

 S.I.A.B.

Società Italiana di Analisi Bioenergetica

# *Corpo & identità*

La rivista italiana di analisi bioenergetica

*n. 1/2023*



A cura di

*Rossana Colonna, Barbara D'Amelio,  
Christoph Helferich, Luisa Laurelli*







**S.I.A.B.**  
**Società Italiana di Analisi Bioenergetica**

# *Corpo e identità*

*La rivista italiana di analisi bioenergetica*

**n.1/2023**

A cura di

*Rossana Colonna, Barbara D'Amelio,  
Christoph Helferich, Luisa Laurelli*



Questa rivista fa parte della commissione riviste della Fiap



# Indice

<b>Presentazione</b> di <i>Christoph Helferich</i>	pag. 7
<b>In ricordo di Alessia Azzini</b>	pag. 11
<b>In memoria di Robert Lewis</b> di <i>Livia Geloso e Salvatore Scollo</i>	pag. 13
<b>Poesia di un naufrago</b>	pag. 17
<b>La gioia di vivere. Arrendersi al corpo</b> di <i>Alexander Lowen</i>	pag. 19
<b>Invidia dell'utero: un punto di vista bioenergetico</b> <b>La realtà somatopsichica degli uomini: non donne, non madri</b> di <i>Scott Baum, Ph.D.</i>	pag. 37
<b>Fascia e compagni</b> <b>Strutture caratteriali nella fascia e nel cervello</b> di <i>Thomas Heinrich</i>	pag. 55
<b>Viaggiando con Gabry</b> di <i>Cristina Pratolongo</i>	pag. 79
<b>Il Grounding nella relazione madre-bambino</b> <b>La costruzione del grounding dalla vita intrauterina al post-natale</b> di <i>Emanuela Bellone</i>	pag. 101



## **Aiutare i bambini a scaricare l'aggressività negativa**

di *Dennis McCarty*

pag. 127

## **Presentazione del libro *Eco, Narciso e le figure della dipendenza amorosa.***

di *Massimo Borgioni*

pag. 145

La FIAP (Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia) si propone di riunire le varie Associazioni professionali di metodo che rappresentano i diversi orientamenti esistenti in Italia. Fondata a Roma nel 1997, ha lo scopo di favorire lo scambio tra i vari metodi di psicoterapia e dunque lo sviluppo, la conoscenza e l'attività della psicoterapia in Italia e in Europa.

Ha anche lo scopo di sostenere il ruolo sociale e culturale della psicoterapia. La FIAP rappresenta la psicoterapia italiana nell'EAP (European Association for Psychotherapy), nella sua qualità di NUO (National Umbrella Organisation) per l'Italia. La FIAP riunisce la maggior parte delle associazioni di psicoterapia nazionali. Attualmente vi afferiscono, attraverso le sue Associazioni membro, circa 3000 soci, tutti psicologi e psichiatri specializzati in psicoterapia presso le varie Scuole e orientamenti, che svolgono attività come liberi professionisti in ambito privato e all'interno dei servizi pubblici del SSN e dei servizi privati accreditati.

La FIAP rappresenta ormai una realtà consolidata nel panorama della psicoterapia italiana. Fin dalla sua fondazione, fa del dialogo, sia interno tra colleghi che esterno con le istituzioni, il suo punto di forza. Uno degli scopi fondamentali, infatti, è sostenere e creare luoghi e modalità di collaborazione e scambio tra le Associazioni di metodo. Sostiene e divulga ricerche scientifiche nel settore e promuove scambi scientifici con altre organizzazioni nazionali e internazionali competenti nella psicoterapia e nelle scienze affini.

Nel 2005 la FIAP ha istituito al suo interno la Commissione delle Riviste Italiane di Psicoterapia, a cui questa rivista è associata, con lo scopo di favorire la collaborazione scientifica tra le varie Associazioni afferenti alla FIAP, attraverso un collegamento permanente in cui discutere problemi trasversali e condividere progetti per l'avanzamento della clinica e della ricerca.

SITO: [www.info.fiap](http://www.info.fiap)

CONTATTI: [presidenza@fiap.info](mailto:presidenza@fiap.info); [fiapsegreteria@gmail.com](mailto:fiapsegreteria@gmail.com)

## ***Presentazione***

Il nostro primo numero del 2023 inizia con il ricordo di Alessia Azzini (14 ottobre 1975 – 4 febbraio 2023), compianta collega che viveva e lavorava a Milano.

E solo poco tempo fa, il 24 aprile di quest'anno, ci ha lasciato anche il nostro amato *Senior Trainer* Bob Lewis, una grande perdita per tutta la comunità bioenergetica. Grazie a Livia Geloso e Salvatore Scollo per la loro commemorazione empatica.

Segue il ricordo di un lutto collettivo, un avvenimento che ha scosso il paese: una poesia che uno dei naufraghi di Cutro aveva mandato a un parente in Svizzera che lo aspettava, poesia pubblicata poi sull'*Avvenire* del 7 marzo.

Dalla ricca gamma di contributi a questo numero presentiamo per primo *La gioia di vivere. Arrendersi al corpo* di Alexander Lowen. La trascrizione (il video è reperibile anche su Youtube) dà tra l'altro una viva impressione della modalità particolare in cui Lowen interagisce con il suo pubblico, uno stile brillante, arricchito da brevi sequenze esperienziali, che però non toglie nulla alla profondità dei temi trattati. E, infatti, come egli sottolinea nell'introduzione alla sua conferenza, “è strano che sia uno psicoterapeuta a parlare della gioia, perché questa parola non si legge nella letteratura psicoanalitica o psicologica”.

È da tempo che Scott Baum, *International Trainer* e già Presidente IIBA, indaga sugli aspetti problematici ovvero sull'ombra presente nella psiche maschile. Nel suo articolo *Invidia dell'utero: un punto di vista bioenergetico*, l'autore approfondisce questa tematica partendo da un “fondamentale senso di inferiorità” degli uomini di fronte alla donna.

Infatti, il loro destino biologico – oggigiorno più che mai anche oggetto di libera scelta personale – porta le donne a sfidare coraggiosamente le paure più profonde, più angoscianti della nostra condizione umana: “A parte la morte, l’unica esperienza inevitabilmente travolgente nella vita umana è il parto”. Naturalmente, questa mancanza o inferiorità o fragilità esistenziale dell’uomo di fronte al genere femminile doveva generare numerosi meccanismi di difesa, e in questo senso l’articolo pone molti interrogativi, anche piuttosto inquietanti, sulla persistente distruttività nella storia umana.

In seguito al pensiero di Wilhelm Reich siamo abituati a vedere nel nostro sistema muscolare, e in particolare nelle sue tensioni muscolari croniche, la base fisiologica delle strutture caratteriali. Il contributo dell’*International Trainer* Thomas Heinrich, *Fascia e compagni*, invece, si iscrive in una crescente corrente della ricerca “psico-anatomica” (come la possiamo chiamare) che vorrebbe attribuire questa funzione al sistema fasciale. Si tratta di uno spostamento dell’attenzione che alla fine ha prodotto un vero e proprio “cambiamento di paradigma dalla muscolatura al sistema fasciale come nuova base anatomica delle strutture caratteriali al di fuori del cervello”. Considerando il fatto che il sistema fasciale, tra le sue molteplici funzioni, è anche l’organo della nostra propriocezione, l’articolo di Heinrich apre nuove prospettive teoriche, non per ultimo con implicazioni stimolanti per i nostri metodi di intervento esplicitate nell’esempio della struttura caratteriale schizoide.

*Viaggiando con Gabry* di Cristina Pratolongo, analista bioenergetica Siab, descrive un interessante percorso terapeutico di circa quattro anni e mezzo con una giovane paziente. Come *presenting problem*, Gabry accusa forti stati d’ansia e di attacchi di panico, ma rapidamente emerge come argomento centrale la sua paura dei legami e del contatto profondo, emerge insomma un problema con le relazioni intime che tanto fa pensare al libro *Eco e Narciso* presentato alla fine di questo numero (“Amore, per Gabry, voleva dire dipendenza e sottomissione, e questo lei proprio non lo poteva sopportare”). L’articolo contiene, tra l’altro, anche delle preziose riflessioni sul controtransfert, e nello specifico sul sottostante dialogo tra i corpi dei due protagonisti, visto che la terapeuta fisicamente è molto più piccola della sua paziente: “Aveva quasi paura di sovrastarmi e di spaventarmi: non aveva del tutto torto, ma quando cominciai a sentire di più il mio grounding e a contattare il mio respiro, questa paura scomparve”.

Emanuela Bellone è analista bioenergetica e madre di una figlia nata a

fine marzo del 2021, in pieno periodo Covid. Nel suo contributo *Il grounding nella relazione madre-bambino*, l'autrice elabora questa esperienza approfondendo così l'area della psicologia perinatale e dell'età evolutiva. Come possono radicarsi affettivamente il feto e il neonato nel corpo della madre, e quali sono i maggiori fattori avversi alla riuscita di questo processo? Esiste ormai una notevole gamma di studi in ambito bioenergetico sullo sviluppo del Sé nella prima infanzia (p. es., E. Reich, Ventling, Geloso, Wendelstadt, Ballardini), che vengono bene utilizzate dall'autrice e non per ultimo applicate alla nostra pratica come terapeuti ovvero come “base sicura” dei nostri pazienti.

Segue *Aiutare i bambini a scaricare l'aggressività negativa* di Dennis McCarty, Counselor diplomato in salute mentale dello Stato di New York con oltre trent'anni di esperienza nel lavoro con bambini e adulti. Il suo articolo è un buon esempio di applicazione creativa, originale dell'analisi bioenergetica in campo della terapia infantile. In contrasto con la maggior parte dei suoi colleghi, l'autore - “largamente influenzato dal lavoro del Dr. Alexander Lowen” - ha sviluppato una specifica *Dynamic Play Therapy*, una *terapia dinamica del gioco* che punta sulla centralità del movimento e dell'esperienza spontanea, e in particolare “incoraggia e facilita l'espressione sicura e tuttavia soddisfacente dell'aggressività negativa”. L'autore porta numerosi esempi dei materiali utilizzati nel suo lavoro, come il disegno, l'argilla, la sabbia e il puro gioco fisico, includendo vari brevi casi clinici atte a illustrare bene “la natura paradossale della terapia del gioco”, “il mix di humour e furia, di aggressività negativa e gioco positivo che spesso coesistono nello stesso momento”.

L'ultimo contributo a questo primo numero è l'auto-presentazione del suo libro *Eco, Narciso e le figure della dipendenza amorosa* (Alpes, Roma 2022) del nostro collega Massimo Borgioni. Il volume nasce come approfondimento delle riflessioni e del materiale raccolto in conferenze e seminari seguiti a una precedente pubblicazione, *Dipendenza e Contro-dipendenza affettiva* (Alpes 2015), che pure ci piace ricordare per i suoi meriti di chiarezza. Appare ben scelto il ricorso alle figure mitologiche di Eco e Narciso per illustrare la dialettica insita in ogni rapporto amoroso. A modo loro, entrambi vorrebbero negare questa dialettica, Eco trasformando il Due nell'Uno, Narciso trasformando l'Uno nel Due. Ma “L'amore nasce sempre dall'incontro con l'altro, l'amore nasce sempre dalla dualità”.

In conclusione e *last but not least*, riportiamo una bella notizia

societaria: in occasione dei 25 anni dal riconoscimento della Siab come Scuola di specializzazione post-laurea in psicoterapia, da parte del *Ministero dell'Università e della Ricerca Scientifica e Tecnologica*, e dal passaggio della guida della Siab dalla generazione delle fondatrici e dei fondatori alla seconda generazione di analisti bioenergetici italiani formati dalla nostra società, fondata nel 1978 dallo stesso Alexander Lowen, la Presidente e il Direttivo, di comune afflato, desiderano ricordare le conquiste di questi anni nell'auspicio di un futuro altrettanto se non più fecondo per le future generazioni.

*Christoph Helferich*

## *In ricordo di Alessia Azzini*



Qui niente sembra cambiato,  
eppure tutto è mutato.  
Niente sembra spostato,  
eppure tutto è fuori posto.

(...)

Qualcosa qui non accade  
come dovrebbe.  
Qui c'era qualcuno, c'era,  
e poi d'un tratto è scomparso,  
e si ostina a non esserci.

Leggo alcuni versi di *Il gatto in un appartamento vuoto* di Szymborska. Questa poesia mi è rivenuta in mente in questi giorni pensando ai tuoi gatti che non ti avrebbero vista tornare. Forse per me è più facile pensare a loro che a me stessa e a tutte le persone care che ti hanno persa. Mi ritrovo nello stesso smarrimento di questi versi, confusa, attonita, senza averti più

rivista. Sono sicura che ad altre persone che ti hanno conosciuto mancheranno le stesse cose che mancano a me. La tua curiosità e intelligenza, la tua delicatezza e capacità di non giudicare, di avvicinarsi in punta di piedi, il tuo prenderti carico delle situazioni ed esserci anche quando difficile o impegnativo, la tua vitalità. Ho pensato dopo la notizia della tua scomparsa che avresti potuto essere semplicemente partita per un viaggio, e forse è così che a volte preferisco raccontarmi la tua distanza da noi. Sono sicura che insieme a me tante persone ti ricorderanno e ti porteranno nel loro cuore.

Ciao Alessia  
La tua collega e amica  
*Chiara Ronzoni*

Non è facile trovare le parole giuste per descrivere il dolore per la perdita di Alessia.

Lei era una collega coraggiosa, presente e competente, caratteristiche che agiva sempre con gentilezza e umanità. Ma soprattutto era un'amica preziosa che sapeva muoversi con grazia anche nelle situazioni più delicate. Alessia era curiosa, molto curiosa. Forse è per questo che era una buona terapeuta. Si interessava agli altri, alle vite degli altri, ai pensieri e alle emozioni degli altri in maniera semplice e autentica. Dai suoi occhi emergeva la qualità di presenza di una donna adulta e al tempo stesso una tenerezza quasi bambina, e forse era questo che ce la rendeva irresistibile e vicina al cuore. Veniva voglia di avvicinarsi a lei ed entrare in confidenza. Una caratteristica naturale che l'ha resa una terapeuta capace di un ascolto empatico e di una compassione rari.

Con Alessia ci si sentiva sempre comodi. Aveva la capacità di accogliere l'altro senza perdere la sua posizione. La sua accoglienza non era qualcosa che legava, ma che piuttosto ti faceva sentire libero e comodo, insieme. Nelle risate, nei confronti, nella danza, nelle lacrime e nei silenzi, nel duro lavoro, lei era sempre caratterizzata da profonda qualità umana, e rappresentava un approdo caldo, comodo e libero, come era lei. Ci manchi.

Ciao Ale  
*Gabriele Putelli, Marialisa Pinori*

## ***In memoria di Robert Lewis***

di *Livia Geloso*<sup>1</sup> e *Salvatore Scollo*<sup>2</sup>



Pensando a come ricordare Robert Lewis (1938-2023), psichiatra e International Trainer dell’Istituto Internazionale di Analisi Bioenergetica (Iiba) e della Società Italiana di Analisi Bioenergetica (Siab) scomparso il 24 aprile scorso, mi viene in mente Marlene Dietrich che cantava: “Io sono fatta dalla testa ai piedi per l’amore” nel film *L’angelo azzurro* (1930) del regista tedesco Josef von Stenberg. E immagino che avrebbe riso a questa mia uscita. Avrebbe riso con quella luce ironica negli occhi che lo caratterizzava. Avrebbe colto che mi riferivo alla sua passione per esplorare la connessione tra la testa e il resto del corpo attraverso l’onda respiratoria, che carica di eccitazione vitale e, quindi, di Eros, tutto il sistema psico-corporeo. Avrebbe anche colto il mio riferimento al suo collegamento esistenziale con il mondo germanofono, da cui proveniva la

---

<sup>1</sup> Didatta e local trainer Siab.

<sup>2</sup> Psicologo clinico e psicoterapeuta a orientamento bioenergetico.



sua amata e devota moglie Barbara, e del fatto che lui parlava il tedesco e aveva insegnato analisi bioenergetica nei paesi europei di lingua tedesca, oltre che in altri paesi in giro per il mondo.

Robert Lewis è conosciuto in Italia soprattutto per i suoi scritti sullo ‘shock cefalico’, sul trauma e sui rapporti tra analisi bioenergetica, neuroscienze e teoria polivagale, apparsi sulla rivista della Siab e nel *Manuale di Analisi Bioenergetica* (F. Angeli, 2013). Alcuni, però, tra cui me, hanno avuto la fortuna di partecipare ai due workshop che ha tenuto nel nostro paese, a Roma nel 1995, e a Taormina nel 1997, grazie all’iniziativa del collega Salvatore Scollo, che partecipa a questo ricordo. Ecco alcune sue impressioni: “Quello con il dottor Robert Lewis è stato uno degli incontri più importanti della mia vita sul piano umano e professionale. L’ho conosciuto alla XII Conferenza internazionale dell’Iiba a Corfù nel 1994 e, in quella sede, ho lavorato con lui durante una sessione in gruppo. Ricordo ancora la sensazione della mia testa nelle sue mani che la muovevano sapientemente mentre respiravo profondamente. E a un certo punto ho sperimentato, per la prima volta, un senso di pace e di connessione profonda e diffusa in cui la testa era tutt’uno con il corpo. Nei mesi successivi, ebbi modo di svolgere delle sedute di terapia individuale nel suo studio di New York e gli proposi di tenere un workshop in Italia, organizzato dalla mia associazione siciliana, “Il laboratorio”, in collaborazione con la Siab. Il titolo del workshop fu *Sexuality, Self and Shock*. Nel 1997, replicammo l’iniziativa a Taormina e il workshop ebbe per titolo *Head, Heart and Pelvis. Working connections*. Da allora, sono rimasto in contatto con lui e l’ho incontrato ancora per sedute individuali nel suo studio, e nelle conferenze internazionali dell’Iiba. Di ‘Bob’ porto con me la sua grande sensibilità, il calore umano, l’acume, l’apertura del cuore, lo sguardo che comunicava libertà e curiosità, la vena ironica, oltre al suo originale lavoro sullo ‘shock cefalico’, che cerco di portare avanti nel lavoro con i miei pazienti.”

Robert Lewis, a partire dal suo articolo *Ricollocare la testa nel suo posto reale sulle spalle. Un primo passo del grounding del falso sé* (traduzione a uso interno della Siab a cura di Nives Garuffi, 1986), ci ha indicato l’importanza di porre particolare attenzione a come “l’onda respiratoria può essere intrappolata, spezzata, distorta attraverso i tessuti della testa e del collo della persona, in un modo complesso e vario a seconda della struttura individuale”), e a “osservare ciò che si accumula ristagnando nel punto di congiunzione fra la testa e il tronco”.

Finché l'onda respiratoria non coinvolge anche il collo e la testa, la persona resterà ostaggio della scissione mente-corpo. Ciò che impedisce lo scorrimento dell'onda respiratoria nel collo e nella testa è una particolare condizione disfunzionale psicocorporea che Lewis ha chiamato 'shock cefalico'. La sua esperienza clinica gli ha suggerito di considerare l'esistenza di uno spettro che va da una condizione di sovraccarica a una condizione di sottocarica della testa. Egli ha notato, altresì, che ciò che era particolarmente rilevante fosse il fatto che le persone spesso si sentono intrappolate nella testa e non sentono l'aumentare e il decrescere dell'eccitazione nella testa durante l'inspirazione e l'espiazione. Lewis ha sottolineato anche l'importanza di osservare sempre se e come qualsiasi movimento o impulso che si verifica nel resto del corpo si estenda e coinvolga anche la testa. Occorre, dunque, a suo avviso, porre particolare attenzione alla pulsazione longitudinale che collega testa e piedi, e che è propria di noi esseri umani da quando abbiamo acquisito la stazione eretta. È importante, a suo avviso, che consideriamo la pulsazione longitudinale come espressione fondamentale della vitalità naturale, spontanea e salutare, in quanto si tratta dell'espressione dell'eccitazione vitale propria della nostra specie e, perciò ha a che fare costitutivamente col nostro senso d'identità personale. Non è superfluo ricordare, a suo avviso, che tutto ciò ha profondamente a che fare con la respirazione: «ogni volta che respiriamo, la testa oscilla lievemente sulla giuntura atlante-occipitale, che amorosamente la sostiene, provocando un senso di unità psicosomatica» (Ivi, p.36)

Alcune indicazioni terapeutiche suggerite da Lewis riguardano esperienze che affaticano i muscoli del collo al punto che non possano più contrarsi volontariamente, e esperienze di stimolazione dell'apparato vestibolare per passare attraverso le sensazioni di stordimento e di nausea che impediscono al paziente di superare lo 'shock cefalico', legato a paure di disorganizzazione-disorientamento.

Concludo citando alcune note che Lewis ha scritto su di sé nel 2020 (*A little about me*, Body-Mind Central): "Dall'inizio degli anni '60, sono stato molto vicino al nucleo della bioenergetica (...) Ho fatto parte dell'eccitazione del piccolo gruppo di New York a cui avevano dato vita i tre fondatori dell'analisi bioenergetica: Alexander Lowen, John Pierrakos e William Walling. Essi sono stati per me, in tempi diversi, terapeuta, insegnante e mentore. Per quasi dieci anni ho seguito i seminari clinici tenuti dal Dr. Lowen e dal Dr. Pierrakos. Nel 1971, sono stato membro

fondatore della Faculty dell'Iiba. Sebbene io preferisca scrivere, insegnare e lavorare con i pazienti, piuttosto che svolgere ruoli amministrativi, sono stato direttore clinico dell'Iiba a metà degli anni '70. Sono stato membro senior della Faculty dell'Iiba per circa trent'anni, e in questo periodo ho insegnato nei training in molti posti nel mondo. Negli anni, ho condotto molti incontri di aggiornamento in analisi bioenergetica con gruppi di post-graduati. Dieci anni fa, ho ricominciato a fare parte della Faculty dell'ospedale Mont Sinai di New York. L'ho fatto per mantenermi aggiornato rispetto alla recente esplosione della ricerca in neurobiologia. Ho sentito importante comprendere sempre meglio le sottigliezze e la complessità della relazione tra psiche e soma in modo da completare il quadro generale che Reich e Lowen hanno così brillantemente delineato per noi.”

Grazie, Bob!

## *Poesia di un naufrago*

Questa è una poesia scritta da uno dei naufraghi di Cutro. Era un giovane di ventisei anni che l'aveva mandata allo zio che lo aspettava in Svizzera. È stata pubblicata su *L'Avvenire* il 7 marzo 2023 con la preghiera al Governo di leggerla in apertura dei lavori del Consiglio dei Ministri.

La terra della mia anima è così dura  
c'è un sasso pesante sul mio petto  
da questo barcone  
ho capito che chi vede la realtà  
deve essere realista,  
che sei il luogo in cui arrivi  
e quella è la tua ultima destinazione.

*Kenan Shukur*



## ***La gioia di vivere. Arrendersi al corpo***<sup>1</sup>

di Alexander Lowen

### **Riassunto**

Nel settembre 1993, Alexander Lowen è stato in Italia con un tour di conferenze e workshop che vide a Roma, al Palladium, circa 800 partecipanti, tra colleghi, allievi e persone interessate al suo lavoro. A Firenze, suscitando lo stesso interesse, ha presentato una conferenza per l'Istituto Bioenergetico Fiorentino dal titolo *La Gioia di vivere. Arrendersi al corpo*. Ringraziamo il Dr Alessandro Temperani, Presidente ai tempi del centro fiorentino, per il permesso di pubblicare il testo tradotto della conferenza che può essere seguita sul canale YouTube dell'Iiba YouTube al link: <https://www.youtube.com/watch?v=OWcAGYagXFM>  
Nel testo, quanto riportato in corsivo è stato inserito per agevolare la comprensione dello svolgersi della conferenza.

## ***The Joy of Life. Surrendering of the body***

by Alexander Lowen

### **Summary**

In September 1993, Alexander Lowen was in Italy with a tour of conferences and workshops which saw around 800 participants in Rome, at

---

<sup>1</sup> Traduzione di Rossana Colonna, Analista bioenergetica Siab.

the Palladium, including colleagues, students and people interested in his work. In Florence, arousing the same interest, he presented a conference for the Florentine Bioenergetic Institute entitled *The Joy for Life. Surrender to the body*. We thank Dr Alessandro Temperani, President at the time of the Florentine center, for the permission to publish the translated text of the conference which can be followed on the Iiba YouTube channel at the link <https://www.youtube.com/watch?v=OWcAGYagXFM>

In the text, what is reported in italics has been inserted to facilitate understanding of the conference.

### **Parole chiave**

Gioia, vita, arrendersi, corpo, respiro, emozione.

### **Key words**

Joy, life, surrendering, body, breath, emotion.

*A. Lowen:* La mia impressione è che se mi siedo dietro a un tavolo sembro un politico mentre, invece, mi piace stare in piedi ed essere visto. L'argomento della chiacchierata di stasera è la gioia ed è strano che sia uno psicoterapeuta a parlare della gioia perché questa parola non si legge nella letteratura psicoanalitica o psicologica. Quello che si legge, invece, sono i problemi: la depressione, l'ansia, le fobie. La maggior parte delle persone del campo lavorano per alleviare questi problemi ma non si chiedono quale sia il significato della vita. Non credo che si possano curare problemi di depressione, ansia e fobia se non si capisce che cos'è la vita. Naturalmente la vita non è fare soldi o avere potere o passare il tempo in maniera selvaggia. La gioia, per me, è il significato giusto per la vita. Ed è vero che una persona che conosce e sperimenta la gioia non sarà depressa, non sarà ansiosa o sempre agitata ma saprà amare ed essere una persona significativa nella comunità. Quindi, è necessario domandarsi: che cos'è la gioia?

Quello che è chiaro è che i bambini conoscono la gioia ma non gli adulti, i bambini saltano di gioia, l'avrete visto, io l'ho visto ma non ho mai visto un adulto saltare di gioia.

C'è un collegamento molto profondo fra la gioia e l'universo, tra la gioia e la religione che cerca di mettere l'uomo in contatto con dei processi cosmici.

Nella Bibbia, nel Vecchio Testamento l'ordine è 'riunitevi nella gioia'. Nel Vangelo, Cristo dice agli apostoli: 'siate gioiosi attraverso di me'.

Quindi, la gioia ha un grande significato in senso religioso ma il prete non ne parla mai e questa è una parte del problema in questa cultura. Anche nella Bibbia ci sono riferimenti a fenomeni cosmici che sono in relazione alla gioia. Questi fenomeni sono, per esempio, le stelle che girano, il sole che gira come nella poesia di Schiller *Inno alla gioia* (che è il tema per il quarto movimento della nona sinfonia di Beethoven) e si canta "gioia, gioia, siate gioiosi". Attraverso la gioia siamo tutti fratelli e anche in questa poesia c'è un riferimento all'universo che gira. Come mai questo movimento, il girare, è così spesso menzionato con la gioia?

I bambini piccoli girano, si muovono in continuazione e poi cascano e ridono. Sappiamo della danza dei Dervisci, anche loro girano su se stessi molto velocemente fino a che non vanno in *trance* e sperimentano questo stato di gioia. È danzare che tutti noi amiamo, spero. Ci piace girare velocemente.

La vita stessa è un procedimento di girare, dentro il nostro corpo ci sono movimenti costanti, onde che passano dentro il corpo, che ci fanno sentire vivi e pieni di gioia.

Questo è il livello più profondo. Questi movimenti nel nostro corpo che ci eccitano rappresentano uno stato di eccitazione, l'opposto di essere eccitato è essere depresso.

I bambini si eccitano facilmente ed è per questo che possono sentire la gioia. E noi, invece, ci irrigidiamo, ci controlliamo molto più facilmente e ci eccitiamo molto più difficilmente.

Si danza perché siamo eccitati dalla musica o si canta quando siamo eccitati dall'amore e quando l'eccitazione se ne va, da vecchi, vi seppelliscono.

Il problema è non essere morto prima di essere vecchi perché allora si perde la vita che si può avere...e non si conosce la gioia possibile.

Quindi, se avete un problema come la depressione e andate da un terapeuta a cercare aiuto, cercate uno che sappia che cos'è la gioia.



Infatti, non è neanche detto che tutti i terapeuti di bioenergetica vivano la gioia, perché tutti noi siamo stati repressi da bambini. Per come siamo cresciuti, è la gioia che possiamo avere conosciuto da piccoli che si perde molto facilmente quando si comincia ad andare a scuola.

L'uomo nella sua natura di base è una creatura che come le altre vuole avere gioia. Una volta, nella storia antica, abitava in uno stato di paradiso, nel paradiso terrestre e c'era gioia nella vita, sapete la storia, fino a quando Eva mangiò la mela dell'albero proibito, l'albero della conoscenza e tutto ad un tratto scoprirono di essere nudi e si vergognarono e si nascosero da Dio che venne giù dal cielo e disse: "Avete mangiato il frutto proibito" ... e li buttò fuori dal paradiso terrestre. Mise un angelo al cancello con una spada infuocata e disse all'uomo: "Adesso ti conquisterai il pane con il sudore della fronte, combatterai per la tua vita" e alla donna disse: "...partorirai nel dolore".

Perché l'uomo mise una tale maledizione sull'uomo? Infatti, la storia non è vera ma allegorica. Quello che è veramente successo nel paradiso terrestre è che la conoscenza che l'uomo acquistò fu la conoscenza della sessualità, e quando ebbe quella conoscenza perse la propria innocenza.

E i bambini conoscono la gioia perché sono innocenti e liberi e quando si perde la propria innocenza e si sente un senso di colpa per la propria natura per i propri sentimenti sessuali allora non ci si può arrendere alla gioia o a Dio e la tua vita sarà una lotta.

Non vi voglio promettere che se fate la terapia bioenergetica avrete tutto a un tratto tutta questa gioia.

Secondo me è l'unico modo per arrivare alla gioia ma è un modo molto duro, molto doloroso e anche molto spaventoso, dovrete fronteggiare quell'angelo con la spada infuocata e quello che vuol dire è che vi dovrete confrontare anche con la paura della morte.

Perché coloro che hanno paura della morte non sono più liberi. Corriamo dal dottore in continuazione per ogni piccolo problema. Abbiamo paura e ci preoccupiamo della nostra salute e prendiamo pasticche, facciamo esercizi per guidare per strada, sarebbe molto più semplice ballare.

Ma non si può ballare. E il motivo è sia culturale che individuale, quando si cresce da bambini ci appesantiscono con tutte queste cose da fare... "essere buono, fare questo, fare quello", e il bambino che sa cosa vuol dire essere libero, perde quel senso di libertà. E poi, quando si arrabbia con i genitori o esprime qualche sentimento o sensazione sessuale

o genitale, se è una bambina viene chiamata una “bambina cattiva o sporca”.

Tutti voi ci siete passati. E se siete un bambino e non vi comportate bene verrete rinnegati perché in questa cultura si nasce per lavorare, per essere ricchi, per avere case grandi ma la casa che Dio vi ha dato, il vostro corpo, lo lasciate andare.

Potrete pensare che io esageri.

Vi racconto una storia. Diversi anni fa andando a vela nel mar Ionio ci fermammo in un piccolo paese e salimmo su una collina e in cima c’era una vecchia chiesa che guardava la città e lassù al tramonto c’era un vecchio greco e disse che tutte le sere andava a vedere il tramonto.

In realtà, c’erano vari uomini con i quali parlammo della vita in questa città e uno di loro disse “quando eravamo più giovani nella piazza sottostante di lato al mare, tutte le sere, la gente ballava e cantava... ora nessuno danza più!”

Sono tutti affaccendati a fare soldi nei ristoranti, nelle case.

Una ventina d’anni fa, a Napoli, trovammo un ristorante dove cantavano canzoni napoletane, scommetto che ora non c’è più nemmeno quello.

La cultura è diventata contro la vita, è controllata dalla tecnologia e dalle macchine: e non c’è gioia nelle macchine. E chiunque vi dica “comprando questa automobile avrete la gioia” vi dice una bugia. Ma non ve lo dicono, quello che vi dicono è che se comprate questa macchina avrete un’immagine sexy.

E il sesso è il modo di avere la gioia per un adulto. Questa è la differenza tra l’adulto e il bambino.

Il bambino può sentire la sua gioia giocando, noi da adulti non giochiamo ma noi possiamo sentire la gioia nella nostra vita amorosa. Perché la gente è depressa e ha così tanti problemi? Perché la loro vita amorosa è stata soppressa.

Notate, fanno sempre del sesso ma non c’è amore. Lo fanno ma non si abbandonano al sesso.

Quando un bambino gioca non lo fa con la testa, non pensa ‘dovrei fare questo’, si lascia trasportare dall’attività. Si arrende, si lascia andare alla sua vita e al suo corpo. E questo è l’unico modo per avere gioia sia da bambini che da adulti.

Bisogna uscire dalla propria testa ed entrare nella vita reale: non c’è vita in questo computer, solamente immagini, la vita è nel corpo.

È molto semplice. Il problema è che abbiamo paura di arrenderci al nostro corpo perché arrendersi al proprio corpo coinvolge i sentimenti.

E non riguarda il fare qualcosa, arrendersi, lasciarsi andare significa lasciare che il corpo vi porti, non la testa.

Non ci si innamora con la testa ma col cuore. Ci si innamora solo con la parte bassa del corpo. Vorrei farvi degli esempi più concreti. Se una persona ha della gioia si può sentire nel corpo, si può vedere dal modo in cui si muove, non si trascina per la strada e non va di fretta come se dovesse arrivare da qualche parte immediatamente. C'è grazia nel modo di muoversi e c'è una luce negli occhi, c'è una dolcezza nei movimenti.

I bambini hanno queste qualità quando si lasciano vivere ma una volta che si innesca la ruota del progresso, la produzione dei beni, il bisogno di essere superiori, allora queste qualità si perdono, si va nella testa e le nostre vite sono controllate dal nostro ego e non più dal cuore, non più dai sentimenti e quindi si diventa depressi, si sente un senso di vuoto. O si ha paura perché ci sono questi strani sentimenti che vengono su e non si sa cosa farne. E si può diventare violenti perché tutti questi sentimenti possono prendere il sopravvento, e quindi si può ammazzare, l'estremo della violenza, oppure picchiare i bambini che è un modo in cui la gente si libera dalle proprie tensioni. Ma quello che non si può fare è di arrendersi all'amore.

I problemi che si vedono nelle persone di Firenze e di Roma, sicuramente molti, non sono come quelli che si vedono nelle persone in America dove i corpi sono molto più distorti, senza grazia e senza sentimenti, dove tutti cercano di diventare muscolosi e fanno bodybuilding come se dovessero combattere contro un nemico...devono essere forti e il nemico è la vita.

La bioenergetica è un processo che aiuta le persone a diventare più vive e quando le persone sono più vive gli occhi brillano, la faccia brilla e il corpo diventa molto bello.

Quindi, mi potreste domandare "...come si fa a far diventare la gente più viva?", io sono un medico come forse molti di voi e quindi vi dico che "...non c'è una medicina che ci possa rendere più vivi e che si possa comprare in un negozio e che dia 'energia', si può andare da altri negozi per trovare l'energia ma non in una farmacia o, come si dice in America, in un drugstore. Le medicine sono veleno, non vuol dire che non possano aiutare, aiuteranno sopprimendo alcuni aspetti, aiuteranno a non sentire il dolore e parlo in generale ma da una medicina non si avrà mai energia".

Si prende l'energia dal cibo e qui c'è molto cibo. Perché allora la gente non è viva, piena di energia?

C'è qualcosa che manca, e quello che manca è che non si può tramutare il cibo in energia se non si respira, perché senza ossigeno non si può bruciare il cibo e metabolizzarlo. Quindi, se non respirate, morite; ma si può sopravvivere respirando appena appena, quel che basta per sopravvivere. Tuttavia, in quella maniera non si sente gioia.

Quindi, vorrei fermarmi qui perché non sento respirare.

Una piccola tecnica, mettete le braccia in alto sopra la testa e respirate.

E ora vi mostrerò come potete sentire l'energia nel vostro corpo, anche se non accadrà mai se non respirate.

Unite le dita della mano destra alle dita della mano sinistra e girate le dita della mano verso di voi con i pollici in basso, alzate i gomiti e respirate dieci volte profondamente.

Respirate!

Non dovete pagare l'ossigeno, solo se andate in ospedale ve lo fanno pagare.

Continuate a respirare, continuate.

Ora portate le braccia davanti a voi, rilassatele semplicemente. Muovete le punte delle dita e continuate a respirare e cercate di sentire la punta delle vostre dita adesso.

Quante persone le sentono muoversi?

Tenete le mani così, dolcemente. Guardate la punta delle dita, rilassate le spalle, muovete le punte leggermente. Respirate. Rilassate le spalle in modo molto soffice e rilassante.

Adesso prendete le mani e lentamente avvicinatele tra di loro e sentirete qualcosa con la respirazione.

Quante persone sentono?

Pensavo che i fiorentini fossero più vivi di così ... *(il pubblico ride)*

Di solito nel pubblico quasi tutti sentono questo. Ora respirate di nuovo, senza respirare non succede niente. Giratevi verso la persona accanto a voi mentre respirate e mettete le dita della vostra mano sulle dita della mano dell'altra persona. Potete sentire l'energia che si muove da una mano all'altra. La sentite?

Vorrei passare alla teoria adesso, se vi riesce di respirare più profondamente allora avrete più energia e il vostro corpo avrà più vita e allora forse potrete ballare ma c'è una resistenza a respirare perché...

infatti, di nuovo qui è tutto troppo silenzioso (*il pubblico inizia a sospirare*).

La ragione per cui c'è silenzio è che non si può respirare senza emettere un suono (*il pubblico inizia a respirare sonoramente*). Fate un suono grosso (*il pubblico aumenta il volume delle sonorità*).

(*Al termine del respiro sonoro più alto e prolungato da parte del pubblico*) Ora respirate, respirate ancora. Tante persone hanno problemi a far uscire la voce forte perché quando erano piccole e urlavano e strillavano che cosa diceva il genitore? Zitto, zitto!

Se respirerete profondamente sentirete di più la vita.

Avete smesso di sentire voi stessi perché avete perso la gioia.

E se volete vivere senza sentire la tristezza, uccidete voi stessi.

Sentite la rabbia perché da bambini siete stati buttati fuori dal giardino del paradiso terrestre, sentite la paura ma potreste sentire anche l'amore.

Vorrei andare avanti e parlare della colpa, del senso di colpa che le persone hanno e che non sentono e questo senso di colpa è di nuovo in relazione a ciò che è accaduto nel paradiso terrestre, è simbolico di ciò che succede ai bambini quando crescono. Accade in terapia quando si domanda a un paziente: "ti senti in colpa?", infatti, tutti vengono in terapia perché hanno dei problemi ma pochi dicono "mi sento in colpa". Alcuni dicono che hanno paura, molti dicono che non hanno nessuna paura, non hanno nessuna tristezza, non sono arrabbiati perché se ne vanno in giro trattenendo il respiro senza sensazioni o sentimenti, vivendo nella testa col controllo del proprio corpo, attraverso l'Ego che diventa più importante del proprio corpo. È la vostra immagine, che mostrate, che è molto più importante di quello che sentite.

Tutti vogliono fare una bella figura, sorridere, nessun vuol far vedere il proprio dolore perché avete imparato fin da piccoli che quando fate vedere la vostra tristezza, a vostra madre non piace. E se esprimete la vostra rabbia non piace a vostro padre, e ci scommetterei che ci sono almeno il 40% delle persone in questa stanza che da piccoli sono stati picchiati e ora hanno paura e cercano di mantenere il controllo. E non si può essere vivi se si vive con la testa perché è troppo meccanico. Quindi, è necessario ritornare ai propri sentimenti e lasciare andare il pensiero per sentire la vita del corpo, come respirare. Quando si perdono le proprie sensazioni, i propri sentimenti la vita finisce. Non è sufficiente dire "respira, respira", come si è fatto qui oggi. [...]

*(Lowen prende un pennarello per scrivere su una lavagna)* Quello che vedete è una figura umana e questa figura vi fa vedere che ci sono tre segmenti principali nel corpo umano: la testa, il torace dove ci sono i polmoni, il cuore e questa parte, la pancia, l'addome dove ci sono la sessualità e altre funzioni.

In queste zone questi segmenti sono congiunti fra di loro da dei passaggi molto stretti, per esempio, il collo e la vita. Quello che succede è che quando il corpo ha paura e si contrae c'è una separazione nella consapevolezza di questi tre segmenti, per esempio uno sente cosa c'è nella testa ma non sente i piedi. E l'amore non è collegato alla sessualità e certamente non è collegato al pensiero. Questo è quello che si chiama meccanismo della scissione e qui si pone il problema di come si possono integrare questi tre aspetti per fare un tutt'uno.

C'è una corrente energetica nel corpo, ci sono onde di eccitazione dalla testa ai piedi che vi fanno sentire i vostri piedi e poi vengono in su nella testa, come una marea che va su e va giù e, quando questa onda è libera e non costretta, collega tutte le parti del corpo.

Quando faccio una conferenza come questa, sono consapevole di quello che voglio dire ma devo anche essere consapevole di come sto in piedi; quindi, quello che faccio è pensare un momento a quello che dico e, un momento dopo, mettermi in collegamento con la mia posizione.

E questo fa sì che l'eccitazione possa scorrere nel corpo, questa eccitazione è collegata al respiro, attraverso la respirazione si inspira e l'onda sale, si espira e l'onda scende. E bisognerebbe respirare dalla cima della testa alla pianta dei piedi, questo non vuol dire che l'aria vada sino ai piedi ma l'onda che è collegata con i movimenti del respirare passa nel corpo. Studiando le persone si vede che quest'onda viene bloccata dalle tensioni, in parte della gola, tagliata alla vita per non andare nel bacino ...per paura.

Faccio terapia da 48 anni, lavorando con i corpi, con i problemi della personalità e sono scioccato da quanta tensione c'è nel corpo di una persona normale, tensione nel corpo, negli occhi, nella mascella, nelle spalle, nella schiena, nelle gambe e queste tensioni sono tutte resistenze inconscie al flusso della vita nel corpo. E non è facile cambiarle. Prendete, per esempio, la tensione nella mascella, quante persone sono consapevoli di quanto la propria mascella sia tesa? Molte persone non ne sono consapevoli e sanno che digrignano i denti la notte, vanno dal dentista per farsi dire qualcosa e non capiscono che è una vera tensione, non un

procedimento meccanico. Noi, come terapeuti dobbiamo capire gli individui, non possiamo aiutare qualcuno se non si capisce quale sia il problema. Pertanto, prendiamo, ad esempio, la tensione alla mascella, ve lo domanderei ma in una stanza così grande non posso aspettarmi una risposta quindi dirò semplicemente "...che la maggior parte della tensione della mascella rappresenta il controllo e il negare il sentimento della sensazione del piangere".

Se stringete la mascella sentirete che non avete paura, che non siete tristi e che ce la farete; tutto quello che dovrete fare è superare voi stessi. È incredibile quanto sia difficile, per me, far piangere i pazienti. La prima cosa è che hanno vergogna, poi sentono che se piangono si sentono disperati e hanno paura di sentire la propria disperazione. Quindi non piangono e, lentamente si inaridiscono emotivamente ma non si può essere sani senza piangere. Non intendo dire solo lacrime, dico proprio i singhiozzi. Se non realizzate che la vita è tragica e, in molti casi lo è, siete ingenui e vivrete nell'irrealtà. Si conosce la gioia solamente se conoscete il dolore e potete solo ridere se potete piangere perché è lo stesso movimento, uno che va in su, uno che va in giù. Se si blocca il movimento, si blocca la vita.

Ora ... tenete su la testa e provate a fare il suono del singhiozzo. *(la platea sperimenta quanto richiesto)*

Lo so che ci si sente un po' ridicoli ma non sentite le vibrazioni nel corpo? Non sentite questo muoversi del corpo? Se foste di pietra non potreste vibrare così.

Nel programma terapeutico per aiutare una persona a sentirsi più viva ci sono tre passaggi: la prima cosa che la persona deve fare è sentire se stessa e il proprio corpo. Quando sentite il vostro corpo sapete chi siete, sentite voi stessi, se sentite che la vostra mascella è tesa, dura, allora vuol dire che siete in contatto con questa parte di voi stessi e se sentite le spalle rigide, capite e sapete qualcosa di voi stessi.

La maggior parte della gente non sente le tensioni fino a che non fanno male.

E finché non fa male, non sentono nemmeno il corpo.

Quindi bisogna portare le persone a sentire che cosa accade nel loro corpo, come è difficile respirare o piangere, come è impossibile gridare. E se non potete gridare non potete sentire l'intensità dei vostri sentimenti.

I bambini gridano facilmente e perché per noi è così difficile?

So che la gente pensa al gridare come alla follia, si dice “un pazzo che urla”. Ma tutti abbiamo un motivo per gridare, protestare ma è molto difficile farlo.

Ho avuto come paziente uno dei famosi manifestanti degli Stati Uniti, organizzava le manifestazioni contro tutte le ingiustizie. Venne da me per parlare dei suoi problemi e gli chiesi di mettersi sdraiato su un letto e di protestare “perché ho tutti questi problemi”, l’azione è di battere le gambe e quando si batte le gambe si protesta. Non poteva dire una parola, poteva solo protestare per gli altri.

Non è facile! Quindi fate i pugni, lavoriamo ancora dieci minuti. (*Lowen invita il pubblico a stringere i pugni davanti a sé, emettendo un suono*)

Non fate solo un suono, continuate fino a urlare veramente. Vedrete che, dopo aver fatto uscire un suono come quello, sentirete il corpo più vivo.

Quindi, bisogna lavorare con la consapevolezza di se stessi, esprimendo i sentimenti “perché mi sento così triste”, “odio la vita, è troppo dolorosa”. Se potete passare attraverso questo processo dove sentite voi stessi, potete esprimere facilmente quello che sentite, allora arriverete ad un punto dove siete in possesso di voi stessi.

Potete dire quello che sentite appropriatamente, non vi sentite imbarazzati di dire quello che sentite e quando siete arrabbiati non vi arrabbiate furiosamente.

Questo essere in possesso di se stessi vuol dire possedere voi stessi, ma non solo nella testa, quella è solo un’immagine.

Ora uso dei diagrammi che ho usato anche in un workshop che ho fatto a Roma questa settimana. Quando vi parlo dell’onda di eccitazione... la stessa cosa succede nei nostri corpi, la stessa cosa succede anche in un baco che si muove. L’onda passa attraverso il verme [...]

Ci sono degli aspetti tecnici di questo diagramma di cui non voglio parlare adesso. Il diagramma fa vedere che il corpo umano (in realtà non lo fa vedere veramente ma lo potete immaginare) è organizzato sullo stesso principio del verme e quando il bambino si sviluppa dall’embrione passa attraverso tutte le fasi dell’evoluzione.

In una fase della sua evoluzione il corpo è come un piccolo verme, poi evolve in uno stato di pesce, dove ci sono perfino delle strutture tipo branchie e perfino uno stadio in cui c’è una piccola coda che si vede e continua a cambiare fino a che non diventa umano.



Sapete che il verme è diviso in segmenti e anche questo corpo è diviso in segmenti che si trovano nella colonna vertebrale e nei nervi.

L'onda che passa nel verme passa anche nel corpo respirando profondamente.

E se guardate una persona sdraiata su un letto che respira profondamente o che piange si vede il corpo che si muove così, ad onda, liberamente, spontaneamente.

Quel movimento succede anche nel sesso, il bacino comincia a muoversi e se non si muove vuol dire che la sessualità è morta.

E se l'onda passa liberamente e non è bloccata dalle tensioni o trattenuta dalla paura di abbandonarsi, potrete perfino avere il tipo di orgasmo nel sesso che non è solamente pieno di gioia ma persino estatico. È molto raro perché non possiamo lasciare che queste cose ci succedano.

Il verme è organizzato in un principio come un tubo dentro un tubo. Anche noi abbiamo la stessa struttura: il tubo interno che va dalla bocca e finisce in fondo, il cibo entra dalla bocca e scende giù attraverso le onde peristaltiche. È lo stesso tubo della respirazione, ed esprime la persona attraverso la voce. Quindi, quando si parla dell'espressione di se stessi, un aspetto importante è la voce, ovvero come si parla, che sentimento c'è o non c'è nella voce.

Il tubo esterno, che è il sistema muscolare che chiude il corpo in un tubo, ha la funzione di farvi muovere. I muscoli del tubo esterno si chiamano muscoli striati e li potete muovere continuamente, quelli del tubo interno si chiamano muscoli lisci e la coscienza non ha nessun controllo su di essi.

Se entrambi i tubi sono liberi, allora abbiamo aperto la capacità esprimerci con la voce e anche attraverso i movimenti aggressivi. Il risultato è che sarete capaci di esprimere appieno l'amore, la sessualità.

Ho parlato del sentimento della tristezza e del bisogno di piangere, in tutte le persone c'è anche rabbia repressa e quando dico repressa intendo dire che non la sentite.

Quindi, siete giustificati perché dite "io non sono arrabbiato" ma la rabbia c'è. E come fa uno a sapere che c'è la rabbia, se non la sente? Potete fare la faccia arrabbiata, così... (*Lowen mima un'espressione arrabbiata*) e la gente lo fa, e qualche volta si può domandare "perché sei arrabbiato?" e una possibile risposta sarà... "ma io non sono arrabbiato".

Guardate la faccia della gente, un sacco di gente cammina per la strada con la faccia arrabbiata.

Quando un cane si arrabbia si vede la schiena che si inarca, si vede il pelo che si rizza, vi fa vedere i denti, tanta gente cammina così con la schiena in su e tutta quella è rabbia trattenuta dentro i muscoli della schiena. Non possono lasciare andare la rabbia perché ne hanno paura, e ve lo dico perché quasi tutte le persone in questa stanza hanno abbastanza rabbia dentro se stessi da uccidere, e questo non vuol dire che dobbiate uccidere ma almeno uno dovrebbe saperlo e sentirlo.

Vi ricordate perché vi ho chiesto di fare l'espressione della protesta.

Come piccolo esercizio. porto di nuovo in alto i pugni, guardatemi prima, e dico "sono arrabbiato". Ci credete quando dico che sono arrabbiato?

*(Il pubblico risponde di no)*

Non chiedetemi di farlo perché l'ho già fatto altre volte [...]

Vedete se potete fare la faccia arrabbiata, non una faccia sorridente ma arrabbiata e provate a dire "sono così arrabbiato", provate di nuovo, fatemi sentire nella voce "sono così arrabbiato".

Quante persone hanno sentito un po' di rabbia?

Immaginatevi se non potete sentire niente.

*(Lowen illustra un grafico)* Questo è un diagramma che fa vedere i segmenti del corpo e lo uso per un motivo: se guardate la struttura, questo segmento qui ha la forma di una pietra molto speciale.

Dove vedete la pietra di quella forma?

Tutti gli archi Romani hanno questa struttura che regge l'arco, e se tirate fuori questa pietra che succede all'arco? Cade!

Nel corpo quella pietra è il bacino che è proprio lì e regge tutto.

Quelle sono le colonne che lo sostengono e su quella struttura si può costruire il resto della persona. Il motivo per cui mi soffermo su questa forma è per mettere enfasi sull'importanza della sessualità, come la chiave della persona.

Ogni individuo è un individuo sessuale, non ci sono individui asessuali, ogni cellula del vostro corpo è sessuale. I cromosomi di ogni cellula indicano se è maschile o femminile, due cromosomi X indicano che è femminile, e se la cellula ha un cromosoma X e Y indica che è maschile.

Il sesso non è solamente la base della personalità ma è proprio la base della vita.

Perché quando non ci sarà più sesso nel mondo non esisteranno più le persone né gli animali.

E quello che vuol dire è che quando la vostra vita sessuale è forte e viva siete una persona con passioni e la vita ha una ricchezza che vorrà dire una pienezza del vostro essere, mentre senza passione la vita è piatta e vuota.

Quindi, cerchiamo tutti di ottenere la passione, l'amore e il sesso.

*(Dopo una pausa, Lowen lascia spazio alle domande del pubblico)*

*Prima domanda:* Esiste un approccio bioenergetico per i pazienti psichiatrici gravi, non necessariamente ricoverati?

Lowen: Quando un problema è molto grave come, per esempio, un paziente delirante allora si devono usare degli approcci specifici. In Canada, hanno fatto degli esperimenti con bambini psichiatrici, li hanno fatti sedere sulle gambe del dottore e sono stati fatti strillare ed è incredibile quanti sono migliorati. Questa non è una tecnica che si può fare meccanicamente.

Il segreto del lavoro è la comprensione della personalità e del paziente.

Quindi si può fare questo lavoro quasi con tutti i pazienti ma bisogna modificarlo e aggiustarlo in base a ciò che la persona può accettare. Per esempio, molti pazienti schizofrenici particolarmente disturbati, molto gravi hanno paura di essere toccati ma lo vogliono; quindi, bisogna sviluppare una relazione piano piano che faccia sì che accettino il contatto.

E piano piano si costruisce la fiducia nei vostri riguardi e nei loro stessi sentimenti.

La terapia è per chiunque un processo molto lento, non si finisce mai ma si continua a crescere.

Io ho cominciato la mia terapia nel 1942 e continuo a lavorare su di me per aprire la respirazione, i movimenti liberi e per aprire i miei sentimenti e trovo che invecchiando in qualche modo sono più vivo.

*Seconda domanda:* Mi piacerebbe che ci dicesse qualcosa sulla sua storia con Wilhelm Reich, è possibile?

Lowen: Sì posso, l'ho conosciuto nel 1940 quando insegnava in un'Università di New York ed ero interessato a quello che sapeva sul collegamento fra la mente e il corpo.

Perché il mio problema era quello di realizzare, far accadere questo collegamento più profondo in me stesso.

Nel 1942 sono diventato suo paziente e sono stato in terapia con lui per tre anni. Per i primi due, la tecnica che Reich usò era di dirmi semplicemente di respirare. Andavo tre volte a settimana, mi sdraiavo sul

letto e respiravo il più possibile ma non era un esercizio, la tecnica di Reich era lasciare che il corpo respirasse. E cose molto eccitanti mi succedevano, nel libro *Bioenergetica* descrivo la prima seduta che ho avuto quando aprii la respirazione seguendo le sue istruzioni, senza capire quello che sarebbe successo e cominciai ad urlare e mi venne fuori così. Non ero io che urlavo, il mio corpo urlava e mentre urlavo mi domandavo come mai urlassi. Ci vollero nove mesi di terapia prima che potessi sentire e sperimentare il trauma e dopo nove mesi mentre respiravo, sdraiato sul letto, vidi un'immagine sul soffitto e dopo altre due sedute vidi mia madre e mi sentivo un piccolo bambino di nove mesi che aveva pianto e sentivo che mia madre mi guardava con questi occhi arrabbiati tanto che mi ero congelato e l'urlo si era bloccato. Quell'urlo venne fuori trentadue anni dopo. La tecnica di Reich era di arrendersi al proprio corpo, io l'ho modificata nel lavoro bioenergetico perché molta dell'efficacia dell'approccio di Reich era basata sulla sua personalità che era molto forte e tutto l'effetto positivo non durava.

L'approccio della bioenergetica è di aiutare voi a fare di più per voi stessi, è un approccio più attivo. Il suo obiettivo è insegnarvi, in un certo senso. come respirare, come muovervi, come esprimere i sentimenti.

Abbiamo la stessa meta e lo stesso scopo di Reich ma la Bioenergetica vi dà più controllo sul procedimento e potete fare gli esercizi anche a casa.

E nella bioenergetica facciamo anche più analisi, più analisi del carattere ma devo dire che la bioenergetica si basa sui concetti di Reich e poi ci abbiamo aggiunto altre cose. Ci sono state delle modifiche sulle posizioni teoriche di Reich [*...si perde la registrazione*] se conoscete le sue idee sociologiche [*...si perde la registrazione*] e la direzione che hanno preso.

Credo che il problema sia che John si sia allontanato dal concetto di base della bioenergetica che io ho cominciato.

La base per il lavoro di bioenergetica, e questo è anche reichiano, è capire il ruolo chiave che ha la sessualità nella personalità e Pierrakos si è spostato invece su un approccio spirituale ed io non ho fiducia in qualsiasi approccio spirituale che non abbia una base nella realtà e nella sessualità. Nessuno può essere più spirituale che sessuale.

Nessun albero può avere più rami che radici, non si può andare più in alto se non si può andare più in basso e se vuoi essere veramente spirituale devi essere anche molto sessuale perché lo spirito è uno spirito che motiva entrambi gli aspetti della vita.

*Terza domanda:* c'è un messaggio implicito per la Chiesa in quello che stai dicendo?

Lowen: Non mando messaggi alla Chiesa perché non ascolta.

Sono stato invitato a fare dei workshop di Bioenergetica in una chiesa, in un'organizzazione dove stavano facendo dei seminari per gente religiosa, preti, suore e abbiamo fatto il lavoro di bioenergetica con loro come l'ho fatto, lo faccio con tutti e dovrete sentire le parole che dicevano.

*Quarta domanda:* Come si può comparare la bioenergetica con la danzaterapia o terapia del movimento?

Lowen: Non sono nello stesso posto, la terapia bioenergetica è una terapia analitica, non è un modo di cambiare la persona, non ci si può mettere in contatto col proprio corpo profondamente se non ci si può mettere in contatto col proprio passato perché il vostro corpo contiene tutte le esperienze della vostra vita quindi non potete fare terapia del corpo. È come un massaggio, potrete sentirvi meglio ma non cambia molto.

Questa è una tecnica che combina il lavoro del corpo con la mente, vi ho dato alcuni aspetti bioenergetici del lavoro ma ci deve essere anche un lavoro analitico, profondo.

Quando si parla della sessualità, si cerca di capire che cosa è successo a un bambino nel primo sviluppo sessuale. Tra i tre e i sei anni un bambino diventa un essere sessuale, la sua personalità è nella genitalità. Se vedete una bambina di 3-4-5 anni con il suo papà sapete che cos'è la vera passione. In quel periodo comincia il problema sessuale, si chiama periodo edipico, è ben conosciuto. Se quel padre vuole troppo bene a quella bambina, la madre è gelosa.

E spesso esprime il sentimento che potrebbe distruggere quella bambina. E poi ci sono i padri che fanno violenza alle bambine perché abusano di questa apertura.

Quindi, bisogna scoprire qual è l'esperienza della persona in questo periodo e questo procedimento analitico è molto importante per un vero cambiamento, quindi non è la stessa cosa della terapia di danza o movimento o arteterapia.

Quelle sono cose buone ma sono diverse, ci sono molti modi in cui uno può cominciare a farsi aiutare ma per crescere bisogna avere grounding, nella vostra storia e nel vostro corpo.

*Quinta domanda:* Vorrei sapere cosa ne pensa della psicosomatica e se ha delle prevenzioni in merito.

Lowen: Voglio dire qualche parola su come vedo i problemi di salute. Ogni malattia è sia psicologica che fisica. Non si può separare la persona.

Questo non vuol dire che la malattia venga dalla mente, vuol dire che la malattia è un disturbo di entrambe le funzioni, psicologica e fisica.

Personalmente, vorrei vedere tutte le malattie trattate con una terapia sia fisica che psicologica. Per esempio, l'asma, e io ho lavorato con pazienti asmatici.

Ho scoperto che i loro problemi di respirazione vengono da esperienze precoci nella vita, quando i genitori non potevano accettare il pianto. E il bambino mozzava questo pianto e non respirava e ora non può respirare profondamente perché c'è la paura collegata a questa esperienza. Quindi, quando lavoro con un paziente che ha l'asma e gli faccio approfondire la respirazione, cominciano tutti ad avere un attacco d'asma ma quando gli spiego della paura ed incoraggio a respirare, e lo capiscono, allora possono respirare al di là della paura e l'asma sparisce. Quindi, bisogna capire questi procedimenti e credo che questo sia l'unico modo in cui curare le malattie. Lo voglio ripetere: tutte le malattie sono un disturbo del flusso energetico del corpo ed è per questo che l'agopuntura funziona perché attraverso gli aghi o i punti di pressione si cerca di mettere in circolo questo flusso.

L'unico problema dell'agopuntura è che i problemi emotivi non sono risolti, loro trovano solamente un sollievo temporaneo di un dolore immediato.

Il problema della personalità rimane lì, se considerate che la salute sia uno stato di vita totale, di una vibrazione dinamica nel vostro corpo questo si può ottenere solamente attraverso la tecnica dell'analisi bioenergetica: respirare profondamente, sentire pienamente, esprimere se stessi in maniera aperta.

*Sesta domanda:* Una domanda veloce, volevo capire meglio l'idea del dottor Lowen della sessualità. La mia domanda è questa: lei pensa che le sensazioni che si possono avere in altri momenti forti come ad esempio la creazione artistica, i momenti di grossa comunione dell'individuo o nella meditazione, possono avere la stessa valenza, la stessa intensità forse dell'atto sessuale?

Lowen: Questa domanda è troppo, troppo, è scaduto il tempo, non si può accettare, leggi il libro [...]  
*(Il pubblico ride e applaude...)*

## ***Invidia dell'utero: un punto di vista bioenergetico***

**La realtà somatopsichica degli uomini: non donne, non madri**

di *Scott Baum*, Ph.D.<sup>1</sup>

### **Riassunto**

Questo articolo riprende e amplia il concetto di “invidia dell’utero” dal punto di vista bioenergetico. L’invidia dell’utero descrive un’esperienza sentita, anche se inconscia, dagli uomini, derivante dalla nostra incapacità di portare avanti la gravidanza e, in un certo modo, di nutrire i bambini. Questo articolo esamina questo fenomeno utilizzando una lente somatopsichica e illumina l’impatto dei sentimenti che ne derivano sullo sviluppo della personalità e sui rapporti degli uomini con le donne.

## ***A womb envy: a Bioenergetic Perspective***

***Somatopsychic Reality of men: non women, not mothers***

by *Scott Baum*

### **Summary**

This article takes up and broadens the concept of ‘womb-envy’ from a bioenergetic perspective. Womb-envy describes a felt, if unconscious, experience in men arising from our incapacity to carry and bear and, in certain ways, nurture children. This paper examines this phenomenon using

---

<sup>1</sup> International Trainer Iiba, già Presidente Iiba.

Traduzione a cura di Rosaria Filoni, local trainer Siab. L’articolo originale è pubblicato in *Bioenergetic Analysis*, 2023 (33) 55-70.



a somatopsychic lens and illuminates the impact of the feelings arising from this on personality development and on men's relationships with women.

### **Parole chiave**

Invidia dell'utero, identità somatopsichica degli uomini, relazioni tra uomini e donne.

### **Key words**

Womb-envy; men's somatopsychic identity; relations between men and women.

### **Introduzione**

L'idea dell'invidia dell'utero risale, nella teoria psicoanalitica, quasi fino al postulato iniziale di Freud sull'invidia del pene. La teoria che Freud ha costruito dalle sue osservazioni sull'invidia delle donne per il fallo maschile, e tutto ciò che simboleggia, è stata oggetto di ampia critica. Sono stati proposti ed elaborati modi alternativi per comprendere la realtà psicologica ed emotiva che Freud aveva osservato (Bayne 2011, Kittay, 1984, Mitchell, 1974). Allo stesso tempo, è stata osservata l'onnipresenza dell'invidia maschile per l'utero, come simbolo della capacità intrinseca delle donne di generare e nutrire, e ne è stato sottolineato il significato. Eppure, almeno nella letteratura psicoanalitica, questa significativa determinante della formazione della personalità e dei fenomeni sociali è rimasta all'ombra del tema più rimarcato della potenza fallica maschile e dell'invidia delle donne.

Questo articolo intende ampliare la comprensione dell'invidia dell'utero come costruito per indagare la costituzione di base della personalità utilizzando la prospettiva della teoria e della pratica dell'analisi bioenergetica. Questa prospettiva offre nuove dimensioni all'esperienza e

alla comprensione dell'invidia fondamentale che esiste nella sfera interpersonale delle relazioni tra uomini e donne. La questione viene quindi indagata in termini dell'esistenza e degli effetti apparentemente inestirpabili di questa invidia e delle sue conseguenze per le relazioni umane e il futuro della specie.

Ci sono molte importanti questioni filosofiche alla base della questione dell'invidia dei maschi per le capacità procreative e nutritive delle donne. Le citerò nel corpo di questo articolo, ma non le esplorerò dettagliatamente. Non tenterò di esporre tutte le opinioni contrastanti su tali questioni filosofiche e non tenterò di argomentare una posizione piuttosto che un'altra. Ma, laddove potrebbe fare la differenza dal punto di vista clinico, cercherò di chiarire il significato della differenza nella visione filosofica degli psicoterapeuti sul modo in cui affrontiamo le manifestazioni delle dinamiche legate all'invidia delle donne da parte degli uomini. Dal momento che siamo tutti soggetti a forze intrinseche di qualunque cosa consideriamo essere la "natura umana", e a forze estrinseche di socializzazione e indottrinamento, e alle intersezioni di queste forze – nelle identificazioni, nelle reazioni di transfert, nelle convinzioni e nei pregiudizi – è di fondamentale importanza prestare attenzione a come queste forze ci influenzano in quanto clinici.

Questo è, ovviamente, particolarmente difficile quando noi stessi, come terapeuti, siamo soggetti alla potente influenza che queste forze intrinseche ed estrinseche esercitano su di noi. Il modo in cui pensiamo a queste forze, quindi, diventa centrale per la costruzione della nostra persona di terapeuti. Come per la psicoterapia, di cui uno degli obiettivi principali è l'aumento della consapevolezza di sé, il processo di pensare e affrontare i propri pregiudizi sull'invidia degli uomini per le donne richiede la volontà di affrontare e considerare aspetti di noi che possono non corrispondere a come vorremmo essere. Poiché dimostrerò che l'invidia è irriducibile, quell'incontro potrebbe diventare molto difficile.

## **Un'idea temeraria**

Trentacinque anni fa, quando ho presentato per la prima volta le idee di cui parlerò qui, ho stimolato una reazione nel gruppo che mi ha zittito fino ad ora. Mentre la reazione è stata espressa in modo forte da una persona, ero abbastanza sicuro che rappresentasse un sentimento comune. Le mie

idee sul fenomeno dell'invidia dell'utero – ed è solo una dimensione – sono tratte dalle mie esperienze di uomo, di padre e di psicoterapeuta di molti uomini. Se le conclusioni tratte da queste esperienze sono anche solo in parte corrette, esse forniscono una visione della fragilità della psiche e dell'aspetto emotivo degli uomini. E se questo è vero, allora riguarda tutti noi nella nostra fragile condizione umana. Perché gli uomini gestiscono il mondo.

In effetti, l'idea che noi maschi portiamo nella nostra struttura di personalità un'invidia di base per le capacità procreative, generative e nutritive delle donne non è nuova. Ha fatto parte della teoria psicoanalitica di base almeno inizialmente proposta da Karen Horney (Bayne, 1984). C'è una controversia tra gli studiosi se questa idea sia stata proposta per prima da lei o da Melanie Klein. Non c'è dubbio che sia valsa l'espulsione della Horney dai circoli psicoanalitici ortodossi.

L'idea iniziale sull'invidia del grembo materno è che, come l'invidia del pene, sia la forza dietro meccanismi compensatori di difesa. Per come l'ha formulata Freud, la consapevolezza di avere qualcosa meno dell'altro provoca una ferita narcisistica che si deve compensare. È specificamente una ferita narcisistica perché perfora il proprio senso di valore, e quindi mina l'autostima positiva. Arnold Becker (1973) dimostra ampiamente come l'esperienza di essere insignificanti in questo universo sia ciò che spinge gli uomini a sforzarsi di fare qualcosa, di diventare qualcuno (scriveva a partire dall'atteggiamento allora prevalente secondo cui l'esperienza maschile era universale, quella delle donne secondaria).

Joseph Berke (1997) espone in modo molto dettagliato la lunga e dolorosa storia dell'odio e dell'invidia maligna contro le donne per la loro femminilità essenziale, che include la capacità di gravidanza, parto e educazione di base dei bambini. La lettura di questa storia è insopportabile nella sua rappresentazione delle capacità sessuali, riproduttive e nutritive delle donne che vengono diffamate, odiate e distrutte attraverso il dispiegamento dannoso di dispositivi psicologici come la proiezione, la demonizzazione e la negazione. Questa denigrazione avviene anche attraverso dispositivi sociali e politici di dominio, condanna, espropriazione, sfruttamento e, in ultima analisi, annientamento. Julia Kristeva (2014) lo definisce un attacco alla forza materna, un attacco alla forza che crea, preserva e protegge la vita. Nella mia conoscenza di questa forza, la forza materna non è portata esclusivamente dalle donne. Ma è

intrinsecamente una parte delle capacità riproduttive e nutritive delle donne.

Avrum Weiss (2021) in una rappresentazione molto recente della forza distruttiva che i maschi portano nelle relazioni con le donne, si concentra sulla manifestazione clinica di questa distruttività. Anche in questo caso, l'invidia di ciò che manca, delle capacità generative, è identificata come il motore causale per la stimolazione dell'odio e dell'invidia malevola contro le donne che vediamo intorno a noi. Anche se accettiamo l'argomentazione di Berke secondo cui ciò che uomini e donne provano non è solo invidia ma anche ammirazione e desiderio per ciò che ha l'altro sesso, rimaniamo comunque con la sconcertante questione dell'origine e della durata dell'invidia, dell'odio e della malevolenza che l'accompagnano, che è evidente nel mondo, da parte degli uomini verso le donne.

Questo articolo non si propone di provare che queste cattiverie esistano nel mondo degli esseri umani. È mia esperienza nel mondo, e dentro di me, che queste malignità esistano. Mentre posso far risalire parte della mia malevolenza alla realtà del mio rapporto con mia madre e all'influenza su di me del rapporto di mio padre con le donne, c'è dell'altro oltre a questo, l'invidia causata dalla mancanza, la gelosia di ciò che uno ha e l'altro no.

## **Un'ulteriore prospettiva**

Wilhelm Reich (1970, 1973) ha proposto una prospettiva teorica che ha ampliato le idee di Freud sulla centralità della sessualità nello sviluppo e nella vita della personalità. La sollecitazione del pensiero psicoanalitico ha generato una serie di teorie derivate, tra cui l'analisi bioenergetica (Lowen, 1958) ed elementi della terapia della Gestalt (Smith, 2011). Dei molti principi proposti come centrali in questa prospettiva sullo sviluppo della personalità e della sua funzione, così come sulle possibili tecniche in psicoterapia, ce n'è uno che ritengo particolarmente rilevante per lo studio delle relazioni tra uomini e donne. E dei particolari sentimenti di invidia, odio, rabbia e malevolenza rivolti alle donne da parte degli uomini.

Reich propone l'esistenza di un'angoscia da piacere, che nasce dalla paura della perdita dei confini generata dall'esperienza somatopsichica dell'orgasmo quando è il tipo di sensazione oceanica descritta da Freud. Ci sono molti modi per comprendere questo fenomeno, ma ciò che è rilevante per la mia tesi è l'esistenza di stati alterati di coscienza ed esperienza

percepiti come capaci di sopraffare l'Io e l'integrazione psichica. Nella storia dell'umanità tali stati sono sia temuti che ricercati. Possono essere indotti in vari modi, comprese prove che comportano grande sforzo, dolore e, spesso, la minaccia di morte, e talvolta sono facilitate dall'uso di sostanze psicoattive.

Nel caso delle donne e della gravidanza seguita dal parto, è inevitabile l'esperienza di essere trascinate da forze al di fuori del controllo della volontà, dentro e attraverso un evento che minaccia e, storicamente abbastanza spesso, ha portato alla morte. Ciò significa che per le donne l'esperienza di arrendersi a forze che dissolvono i confini, portando a esperienze che non possono essere risolte e che evocano l'incontro con la morte, fa parte dell'eredità evolutiva. Ciò richiede un'ulteriore elaborazione.

## **Mortalità e parto**

Diamo per scontato che la consapevolezza della mortalità sia la sfida centrale dell'esistenza umana. Dal nulla siamo venuti e al nulla ritorniamo. La nostra morte è la più spaventosa realtà che noi creature umane affrontiamo. Nel corso delle generazioni della nostra evoluzione, abbiamo costruito molti tentativi di risolvere il problema del terrore travolgente che questo induce in noi (la nostra mortalità è tra i pochissimi fatti su cui non ci sono opinioni diverse tra la maggioranza delle persone). Abbiamo cercato di trovare un significato personale e collettivo alle nostre vite come modo per bilanciare il terrore, il dolore e la solitudine generati dalla mortalità. Questo è un aspetto centrale della condizione umana, e non entrerà nel dibattito filosofico e nelle differenze di opinione attorno a questa condizione, o nei suggerimenti su come vivere una buona vita di fronte a essa. Anche se potessi farlo, questo non è il luogo adatto.

A parte la morte, l'unica esperienza inevitabilmente travolgente nella vita umana è il parto. Una volta iniziato il processo di nascita, non c'è via di uscita se non attraverso il suo completamento. La donna incinta non può tirarsi indietro, cambiare idea, scegliere un altro momento. In un modo o nell'altro il bambino, essendo cresciuto nel suo corpo, ne uscirà. E il parto avverrà, anche nelle circostanze migliori e più facilitanti, in un momento in cui i processi biologici e fisiologici prenderanno il sopravvento sulle capacità volontarie della madre. Non c'è altra via che andare avanti,

attraverso un evento involontario, completo, convulso che spazza via ogni autocontrollo nella marea dello slancio del movimento umano spontaneo.

Il destino delle donne è quindi di affrontare la morte imminente, inevitabile, prevedibile, nella vita e, per la maggior parte, non è evitabile. Da affrontare in un momento di impegno organismico agonizzante, forse estatico. Nessun'altra attività umana che mi viene in mente ha questo imperativo immutabilmente incorporato nell'esperienza. Gli esseri umani sono creature onnivore; la caccia è sicuramente parte della nostra eredità evolutiva. La caccia può essere pericolosa. Alcuni animali non si arrendono senza combattere. Tuttavia, può essere resa più sicura e, cosa più importante per la mia esposizione, la caccia può essere interrotta. In ogni momento esiste l'opzione di scappare, di lasciare il campo, di ritirarsi e cacciare di nuovo in un momento più opportuno. La morte è in agguato ovunque, ma si possono prendere precauzioni, l'evitamento, per prima cosa. Questa non è un'opzione una volta iniziato l'inevitabile corso del parto. E inizia con la gravidanza, quindi è una realtà presente per quasi un anno prima dell'evento finale.

In realtà, ci sono due questioni da prendere in considerazione. La prima è la realtà di affrontare il tipo di esperienza travolgente che porta, inevitabilmente, a un incontro con forze più grandi di noi, inclusa la morte. La seconda è il significato e l'effetto di avere metà popolazione che ha avuto l'esperienza di avere un altro essere umano dentro il proprio corpo, e l'altra metà che non l'ha avuta. E, per via di entrambi i fenomeni, c'è un'esperienza che modella la psiche e la personalità che non può essere condivisa equamente tra i sessi, e di conseguenza ne influenza le relazioni in modi che dovremmo studiare.

Mentre è vero che nel mondo moderno le donne possono rifiutare l'esperienza della gravidanza e di generare figli, questo non è stato vero per la maggior parte della storia umana. Senza figli i gruppi sociali non potrebbero sopravvivere, le persone non potrebbero sopravvivere. Forse una visione più ampia dell'imperativo della sopravvivenza della specie è il modo corretto per comprendere la forza centrale che guida l'evoluzione – che è la conservazione e la continuazione della nostra specie che spinge fondamentalmente all'azione. Questa è la teoria darwiniana dell'evoluzione che ha un grande potere esplicativo e che ha resistito nel tempo. Ma in pratica, senza figli nessuno di noi sopravviverebbe poiché diventiamo troppo fragili e indeboliti dall'età o dall'infermità per prenderci cura di noi stessi. La maggior parte, quasi tutte le donne hanno dovuto

arruolarsi alla causa della sopravvivenza del gruppo avendo figli. Fino a poco tempo fa, e ancora oggi in misura significativa, era un'attività che metteva a rischio anche la vita della madre.

Il fatto che sia difficile affrontare l'importanza di entrambe queste questioni correlate – forse al punto da averle ignorate – mi è stato reso evidente da un'esperienza che ho avuto a una conferenza dell'Iiba venticinque o trent'anni fa. A quella conferenza una collega e amica, Barbara Middleton, terapeuta bioenergetica, assistente sociale e una delle prime *doule* americane che ho incontrato, ha tenuto una presentazione. La presentazione ha messo a confronto due film, uno di un parto convenzionale in un ospedale della Marina degli Stati Uniti e l'altro in casa con i metodi sviluppati da Frederick Leboyer, un ostetrico francese, basato sulla tradizionale filosofia dell'ostetricia. Il contrasto era così netto da togliere il fiato. L'impressione lasciata dai film e dalla sua relazione riguardava l'effetto inevitabilmente indelebile del processo sia sulla madre che sul bambino, comunque fosse condotto. La mia defunta moglie, Elaine, ed io eravamo gli unici partecipanti alla conferenza che hanno assistito alla presentazione, cosa che, all'epoca, mi ha sorpreso e scoraggiato. Ora lo prendo come una manifestazione dei sentimenti conflittuali suscitati dalle questioni della donna e del parto, alcuni dei quali si riferiscono alle idee che presento qui.

## **Arrendersi alla vita**

Tantissime discipline del vivere, compreso quell'insieme di credenze alla base della teoria dell'analisi bioenergetica, incoraggiano, consigliano ed esortano ognuno di noi ad arrendersi alle forze della vita. Naturalmente, una tale resa non può essere fatta senza il riconoscimento della mortalità. Se la resa è radicata, allora deve includere anche l'incontro con le forze distruttive che animano così tanto il comportamento umano. L'articolazione di una spiegazione filosofica e scientifica per la manifestazione delle forze distruttive presenti in noi è un imperativo e una componente di ogni sistema spirituale e filosofico che propone un modo di vivere.

Uno dei motivi dell'impulso a considerare l'abbandono alla forza vitale come parte utile di una vita di successo è che porterà la persona a contatto con la forza della bontà e della benevolenza, presenti accanto alle forze

distruttive. La presunzione alla base di questa spinta è che l'esperienza della benevolenza – amore, simpatia, compassione, bontà – attivata dall'empatia, contrasterà, neutralizzerà, persino eliminerà le forze della negatività, l'odio, la gelosia, il sadismo, la rabbia. Alcuni credono che accadrà intrinsecamente, visione utopica che dice che una volta che le persone saranno esposte alla benevolenza a loro disposizione, la seguiranno. Altri credono che richiederà la coltivazione di un atteggiamento benevolo di fronte al persistente aumento della negatività, dentro di sé e negli altri.

Un esempio di ciò è presente in una tesi inedita sull'insegnamento della bontà nella scuola pubblica (Baum-Tuccillo, 2009). Contiene questa analisi, ed esortazione, ad un'etica della cura che sostituisca quella della forma e del perfezionismo. Studiandola, sono consapevole della mia profonda lotta ad abbracciare questo modo di vivere profondamente come sarebbe necessario per incarnare la visione dell'autore. Indubbiamente, in parte si tratta della mia realtà personale e della mia lotta. Altrettanto indubbiamente, in parte è in funzione di profondi elementi intrapsichici e socializzati in me che emergono dalle tensioni dell'invidia maligna e patologica.

Come notato sopra, ci sono analisi profonde e approfondite dell'invidia, e dell'invidia del grembo materno che pervade le relazioni umane. Ma nessuno, per quanto ne so, si occupa della questione, per me fondamentale, dei sentimenti e delle reazioni attivate negli uomini dall'incontro con la differenza fondamentale con la donna, contenuta nelle esperienze della gravidanza e del parto. La mia esperienza mi dice che questo incontro genera negli uomini un sentimento di fondo di inferiorità. Quel sentimento esige e alimenta le reazioni che modellano le personalità degli uomini, e quindi influenzano tutti noi.

Abbondano le teorie su ciò che spinge le persone e che modella il nostro sviluppo nelle personalità che diventiamo. Un'affermazione del pensiero psicoanalitico presente fin dall'inizio di quella teoria è che siamo guidati centralmente dal bisogno di sentire che contiamo, che siamo importanti e di sostanza. L'imperativo di essere importanti, di contare, può mescolarsi o addirittura fondersi con il forte impulso a dominare l'altro quando i sentimenti di inferiorità lo richiedono. È fondamentale per la natura umana contrastare i sentimenti di inferiorità dominando coloro a cui ci sentiamo inferiori? A me sembra di sì. Dominare e distruggere chi rende evidente costantemente la nostra inferiorità, sembra una parte della



condizione umana. Qualsiasi azione allevii i sentimenti di inferiorità e ripristini una posizione paritaria sembra essere accettabile in questa vicenda.

Arrendersi alla vita, quindi, è arrendersi alla mortalità, alle forze della vita e della morte che sono al di fuori del controllo umano. Tra queste ci sono l'inevitabile sfida della gravidanza e del parto. E l'inevitabile sfida dei sentimenti di inferiorità evocati dalla realtà che i maschi non devono affrontare quella sfida. Creiamo allora quella sfida, nel modo più clamoroso creando conflitti con gli altri – le guerre – che creano una condizione in cui l'incontro con la morte è inevitabile e fuori dalle nostre mani? L'opzione di fuggire o ritirarsi da essa è cancellata sia nella pratica dei momenti di conflitto sia nell'indottrinamento degli uomini secondo cui ritirarsi intensificherà il sentimento di inferiorità – attraverso l'accusa di codardia – al punto da renderlo insopportabile.

Se non ci si arrende alla forza vitale allora l'impulso diventa dominarla. La spinta degli uomini a dominare quella forza, forza materna come la chiama Kristeva, ha molte origini. La forza materna non è esclusivamente portata o dispiegata dalle donne. È la forza che protegge e nutre la vita. Una manifestazione della disperazione degli uomini di essere qualcuno, di non essere, come ha spesso detto Donald Trump, "un perdente", si presenta nell'invidia maligna verso le donne. Aggiungo qui un fattore determinante a quell'invidia e alla sua vicissitudine in invidia maligna, contorta, omicida, e le sue conseguenze.

La mia intenzione in questo articolo è aggiungere un fattore determinante che emerge dal riconoscimento della necessità per le donne di incontrare l'esperienza travolgente ed anche la morte come parte del loro destino biologico. Questo aspetto determinante è stato misconosciuto, e quindi non oggetto di riflessione, eppure è fondamentale per la costruzione del sé e della realtà interna. E della realtà che vediamo tutt'intorno. Noi psicoterapeuti psicodinamicamente orientati lavoriamo in prima linea nella lotta quotidiana delle persone con la realtà della condizione umana e con l'esperienza di vita personale di ognuno/a. Con la sofferenza unica di ogni persona e con ciascuno dei nostri sforzi unici per vivere sia la sofferenza che le possibilità in modo autentico e significativo. Voglio offrire la comprensione di una dimensione che contribuisce alla difficoltà di affrontare la condizione umana, e anche della resistenza ad affrontarla, che nasce nella realtà quotidiana del lavoro su noi stessi e con gli altri.

## Attaccamento

Come professione ci siamo concentrati negli ultimi cinquant'anni su questioni riguardanti gli elementi di base della relazione tra le persone. Durante la gravidanza e il parto, abbiamo un attaccamento al livello più elementare tra due persone. Uno è letteralmente dentro l'altro, e i due iniziano il processo condividendo sangue e tessuti mentre il bambino cresce lentamente fino a diventare un essere separato delimitato e racchiuso nel proprio ambiente all'interno dell'ambiente corporeo della madre. Leggendo l'articolo di un collega israeliano (Harel, 2002), che utilizza il punto di vista prenatale per far luce sul processo psicoterapeutico, ho improvvisamente visto quanto sia ovvia, eppure trascurata, la realtà di questo attaccamento precoce. Come recita il titolo del libro di Avrum Weiss sulle paure degli uomini nei confronti delle donne: *Hidden in Plain Sight: How Men's Fears of Women Shape Their Intimate Relationships* (Nascosto in bella vista: come le paure degli uomini nei confronti delle donne modellano le loro relazioni intime) (2021), il bambino all'interno dell'attaccamento materno e il suo significato per l'attaccamento e la dipendenza futuri, si nascondeva in bella vista.

Al giorno d'oggi, sul tema dei processi di attaccamento e di relazione c'è molta ricerca, teorizzazione e condivisione di materiale clinico ed esperienza. Le vicissitudini dell'attaccamento e, aggiungerei, della dipendenza sono al centro della riflessione su ciò che accade durante la psicoterapia dinamica. Sotto l'influenza della teoria femminista, la comprensione della necessità di formare una relazione reciproca ed egualitaria è diventata parte dell'insieme dei principi di base che sostengono la formazione dell'ambiente psicoterapeutico. Questa filosofia della relazione terapeutica presuppone che tutti i membri della relazione abbiano lo stesso valore. Ma noi uomini affrontiamo una sfida significativa nell'affermare il nostro valore e significato di fronte alla gravidanza e al parto.

## Una prospettiva bioenergetica

Prima di addentrarci nell'esplorazione del significato della differenza tra uomini e donne rispetto alla gravidanza, al parto e all'allattamento, una parola sulla prospettiva usata qui per esaminare queste questioni. La

prospettiva bioenergetica offre un modo prezioso per esaminare la dimensione maschile e le nostre reazioni alla realtà della differenza dovuta alla gravidanza e al parto grazie alla sua attenzione all'ansia stimolata dall'incontro con un'esperienza travolgente, anche di piacere. L'intuizione di Wilhelm Reich secondo cui anche l'incontro con il piacere comporta una profonda ansia è molto utile. È il momento in cui siamo travolti dall'esperienza, sopraffatti e le nostre difese sono insufficienti a trattenere la marea dell'esperienza. Anche se veniamo trascinati nell'estasi, la perdita della coscienza di noi stessi ci avvicina alla realtà della nostra mortalità; anche nell'incontro con la benevolenza la pura consapevolezza della nostra caratteristica di creature porterà con sé soggezione e paura. Di nuovo, farò un passo indietro rispetto a una trattazione più ampia sul significato dell'immersione in un'esperienza travolgente e sulla perdita dell'autocoscienza e delle sue possibilità, per concentrarmi su una realtà più mondana e sul suo significato per comprendere noi stessi e gli altri.

Cosa succede all'uomo che osserva, assiste e testimonia il processo di nascita di un bambino? E quali sono le conseguenze, in termini di sviluppo psichico, di identità sociale e di genere, del fatto inevitabile e incontrovertibile che solo le donne sono in grado di vivere questa esperienza, e, di fatto, sono tenute a viverla, per il nostro bene?

Anche l'aggressività umana, in termini bioenergetici, la forza, l'affermazione e la violenza che spesso l'accompagna, fanno parte della nostra costituzione. Come per alcuni altri primati, potrebbe essere parte di noi esprimere l'avidità, l'interesse personale o l'interesse di gruppo in questo modo. Nel nostro ambiente di adattamento evolutivo, probabilmente organizzato in piccoli gruppi, non è chiaro quanto sia determinante tale aggressività. Tuttavia, qualunque sia la spinta istintuale all'aggressività, anche fino alla violenza, siamo in grado di modulare quelle forze in noi. Possiamo applicare caratteristiche alle relazioni con gli altri – empatia, per sentire ciò che prova l'altro – simpatia e compassione, per provare qualcosa per l'altro e preoccuparci del suo benessere. Capire perché non usiamo queste capacità per frenare la distruttività e la violenza è la massima priorità che abbiamo se vogliamo sopravvivere come specie e sopravvivere l'un l'altro ogni giorno.

Nelle famiglie sane, che sono troppo poche, valore e significato possono essere conferiti attraverso le relazioni tra i membri della famiglia. La fede e la comprensione della benevolenza, e forse delle forze mistiche benevole, possono offrire le stesse caratteristiche. Ma la violenza

quotidiana e lo sfruttamento di un essere umano da parte di un altro ci dice che altre forze, distruttive, sono all'opera, devono esserlo perché il mondo appaia come appare. Nessuna forza distruttiva può essere ignorata. Da qui questo studio di una di quelle forze.

Ho partecipato alla nascita di entrambi i miei figli. Partecipato nel senso che sono andato a tutte le visite ostetriche (tranne una) con mia moglie per entrambi i bambini. Ero con mia moglie durante il travaglio, e in sala operatoria per la nascita di mio figlio con taglio cesareo; e in sala parto per la nascita di mia figlia, per parto vaginale, quasi tre anni dopo. Visto da una prospettiva bioenergetica di resa a forze biologiche, psichiche, emotive e forse spirituali travolgenti, non c'è esperienza paragonabile a quella vissuta dalla madre in questi eventi. Questo perché la forza e lo slancio di quei processi sono completamente al di là della forza della volontà. Forse questo si sperimenta al momento della morte, non lo so, ma nella vita non c'è niente di paragonabile.

## **Un'inferiorità di base**

Nel film, basato sul romanzo, *Lost Horizon*, viene rappresentata una società utopica ed egualitaria. Isolata dal mondo nella valle nascosta di Shangri-La c'è una società non violenta di pace e appagamento. Tutti condividono equamente il lavoro e le risorse. Quando l'estraneo finito in quel luogo chiede all'anziano cosa succede quando un uomo desidera la compagna di un altro uomo – l'unica domanda significativa che viene sollevata su ciò che potrebbe portare a un conflitto nella comunità – l'anziano risponde che, ovviamente, l'uomo condivide la sua compagna con l'altro. Le dinamiche sottostanti di proprietà, dominio e possesso sono inconfondibili, anche in paradiso.

Una buona parte della ricerca e della teoria etologiche nel corso dell'ultimo secolo è stata dedicata ai modelli di riproduzione dei mammiferi, compreso l'uomo. Le modalità di corteggiamento e i modelli di competizione per il privilegio dell'accoppiamento hanno portato a teorie sull'importanza per i maschi, anche umani, di tracciare il patrimonio genetico della prole. Si ipotizza che questo sia per assicurare che la progenie, nata dalla femmina, sia in realtà la prole del maschio. È ovvio che i geni del bambino umano vengano dalla madre. Non è altrettanto scontato chi sia il padre. Alcuni teorizzano che la spinta osservata negli

uomini per il possesso delle donne derivi da questo interesse a sapere che il bambino nato dalla donna con cui hanno copulato è in realtà loro figlio.

Dal punto di vista darwiniano, ciò potrebbe riflettere la spinta maschile ad assicurarsi la riproduzione del proprio materiale genetico. Tuttavia, non è chiaro se ciò rifletta la spinta a riprodurre la specie. Forse si avvicina di più al bisogno narcisistico di riprodursi, di mettere in mostra il proprio patrimonio genetico. Questa visione della spinta evolutiva ci avvicina a una serie di idee argomentate, ad esempio da Arnold Becker. Le sue tesi, basate su idee psicoanalitiche e filosofiche, propongono che ciò che ci spinge è il bisogno di essere qualcuno, di avere importanza, di aver fatto qualcosa di noi stessi di fronte alla terribile realtà della mortalità e all'assenza di qualsiasi certezza del nostro significato e importanza nell'universo. Questo, più della sessualità e del suo presunto fine ultimo della perpetuazione della specie, è il motore primario del comportamento umano.

Se le donne portano il peso mortale del parto, allora in che modo contano gli uomini? Il necessario contributo di materiale genetico per preservare la diversità genetica è importante, questo sembra chiaro. Ma perché dovrebbe importare, ai fini evolutivi, da chi proviene quel materiale? Per inciso, se pensate che questa sia una preoccupazione antiquata, di recente ho avuto un nipote che non ha nulla del mio materiale genetico. Anche se, per fortuna, non sono disturbato da questo, ciò non significa che non ci abbia pensato. E non significa che non sappia che da qualche parte nei miei pregiudizi non riconosciuti dimora un atteggiamento con cui dovrò fare i conti col passare del tempo. E certamente, l'esperienza clinica e i risultati della ricerca sulla complessità dello sviluppo del sé e delle relazioni oggettuali degli adottati sottolineano l'importanza di questi problemi.

La spinta a contare, ad essere significativi, ad essere importanti, tutte le funzioni narcisistiche così critiche per il senso di sé e l'autostima sono legate a questo fondamentale senso di inferiorità. Un'obiezione frequente a questa linea di indagine sulla natura degli uomini è che anche le donne sono possessive, prepotenti, ecc. Naturalmente. Ma io sono stato ragazzo degli anni Sessanta, e ho preso sul serio l'esortazione a studiare i nostri pregiudizi e le nostre tendenze distruttive prima di pronunciarci su quelli degli altri. I bianchi privilegiati dovrebbero studiare sé stessi, gli appartenenti al "primo mondo" dovrebbero studiare sé stessi e gli uomini

dovrebbero studiare sé stessi prima di intraprendere ampie teorizzazioni e intervenire nella vita degli altri.

Per inciso, le implicazioni di ciò per la pratica della psicoterapia dinamica e dell'analisi bioenergetica sono molteplici e significative. Quanto di noi stessi dobbiamo conoscere per poter collaborare con l'altro nel progetto di conoscere se stesso? Nel campo delle relazioni tra uomini e donne, influenzate dalla differenza dovuta alla gravidanza e al parto, i rischi di elementi controtransferali inesplorati sono sia alti che molto importanti da notare e da affrontare.

Con questo spirito, consideriamo la possibilità che le formulazioni di Freud e di altri sulle donne possano valere anche per gli uomini. Queste formulazioni affermano l'esistenza di un sentimento fondamentale di carenza quando le bambine si confrontano con i ragazzini. La deficienza nasce dal sentimento di assenza, dal non avere il fallo, e tutto ciò che esso rappresenta, psichicamente, socialmente e politicamente. In una visione femminista della teoria psicoanalitica, potremmo pensare alla percezione delle bambine del differenziale di potere nel mondo che le circonda. Nell'ambiente umano dell'adattamento evolutivo i bambini sarebbero stati esposti alla prova e alle gioie del parto molto presto nella vita. Quindi, l'esposizione dei ragazzi a questa differenza fondamentale nella biologia, e nella sfida della sopravvivenza, tra noi uomini e ragazze e donne sarebbe stata evidente.

La vita ci sfida all'infinito con la sconfitta. Descriviamo l'attuale confronto con un virus mortale come una guerra. La sconfitta è una delle sfide più difficili dell'esperienza umana. Sostenere, affrontare e, se possibile, riprendersi dalla sconfitta è tra le necessità più complesse e scoraggianti della vita. Come facciamo noi uomini quando partiamo da questa posizione di base in cui le esigenze della sopravvivenza della specie non richiedono lo stesso livello di coraggio e abnegazione inevitabilmente richiesto alle donne? Nel tentativo di gestire la deflazione e l'inferiorità creiamo dominio e confronto mortale. La fragilità dell'Io – il fatto di non avere importanza – diventa carburante per la nostra fragilità. Noi uomini soccombiamo alle compensazioni dell'affermazione della superiorità e dell'uso della forza per evitare la fragilità di base con cui tutti viviamo.

## **Un'applicazione nel campo della psicoterapia**

Molti anni fa, Stanley Keleman per spiegare la condizione umana definiva processo cefalofallico l'elevazione del cervello umano a una posizione preminente. Intendendo con ciò che eleviamo il cervello, in realtà la neocorteccia, a una posizione suprema. Il cervello, che fa parte di un sistema molto complesso, una matrice, in realtà, di strutture di elaborazione delle informazioni, viene associato al dominio degli uomini, attribuito alla nostra biologia. Noi maschi siamo spinti a risolvere i nostri sentimenti fondamentali di inferiorità – aggravati da un'ideologia di socializzazione che opera con l'umiliazione come suo più potente istruttore – facendo sembrare il mondo conforme alle nostre grandiose fantasie compensatorie di noi stessi.

A mio avviso questa è una ricapitolazione della gerarchia patriarcale utile ai maschi nella nostra lotta fondamentale contro l'inferiorità. Come psicoterapeuti professionisti, che curano il narcisismo devastante, possiamo soccombere al richiamo della potenza basato su una visione della funzione umana come spiegabile da questa illusione gerarchica. Utilizzando un modello simile, per compensare l'umiliazione provata dall'insignificanza, gli uomini elevano il sistema nervoso centrale a una posizione di superiorità. E poi ci eleviamo al di sopra della fragilità di base che sperimentiamo nel nostro lavoro di cura, credendo di poter manipolare il sistema e quindi alterare la vita. È un modo pericoloso di inebriarci.

Al centro dei principi della teoria dell'analisi bioenergetica c'è la convinzione che abbandonarsi alla vita del corpo, al potere elementare del piacere, alla dissoluzione dei confini e al contatto con la benevolenza che lo accompagna, porti a un'esperienza fondamentale di significato. Si ritiene che quel significato sia sufficiente a compensare l'inevitabile sofferenza dell'esistenza umana. Come può avvenire questa resa senza il riconoscimento della realtà della differenza tra uomini e donne e dell'inevitabile fragilità dell'ego degli uomini che questo riconoscimento implica?

Le difese utilizzate dagli uomini per prepararsi a resistere all'incontro con i sentimenti suscitati dalla resa alla realtà delle forze vitali e delle esperienze necessarie per la sopravvivenza della specie sono pericolose per la nostra sopravvivenza. La pressione a dominare, a opporci a ogni forma di dipendenza, a resistere ed evitare ad ogni costo l'umiliazione, ci spingono verso la nostra estinzione, non meno di quanto la spinta

precipitosa a soddisfare i nostri appetiti ci spinge al consumo globale di combustibili e alle conseguenti attività che hanno riscaldato il pianeta al punto che la nostra sopravvivenza è minacciata.

## **Bibliografia**

- Baum-Tuccillo M. (2009). Pedagogy of goodness: pedagogy of possibility. (*inedito*)
- Bayne E. (2011). Womb envy: the cause of misogyny and even male achievement? *Women's Studies International Forum*, 34; 151-160.
- Becker, E. (1973). *The Denial of Death*. New York: Free Press.
- Berke J. (1997). Womb envy. *J. of Melanie Klein and object relations*. 15(3); 443-466.
- Harel Y. (2022). Being discovered by the m/other. (*inedito*)
- Kittay E. (1984). Rereading Freud on 'femininity' or why not womb envy? *Women's Studies International*. (7)5; 385-391.
- Kristeva J. (2014). Reliance, or maternal eroticism. *J. Am. Psychoan. Assoc.* 62(69); 69-85.
- Lowen, A. (1958). *Physical Dynamics of Character Structure*. New York: Grune and Stratton (tr. it. *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli.
- Mitchell, J. (1975). *Psycho-analysis and Feminism*. New York: Vintage Books.
- Reich, W. (1970). *Character Analysis* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Noonday Press.
- Reich, W. (1973). *The Function of the Orgasm*. New York: Noonday Press.
- Smith, E. (2011). *Embodied Gestalt Practice*. Gouldsboro, ME: The Gestalt Journal Press.
- Weiss, A. (2021). *Hidden in Plain Sight: How Men's Fears of Women Shape Their Intimate Relationships*. Pontiac IL: Lasting Impact Press.





## ***Fascia e compagni***

### **Strutture caratteriali nella fascia e nel cervello**

di *Thomas Heinrich*<sup>1</sup>

#### **Riassunto**

Secondo Wilhelm Reich, le strutture caratteriali e i loro conflitti irrisolti sottostanti si fissano in tensioni muscolari croniche nella prima infanzia. La ricerca sulla fascia, invece, dimostra che queste tensioni muscolari croniche psicogene sono fissate nel sistema della fascia. Oltre alla funzione di conferire forma, il sistema delle fasce è soprattutto un complesso sistema di informazioni che si modifica attraverso gli stimoli che vi si registrano. In che modo i risultati di quest'area di ricerca possono aiutare a comprendere meglio il lavoro bioenergetico? Come possono gli analisti bioenergetici diventare ancora più efficaci nel loro lavoro?

## ***Fascia and friends***

### **Character structures in fascia and brain**

by *Thomas Heinrich*

#### **Summary**

According to Wilhelm Reich, character structures and their underlying unresolved conflicts are fixed in chronic muscle tensions in early childhood.

---

<sup>1</sup> Internazionale Trainer Iiba.

La traduzione è a cura di Sebastiano Zanetti, analista a indirizzo bioenergetico Siab. L'articolo originale è pubblicato in *Bioenergetic Analysis* 2023 (33) 19-40.

Fascia research, on the other hand, shows that these psychogenic chronic muscle tensions are fixed in the fascia system. In addition to its form-giving function, the fascia system is above all a complex information system that changes via stimuli registered here. How can the results of this research area help to better understand the work with Bioenergetic analysis? How can Bioenergetic analysts become even more effective in their work in the future?

### **Parole chiave**

Fascia, strutture caratteriali, propriocezione, analisi bioenergetica.

### **Key words**

Fascia, character structures, proprioception, bioenergetic analysis.

## **Il modello conflittuale di Reich come base per le strutture caratteriali e l'ampliamento di Lowen**

Alexander Lowen ha adottato da Reich l'idea che le strutture caratteriali siano anatomicamente ancorate al sistema muscolare (Lowen, 1979). Reich aveva a sua volta posto su una base corporea la teoria di Freud sulla repressione dei conflitti irrisolti: attraverso le sue ricerche presso il seminario scientifico dell'Istituto psicoanalitico di Vienna, Reich scoprì che i conflitti irrisolti sono sempre caratterizzati da due linee d'azione contrastanti. Se l'individuo non riesce a decidere tra le due, le catene muscolari necessarie per eseguire la rispettiva azione vengono attivate. Se il problema persiste, allo stesso modo perdura l'attivazione nel corpo (Reich, 1918). Recenti ricerche nel campo delle "immagini motorie" (motor imagery) confermano ciò che Freud ha definito col termine: "azione di prova" (rehearsal action). In base a questo, l'atto stesso di immaginare un'azione attiva le aree cerebrali motorie collegate all'esecuzione delle azioni immaginate (Kilteni et al., 2018; Karolinska

Institute, 2018). Questi risultati supportano l'idea che i conflitti irrisolti si mantengano nelle aree cerebrali attivate, come se fossero solidificati dall'attivazione cronica delle opzioni conflittuali per l'azione, cioè dalla tensione muscolare cronica nel corpo. L'equivalente reichiana della repressione freudiana dei conflitti irrisolti si trova nell'eliminazione della percezione dell'attivazione muscolare. Anatomicamente, il *feedback* sensoriale dei gruppi muscolari attivati viene soppresso. Ciò è confermato dalla ricerca sull'assuefazione (Hinde, 1970), secondo la quale la disponibilità dell'organismo a rispondere "a stimoli ripetuti che si sono dimostrati privi di significato" è completamente soppressa, cioè non sono più significativi a livello sensoriale. Un grande merito di Lowen è quello di aver esteso il concetto di strutture caratteriali all'oralità e di aver elaborato più chiaramente per il lavoro bioenergetico la struttura caratteriale schizoide, già distinta da quella schizofrenica da Fenichel (Lowen, 1992). Allo stesso tempo, il concetto di strutture caratteriali dovute a conflitti irrisolti è eccessivamente esteso per via delle sue descrizioni dell'origine dello schizoide tanto quanto dalla descrizione di Reich dello schizofrenico. Lo stesso Reich afferma che la base della struttura caratteriale schizofrenica è uno stato di shock (Reich, 1918). Inoltre, egli stesso conclude che "il blocco è tra eccitazione e percezione [...], e non, come nell'ossessivo-compulsivo 'freddo', tra la fonte di energia e la sua mobilità" (ibid., p. 572).

Il modello conflittuale di Reich si basa sulla capacità di decidere dell'individuo. L'individuo deve essere in grado di scegliere una o l'altra opzione per l'azione. Per questa decisione volontaria o cognitiva, tuttavia, è necessaria una maturazione del sistema nervoso sotto forma di mielinizzazione dei nervi. All'inizio della nostra vita, il sistema nervoso non è ancora completamente sviluppato. Non solo alcune aree del cervello non sono ancora sufficientemente mature per svolgere la loro funzione, come ad esempio l'ippocampo, che è responsabile della memoria e ha bisogno di altri tre anni di vita dopo la nascita per esserlo. Anche i nervi motori che rendono possibile il controllo neocorticale del nostro sistema locomotore non sono ancora completamente sviluppati al momento della nascita. Qui si deve prima costruire il cosiddetto strato di mielina: un "isolamento" costituito da cellule di Schwann intorno al "filo" della cellula nervosa. Questo rivestimento crea una trasmissione rapida e ordinata degli stimoli negli assoni dei nervi da un nodo di Ranvier al successivo, ovvero gli spazi tra le singole cellule di Schwann.

Prima di ciò, il nostro apparato neuronale funziona solo attraverso il programma genetico dei riflessi, come quello di suzione, di afferrare e di trasalimento. Il riflesso di trasalimento (allarme) fa parte della reazione di shock cui fa riferimento Reich, che è centrale nello sviluppo del carattere schizofrenico/schizoide. Solo questi riflessi permettono all'essere umano molto giovane di compiere movimenti coordinati e quindi azioni significative. Tuttavia, questi riflessi non sono volontari e non dipendono, quindi, da decisioni. Pertanto, la tensione muscolare cronica psicogena tipica delle strutture caratteriali successive non è possibile. Lowen e Reich descrivono il blocco oculare e il blocco diaframmatico come tipici del carattere schizoide e schizofrenico. Essi nominano anche la tensione cronica dei muscoli profondi intorno alle singole articolazioni. Ma tutti questi fenomeni non si basano su conflitti irrisolti, bensì sulla cronicizzazione del riflesso di trasalimento o, in altre parole, sull'attivazione troppo frequente del riflesso di trasalimento senza che vi sia un tempo sufficiente di sicurezza, attraverso il contatto e il legame, per sciogliere questi riflessi e attivare gli altri schemi che portano alla crescita, all'autoregolazione e all'azione indipendente.

Ma se Lowen e Reich hanno operato un cambiamento di paradigma nella questione delle strutture caratteriali, allontanandosi dal modello conflittuale originale di Reich verso una reazione cronica dei riflessi, possiamo allora rimanere alla base anatomica delle strutture caratteriali, cioè la muscolatura cronicamente fissata?

Certamente, grazie alla ricerca neuropsicologica è noto che le abitudini, in quanto modelli comportamentali appresi, hanno una maggiore stabilità in quanto ancorate nel cervello sotto forma di circuiti sinaptici. Ciò significa che i modelli comportamentali, intesi come strutture caratteriali nell'analisi bioenergetica, hanno una base anatomica. Quando di seguito parla di base anatomica, l'attenzione si concentra sulle strutture fisiche al di fuori di alcune aree cerebrali che non sono ancora state sufficientemente studiate. Il fatto che l'anatomia neuronale sia di importanza decisiva anche per le strutture del carattere bioenergetico verrà preso in considerazione successivamente, elaborando l'importanza della propriocezione come sistema di autoconsapevolezza.

Altri approcci corporeo-psicoterapeutici come il *Somatic Experiencing* (SE), di Peter Levine (1999), considerano la traumatizzazione come l'esperienza fondamentale della nostra costituzione psicologica e della sua rappresentazione nel corpo. Il SE si basa quindi principalmente sulla

ricerca delle basi anatomiche e fisiologiche, anche ormonali, della terapia del trauma.

Queste sono di straordinaria importanza anche per l'analisi bioenergetica, così come l'intera ricerca sui traumi. Quest'ultima è dimostrata anche dal fatto che i primi lavori sulla terapia del trauma in analisi bioenergetica sono stati scritti contemporaneamente ai lavori di base generali sulla terapia del trauma (Lewis, *The Psychosomatic Basic of Premature Ego Development*, 1981; Van der Kolk, Blitz, Burr & Sherry Hartmann, *A comparison of nightmares after combat with lifelong nightmares in veterans*, 1984). Tuttavia, esaminare qualsiasi esperienza psicologica solo in termini di esperienze traumatiche o della loro mancanza, ridurrebbe massivamente i vari concetti e risultati della psicodiagnostica e della psicoterapia e li renderebbe semplicistici.

A questo proposito resta da chiedersi quale possa essere la base anatomica dei diversi modi di vivere le esperienze che portano alle diverse strutture caratteriali ed eventualmente a ulteriori malattie mentali anche incarnate.

Se apriamo lo sguardo un po' più in là, troviamo una terapia corporea vicina all'analisi bioenergetica nell'approccio dell'Integrazione Strutturale Rolfing® (Rolfing® SI), il cui intento di base è anche il cambiamento strutturale e, più precisamente: integrare la struttura corporea individuale. A questo scopo si usa anche il termine *grounding*, che è centrale nell'analisi bioenergetica. Non è possibile stabilire se sia stato Alexander Lowen o Ida Rolf a sviluppare per primo questo termine. Ciò che è certo è che Alexander Lowen e Ida Rolf si sono incontrati a Esalen – California o che almeno hanno conosciuto i rispettivi approcci in quell'ambiente.

Nel Rolfing® SI il sistema fasciale è considerato la base anatomica della struttura.

Grazie all'inestinguibile sete di conoscenza di Robert Schleip, oggi sappiamo di più su questo materiale che costruisce il corpo, che negli ultimi secoli è stato trascurato dalla scienza.

Di seguito, vorrei fornire una breve panoramica di ciò che sappiamo oggi sulla fascia: cosa si intende per fascia? Di cosa sono fatte le fasce? Quali sono le funzioni di questo sistema?

Successivamente, vorrei mostrare come il sistema fasciale, in quanto base anatomica per le strutture caratteriali bioenergetiche, svolga un servizio più completo di quello della muscolatura. Nel farlo, seguo una vecchia massima dell'epistemologia, il rasoio di Occam delle diverse

teorie: è preferibile la teoria più semplice che spiega un problema con meno variabili.

Infine, vorrei dare indicazioni su quali aspetti dell'analisi bioenergetica sono ancora validi, quali devono essere modificati e come l'analisi bioenergetica potrebbe svilupparsi ulteriormente attraverso il cambio di paradigma.

## **Risultati della nuova ricerca sulla fascia**

Al 1° Congresso Internazionale di Ricerca sulla Fascia, co-organizzato da Robert Schleip e tenutosi presso la Harvard Medical School di Boston dal 4 al 5 ottobre 2007, i ricercatori presenti hanno concordato una nuova definizione di fascia che va molto oltre quella precedentemente valida, che comprendeva solo le strutture miofasciali, e che da allora è stata ulteriormente sviluppata. Secondo questa definizione, la fascia è “la parte di tessuto molle dell'apparato connettivo e di sostegno che attraversa il corpo umano”, in altre parole, i tessuti fibrosi contenenti collagene che partecipano al nostro sistema di trasmissione delle sollecitazioni di trazione in tutto il corpo.

«Secondo questa concezione, l'intero sistema fasciale comprende non solo la ‘fascia in senso stretto’ (cioè le membrane di tessuto come i setti, le capsule articolari, le aponeurosi, le capsule degli organi o i retinacoli), ma anche le condensazioni locali della rete di tensione sotto forma di tendini e legamenti, e i tessuti connettivi collageni più morbidi come la *fascia superficialis* o gli strati intramuscolari più interni dell'endomysio [...], la dura madre, il periostio, il perineo, lo strato fibroso esterno dei dischi intervertebrali, le capsule degli organi, nonché il tessuto connettivo bronchiale e il mesentere addominale rientrano ora nel termine fascia» (Schleip et al., 2014, p. VII).

I fatti che seguono dimostrano che questo sistema circonda davvero tutto il corpo e avvolge i suoi singoli componenti. Se osserviamo la capsula dell'organo cerebrale, cioè le sue varie pelli, possiamo notare che la dura madre, in quanto una di queste, non solo racchiude il cervello, ma anche il midollo spinale e i nervi spinali con tutte le loro ramificazioni, nonché i nervi cranici. Estensioni analoghe possono essere viste dal pericardio intorno al cuore a tutte le guaine di arterie e vene. Anche le ossa sono circondate da una fascia, chiamata periostio. Questa fascia è unita da

altre strutture fasciali, come i tendini all'involucro fasciale intorno ai muscoli e i setti tra di essi, nonché i legamenti, che conducono ad altro periostio e alle ossa in esso racchiuse. Queste connessioni fasciali, anche sulle strutture più piccole come intorno a ciascuna fibra muscolare, fanno sì che un organismo possa essere riconosciuto nella sua forma solo grazie al suo sistema di fasce. Nella mostra *Body Worlds* di Gunther von Hagens, c'era una plastificazione del sistema arterioso di un coniglio, il quale era riconoscibile in tutta la sua forma.

Oltre alle cellule, i componenti della fascia sono principalmente la matrice extracellulare e l'acqua. La matrice extracellulare è formata principalmente dai fibroblasti quando è necessaria e viene rilasciata nello spazio extracellulare dell'organismo. La composizione e la struttura di queste fibre varia notevolmente e sono determinate dalla funzione dei diversi tipi di fascia descritti nella definizione precedente. Di solito sono costituite da un rapporto molto specifico tra fibre elastiche di collagene e la sostanza di base.

Molte fibre, come la fascia intorno ai muscoli, si accorciano con il tempo e hanno bisogno di movimento per tornare alla loro lunghezza originale. Questo è il motivo per cui le persone costrette a letto sperimentano forti limitazioni di movimento dopo poco tempo, ed è necessario un allenamento lungo e spesso specifico (fisioterapico) per recuperare la piena mobilità. Per lo stesso motivo, le persone anziane diventano più piccole o più piegate. Altre fibre, come i tendini e i legamenti, hanno una percentuale maggiore di collagene e rispondono meno all'allungamento e più alla compressione (van den Berg, 2014).

Per avere un'idea della diversità e della complessità del sistema fasciale, si consigliano i video di Jean-Claude Guimbertaux, ad esempio *Strolling under the Skin* (2005).

Uno dei compiti principali della fascia è quello di proteggere e stabilizzare l'organismo. Il sistema fasciale reagisce alle forze di trazione e compressione e può immagazzinarle in una certa misura. Solo quando questa funzione di immagazzinamento viene sovraccaricata da cadute, incidenti o lesioni esterne, così come durante le operazioni, si verificano fratture ossee o lo scoppio di vene, organi o altri tessuti. Tuttavia, l'organismo ha la capacità di formare nuovo tessuto fasciale sotto forma di cicatrici, proteggendosi e dandosi una nuova forma.

Oltre a queste funzioni, il sistema fasciale è anche la riserva d'acqua dell'organismo. Questa capacità diminuisce con l'età: il corpo umano



contiene circa l'85% di acqua alla nascita e circa il 50% in età avanzata (Markl & Reiter, 2007). Pertanto, l'organismo diventa più rigido e meno flessibile con l'età. Tuttavia, questa funzione non è legata al numero di giorni vissuti, ma dipende piuttosto dalla funzionalità del sistema fasciale. Questa viene incrementata dall'esercizio fisico, dall'alimentazione e da una cura adeguati, in modo che la funzione di immagazzinamento dell'acqua possa essere sempre migliorata anche in età avanzata. Al contrario, le fasce possono perdere più acqua e incollarsi insieme in circostanze sfavorevoli. Ciò accade, ad esempio, quando le parti del corpo che circondano sono riscaldate, come nel caso di un'inflammazione o di qualche altro tipo di attività eccessiva.

Un'altra funzione delle fasce, di cui si parlerà più avanti, è la propriocezione, cioè la consapevolezza di sé nel senso di percezione della posizione e del movimento del corpo nello spazio.

La parte della fascia che avvolge i muscoli viene definita insieme ai muscoli sistema miofasciale. All'inizio della vita i due tipi di tessuto non sono ancora chiaramente distinguibili l'uno dall'altro. L'aspetto sistemico non è evidente solo nella funzione protettiva delle fasce per i muscoli, ma anche nella loro economia: parte delle forze di contrazione dei muscoli sono trasmesse attraverso il tessuto delle fasce. Inoltre, i muscoli cronicamente tesi consumano molta energia: da un lato, la cellula nervosa che attiva il muscolo deve "sparare" (attivarsi) continuamente affinché il muscolo rimanga contratto. Dall'altro lato, il muscolo stesso deve attivarsi per eseguire la contrazione in modo permanente. Normalmente, i muscoli fascici, che a differenza di quelli tonici non sono necessari per mantenere la persona in posizione eretta ma per muoversi, mostrano un ritmo di tensione e rilascio. Se sono permanentemente tesi, non possono essere utilizzati per i movimenti che normalmente compiono. In questa situazione è più economico per l'organismo costruire fibre di collagene, cioè fasce, invece di tendere cronicamente i muscoli o rafforzare quelli già esistenti. I muscoli possono così atrofizzarsi e consumare meno energia anche in stato di tensione. Secondo Reich, quindi, il conflitto irrisolvibile viene in ultima analisi immagazzinato nel sistema fasciale.

La fascia meningea è lo strato fasciale intorno ai nervi e quindi al di fuori del sistema miofasciale (Willard, 2014). Comprende le meningi che circondano il cervello con le loro estensioni intorno ai nervi fino alle loro estremità. La fascia meningea mostra un aumento della densità e dello spessore quando i nervi che racchiude sono costantemente sotto sforzo.

Ciò accade quando la risposta a un trauma non viene interrotta, come nel caso del PTSD o di un trauma dello sviluppo. A causa dell'attivazione permanente del cervello, quest'area probabilmente si riscalda, il che alla fine provoca una qualche essiccazione (l'appiccicarsi) della fascia meningea.

Come descritto all'inizio, si può ipotizzare che la struttura caratteriale schizoide derivi da una ripetuta traumatizzazione precoce e dal riflesso di trasalimento innescato da essa, a meno che la reazione al trauma non possa essere regolata da una relazione sicura e giunga quindi a una conclusione. In una situazione di questo tipo sono cronicamente tesi non solo i muscoli coinvolti nel riflesso di trasalimento, come quelli occipitali, oculari, il diaframma, lo psoas, i muscoli profondi della colonna vertebrale (muscoli multifidi) e tutti gli altri muscoli profondi intorno alle articolazioni, ma si accorcia anche l'intera fascia meningea intorno ai nervi e alle aree cerebrali coinvolte nella reazione di trasalimento. Questo crea una tensione permanente intorno al cervello e ai nervi, che li mantiene in uno stato di tensione cronica. Questo spiegherebbe, ad esempio, le rughe tra le sopracciglia tipiche della struttura caratteriale schizoide, che non sono causate da una contrazione muscolare critica delle sopracciglia, ma dalla tensione sulla sospensione intracranica della falce cerebrale, una membrana che è tesa tra gli emisferi cerebrali e dà loro sostegno nel cranio.

Quindi, in ultima analisi, la struttura caratteriale schizoide formatasi attraverso esperienze traumatiche verrebbe anche memorizzata nel sistema delle fasce.

## **Le fasce come base anatomica delle strutture caratteriali bioenergetiche**

Se ora assumiamo che le fasce sono la base anatomica delle strutture caratteriali bioenergetiche, allora questo dovrebbe darci un vantaggio anche nel modo in cui trattiamo le persone fissate in strutture caratteriali specifiche.

Un importante risultato della ricerca sulle fasce è l'evidenza della funzione informativa del sistema fasciale. Meccanorecettori diversi reagiscono a diversi tipi di pressione e trazione. Queste informazioni sono alla base della propriocezione, che rende rilevabile la posizione delle singole parti del corpo e ne consente la mobilità inconscia in relazione alle

altre, ma anche la posizione e la percezione del corpo nel suo complesso (van der Wal, 2014).

La propriocezione consente all'organismo di percepire se stesso.

Questa percezione è ulteriormente rafforzata dal movimento, in quanto questo stimola naturalmente il cervello a elaborare costantemente nuovi stimoli. Ma è possibile percepire se stessi anche senza movimento, e questo è possibile fin dall'inizio della vita. La maggior parte dei movimenti che compiamo nella vita quotidiana sono automatici, ma possono anche essere controllati volontariamente: decidiamo di uscire di casa per andare a fare la spesa, ad esempio. Anche i movimenti di camminare, aprire e chiudere le porte e chiudere a chiave sono automatici, perché di solito sono stati allenati per anni. Il processo di mielinizzazione dei nervi deve essere completato fino al punto in cui possiamo eseguire il movimento specifico. L'ultimo movimento che diventa possibile per gli esseri umani dopo la mielinizzazione è alzarsi e camminare. Questa capacità coincide con la capacità del bambino di parlare di sé e di usare il termine "io". Se si osserva questa differenziazione del sistema miofasciale nei primi due anni di vita, si può notare molto bene un parallelismo con lo sviluppo dell'Io: la percezione del proprio "io" precede l'autonomia e l'arbitrarietà dell'io. In questo caso, termini utilizzati nella lingua tedesca come "autosviluppo", "autoaffermazione", "autoregolazione", come anche "forza dell'io" e "falso Io (Sé)" assumono ancora una volta un significato più profondo e fisico, anche in relazione al loro utilizzo nella discussione sul narcisismo o sulla struttura caratteriale psicopatica.

Inoltre, recenti ricerche sulla fascia dimostrano che l'informazione della propriocezione è responsabile del fatto che il sistema della fascia cambia o può essere cambiato. La Tabella 1, secondo Schleip (2012), mette a confronto i diversi meccanorecettori, la loro localizzazione preferita nel sistema fasciale e i diversi tipi di pressione o trazione a cui reagiscono, nonché il risultato noto della stimolazione.

Tipo di recettore	Posizione preferita	Reattivo a	Risultati noti della stimolazione
Golgi Tipo 1b	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giunzioni miotendinee</li> <li>- Aree di attacco delle aponeurosi</li> <li>- Legamenti delle articolazioni periferiche</li> <li>- Capsule articolari</li> </ul>	Contrazione muscolare negli organi tendinei del Golgi Probabilmente a un <b>forte stiramento</b> solo in altri recettori del Golgi	<b>Diminuzione del tono</b> nelle fibre motorie striate correlate
<b>Pacini e Paciniformi</b> Tipo II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Funzioni miotendinee</li> <li>- Strati capsulari profondi</li> <li>- Legamenti spinali</li> <li>- <b>che investe i tessuti muscolari</b></li> </ul>	<b>Rapide variazioni di pressione e vibrazioni</b>	<i>Feedback</i> propriocettivo per il controllo del movimento ( <b>cinestesia</b> )
<b>Ruffini</b> Tipo II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Legamenti delle articolazioni periferiche</li> <li>- Dura madre</li> <li>- Strati capsulari esterni e altri tessuti <b>associati allo stiramento regolare</b></li> </ul>	Come il Pacini, ma anche alla <b>pressione prolungata</b> Particolarmente sensibile alle <b>forze tangenziali</b> (stiramento laterale)	<b>Inibizione dell'attività simpatica</b>
<b>Tipi interstiziali</b> III e IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il tipo di recettore <b>più abbondante</b>, si trova quasi ovunque, anche all'interno delle ossa.</li> <li>- Densità massima nel periostio</li> </ul>	Cambiamenti di pressione rapidi e sostenuti (50% sono unità ad <b>alta soglia</b> , 50% sono unità a <b>bassa soglia</b> )	Cambiamenti nella vasodilatazione In più, a quanto pare nello <b>stravasamento di plasma</b>

Tabella 1: Tipi di recettori nel sistema fasciale, la loro posizione preferita, gli stimoli che li attivano e gli stimoli e le reazioni da essi scatenate (da Schleip, 2012).

Superficialmente, questa tabella chiarisce che quasi ogni tipo di tocco, sia una forte pressione o un contatto molto delicato, ha un effetto sul sistema fasciale.

Uno sguardo più differenziato alla stimolazione significativa dei recettori rivela che gli interventi bioenergetici sviluppati finora trovano conferma nella loro modalità d'azione. Non compaiono solo le vibrazioni (come stimoli per i recettori di Pacini e paciniformi) e gli stiramenti (come stimoli per i recettori del Golgi), già descritti come elementari nel lavoro bioenergetico classico di Lowen. In effetti, le forme di tocco, così come sono entrate nell'analisi bioenergetica attraverso la teoria dell'attaccamento (Bowlby, 1969), sia con tocchi sottili e teneri sia con una presa prolungata e decisa del cliente, sono confermate nel loro effetto sui recettori di Ruffini e interstiziali. La stimolazione dei recettori interstiziali ha un effetto profondo dal punto di vista anatomico fino al livello osseo, da cui le persone si sentono solitamente toccate in profondità.

Le fasce forniscono nuove linee guida come base per la struttura del carattere non solo per il lavoro bioenergetico nel contatto fisico con le persone, ma anche per gli esercizi bioenergetici corporei che le persone possono utilizzare: all'inizio dell'articolo è stato descritto che la fascia ha la proprietà di accorciarsi. È necessario il movimento quotidiano perché la fascia torni alla sua lunghezza originale. Questa capacità di rigenerare il sistema fasciale diminuisce con la capacità di trattenere completamente l'acqua, cioè con l'invecchiamento. Affinché le fasce tornino di nuovo ad allungarsi, hanno bisogno di un orientamento almeno bidimensionale nello spazio tridimensionale, che viene loro trasmesso attraverso i meccanocettori. Ciò significa che la fascia da allungare deve essere tesa tra due punti opposti.

Come orientamento più semplice per l'intero sistema fasciale dell'organismo, si può utilizzare il grounding, centrale dell'analisi bioenergetica attraverso il contatto con il suolo e contrapporlo all'orientamento dei sensi ambientali nella testa, come gli occhi, l'orecchio o l'olfatto. Il *bend-over* può essere utilizzato anche per allungare la fascia dei tendini del ginocchio, la cosiddetta muscolatura ischiocrurale, prestando attenzione alle tuberosità ischiatiche e al coccige: in questo modo, la testa e le braccia pendono verso il basso, i piedi e, se possibile, le dita hanno un contatto ben saldo con il pavimento, mentre le tuberosità ischiatiche e/o il coccige si sollevano contemporaneamente verso il

cielo/soffitto. Affinché le fasce si allunghino realmente, è importante mantenere la posizione per almeno 30 secondi. Alcuni autori ritengono che un tempo di mantenimento di tre minuti determini un ulteriore allungamento decisivo.

Secondo questo principio di orientamento delle parti del corpo da allungare in due direzioni, che il Rolfer Jeffrey Maitland ha descritto anche con il neologismo Palintonicità, tutti gli esercizi bioenergetici precedenti possono essere controllati e, se necessario, modificati per ottenere questo allungamento (Maitland, 1991).

I termini “lunghezza” o “allungamento” hanno effettivamente senso solo in un sistema bidimensionale. Tuttavia, poiché la fascia racchiude sempre uno spazio tridimensionale, questi termini non sono appropriati. Di seguito, quindi, si utilizzeranno i termini “svolgimento” o “dispiegamento”. La relazione con il termine “auto-dispiegamento” è scelta deliberatamente e riprende il tema dello sviluppo del sé e dell’ego descritto in precedenza.

## **Implicazioni per l’ulteriore sviluppo dell’analisi bioenergetica**

Tre tipi di implicazioni derivano dal cambiamento di paradigma dalla muscolatura al sistema fasciale come nuova base anatomica delle strutture caratteriali al di fuori del cervello: alcuni assiomi sono confermati, altri mantengono il loro significato e altri ancora devono essere modificati.

### **1. Assiomi confermati**

Guardiamo il lavoro bioenergetico da un altro punto di vista: qui il grounding è visto come il passo centrale per cambiare il proprio atteggiamento verso il mondo, per vivere in modo più energetico e autodeterminato. Ma cosa significa parlare di radicamento attraverso l’analisi bioenergetica?

Gli esercizi di grounding dispiegano le fasce del sistema miofasciale, in particolare quelle dei muscoli della schiena e dei tendini del ginocchio. Questo dispiegamento avviene attraverso la stimolazione dei meccanorecettori della nostra propriocezione. Questo cambiamento si accompagna a un’esperienza personale: le persone con grounding si

sentono più connesse al suolo e più rilassate nel corpo. Pertanto, l'esperienza del grounding potrebbe essere intesa anche come un'esperienza del senso del peso (da non confondere con il senso dell'equilibrio), che è essenziale per il processo di informazione per il cambiamento della fascia.

Questa attivazione della propriocezione attraverso l'esperienza del peso o del grounding è coerente con l'idea di Reich che la struttura caratteriale schizofrenica sia caratterizzata da un "blocco tra eccitazione e percezione" (Reich, 1918, p. 572) che può essere risolto attivando la propriocezione.

Dall'esterno, le persone con i piedi per terra appaiono più sciolte, più "rilassate", più in sintonia con se stesse. Secondo la tradizione orale, Hubert Godard, formatore internazionale di Rolfing® e uno dei principali sviluppatori dell'approccio Rolf Movement™, ha potuto misurare un maggiore rilassamento dei muscoli dorsali in relazione alla quantità della superficie del piede fisicamente a contatto con il suolo. È probabile che si possa misurare fisicamente anche l'inverso, ovvero che dopo gli esercizi di grounding bioenergetico, il dispiegamento della fascia nella parte posteriore delle gambe e nella schiena aumenti l'area dei piedi in contatto fisiologico con il suolo.

In questo senso, il concetto di grounding nell'esperienza di sé è confermato dalla ricerca sulla fascia. Per trovare una nuova definizione, potremmo considerare il grounding come un aspetto della nostra percezione esterna in cui prestiamo molta attenzione al terreno e alla nostra relazione con esso.

Il concetto di rilassamento, invece, che per molti anni è stato considerato centrale nella ricerca e nella terapia comportamentale come modo più adeguato di affrontare l'ansia, non trova sostegno. Questo perché le fasce non possono rilassarsi. Come già accennato in precedenza, possono tornare ad allungarsi solo attraverso il movimento, il tocco (inteso come essere spostati passivamente) o la palintonicità (come già detto in precedenza si intende un orientamento bidirezionale del corpo tra due poli, come testa-coda o lato-lato).

Come già descritto, la propriocezione è costituita da una moltitudine di meccanorecettori diversi con uno spettro di sensibilità estremamente ampio. Questo approccio differenziato alla nostra autopercezione aiuta a capire perché le diverse qualità del tocco hanno un effetto diretto sulle fissazioni caratteriali e strutturali. Sia il tocco più delicato che la stretta salda del cliente, come si usa nell'analisi bioenergetica, possono ottenere

un dispiegamento dei vari livelli fasciali attraverso la stimolazione di questi meccanocettori e quindi portare a una liberazione dalla fissazione caratteriale-strutturale.

## **2. Assiomi di ulteriore importanza**

Le conoscenze bioenergetiche sui processi caratteriali-strutturali e la loro fissazione nel corpo attraverso muscoli cronicamente tesi sono rimaste finora non toccate dalla ricerca sulla fascia. Il processo di dimenticanza attraverso lo spegnimento della percezione nei meccanocettori, invece, riceve persino fondamenta anatomiche attraverso gli studi della fascia e le più recenti ricerche sul cervello.

Continua a valere anche l'affermazione che il movimento, come negli esercizi corporei o nel contatto, aiuta a uscire dai blocchi strutturali. Ciò è confermato anche dalla ricerca sulla fascia, sebbene non si tratti di un rilascio di tensioni strutturali dei muscoli, ma della fascia.

Le aderenze fasciali nascono da esperienze stressanti o minacciose come malattie, cadute, operazioni o da esperienze ricorrenti che ci portano a posture specifiche attraverso conflitti psicologici. Questi ultimi tipi di aderenze fasciali possono portare a scariche emotive quando vengono manipolate. Gli operatori del lavoro corporeo come i fisioterapisti, i massaggiatori e i Rolfer non apprendono nella loro formazione il *background* di questa reazione e quindi spesso non possono aiutare a integrarla, soprattutto se non sono in grado di comprendere e analizzare il significato emotivo che sta dietro a queste scariche emotive.

Anche l'importanza della relazione tra terapeuta e cliente per questo processo di risoluzione non è ancora oggetto di ricerca sulla fascia, sebbene esistano concetti empiricamente provati, almeno nel Rolwing® SI, come la distanza appropriata.

In questo caso, la conoscenza bioenergetica rimane essenziale e potrebbe addirittura diventare più importante con l'aumento dell'uso delle tecniche fasciali nel prossimo futuro.



### **3. Assiomi che devono essere cambiati**

Il complesso sistema di meccanorecettori della propriocezione non si trova nei muscoli, ma nella fascia. Gli analisti bioenergetici utilizzano già questo sistema nelle loro tecniche per contenere o trattare clienti con disturbi precoci o da trauma.

Per modificare le strutture caratteriali, il sistema fasciale ha bisogno di nuove informazioni.

Per informare la fascia affinché torni a dispiegarsi, essa ha bisogno di movimento in palintonicità, cioè con orientamento bidirezionale. Per l'intero organismo, ciò significa che il senso del peso (grounding) deve essere sviluppato in modo che i piedi siano ben ancorati al suolo. All'altro polo, l'orizzonte per gli occhi e l'orecchio interno devono essere presenti come punto di riferimento, oppure deve essere sviluppata la localizzazione con questo polo. Nell'analisi bioenergetica viene data molta importanza allo sviluppo di un adeguato contatto sociale. Pertanto, in molti esercizi il terapeuta o un'altra persona che partecipa a un gruppo bioenergetico viene utilizzato come controparte per la persona che lavora su se stessa.

Per molte persone con una struttura caratteriale prevalentemente schizoide, questo riferimento a un orizzonte sociale crea una richiesta eccessiva, che porta a uno stress tale da indurre molte persone a dissociarsi, almeno all'inizio del lavoro bioenergetico. Lo sviluppo dell'orizzonte spaziale come punto di riferimento adeguato per gli occhi e per l'orecchio interno crea una risorsa per queste persone, da cui possono sviluppare l'opposto sociale come orizzonte attraverso l'ulteriore sviluppo di un riferimento a se stessi in una terza fase.

Se partiamo dal presupposto che il punto di partenza della formazione della struttura caratteriale non sia il sistema muscolare e la sua sottostante contrazione cronica ma che sia nel sistema fasciale, gli analisti bioenergetici possono iniziare ad aprire ed espandere il loro campo di lavoro. In questo modo, in futuro emergeranno sicuramente nuovi metodi di intervento in analisi bioenergetica.

Poiché la fascia reagisce a varie forme di pressione e di stiramento (vedi Tabella 2), nel prossimo futuro avrà senso sviluppare prima ulteriori tecniche manuali per agire in modo più preciso sull'individuo bloccato o che presenta aree non integrate nel corpo.

La fascia è informata da	a cui rispondono con
Forte allungamento	Riduzione del tono muscolare
Rapidi cambiamenti di pressione	Cinestesia = sensazione di movimento
Vibrazioni	= Capacità di controllare e dirigere i movimenti delle parti del corpo in modo inconsapevole.
Pressione sostenuta	Inibizione dell'attività simpatica
Forze tangenziali	Inibizione dell'attività simpatica
Variazioni di pressione rapide e sostenute - con soglia di stimolo sia alta che bassa	Vasodilatazione (vasodilatazione) Extravasazione (fuoriuscita di liquido nello spazio extracellulare) ⇒ Assorbimento di acqua nelle fasce

Tabella 2: Sistema stimolo-risposta delle fasce (traduzione e compilazione secondo Schleip, 2012)

Non si tratta di disconoscere l'efficacia dell'approccio di Lowen e di concentrarsi su un trattamento più reichiano. Piuttosto, le conoscenze da sviluppare sulle nuove possibilità di contatto e sulle tecniche di trattamento daranno anche la possibilità di sviluppare nuovi esercizi – come brevemente delineato nel capitolo precedente – che renderanno i clienti più indipendenti nei metodi di trattamento fasciale.

## **Il lavoro fasciale con persone con una struttura caratteriale schizoide come esempio concreto delle implicazioni per l'analisi bioenergetica.**

Di seguito vorrei fornire un esempio di come lavorare con persone con una struttura caratteriale prevalentemente schizoide sulla base della fascia. Con ciò, non intendo fornire una descrizione completa dei metodi di intervento con una struttura caratteriale schizoide. Tutto ciò è stato elaborato in dettaglio in diverse pubblicazioni bioenergetiche (Lowen, *The Betrayal of the Body* [1982]; Sebastian [a cura di], *Self-Discovery and Bioenergetic Analysis. Contributions to Early Disorders* [1984]). Naturalmente, gli interventi di cui parlano rimangono validi. In questa sede vorrei limitarmi principalmente a nuovi metodi o a variazioni di metodi precedenti con una maggior attenzione alla struttura fasciale. Nel farlo, cerco di evitare il termine cliente, perché negli ultimi anni l'analisi bioenergetica si è aperta sempre di più per quanto riguarda il suo campo di applicazione. Pertanto, non viene più utilizzata solo in ambito psicoterapeutico, ma ha trovato spazio anche nel lavoro sociale, nella pedagogia e in altri campi.

La struttura caratteriale schizoide si forma in una fase della vita in cui la mielinizzazione dei nervi è appena iniziata. Pertanto, questa struttura caratteriale non si basa su conflitti irrisolti. Piuttosto, si forma a causa del frequente scatenamento del riflesso di trasalimento, che non può essere sufficientemente risolto e calmato da qualsiasi rassicurazione del giovane organismo da parte di chi se ne prende cura.

La base anatomica della struttura del carattere schizoide risiede, oltre che nell'attivazione permanente dell'intero sistema nervoso, soprattutto nel suo involucro fasciale, la fascia meningea (ad esempio la dura madre).

Lowen aveva stabilito il principio che per sviluppare il grounding nelle persone con una struttura caratteriale schizoide, fosse utile lavorare prima solo in posizione eretta, per evitare possibili allagamenti regressivi in posizione sdraiata. Tuttavia, l'analista bioenergetico può anche lavorare con una persona con una struttura caratteriale schizoide in modo che diventi consapevole delle sue tuberosità ischiatiche e sperimenti l'allineamento del centro di gravità del corpo con il bordo anteriore delle tuberosità ischiatiche. In seguito, è possibile lavorare anche in posizione seduta. Il vantaggio di questa posizione è che i muscoli delle gambe non devono essere particolarmente sviluppati, cosa che accade soprattutto nelle persone con una struttura caratteriale schizoide in cui si verifica un

accorciamento specifico dei tendini del ginocchio. Questo porta a sperimentare debolezza quando si sta in piedi, che può essere aggirata lavorando in posizione seduta. Inoltre, il lavoro bioenergetico da seduti sul bordo anteriore degli ischi consente a una persona con una struttura caratteriale schizoide di mantenere la visione d'insieme necessaria all'inizio del lavoro bioenergetico.

Lo sguardo e il senso dell'equilibrio possono essere utilizzati anche per orientarsi verso il polo superiore ed esplorare lo spazio, passo importante in questa prima fase di lavoro per lo sviluppo del potere e della forza della persona con una struttura caratteriale schizoide. La maggior parte di queste persone integra nella propria vita questa esperienza spaziale. Molti di loro amano le vacanze in montagna o al mare, dove la distanza dagli altri può essere grande e spesso ricevono *feedback* critici rispetto alla loro interazione con gli altri anche in analisi bioenergetica, in quanto viene loro richiesto di riprendere contatto con i loro simili e con i terapeuti. Allo stesso tempo, per coloro che sono stati esposti ad ostilità all'inizio della vita, il contatto con lo spazio non umano è stata una delle poche possibilità rassicuranti. La scoperta della possibilità di connettersi con lo spazio non umano e la consapevolezza di averla sviluppata dalla prima infanzia rafforza la loro autostima e la fiducia nella propria capacità di entrare in contatto: con lo spazio, con la natura, con gli animali, con il terreno e infine con il mondo che li circonda.

A questo punto, il lavoro bioenergetico può anche iniziare a differenziare il modo in cui viene vissuto il contatto con lo spazio rispetto alle esperienze dissociative. Nella dissociazione, infatti, non solo si perde il contatto con il suolo, ma implode anche il senso dello spazio. Pertanto, entrambe le caratteristiche dimensionali afferrabili del mondo (Godard da Newton, 1995) non sono più disponibili. Tuttavia, se la persona con una struttura caratteriale schizoide ha stabilito un contatto sicuro con il mondo non umano attraverso la bidirezionalità dell'orientamento verso lo spazio con gli occhi e le orecchie, verso il suolo attraverso i piedi quando è in piedi, attraverso gli ischi da seduta o con la schiena da sdraiata, il suo sistema fasciale si dispiegherà attraverso questo orientamento bidirezionale e potrà quindi, gradualmente uscire dal suo ritiro rigido da shock.

Solo quando questa esperienza è integrata, può iniziare il lavoro di contatto con le persone. Qui gli occhi sono sempre più inclusi nel lavoro bioenergetico. Anche l'udito può essere usato come guida per sperimentare lo spazio. Lavorare con la voce umana dà all'analista bioenergetico un

modo per riempire con l'umano lo spazio che in precedenza era privo di umani. Allo stesso modo, protendersi/toccare e annusare possono essere usati per sviluppare la percezione spaziale. Lo sviluppo di un contatto indipendente con il mondo non umano attraverso il senso del peso delle fasce (grounding) e la percezione dello spazio crea il presupposto affinché una persona con una struttura caratteriale schizoide non sia completamente sopraffatta quando cerca di integrare il primo contatto umano nel suo mondo. Invece di dover oscillare tra il contatto con l'altro, vissuto come minaccioso, e la dissociazione, chiudendo i sensi esterni (distogliendo lo sguardo, girandosi dall'altra parte, tappandosi le orecchie o il naso, o allontanandosi), ha la possibilità di ritirarsi nel mondo sicuro e non umano e di mantenere questa relazione. Su questa base, si possono avviare ulteriori tecniche bioenergetiche per sviluppare una più matura separazione dall'altro, ad esempio imparando a dire No! – anche in senso fisico ed espressivo.

Una volta che questo lavoro ha stabilito la relazione come sicura nella vicinanza spaziale, può iniziare il lavoro di contenimento e di cura da parte dell'analista bioenergetico. Come tappa di questo percorso, una persona con struttura caratteriale schizoide può imparare a trattare se stessa con semplici tecniche manuali. In sintesi, queste tecniche potrebbero essere definite come “togliersi l'elmetto”: molte persone con struttura caratteriale schizoide hanno la sensazione di avere la testa chiusa da un casco, ma non sanno come toglierselo. Queste persone possono essere aiutate da una semplice tecnica di trattamento che consiste nel lavorare sulla galea aponeurotica sotto il cuoio capelluto insieme alla fascia del muscolo temporale. La galea aponeurotica è una delle cinque estremità del sistema fasciale del nostro corpo: ce n'è una sui palmi dei piedi e delle mani e una sulla testa - la galea aponeurotica. Qui convergono tutti i rami e gli strati fasciali. Per questo motivo, il trattamento di queste strutture corporee è particolarmente efficace per modificare il sistema fasciale. La struttura fasciale della galea aponeurotica si trova direttamente sotto il cuoio capelluto ed è attaccata al cranio. Per questa tecnica, è utile immaginare di togliere una cuffia da bagno che aderisce molto bene alla testa. Il “sollevamento” avviene lasciando prima affondare la punta delle dita nel cuoio capelluto sopra le orecchie. I polpastrelli vengono poi spostati direttamente sopra l'osso del cranio sciogliendosi verso la corona della testa, come se si facesse scivolare sotto la cuffia da bagno con i

polpastrelli, per poi sollevare la cuffia molto lentamente verso l'alto del cranio.

Altre tecniche per “togliere il casco” comprendono l'esplorazione dei bordi ossei delle orbite e della base del cranio. Anche in questo caso, utilizzando singole dita o gruppi di dita con un tocco che sciolga, è possibile stirare il bordo orbitale superiore (con i polpastrelli del pollice) e inferiore (con quelli dell'indice) e la base del cranio (simultaneamente con le punte dell'indice, del medio e dell'anulare) dal centro verso l'esterno. Questo informerà la fascia suboccipitale con i suoi collegamenti alla dura madre, nonché la fascia intorno ai muscoli oculari, che spesso fissano gli occhi in una percezione focalizzata.

Sbadigliare è un esercizio molto semplice per aprire il mondo fasciale meningeo e viscerale nelle regioni cranica, toracica e addominale e quindi per recuperare più spazio interno (Heinrich, 2014). Lo sbadiglio può essere innescato molto facilmente aprendo il più possibile la mascella inferiore con le labbra chiuse durante l'inspirazione. Poiché lo sbadiglio è contagioso, può aiutare la persona con una struttura caratteriale schizoide se l'analista stesso prova a sbadigliare. Tra l'altro, molti esercizi bioenergetici con i piedi (ad esempio, far rotolare i piedi su una palla, su un bastone o su un rullo) agiscono sulla fascia plantare e, attraverso di essa, sul corpo, in modo olistico. Questo perché l'intero sistema fasciale, che avvolge in modo complesso le singole strutture del corpo, ha come punto di arrivo comune il palmo delle mani (aponeurosi palmare), la superficie dei piedi (fascia plantare) e la testa (galea aponeurotica). Questa è anche la base del lavoro di riflessologia plantare e manuale. Pertanto, gli esercizi bioenergetici che agiscono sui palmi dei piedi e delle mani, nonché sul cuoio capelluto, possono essere utilizzati per influenzare il sistema fasciale.

Se nel prosieguo del lavoro bioenergetico si creano le basi per il trattamento manuale delle persone con struttura caratteriale schizoide, le fasce alla base del cranio e dell'osso sacro e l'intera guaina sono punti su cui lavorare con il contatto.

Il cranio e l'osso sacro hanno un significato particolare, perché nella relazione positiva con i neonati, il sostegno della madre alla testa e al bacino è fondamentale per sperimentare sicurezza e *holding*. Contemporaneamente, questa presa della testa e del bacino non avviene lontano dal corpo della madre, che tiene il bambino tra le braccia e al seno, in modo che avvenga un avvolgimento olistico post-uterino. La crescita

corporea dell'essere umano rende impossibile, più tardi, ai partner amorosi e ai terapeuti, abbracciare nuovamente qualcuno in questo modo. Gli analisti bioenergetici lavorano separatamente con questi tipi di contatto: tenere la base del cranio e l'osso sacro e abbracciare, in particolare il busto. Per quanto riguarda il tronco, può essere un'esperienza di gruppo molto divertente abbracciarsi reciprocamente in piedi e stringendosi forte. Prima una persona stringe l'altra mentre l'altra riceve l'abbraccio. Colui che abbraccia invita la persona abbracciata a espirare durante la stretta, in modo da non opporre resistenza trattenendo il respiro.

Quando si tiene la base del cranio, esistono tecniche per stabilire un contatto con le connessioni fasciali alle meningi (dura madre) e quindi alla fascia meningea attraverso il contatto con la superficie cutanea tramite i muscoli piccoli retti posteriori della testa. In questo modo, il loro eventuale accorciamento può essere trattato con stimoli appropriati. Bob Lewis utilizza questa connessione all'articolazione atlanto-occipitale nel suo lavoro sullo shock cefalico (1984).

Esistono possibilità analoghe anche per l'osso sacro. E il contributo del periostio nel tenere queste due aree corporee porta a un'esperienza di contenimento profonda e all'allungamento degli strati fasciali profondi.

Questo lavoro sulle strutture più profonde crea, attraverso la propriocezione, da un lato l'esperienza di essere fondamentalmente contenuti e, dall'altro, l'allungamento del sistema fasciale, che supporta lo scioglimento della struttura caratteriale bloccata nelle fasce.

Come già detto, molti interventi bioenergetici possono essere applicati per influenzare il sistema fasciale.

Per ottimizzarne l'effetto è utile lavorare con un'adeguata immaginazione: fa differenza in termini di effetto se si immagina di lavorare sui muscoli attaccati tra due ossa o se si cerca di dare nuovi impulsi a un sistema fasciale complesso e tridimensionale in modo che si allunghi e si reidrati.

## **Bibliografia**

Bowlby J. (1969). *Attachment. Attachment and Loss* (Vol. 1) (2. Aufl.). New York: Basic Books.

- Guimberteau J.C. (Regisseur). (2005). *Strolling under the Skin* [DVD]. ADF-Films-Productions et Cerimes, SFRS Service du Film de Recherche Scientifique: Endvivo.
- Heinrich T. (2014). Yawning. Grounding by the inner stretch pattern. In V. Schroeter & M. Koemeda-Lutz (Hrsg.), *Bioenergetic Analysis. The clinical journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis* (24/2014) (S. 63–84). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Karolinska Institute (2018). Real and Imagined Movements Are Controlled by the Brain in the same way. *Neuroscience News*. [http://neurosciencenews.com/real-imagined-movement-8868/\(25.05.2020\)](http://neurosciencenews.com/real-imagined-movement-8868/(25.05.2020))
- Kilteni K., Anderson B. J., Houborg C. & Ehrsson H.H. (2018). Motor imagery involves predicting the sensory consequences of the imagined movement. *Nature Communications*, 9(1).
- Levine P.A. (1999). *Trauma-Heilung: Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrung zu transformieren* (2. Aufl.). Essen: Synthesis.
- Lewis R.A. (1984). Den Kopf dazu bringen, wirklich auf den Schultern zu sitzen – Ein erster Schritt, das falsche Selbst zu erden.
- R.A. Lewis & U. Sebastian (Hrsg.), *Selbstfindung und Bioenergetische Analyse. Beiträge zu frühen Störungen* von Robert A. Lewis, Jacques Berliner, Günter Schubert, Ulla Sebastian. Theorie und Praxis der Bioenergetischen Analyse 2, Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse. Münster: MAKs-Publikationen.
- Lewis, R.A. & Sebastian, U. (Hrsg.). (1984). *Selbstfindung und Bioenergetische Analyse. Beiträge zu frühen Störungen* von Robert A. Lewis, Jacques Berliner, Günter Schubert, Ulla Sebastian. Theorie und Praxis der Bioenergetischen Analyse 2, Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse. Münster: MAKs-Publikationen.
- Lowen A. (1979). *Bioenergetische Analyse. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*. Reinbeck b.H.: Rowohlt.
- Lowen A. (1992). *Körperausdruck und Persönlichkeit. Grundlagen und Praxis der Bioenergetischen Analyse*. München: Goldmann.
- Lowen A. (1984). *Der Verrat am Körper*. Reinbek b.H.: Rowohlt.
- Maitland J. (1991). The Palintonic Lines of Rolfing. *Rolf Lines*, 19(1-2), 43–49.
- Markt W. & Reiter, B. (2007). *Wasser. Heilmittel – Lebenselixier – Informationsträger*. Wien: Verlagshaus der Ärzte.
- Newton A.C. (1995). Basic Concepts in the Theory of Hubert Godard. *Rolf Lines*, 23(2), 32–43.
- Reich W. (1918). *Charakteranalyse*. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Schleip R., Findley T.W., Chaitow L. & Huijing P.A. (2014), *Lehrbuch Faszien. Grundlagen – Forschung – Behandlung*. München: Elsevier.



- Schleip R. (2012). Fascia as a Sensory Organ. A Target of Myofascial Manipulation. In E. Dalton (Hrsg.), *Dynamic Body. Exploring Form Expanding Function* (S. 137–163). Oklahoma City: Freedom From Pain Institute.
- Van den Berg F. (2014). Die Physiologie der Faszie. In R. Schleip T.W. Findley L. Chaitow & P.A. Huijing (Hrsg.), *Lehrbuch Faszien. Grundlagen – Forschung – Behandlung* (S. 109–114). München: Elsevier.
- Van der Kolk B., Blitz R., Burr W., Sherry S. & Hartmann E. (1984). Nightmares and trauma: A comparison of nightmares after combat with lifelong nightmares in veterans. *The American Journal of Psychiatry*, 141(2), 187–190.
- Van der Wal J.C. (2014). Propriozeption. In R. Schleip T.W. Findley L. Chaitow & P.A. Huijing (Hrsg.), *Lehrbuch Faszien. Grundlagen – Forschung – Behandlung* (S. 58–63). München: Elsevier.
- Willard F.H. (2014). Die Somatische Faszie. In R. Schleip T.W. Findley L. Chaitow & P.A. Huijing (Hrsg.), *Lehrbuch Faszien. Grundlagen – Forschung – Behandlung* (S. 9–14). München: Elsevier.

## ***Viaggiando con Gabry***

di *Cristina Pratolongo*<sup>1</sup>

### **Riassunto**

Questa è la descrizione del percorso terapeutico di Gabry, una giovane donna che, attraverso manifestazioni di forti stati d'ansia e di attacchi di panico, mostrava una intensa paura dei legami che la portava ad evitare il contatto profondo nelle relazioni affettive e sessuali.

Attraverso un "viaggio" terapeutico, caratterizzato anche da un buon lavoro corporeo, la paziente è riuscita a sbloccare alcune sue difese e a percepire maggiormente i propri blocchi corporei: questo le ha permesso di contattare i suoi bisogni e la sua parte tenera nascosta dietro la corazza del carattere rigido.

## ***Traveling with Gabry***

by *Cristina Pratolongo*

### **Summary**

This is the description of the therapeutic path of Gabry, a young woman who, through manifestations of strong states of anxiety and panic attacks,

---

<sup>1</sup> Cristina Pratolongo, Analista Bioenergetica Siab.

showed an intense fear of ties which led her to avoid deep contact in emotional and sexual relationships.

Through a therapeutic "journey", also characterized by good body work, the patient managed to unlock some of her defenses and to better perceive her bodily blocks: this allowed her to contact her needs and her tender part hidden behind the armor of rigid character.

### **Parole chiave**

Ansia, panico, paura dei legami, carattere rigido, bioenergetica, lavoro sul corpo.

### **Key words**

Anxiety, panic, fear of ties, rigid character, bioenergetics, work on the body.

### **Gabry: anamnesi ed esposizione del caso**

Il primo incontro con Gabry risale al 2019, precisamente al mese di febbraio, ed era arrivata al mio studio attraverso una ricerca sul sito essendo incuriosita dall'analisi bioenergetica di cui aveva sentito parlare.

Il motivo scatenante e urgente erano i numerosi attacchi di panico e di ansia che Gabry accusava nell'ultimo anno e che avvenivano in varie occasioni anche di lavoro e quindi molto destabilizzanti.

All'epoca del primo incontro aveva 22 anni e lavorava presso un'importante ditta che si occupava di pubblicità con un contratto a carattere indeterminato. Quindi da un punto di vista economico indipendente e autonoma.

Proveniva da una famiglia che possiamo definire "multi problematica" composta da un fratello maggiore con una storia di abuso di sostanze (droga e alcool), una sorella più piccola sposata, una madre con un lavoro precario nel settore della ristorazione e un padre quasi del tutto assente

impiegato presso un ministero. Gabry era abituata a gestirsi da sola da quando aveva 11 anni dopo la separazione dei suoi che era avvenuta in modo brusco e conflittuale quando lei aveva solo 9 anni.

Il livello socioculturale da cui proveniva la sua famiglia era medio, caratterizzato da continui problemi economici che avevano portato spesso l'intero gruppo familiare ad avvertire un senso di precarietà.

Non sembravano esserci altre figure significative ed importanti nella sua vita o nel suo passato se non la nonna paterna che lei descriveva molto severa ma che le aveva dato le risorse per affrontare la vita e, sebbene rigida e burbera, l'aveva fatta sentire amata. Purtroppo era venuta a mancare da qualche anno e lei ne sentiva l'assenza.

Gabry aveva scelto di cominciare a lavorare già intorno ai 16 anni e per questo motivo aveva lasciato le scuole superiori al secondo anno dopo una bocciatura e varie difficoltà a concentrarsi e a studiare serenamente visto l'ambiente che la circondava.

Quando la incontrai la prima volta stava vivendo una profonda crisi relazionale con la sua compagna con la quale conviveva da un anno e mezzo: mi raccontò subito e in maniera serena la sua scelta sessuale che aveva da sempre condiviso con tutta la sua famiglia senza ostacoli e pregiudizi. Da questo punto di vista, mi disse... *“mi sento fortunata”*.

La sessualità in Gabry era stata vissuta in maniera bulimica, infatti, specie agli inizi della sua vita sesso-affettiva, mi raccontava di aver avuto varie storie, anche di una certa durata, ma caratterizzate dalla sensazione di... *“dare via il corpo come se non fosse il suo”* ... testuali parole.

Non aveva mai intrapreso nessun percorso psicoterapeutico perché aveva sempre cercato di farcela da sola e non aveva mai assunto farmaci per lo stesso motivo...ma ora si era decisa a chiedere aiuto perché aveva avuto varie manifestazioni di ansia che la facevano irrigidire, mancare il respiro, aumentare il battito cardiaco, sudare, fino al punto di bloccarsi dovunque si trovasse e aspettare che questa ondata passasse.

Aveva sentito parlare della terapia bioenergetica e pensava che forse potesse esserle utile per lavorare su queste manifestazioni corporee anche se la sensazione che mi diede subito era *“decido io però quando ti potrai avvicinare”*.

E così è stato.

L'aspetto fisico di Gabry al momento del nostro primo incontro era di una giovane ragazza abbastanza alta, robusta, leggermente sovrappeso con tanta energia ma contratta, schiena rigida, occhi grandi, vivaci, attenti,

scrutatori. Una bella ragazza dai lineamenti armoniosi, capelli neri che portava quasi sempre legati, quasi mai truccata.

Vestiva in maniera semplice, sportiva, con jeans, magliette, tute, quasi sempre di colore scuro, quasi a nascondere la sua femminilità, le sue forme, la sua sessualità.

Della nascita non sappiamo molto o almeno Gabry non aveva molti ricordi dell'infanzia anche se descriveva i primi anni della sua vita, quando i genitori erano insieme e il fratello ancora non aveva sviluppato le dipendenze, come un periodo bello e piuttosto sereno fatto di momenti trascorsi insieme alla sua famiglia. Ricordava, ad esempio, giornate passate in campagna, in una piccola casa di famiglia, tutti insieme dove lei molto piccola – intorno ai 3/4 anni – e i suoi fratelli giocavano nei prati e lei si sentiva protetta in particolare dal fratello grande.

Dopo il nostro primo incontro ho proposto a Gabry di vederci una volta a settimana presso il mio studio anche se prima le spiegai che avrei fatto 3 o 4 incontri per verificare se c'erano i presupposti per un processo di psicoterapia e per stabilire il "contratto" terapeutico. Le spiegai inoltre alcune regole del setting e della psicoterapia (tipo ritardi o assenze), le accennai al tipo di approccio corporeo che avrei utilizzato sentendomi però nella condizione di tranquillizzarla nel dirle che il tutto sarebbe avvenuto quando lei sarebbe stata pronta a lavorare sul corpo.

Gabry in generale è stata puntuale e precisa nel rispettare la cadenza settimanale, anzi i primi tempi era molto spaventata all'idea che io potessi allontanarmi per le vacanze o per altri motivi. La sensazione che mi diede era che, se lei poteva separarsi o staccarsi da me, io non potevo fare altrettanto con lei. Questo, se da un lato nutriva il mio controtransfert materno, dall'altro generava, a volte, un senso di eccessivo attaccamento e mi faceva intravedere il rischio di dipendenza.

Dopo 3 incontri decisi, ma più che altro sentii, che avremmo potuto iniziare un percorso terapeutico perché Gabry non solo aveva tanta voglia di stare meglio, ma voleva anche scoprire alcuni lati di sé che sentiva bloccati e nascosti. Già dalle prime sedute mi accorsi che c'erano in lei molte risorse che avrebbe potuto mettere in gioco per guarire da quel senso di oppressione che le generava gli attacchi di panico.

## **L'inizio del processo terapeutico con Gabry**

I primi incontri con Gabry furono caratterizzati da una profonda angoscia data dal fatto che la crisi relazionale con la sua partner con la quale conviveva era arrivata ad un livello molto grave tanto da aver considerato il fatto di separarsi chiudendo il rapporto.

In realtà Gabry non voleva che questo accadesse: mi diceva che era la sua compagna a mostrarsi distaccata negli ultimi tempi e sentiva che il rapporto stava sgretolandosi. Questo la spaventava molto e alternava momenti di dolore ed energia collassata, depressione e tristezza, a momenti di rabbia e protesta per quello che stava succedendo. Incolpava la sua partner di un allontanamento improvviso e fortemente egoistico ed era ambivalente tra il trattenerne e il separarsi.

In questa prima fase quindi di rabbia e protesta e contemporaneamente di tristezza e paura dell'abbandono e della separazione, ho cercato di essere più che altro in ascolto: senza esagerare, senza iperstimolarla, ho cercato di ricreare una relazione dove Gabry potesse affidarsi, fidarsi ed aprirsi al percorso terapeutico vivendosi pienamente le emozioni e i cambiamenti che sarebbero sopraggiunti.

Con Gabry ho sentito più volte come la terapia fosse un processo durante il quale a volte assumevo un ruolo materno e a volte un ruolo paterno: nel primo caso Gabry richiedeva accoglienza, calore, contenimento ossia tutto quello che dalla madre non aveva avuto in quanto sentiva di averla dovuta sempre sostenere; nel ruolo "paterno" invece, dovevo aiutarla a sentire la forza, la struttura, il sostegno che non aveva ricevuto da suo padre specie ora che era distante e assente.

Dopo circa 6 mesi di terapia la sua compagna lasciò la casa dove vivevano da quasi due anni e questo provocò in Gabry un grande dolore, ma rispetto all'inizio dei nostri incontri, era sicuramente più pronta ad elaborare il lutto della separazione sentendola anche come una possibilità di concentrarsi maggiormente su sé stessa e sul suo passato. Dopo questo episodio, infatti, negli incontri successivi, riuscì finalmente a parlare della separazione dei suoi genitori e del giorno che ricordava nitidamente dell'allontanamento di suo padre.

Aveva circa 9 anni il giorno in cui rammentava di essere tornata da scuola e di aver visto delle valigie nell'ingresso di casa: solo dopo qualche parola, ma senza troppe spiegazioni il padre la salutò, prese un taxi e andò via. Per molto tempo pensò che il padre sarebbe tornato, ma questo non

accadde. Per alcuni mesi si sentivano per telefono, lui chiamava per parlare con tutti e tre i figli, ma solo raramente li passava a prendere o li incontrava per un pranzo o una merenda.

Poi, come spesso accade, anche questi rari incontri finirono. Lui si trasferì e solo raramente si faceva sentire e il più delle volte era per parlare di soldi o di questioni ereditarie. Nel tempo crescendo Gabry sentì molto forte la manipolazione paterna tanto da decidere di non volerlo più vedere né sentire anche se questo era ancora motivo di dolore per lei.

In questo periodo la madre entrò in una profonda depressione tanto da non riuscire a lavorare. I problemi economici, quindi, aumentarono e anche la situazione relativa alla dipendenza dalle droghe del fratello peggiorò in maniera esponenziale. Qualche anno dopo dalla separazione dal padre, il fratello di Gabry tornava a casa completamente in balia della droga: cominciò a chiedere ripetutamente soldi e se non li otteneva diventava irascibile e violento. Lei ricordava molto bene, con terrore ma anche con tanta rabbia, quei momenti in cui insieme alla madre e alla sorella si chiudevano in camera difendendosi dall'aggressività del fratello. In seguito, per molti anni, Gabry ha interrotto i rapporti con lui, mostrando spesso in terapia un atteggiamento ambivalente nei suoi confronti di odio e di amore. Solo negli ultimi tempi ha riallacciato il rapporto con lui, inizialmente con l'idea di aiutarlo in tutto e per tutto, poi realizzando di dover mettere una distanza sufficientemente sicura tanto da non farla precipitare con lui nei suoi momenti down.

Il rapporto con la sorella sembrava, invece, essere caratterizzato da una certa fiducia e affetto. Quando conobbi Gabry, ad ogni attacco di panico si rivolgeva a lei sentendola più forte e in grado perciò di sostenerla. La sorella conviveva con un ragazzo già da qualche anno e sembrava essere un elemento importante e piuttosto sano rispetto a tutta la famiglia in quanto lavorava ed era fuori da certe dinamiche familiari tanto da progettare il concepimento di un figlio e la realizzazione di una famiglia tutta sua.

Attualmente quella bambina è nata e ha rappresentato per Gabry una grande gioia: il giorno della sua nascita era presente in ospedale e andava fiera dell'essere diventata zia.

La modalità di entrare in rapporto alle nuove situazioni le dava sempre una grande carica energetica che la faceva immergere completamente in ciò che si trovava ad affrontare. Questo però significava per lei un grande spreco di energia all'inizio per poi ritrovarsi scarica e senza forza.

Anche con la nascita del nipote fu così: divenne iperpresente nella vita della sorella anche a causa del fatto che quest'ultima, dopo il parto, ebbe dei grandi problemi di ripresa e di salute. Di conseguenza passava le giornate lavorando e poi correndo a casa della sorella aiutandola in tutto e per tutto con la bambina. In maniera rigida e puntuale sentiva di avere come sempre il mondo sulle sue spalle e agiva di conseguenza. Solo dopo qualche tempo si rese conto di aver scaricato completamente la sua energia e cominciò addirittura a sentire il fastidio e il peso di quella famigliola e per la gestione della nipote. A quel punto, come aveva fatto altre volte e in altre occasioni, si ritirava quasi sparendo e rifugiandosi in sé stessa e nella sua casa con sentimenti contrastanti di sensi di colpa per la sua fuga e contemporaneamente rabbia e disappunto perché in qualche modo sentiva che gli altri si approfittavano di lei.

Fu dopo questo episodio che cercai di far lavorare Gabry sulla possibilità di dire no e sull'opportunità di rimanere centrata sui suoi bisogni. Era evidente che fosse più abituata ad agire e a reagire all'ambiente circostante piuttosto che ascoltare se stessa e sentire di cosa avesse veramente bisogno.

Cominciò allora un periodo di maggiore presa di coscienza di sé e di quello che voleva veramente: decise di cambiare abitazione staccandosi completamente dall'idea di un ritorno della ex partner e andò a vivere in un altro appartamento insieme ad una sua cara amica così da poter dividere le spese.

Contemporaneamente decise di affrontare il suo datore di lavoro per cercare di migliorare la sua situazione contrattuale ma anche per sentirsi maggiormente gratificata nel suo ruolo lavorativo.

Inoltre, cominciando ad avere maggiore consapevolezza del suo corpo, migliorò la sua alimentazione e iniziando ad intraprendere dello sport perse anche quei chili in più che la facevano sentire bloccata in un corpo non suo. Questo la fece sentire più donna, più sensuale e ricominciò a mettersi in gioco sul piano relazionale e sesso-affettivo che per molti mesi si era invece interrotto.

Attualmente ha in corso una relazione con una ragazza, rapporto che la gratifica. Negli ultimi mesi stanno progettando una convivenza per mettere un po' alla prova la loro relazione. Deve sicuramente però ancora fare molta attenzione al modello relazionale che lei tende a proporre, ossia farsene carico e mettersi in una posizione di paladina e crocerossina.



## **Lettura del corpo e struttura caratteriale**

Osservando la struttura fisica di Gabry appare evidente uno sviluppo caratterizzato da un aspetto caratteriale prevalentemente rigido con dei tratti orali.

L'aspetto rigido si evidenzia attraverso un carattere orgoglioso, inflessibile e trattenuto: il capo piuttosto bloccato e posto in "alto" e la spina dorsale eretta indicano la paura del rigido di cedere e cadere e quindi crollare. La rigidità diventa una difesa contro una tendenza masochistica di fondo.

Il corpo di Gabry è proporzionato e ben sviluppato, ha energia, è carica, ma a volte questa stessa energia rimane bloccata dando l'impressione di una struttura corporea poco elastica e fissa come l'acciaio. La testa alta di Gabry non dà l'impressione, come invece nel carattere psicopatico di voler controllare gli altri, ma bensì di un atteggiamento più legato all'orgoglio e al bisogno di non sentirsi passiva perché questo significherebbe la perdita della libertà. Proprio la strenua difesa della sua autonomia e della sua indipendenza, psicologica e materiale, la porta ad avere a volte atteggiamenti oppositivi, competitivi che sfiorano l'aggressività. Quando all'inizio della terapia mi manifestò la sua paura al contatto dicendomi chiaramente che non voleva essere toccata o abbracciata compresi che questa era l'espressione evidente della paura del suo tratto caratteriale rigido di lasciarsi andare e di perdere il controllo e di cedere alla sottomissione.

La sua infanzia caratterizzata da freddezza, caos affettivo, poca certezza di confini, ma soprattutto l'assenza di una figura paterna contenitiva e di sostegno ha generato in Gabry una profonda sofferenza che l'ha portata ad un ritiro nel dimostrare il desiderio di intimità fisica e di espressione libera dell'amore.

Secondo Lowen il carattere rigido è caratterizzato da un rifiuto dell'ambiente esterno rispetto al bisogno di amare sessualmente e di essere sessuato: in Gabry è stata forte la sensazione di allontanamento e di tradimento da parte del padre proprio nel momento in cui lei scopriva il piacere erotico e sessuale sinonimo di amore e di vicinanza. Infatti, intorno ai 3-4 anni Gabry ricorda come già cominciassero i problemi con il fratello preadolescente e quindi il padre era completamente concentrato su di lui svolgendo un ruolo autoritario e eccessivamente severo.

La paura dell'intimità e di lasciarsi andare totalmente nelle relazioni porta Gabry inizialmente a viverci una sessualità "bulimica" senza mai entrare veramente in intimità con l'altra persona e poi quando finalmente prova a fidarsi della partner, incontra spesso problematiche non tanto legate alla scarica orgasmica, ma piuttosto al non sentire abbastanza come se dovesse sempre mantenere un controllo agendo con prudenza per paura di essere sottomessa e sopraffatta.

Ha un buon contatto con la realtà e un forte progetto di realizzazione lavorativa che la porta ad avere un certo grado di ambizione. Specie negli ultimi tempi, infatti sta impegnandosi molto per ottenere una posizione migliore all'interno della sua azienda, non senza scontri con la direzione che però le riconosce sempre le sue buone capacità e il suo grande impegno lavorativo.

Il suo schema muscolare è caratterizzato da un corpo tonico, forte, con gambe muscolose e tese; a volte si nota una tensione nella mascella ed è evidente un blocco del diaframma tanto che la sua respirazione appare piuttosto scarsa e trattenuta specialmente nell'inspirazione; gli occhi sono molto espressivi e luminosi anche se spesso si velano di tristezza e, fidandosi adesso maggiormente del rapporto terapeutico, riesce ad esprimere il dolore e la rabbia in maniera più libera anche attraverso il pianto o delle grida.

La sua voce è sempre molto acuta ed energica, vibrante e calda; a volte esprime la sua protesta urlando o imprecando e a volte cede al pianto. Solo poche volte è stata in silenzio, ma in quei casi era di nuovo nella difesa, esprimendomi anche la sua contrarietà nell'essere venuta in terapia quel giorno.

Altre volte, invece, arriva alla seduta terapeutica con una grande stanchezza, più tipica del tratto orale, che non si vuole però riconoscere e che tende ad accumulare: in quei casi il suo corpo sembra collassare sotto il peso delle responsabilità e del senso del dovere.

Gabry sembra avere all'interno di sé un'eterna lotta tra sentirsi libera di esprimere l'amore e la tenerezza e nello stesso tempo avere paura di perdere la testa se si arrendesse del tutto all'amore. Questa lotta si evince bene osservando il suo corpo che sembra essere tirato all'indietro come se dovesse difendersi nell'andare verso l'altro per paura di esserne distrutta e sottomessa.

Se amare significa dipendenza l'unico modo è non amare troppo e stare nella difesa: il bisogno di intimità e di auto espressione convive con la

paura che le due cose si escludano a vicenda. Questo compromesso, che Gabry ha messo in atto per salvarsi dalla sua famiglia problematica, è venuto meno con l'avvicinarsi dell'età adulta e con la fine del suo rapporto con la partner che l'ha portata ad avere paura di collassare tanto da sviluppare gli attacchi di panico e di ansia.

Spesso il carattere rigido accetta di intraprendere una terapia personale solo dopo una profonda disillusione, ma anche nel rapporto con il terapeuta c'è una immensa paura nell'affidarsi e nel legarsi troppo e quindi vi è il rischio che rimanga nella performance. Questo effettivamente è qualcosa che io ho sentito specialmente all'inizio della terapia con Gabry e che ora avverto solo in qualche raro momento.

Il tratto orale l'ho potuto riscontrare, invece, nel suo atteggiamento esagerato di indipendenza che però nelle situazioni di forte stress non regge. Il vuoto interiore che Gabry sente la porta ad avere spesso delle oscillazioni tra depressione ed esaltazione: la madre non è stata abbastanza disponibile e presente nella vita di Gabry essendo anch'essa depressa e bisognosa di aiuto. Inoltre, spesso in terapia tende ad esprimere molto verbalizzando e raccontando quello che le accade, è cioè tipicamente "orale" nell'essere loquace, ma la sua ispirazione tende ad essere bloccata e ad apparire ridotta.

## **Progetto terapeutico ed ipotesi diagnostica**

Quando Gabry ha chiesto di iniziare questo percorso terapeutico era sicuramente diversa dalla Gabry che incontro oggi.

Partendo dall'analisi della domanda lei mi chiedeva di aiutarla ad affrontare il dolore della perdita della relazione sentimentale, ma ciò che in realtà emergeva era la sua rabbia di essersi lasciata andare profondamente ad un rapporto di coppia che l'aveva resa, secondo lei, dipendente e sottomessa: era come se mi chiedesse di aiutarla a strapparsi via il dolore per non ripetere più questo errore nel futuro. Emergevano una quantità di difese e continuava a dire che aveva sbagliato a fidarsi ed affidarsi, che non era stata prudente, che aveva ceduto e ora ne pagava le conseguenze.

Alla luce di questo mi chiedevo come avrebbe potuto fidarsi del rapporto terapeutico e come sarebbe riuscita ad affidarsi e a far emergere le sue emozioni.

Dopo qualche seduta esclusivamente verbale cominciai a farle sentire il suo respiro attraverso il *grounding* invitandola ad allentare il diaframma e mollando la mascella. Inizialmente Gabry riusciva con fatica ed incertezza a sentire il suo respiro profondamente: sentiva un vero blocco nella pancia e al livello del diaframma e subito tendeva ad andare nella testa riprendendo a parlare come se facesse fatica a stare e a sentire quello che le stava succedendo nel corpo.

Il rischio che avvertivo è che potesse andare nella performance in quanto è tipico nella struttura rigida il *fare* come meccanismo difensivo per non sentire troppo; infatti, nel rapporto con i propri genitori, Gabry aveva sperimentato il fatto di doversela cavare da sola poiché per motivi diversi i suoi genitori non erano stati in grado di sostenerla e si aspettavano da lei autonomia e indipendenza. In qualche modo sentivo che cercava di compiacermi cosicché avrebbe ricevuto un rinforzo positivo e un “brava” se avesse fatto tutti gli esercizi che io le proponevo.

La difficoltà maggiore con la struttura caratteriale rigida è quella di far fluire l’energia dall’interno all’esterno così da portar fuori l’amore, la tenerezza e di farle sentire il cuore perché teme fortemente il rifiuto dell’altro.

Quando ho cominciato a sentire che Gabry poteva fidarsi un po’ di più dell’alleanza terapeutica ho proposto un lavoro corporeo da sdraiata semplicemente facendole ascoltare il suo respiro tenendo una mano sul diaframma e una sulla pancia. Questo le ha permesso di rilassarsi e di sentire che il suo respiro scendeva maggiormente verso i genitali e di accorgersi del suo trattenere a livello della pelvi. Poi nuovamente invitandola a sentire la sua mascella serrata emettendo un suono sempre più prolungato cominciò ad avvertire una decontrazione anche dei genitali.

Il blocco dei genitali è strettamente collegato alla sua paura di viverli l’abbandono e di sperimentare il piacere perdendosi in esso.

Nelle sue relazioni spesso il sesso non poteva coincidere con l’amore: per questo motivo il più delle volte Gabry consumava un rapporto sessuale senza fidarsi ed affidarsi veramente. Solo in quel modo o nell’autoerotismo, infatti, lei poteva abbandonarsi ad una scarica orgasmica; difficilmente, invece, quando la relazione diventava più intima, lei riusciva a provare un vero desiderio sessuale che la conducesse, attraverso una adeguata eccitazione, al momento dell’orgasmo.

Amare per Gabry voleva dire dipendenza e sottomissione e questo lei non lo poteva proprio sopportare.

Con il trascorrere del tempo e sentendo maggiormente l'alleanza terapeutica, ho suggerito a Gabry alcuni esercizi sull'espressione del "no" facendole, ad esempio, battere il bacino sul materasso dicendo "basta".

Inizialmente ho avvertito tutta la sua difesa poi, pian piano, quel *basta* divenne un urlo di rabbia e di affermazione di Sé: non un'espressione di collera o protesta che tante volte le avevo visto sperimentare, ma una vera rabbia assertiva che la metteva in contatto profondo con i suoi bisogni e il suo vero Sé.

Mi disse dopo una di queste esperienze corporee forti ed intense che doveva permettersi di allontanare la madre e il fratello che con il loro vittimismo e con le loro dipendenze erano delle "sanguisughe affettive" pronte a prosciugarla psicologicamente ed emotivamente. Il suo bisogno era di potersi, invece, qualche volta affidare e voleva disperatamente imparare a chiedere per sé: in seguito riconobbe il suo vuoto interiore tipico del tratto orale.

Infatti, il conflitto tipico del carattere orale sta proprio nel bisogno dell'altro e nello stesso tempo nella negazione del medesimo e nell'illusione di essere indipendente. Scrive Lowen nel suo libro "Bioenergetica": *"Il carattere orale è afflitto da un senso di vuoto interiore"* e *"Il vuoto interiore riflette la soppressione di intensi sentimenti di desiderio che, se espressi, genererebbero un pianto profondo e una respirazione più piena"* (pag. 137 "Bioenergetica")

Solo attraverso l'esperienza corporea cominciai ad avvertire chiaramente il bisogno di Gabry di trasformare questo blocco emotivo, caratterizzato da una richiesta indiretta di amore e di affettività, in una domanda diretta di aiuto e di consapevolezza.

Non è stato facile per me lavorare con la rabbia di Gabry perché la sentivo molto intensa e, per il mio tratto caratteriale prevalente, la rabbia è qualcosa di pericoloso e difficile da gestire.

Specialmente all'inizio del percorso terapeutico ho sentito la mia difesa rispetto a farle sperimentare la sua parte aggressiva e vendicativa che si esplicava anche nel dirmi inizialmente cose tipo *"...ora te ne vai in vacanza."* oppure *"...oggi non volevo essere qui."* o ancora *"oggi sono particolarmente stanca non ho voglia di parlare."* tutte espressioni che significavano *"...ho paura di creare un legame e devo difendermi, devo avvertirti come un pericolo così da potermene andare quando voglio"*.

A volte sentivo il pericolo che lei potesse interrompere la terapia specie quando contattava questo sentimento di rabbia che la conduceva verso direzioni distruttive di solitudine e di isolamento.

Ad esempio, nell'ambito lavorativo capitava spesso che sentisse una rabbia improvvisa verso il modo di gestire l'azienda da parte del direttore o dei responsabili e si faceva paladina di giustizia verso i colleghi che sentiva ingiustamente trattati. Abbiamo passato molte sedute ad affrontare questo suo senso di giustizia che la portava a mettersi in prima linea per difendere gli altri e sé stessa da un sistema che definiva repressivo ed ingiusto.

D'altronde Gabry aveva sentito già molto presto, durante la sua infanzia, non soltanto che doveva cavarsela da sola, ma anche che doveva svolgere un compito di protezione verso una madre non capace di proteggere adeguatamente i suoi figli tanto da aver permesso al padre di abbandonarli. L'impressione che avevo era che in un mondo lavorativo gestito da uomini più grandi di lei, quasi dell'età paterna, Gabry dovesse far sentire la sua voce e la sua rabbia e ristabilire i giusti ruoli.

Era sempre sul punto di licenziarsi e di voler cambiare lavoro: sentiva una profonda insoddisfazione che la spingeva a guardarsi intorno, a volersi sperimentare in nuovi progetti, a ribellarsi alle regole ingiuste e inadeguate. Poi, però, era come se sentisse quelle persone parte di una pseudo-famiglia di cui non poteva fino in fondo fidarsi, ma che non poteva neanche abbandonare. Esattamente quello che le succedeva con la sua vera famiglia: mi diceva ... *“non posso lasciarli andare, non ce la farebbero da soli, ma non li sopporto più.”*.

Questo era dovuto oltre ad un aspetto sicuramente di onnipotenza narcisistica, anche ad una forte paura di cedere, di cadere e di fallire, ma ancor più di non riuscire poi a rialzarsi, non sentendo la forza per farlo.

Lavorammo a tale proposito sull'esercizio della “caduta”: messa davanti ad un materasso con un piede solo e le ginocchia piegate, Gabry resistette moltissimo.

Per lei era difficile cadere in modo involontario sul materasso, tendeva a reggere e, se anche poi cadeva, lo faceva in modo cosciente e razionale. La paura di frantumarsi e di rinunciare alla sua indipendenza e alla sua libertà non le permetteva di perdere del tutto il controllo del proprio corpo sperimentando la gioia di lasciarsi andare completamente.

Come esprime Lowen nel libro *Bioenergetica*, *“...la terra è il simbolo della madre, che a sua volta rappresenta la terra. Madre e madre terra*

*sono la fonte della nostra forza*” (pag.184) Se però per un individuo la madre è fonte di minaccia o una voragine nella quale posso cadere ed esserne risucchiata, avrò sicuramente paura ed ansia nel ricongiungermi alla madre terra cadendo.

L’esercizio della caduta faceva riemergere in Gabry il conflitto con la madre, una madre non idonea a sostenerla, ma semmai a farsi sostenere, lamentandosi e dandole sensi di colpa se questo sostegno non arrivava sia da un punto psicologico che materiale ed economico.

Un punto importante del processo terapeutico con Gabry fu proprio quello di permetterle di fare pace con la madre fragile, manipolativa e depressa e farle contattare la madre che aveva lottato con tutte le sue forze per mantenere unita la famiglia composta da lei e dai suoi tre figli. Un giorno mi disse “...in fondo mia madre è rimasta, mentre mio padre è andato via.”.

Il non abbandonarsi a questa madre terra che poteva accoglierla e abbracciarla in maniera affettiva, portava Vichy a resistere alla caduta, quando invece cominciò a vedere la potenza che poteva avere l’abbraccio materno pur nella sua fragilità, riuscì a sentire la piacevolezza del lasciarsi andare sul materasso emettendo un suono liberatorio e riparatorio che le liberava il diaframma.

Ebbi l’impressione che, da quel momento in poi e nelle successive sedute, Gabry potesse contattare la sua parte tenera, il suo cuore, senza paura di essere imprigionata o tradita.

Nel corso delle sedute successive mi colpì tantissimo il fatto che andando via cominciò a salutarmi dandomi un piccolo tocco sulle spalle e poi via via toccandomi un braccio fino ad arrivare a chiedermi, dopo circa un anno e mezzo dall’inizio della nostra terapia, un vero abbraccio. Fu per me un’emozione veramente grande... Mi resi conto che seguendo i suoi tempi, non accelerando troppo, permettendole di ascoltare il suo respiro, di migliorare il suo grounding e di permettersi di cadere, finalmente poteva rischiare di fidarsi e di affidarsi, ma soprattutto poteva chiedere un abbraccio senza paura di essere tradita o di essere distrutta.

Inoltre, attraverso l’esperienza di *grounding* cercai di far sperimentare a Gabry quella *base sicura* di cui parla Bowlby nella sua famosa teoria dell’attaccamento: infatti il grounding possiede un valore simile a quello della base sicura inteso come auto sostegno e possibilità di un radicamento interno che si attua attraverso un processo di integrazione tra le diverse parti del sé.

La modalità di attaccamento ricevuta da Gabry era stata discontinua e frammentata, caratterizzata da un padre punitivo, severo e poi assente e da una madre fragile, depressa che si appoggiava ai figli e in particolare a lei: questo tipo di attaccamento *ansioso-evitante* l'aveva portata a convincersi che non potesse chiedere perché tanto l'ambiente circostante non avrebbe risposto ai suoi bisogni o addirittura l'avrebbe rifiutata. Quando un bambino sente questo tipo di risposta ambientale diventa emotivamente autosufficiente, non riuscirà ad entrare in una vera relazione e non si fiderà mai dell'altro come elemento di aiuto e di vera intimità.

Il corpo di Gabry era caratterizzato, infatti, da una certa energia, ma era anche contrassegnato da blocchi, contrazioni e difese, mentre ora era cominciato a diventare lo strumento di conoscenza e di esplorazione dell'altro e del mondo circostante.

Era come se il suo corpo esprimesse la possibilità di essere “forte”, mostrando energia e carica, ma nello stesso tempo quel corpo era anche una corazza, una armatura difensiva che la separava dagli altri.

Anche nel rapporto affettivo attuale con la nuova compagna è assolutamente ambivalente: inconsciamente Gabry ha scelto una persona che si appoggia molto a lei sia per problemi di salute sia perché, non essendo di Roma, è piuttosto sola e senza molti riferimenti sociali; ma nello stesso tempo questa esigenza di protezione e di presenza da parte della compagna, se da un lato appaga il suo lato narcisistico e materno, dall'altro le fa avvertire una forte “pressione” di responsabilità che la imprigiona e la blocca.

La paura di perdere la libertà la porta, a volte, a ritirarsi energicamente e fisicamente ad esempio chiudendosi a casa, mettendosi a letto e dormendo, quasi mostrando degli elementi depressivi. Poi come se si ricaricasse, avverte la paura di essersi allontanata troppo e quindi ritorna ad essere presente e anche eccessivamente accudente nei confronti della partner.

Ho potuto notare che questa paura dell'intimità e del legame si evidenziava anche in una sessualità frammentata e confusa: se da un lato con la fantasia e l'immaginazione Gabry sentiva il desiderio sessuale, nel momento in cui c'era obiettivamente la possibilità di coinvolgersi e viverci appieno la sessualità con la sua partner, era come se si ritirasse.

La paura di “perdere la testa” e lasciarsi andare completamente la bloccava nel corpo e nelle sensazioni più intense di piacere: in questa fase



solo alcune volte riuscì effettivamente a sperimentare una scarica orgasmica intensa.

In questo periodo, dunque, ho avuto l'impressione che ci fosse stato nel processo terapeutico una sorta di regressione sul piano della relazione e dell'intimità, mentre sul lato socio-lavorativo aveva mostrato dei buoni progressi affermando sé stessa e ottenendo dei successi in maniera assertiva e non agendo in modo rabbioso e disorganizzato.

Infatti, proprio in questo periodo risalente a circa 4 mesi fa, Gabry ha ottenuto un bel riconoscimento nel suo lavoro che le ha consentito di crescere professionalmente e diventare responsabile/direttrice di un settore della sua azienda.

Tutto ciò mi dava, però, il senso di come Gabry affrontasse la sua vita sul piano del dovere e degli obiettivi da raggiungere trascurando l'aspetto del piacere, del godere delle piccole cose come una gita, una cena fuori, un incontro con gli amici...

Quindi, una volta canalizzata la rabbia attraverso vari esercizi di espressione corporea come lo stringere l'asciugamano, o il cubo, o il battere il bacino a terra, decisi di lavorare maggiormente sul piacere e sul rilassamento.

Le suggerii di sentire quale fosse una cosa che non faceva più da tempo e che la facesse stare bene: mi disse che era veramente tanto che non si prendeva una giornata per lei all'aperto e al sole senza pensieri. Così passò i giorni successivi, su mia indicazione, a scegliere e ad organizzare questa giornata di "piacere" e di calma.

Dopo qualche giorno, tornò in seduta entusiasta e mi disse che aveva deciso di recarsi a Ninfa, dove si potevano fare passeggiate e picnic. Eravamo in un periodo di calda primavera e questa giornata fu per lei veramente una "rinascita": ci si recò con la sua compagna portando con sé qualche cosa da mangiare e da bere e fu una giornata diversa, all'insegna del sentire profumi, del vedere colori, dell'essere immersi nella natura e provare a "stare" senza fuggire da quelle sensazioni.

Da questa esperienza cominciò a rendersi conto che lei passava da un dovere ad un altro senza prendersi il giusto spazio per il sentire e per il piacere.

Introdussi a questo proposito anche un percorso legato alla sessualità e allo sperimentare il corpo: cominciai da farle fare una doccia prolungata dove potesse "perdere tempo", massaggiandosi con spugne più morbide o più ruvide, fino ad arrivare a farsi fare dei massaggi dalla propria

compagna non finalizzati alla sessualità ma all'ascolto del proprio corpo, sperimentando dove si sentiva contratta e cosa era piacevole o fastidioso per lei.

Fu necessario anche invitarla a fare lo stesso verso la sua partner: cosa avvertiva mentre la massaggiava, era nel piacere di quel contatto o piuttosto nella performance? Era più importante per lei aspettarsi quel rinforzo, quel "brava" che da sempre nella sua vita si attendeva e che aveva mosso ogni sua azione, oppure poteva sentire profondamente il momento dell'intimità che c'era tra di loro senza paura di perdersi dentro quelle sensazioni e quindi annientare sé stessa? La paura di cedere per Gabry era sinonimo di crollo e di sottomissione all'altro, perciò non era facile per lei sperimentare fino in fondo l'abbandono.

Nelle ultime sedute cominciò a raccontarmi di sentirsi più coinvolta e più presente, a viverci più profondamente le sensazioni corporee nel momento dell'incontro con la partner, ma soprattutto riuscì ad essere più in contatto con i suoi bisogni riconoscendoli in maniera più intensa e più vera.

Alla luce del processo terapeutico oggi Gabry riesce maggiormente a riconoscere appunto i suoi bisogni e a chiedere più facilmente quello di cui necessita.

Ad esempio, in questo periodo ha affrontato un altro trasloco trovando una casa che lei ritiene più adatta e che la fa sentire veramente in un nido, ma a differenza del passato dove affrontava questi cambiamenti completamente da sola, affannata e arrabbiata col mondo, questa volta ha chiesto aiuto alla madre nel venirla ad aiutare praticamente a sistemare la nuova casa.

Certo per Gabry non è ancora del tutto facile chiedere aiuto ed esprimere i propri bisogni però sicuramente la possibilità di affidarsi maggiormente la sta aiutando a sentirsi più aperta e più in contatto con gli altri.

Nel corpo appare più morbida, meno rigida e meno contratta, sente maggiormente il suo grounding e il suo respiro è più profondo ed ha una maggiore consapevolezza della sua energia senza bloccarla del tutto come avveniva prima specie nella schiena.

È sicuramente meno arrabbiata, sente meno la collera, ed esprime i suoi "no" nelle situazioni che, secondo lei, in quel momento lo richiedono senza però chiudersi o isolarsi.

Ci sono ancora dei momenti in cui Gabry ha bisogno di proteggersi, di chiudersi e sono le volte durante le quali però, a differenza del passato, riesce ad esprimere la sua necessità di allontanarsi, di prendersi una pausa senza temere che, se non rimane nella performance, verrà rifiutata.

Cerco di accompagnarla in questo suo viaggio senza forzarla e senza darle fretta.

## **Il controtransfert**

Ho scelto questa paziente tra tanti è perché ritengo che sia stato un processo abbastanza completo, che mi ha insegnato molto riguardo all'alleanza terapeutica, al rischio di simbiosi e di dipendenza e alla possibilità di passare dalla sfiducia alla fiducia, dal trattarsi al lasciarsi andare.

Quando Gabry è arrivata in terapia era piuttosto spaventata dagli attacchi di panico che stava sperimentando e voleva subito una soluzione al problema: il suo essere nella performance la portava a richiedere anche a me una strategia pratica per uscire da questo disagio.

Inizialmente, quindi ho avuto la sensazione di entrare anch'io nella performance e di diventare quella madre risolutiva e assertiva che lei non aveva avuto. Il rischio di colludere con la sua richiesta di aiutarla a risolvere *tutto e subito*, rientrava nel mio aspetto di maternage e di ansia da prestazione che a volte avverto specie con quei pazienti che mostrano una forte sofferenza.

Dopo qualche incontro, invece, ho percepito chiaramente il bisogno di ascoltare e di non agire per permetterle di sentire quanta energia ci fosse dentro di lei che però veniva trattenuta e non mostrava fluidità. Era evidente una corazza che la proteggeva ma che nello stesso tempo non la faceva vivere pienamente.

Quindi ho cercato, in questa prima fase, di non fare troppo, ma di essere solo in ascolto di quello che succedeva a Gabry ma anche a me stessa: mentre era in grounding ascoltavo anche il mio respiro e il mio corpo e cercavo di non entrare nella performance spingendola ad eseguire esercizi di cui poi non avrebbe sentito il beneficio o l'efficacia.

Nello stesso tempo però avvertivo una certa distanza da parte di Gabry la quale sicuramente specie all'inizio del percorso terapeutico non era pronta a fidarsi e ad affidarsi: se non si era potuta affidare alla figura

materna e a quella paterna perché avrebbe dovuto fidarsi di una terapeuta e rischiare così di perdere la sua autonomia e la sua libertà legandosi ad un'altra persona?

Pur comprendendo la sua paura, però, sentivo in quei momenti un senso di frustrazione che affondava le sue radici in una sensazione di inadeguatezza: non riuscivo ad avvicinarmi veramente a lei e nello stesso tempo emergeva anche in me il timore di legarmi e poi vivermi un eventuale abbandono.

Pian piano divenni più consapevole di questa paura e cominciai a permettermi di non fare troppo, ma attendere i suoi tempi e accettare i suoi movimenti di avvicinamento e di fuga, di esplorazione e di ritiro. Era come se mi dicesse tra le righe “vediamo se ci sei e se mi posso lasciare andare”.

E nel fare meno, ma nel farmi sentire con il mio grounding, con la mia accoglienza, con la mia energia, Gabry ha potuto sperimentare lo stesso, fermandosi, respirando, ascoltando i suoi bisogni e permettendosi di non essere per forza “brava”, ma solo più vera.

Accogliere la sua rabbia, inizialmente disorganizzata e più affine alla collera, mi ha permesso di lavorare sulla mia rabbia e sulla mia protesta senza averne paura: Gabry ha inizialmente avuto paura di distruggermi e quasi sentiva il bisogno di proteggermi.

Mi disse una volta, agli inizi del percorso terapeutico, quando facevamo esercizi di espressione corporea legati alla rabbia, che aveva timore di mostrarmi tutta la sua ira perché rispetto a lei io ero molto più piccola fisicamente...Aveva quasi paura di sovrastarmi e di spaventarmi: non aveva del tutto torto, ma quando cominciai a sentire di più il mio grounding e a contattare il mio respiro, questa paura scomparve e Gabry permise a se stessa di sperimentare il suo “diavolo” interno e la sua rabbia.

Soprattutto mi chiesi se fosse importante farle sentire che effettivamente io temevo la sua rabbia, ma non perché potessi esserne minacciata o schiacciata, sapevo che non era rivolta veramente a me, ma perché mi permetteva di contattare una parte della mia rabbia bloccata e trattenuta.

Le rimandai come mi faceva sentire il suo urlare “NO” quando immaginava di avere di fronte a sé il fratello che diventava violento a causa delle droghe e che rompeva quei confini sia fisici, aggredendo o rompendo oggetti della sua camera da bambina, che emotivi, generando terrore e rendendola insicura.

Sentivo che ora si poteva finalmente permettere di creare un confine solido, che poteva creare una protezione tra lei e quella rabbia esplosiva del fratello che all'epoca la terrorizzava.

Le rimandai, quindi, la possibilità che si può sentire la paura (come io la sentivo) ma nello stesso tempo difendersi da essa senza soccombere, mantenendo il proprio grounding e non permettendo all'altro di distruggerti. Era necessario che Gabry la contattasse così da non chiudersi nella corazza ed entrare nella performance, ma le permettesse di sentire la sua parte tenera e il cuore.

Fu dopo queste esperienze intense che Gabry si avvicinò di più e si fidò maggiormente della relazione terapeutica: cominciò ad essere più in contatto con il suo corpo e ad essere più morbida.

Arrivò ad abbracciarmi andando via alla fine della seduta senza timore di entrare troppo nel legame o di mostrare le sue emozioni tenere: fu per me un passo importante perché sentii che, rispettando i suoi tempi, i suoi vissuti e i suoi ritmi, ci eravamo avvicinate senza però rischiare la simbiosi o la dipendenza.

Tuttora so che devo rispettare i suoi movimenti: devo aspettarla e non forzarla mai perché rischierei di vederla allontanare e di entrare nella difesa che è sicuramente ancora molto forte.

## **Conclusioni**

Concludendo mi sento di aggiungere che se il percorso terapeutico è un viaggio credo di essere ad un buon punto del tragitto. Insieme a Gabry abbiamo superato montagne, ostacoli e fiumi in piena, ma abbiamo visto anche tanti paesaggi bellissimi, pieni di luci e di colori. Non sempre è stato facile convincerla a proseguire: la paura a volte può essere paralizzante ed agghiacciante.

È sempre una forte emozione compiere questi viaggi con le persone che incontriamo nei nostri studi di psicoterapia: ognuno mi ha consentito di entrare nella propria anima, nel proprio sentire e di percorrere con essi una parte della loro vita.

Sarò sempre grata a Gabry di avermi permesso di accompagnarla in questo viaggio faticoso e difficile, ma pur sempre fantastico e meraviglioso.

## **Bibliografia**

- Bowlby J. (1972). *Attaccamento e perdita*, Torino: Bollati Boringhieri.
- Bowlby J. (1982). *Costruzione e rottura dei legami affettivi*, Milano: Raffaello Cortina Ed.
- Bowlby J. (1996). *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*, Milano: Cortina.
- Casement P. (1989) *Apprendere dal paziente*, Milano: Raffaello Cortina Ed.
- Johnson S. (1991). *Il carattere simbiotico*, Roma: Ed. Astrolabio.
- Lowen A. (1958). *Il linguaggio del corpo*, Milano: Ed. Feltrinelli.
- Lowen A. (1967). *Il tradimento del corpo*, Roma: Ed. Mediterranee.
- Lowen A. (1975). *Bioenergetica*, Milano: Ed. Feltrinelli.
- Lowen A. (1985). *Il Narcisismo*, Milano: Ed. Feltrinelli.
- Lowen A (1988). *Amore, sesso e cuore*, Roma: Ed. Astrolabio.
- Lowen A. (1994). *Arrendersi al corpo*, Roma: Ed. Astrolabio.
- Parmeggiani L. (2007) *Analisi bioenergetica. In compagnia della Gradiva*, Roma: Ed. Armando.
- Reich W. (1949). *Analisi del carattere*, Varese: Sugarco Ed.
- Simonelli C. (1993). *Le disfunzioni sessuali*, Milano: Franco Angeli Ed.



## ***Il Grounding nella relazione madre-bambino***

**La costruzione del grounding dalla vita intrauterina  
al post-natale**

di *Emanuela Bellone*<sup>1</sup>

## ***Grounding in the mother-child relationship***

**The Construction of Grounding from Intrauterine  
to postnatal life**

by **Emanuela Bellone**

### **Riassunto**

L'articolo approfondisce l'area della psicologia perinatale e dell'età evolutiva. L'autrice, partendo dal costrutto bioenergetico del *grounding*, propone una riflessione su come il feto e il neonato possano radicarsi nel corpo della madre nel periodo pre-peri-post natale.

La ricerca scientifica è riuscita a dimostrare che il feto è dotato di sensorialità, di vita psichica, di memoria. Le esperienze intrauterine e il parto possono avere degli effetti profondi sullo sviluppo psicofisico del futuro bambino. Da qui l'esigenza dell'autrice di esaminare le diverse cause di un trauma prenatale e perinatale e di riflettere sui possibili interventi precoci e di prevenzione a sostegno delle mamme e dei bambini.

Per concludere, l'articolo esamina la genesi del *grounding* come "base di appoggio" ripercorrendo i primi stadi dello sviluppo infantile e dell'importanza di una madre "*sufficientemente buona*" capace di sintonizzarsi con il bambino.

---

<sup>1</sup> Psicologa, psicoterapeuta ad orientamento bioenergetico



## **Summary**

The article is dedicated to deepening the understanding of perinatal psychology and developmental age. The author, starting from the bioenergetic concept of *grounding*, focuses on how the fetus and the newborn can take root in the mother's body in the pre-peri-postnatal period.

Scientific research has succeeded in demonstrating that the fetus is endowed with sensoriality, psychic life and with memory. Intrauterine experiences and partum can have profound effects on the psychophysical development of the child. Because of this the author examines the different causes of prenatal and perinatal trauma and call attention to possible early and preventive interventions to support mothers and babies.

To conclude, the article examines the genesis of grounding as a "support base" by retracing the early stages of childhood development and the importance of a "*good enough mother*" capable of tuning in with the infant.

## **Parole chiave**

Grounding, psicologia perinatale, psicologia dello sviluppo, trauma prenatale, trauma perinatale.

## **Keywords**

Grounding, perinatal psychology, developmental psychology, prenatal trauma, perinatal trauma.

## **Introduzione**

L'idea di focalizzarmi sul concetto di *grounding* e come questo si sviluppa nella relazione madre-bambino nasce dal profondo interesse

per questo costrutto teorico e “modo di essere nel mondo” e dalla mia esperienza personale di diventare madre. Mia figlia, nata il 27 Marzo 2021, ai tempi del Covid 19, oggi ha già compiuto un anno ed è una bimba sana, vivace, curiosa e gioiosa. Tuttavia mi sono chiesta spesso quanto le sue esperienze intrauterine, il parto e in generale il mio *grounding* e la nostra relazione di attaccamento possano influire sulla sua serenità e sulla costruzione del suo *grounding*.

“La parola *grounding* può essere tradotta con “radicamento” e rappresenta il contatto di un individuo con le realtà base della sua esistenza” (Lowen, 1977). Una persona *grounded* con i piedi per terra, piuttosto che sulle nuvole o in aria, si può dire che sia una persona in contatto con la realtà interna ed esterna che, lasciando fluire l’energia, è capace di stare in equilibrio e prendere una sua posizione.

Nella riflessione sul *grounding*, partendo dal presupposto che “noi siamo il nostro corpo”, è inevitabile soffermarsi sulla relazione instaurata con il primo corpo che incontriamo, quello della madre. Secondo Lowen «la persona è la somma delle sue esperienze di vita, ciascuna delle quali è registrata nella personalità e strutturata nel corpo. La storia della persona può essere letta nel suo corpo così come si può leggere la storia della vita di un albero dalla sezione trasversale del tronco, in cui sono evidenti gli anelli della crescita annuale» (Lowen, 1977, p.47). L’albero mette le sue radici nel terreno come il neonato si radica a partire dall’incontro con la madre.

In *The Importance of Integrating Pre-and Perinatal Issues into Bioenergetic Analysis*, Wera Fauser (2015 p. 96) afferma che il ventre materno è la prima dimora in cui la persona può radicarsi e svilupparsi; il modo in cui si abita e si lascia tale dimora rimane inciso nella mente e nel corpo. Se la nascita è avvenuta in modo traumatico o se nelle prime settimane e mesi l’attaccamento con la madre viene disturbato, ciò avrà degli effetti profondi sullo sviluppo psichico e fisico del bambino.

Durante l’esperienza prenatale, perinatale e postnatale sviluppiamo, quindi, le nostre prime convinzioni sulla vita e su ciò che potremmo aspettarci dalle persone che si prendono cura di noi.

Secondo Lowen «La natura primaria di tutti gli esseri umani è di essere aperti alla vita e all’amore. L’atteggiamento di difesa, la corazza e la chiusura sono una seconda natura. Sono i mezzi che adottiamo per proteggerci dalle offese» (Lowen, 1975, p. 35). Ogni struttura caratteriale deriva da esperienze infantili che hanno minato il “senso di

sicurezza e accettazione di sé”. Per compensare tale offesa al sé la persona investirà la sua energia su illusioni e ideali dell’Io perdendo il contatto con la realtà. Quanto più è grave il trauma tanto più sarà compromesso il *grounding* della persona.

## **Il Grounding e la Madre Terra**

La Terra da sempre rappresenta l’archetipo della Grande Madre. È simbolo di nutrimento, fertilità, accoglienza. Dona forza, contenimento ed energia. Connettersi con la madre terra significa poter stare in contatto con le proprie radici e con la propria mamma.

Il bambino ha la necessità di abbandonarsi tra le braccia salde della mamma, la sua forza è la forza del corpo materno. Il piccolo uomo potrà sentire di avere una posizione e di essere qualcuno se ha sentito un contatto intimo, amorevole e sicuro con la mamma. Come sottolinea John Bowlby, nel suo libro *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell’attaccamento*, (1989) la caratteristica fondamentale dell’essere genitori è quella di fornire una “base sicura”. Soltanto grazie alla vicinanza e al contatto con i genitori, e in particolare con la madre, il bambino può stabilire un legame di attaccamento attraverso il quale sviluppare il senso di sé.

Nella mia esperienza di terapeuta quando invito il paziente ad assumere la posizione di *grounding* rimango sempre molto colpita di quanto il modo in cui una persona stia in piedi e cammini ci possa parlare della relazione con sua madre. Alcuni pazienti entrano nella stanza di terapia in punta di piedi oppure con un passo più forte, teso e quasi meccanico. Altri ancora camminano osservando attentamente l’ambiente oppure in modo incerto e disorientato raccontando di avere, nelle situazioni di difficoltà, la sensazione della “mancanza della terra sotto i piedi”.

Avere *grounding* e sicurezza interiore significa radicarsi e lasciarsi andare ossia “lasciarsi scendere” verso la terra. Per abbandonarsi alle proprie sensazioni è cruciale la possibilità di radicarsi nel corpo della madre e di lasciarsi andare ad una libera espressione di sé. Quando questo non è possibile l’insicurezza che il bambino prova nella relazione con la madre si esprimerà anche a livello corporeo attraverso un’insicurezza a reggersi sulle proprie gambe, un’instabilità nei suoi piedi che non percepirà come solidi e ben radicati a terra e una difficoltà nel muoversi fisicamente e

nella vita.

Il bambino è biologicamente dipendente e anche quando acquista più forza e coordinazione, iniziando a sedersi, gattonare e poi stare in piedi, ha comunque bisogno di essere sorretto e rassicurato. Prima di poter stare sulle sue gambe e di essere *grounded* ha bisogno di essere desiderato, nutrito, amato e ascoltato nei suoi bisogni.

Se il corpo della madre è in grado di accogliere il nascituro e rispettare i suoi ritmi e la sua vitalità ciò permetterà al figlio di sviluppare il suo senso di radicamento. Se il corpicino del nascituro, invece, incontra una madre distaccata si sentirà rifiutato e minacciato nella sua esistenza. Attiverà così una risposta difensiva primaria, costituita dal blocco del respiro, che consente di trattenere il flusso delle sensazioni e delle emozioni quando queste sono dolorose. E così che inizia il tradimento del nostro corpo, come afferma Lowen nel suo libro *Bioenergetica* «una persona che non respira a fondo riduce la vita del corpo. Se non si muove liberamente, se reprime la propria autoespressione limita la vita del corpo e si allontana dalla sua natura primaria». (Lowen, 1975, p.35)

Lowen, nel suo libro *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*, (1979) afferma che “un corpo vivo pulsa e vibra” ed è in uno stato costante di vibrazione sia da sveglia che durante il sonno. Alla nascita, un organismo è nel suo stato più vivo e fluido. Più si è vivi, più energia si ha e viceversa. Se osserviamo un bambino piccolo che dorme noteremo che è attraversato da leggeri tremiti e piccoli sussulti in diverse parti del corpo, sul viso specialmente ma anche sulle braccia e sulle gambe. Con l’età subentra, inevitabilmente, la rigidità e i corpi diventano più statici e tesi ma ciò che possiamo evitare, come dice Lowen nel succitato libro, è “la rigidità dovuta alle tensioni muscolari croniche risultanti da conflitti emotivi irrisolti”.

Un corpo in cui mancano le vibrazioni denota, secondo Lowen, una carica e una vitalità molto ridotta. Nel caso della depressione, ad esempio, vi è una diminuzione patologica della funzione vitale del corpo che si manifesta con una ridotta motilità, sensibilità e reattività.

Quando le vibrazioni sono irregolari indicano che la carica scorre attraverso muscoli contratti che non lasciano fluire l’eccitazione. Ci sono dei blocchi che limitano la vitalità del corpo.

Lowen mette in relazione tali blocchi alle esperienze infantili e si chiede come il bambino abbia limitato la respirazione, i movimenti, l’auto-espressione ossia come siano stati compromessi la vitalità e il *grounding*

della persona.

Il corpo, quindi, smette di vibrare quando si allontana dall'espressione naturale e spontanea tipica dei bambini. La motilità intrinseca, di cui parla Lowen, non è sotto il controllo dell'Io o della volontà ma è spontanea e involontaria. Gli animali così come i bambini piccoli vivono in base alla corrente di eccitazione e a ciò che si sente piacevole o spiacevole. Tuttavia, come creature sociali le persone non possono fare tutto ciò che sarebbero inclini a fare in quanto viene richiesto un adattamento ad un codice di comportamento legato al contesto familiare e sociale in cui si vive. Diventa quindi importante che i principi e le regole alle quali ispirare la propria vita non violino l'integrità inconscia del corpo, armonizzandosi con il proprio senso interiore del male e del bene. Questo significa coniugare la motilità intrinseca con l'autoconsapevolezza così da acquisire una piena padronanza di sé Lowen, nel suo libro *La spiritualità del corpo* (1991), parla di *grounding* riprendendo l'analogia con l'albero «Noi esseri umani siamo come gli alberi: radicati al suolo con un'estremità, protesi verso il cielo con l'altra, e tanto più possiamo protenderci quanto più forti sono le nostre radici terrene. Se sradichiamo un albero, le foglie muoiono; se sradichiamo una persona, la sua spiritualità diventa un'astrazione senza vita. In quanto creature terrestri, noi siamo collegati al suolo con i piedi e con le gambe. Se questo collegamento è vitale noi siamo grounded» (p. 89).

In bioenergetica lavorare sul *grounding* permette di riconnettersi alla madre terra e al piacere di base ossia «alla capacità di sentirci collegati direttamente con la fonte della vita dentro di noi. Sensazione che ha come centro la pancia e la pelvi, fonte connessa con la vita fuori di noi senza la mediazione delle figure di accudimento e senza avere bisogno di investire massicciamente altri adulti di una funzione genitoriale vicariante. In questo modo possiamo diventare i buoni genitori di noi stessi» (Geloso, 2017 p. 64).

## **La vita intrauterina come “culla” del Grounding**

La ricerca scientifica in ambito prenatale è riuscita a dimostrare che il feto è dotato di sensorialità, di vita psichica, di memoria. L'ambiente intrauterino risulta essere un ambiente di apprendimento e di esperienza che continua a vivere in noi, nei nostri sogni, nelle sensazioni

corporee o nelle aspettative emotive. Il feto, attraverso gli organi di senso, ha già a disposizione dei canali aperti verso il mondo esterno quindi risulta accertato che costruiamo la nostra memoria a partire dalle esperienze prenatali. Il dialogo madre bambino, come indicano gli studi di psicologia prenatale, è presente fin dal concepimento.

La pelle è il primo organo di comunicazione, la sensibilità tattile permette di entrare in contatto con le pareti uterine e di comunicare anche quando le altre forme di comunicazione espressiva non sono presenti. L'embrione, tramite la pelle, può sperimentare un contatto caldo con il liquido amniotico che con la nascita verrà sostituito dall'abbraccio della mamma.

L'olfatto entra in funzione durante il secondo mese di gravidanza, prova ne è il fatto che dopo la nascita il bimbo riconosce l'odore della madre, perché ne ha già esperienza.

Il gusto entra in funzione entro il terzo mese di gravidanza, infatti introducendo sostanze amare o dolci all'interno del liquido amniotico, il feto reagisce, rispettivamente con chiusura della bocca o con movimenti di suzione, di deglutizione.

L'udito completa la sua struttura tra il secondo ed il terzo mese di gravidanza. Tale senso riceve, durante il periodo prenatale, numerose stimolazioni provenienti dall'esterno e dall'interno del corpo materno. L'utilizzo di un linguaggio dolce e semplice favorisce lo sviluppo dell'udito ed accresce lo stato di sicurezza e di fiducia di base. Il feto ha anche esperienza del battito cardiaco materno: l'ascolto di tale battito in stato di tranquillità quieto il neonato.

La vista comincia a funzionare tra il quarto ed il sesto mese. Il feto non si trova nella più completa oscurità, ma vive all'interno di una variazione di tonalità luminose e cromatiche dipendenti dal clima, dalla stagione e dallo stato d'animo della madre, cui reagisce. Gli studi dimostrano che se si appoggia una luce intensa sull'addome della madre, il nascituro sembra notarla al punto che cerca di distogliere gli occhi girando la testa dall'altra parte.

Nel contatto prenatale la voce, il canto, la musica assumono un'importanza particolare in quanto il nascituro li percepisce in modo intenso e differenziato. Vediamo, infatti, che il neonato ha la capacità di riconoscere voci e suoni di cui ha avuto esperienza prenatalmente.

È importante che anche il padre, oltre la madre, comunichi al figlio, gli parli spesso ed amorevolmente, lo accarezzi e lo faccia sentire parte

della famiglia. La costituzione della triade madre-figlio-padre impostata in maniera positiva dal punto di vista emotivo e relazionale influisce sul futuro della interazione genitori-bambino ma anche sul futuro del figlio stesso.

Oltre al contatto fisiologico e ormonale, tra il bambino e la madre s'instaura una comunicazione profonda, che consente loro di cogliere reciprocamente qualsiasi segnale di affetto o di rifiuto.

In particolare, gli studi sul prenatale hanno evidenziato quanto sia importante, per lo sviluppo fisico e psichico del nascituro, il periodo di "programmazione fetale" ossia le prime 12 settimane intrauterine in cui gli organi si stanno sviluppando. Inoltre è stato dimostrato che già nella seconda metà della gravidanza l'amigdala del nascituro è pienamente funzionante quindi se percepisce una situazione di minaccia per la sua sopravvivenza conserverà tale esperienza nella sua amigdala. Così come registrerà la risposta fisiologica della mamma se questa vive una situazione di pericolo. Tra le cause di trauma prenatale riscontriamo infatti le catastrofi naturali, guerre, incidenti o un ambiente familiare violento.

Winnicott evidenzia come nella vita prenatale e subito dopo la nascita non esiste un bambino in sé quanto *una madre con il bambino*. La mamma ha la funzione di *holding*, contenitore, nella vita prenatale con il suo utero e successivamente con le sue braccia. In entrambi i casi la mamma assolve la funzione di contenimento. Sin dalla vita prenatale una mamma e i genitori che comunicano con il bambino permettono il costituirsi di uno spazio psichico in cui il bambino può iniziare a svilupparsi. Gli studi ipotizzano che un bambino cercato e desiderato riceva un'energia diversa da uno non atteso e accolto. I genitori che si amano secernono proteine più vivaci che trasmettono al bambino un maggiore desiderio di vivere e maggiore predisposizione a far fronte alle difficoltà della vita.

Come evidenzia Lowen, nel suo libro *Bioenergetica* (1975), il feto e il bambino poi hanno bisogno di uno spazio protetto in cui svilupparsi. Il bambino inizia la sua vita radicandosi nel corpo della madre trovando una sicurezza prima nell'utero poi nella relazione con la madre e il padre, poi nella famiglia e così via. Se il processo non è ostacolato questa sicurezza esterna viene interiorizzata dando spazio ad una fiducia di base che permette di radicare il proprio rapporto con la realtà e di espandersi verso la vita. Molti studiosi tra cui Montagu nel suo libro *Il linguaggio della pelle* sottolineano come la relazione emotiva madre-bambino sia l'unica garanzia per la sopravvivenza del neonato.

Lowen ricorda che «Tutti abbiamo bisogno di un legame d'amore per mantenere l'eccitabilità del corpo» (1991 p.32) ed evidenzia come tale legame è di fondamentale importanza per il bambino perché, eccitando il corpo, stimola la respirazione e le funzioni della digestione. L'ambiente stesso dell'utero, nel quale il feto inizia a svilupparsi, influenza il modo in cui ci sentiamo nel rapporto con il nostro corpo e il con il mondo esterno. (1978) parla di persone che si sentono “aggrappate alla vita”, sensazione legata ad un ovulo che cerca di invaginarsi in un utero rigido, rifiutante.

Come evidenzia Wera Fauser nel suo articolo *The Importance of Integrating Pre- and Perinatal Issues into Bioenergetic Analysis* (2015) il periodo pre e perinatale crea le nostre prime fondamenta, il nostro primo grounding e il nostro primo attaccamento alla vita.

L'autrice elenca diverse cause di un trauma prenatale. Queste possono essere ricercate in situazioni sfavorevoli come ansia e stress cronici della madre, grave depressione, denutrizione, abuso di alcol o droghe, problemi medici di Gestosi, Eclampsia, Preclampsia, tentativi di aborto e sentimenti ambivalenti o di rifiuto verso la gravidanza, contrazioni uterine premature, morte in utero di un gemello.

Nei casi di ansia e stress cronici il nascituro è invaso dagli ormoni materni (ormoni dello stress come adrenalina, cortisolo e noradrenalina) e, se la situazione persiste, il bambino soffre sotto lo stress costante tanto da compromettere il funzionamento del sistema immunitario che risulta indebolito. Di solito questi bambini tendono a essere insicuri, molto ansiosi e difficilmente consolabili.

La crescita e lo sviluppo del bambino possono essere condizionati in modo duraturo dalla mancanza di cibo durante la gravidanza. Può essere vista come la forma più profonda dell'oralità. In particolare la carenza nutritiva nei primi tre mesi di gravidanza potrebbe compromettere lo sviluppo degli organi tanto da causarne un sottodimensionamento.

Gli studi dimostrano che l'alcol è uno dei veleni più dannosi durante la gravidanza. Anche piccole quantità nei primi tre mesi della gravidanza possono danneggiare lo sviluppo dell'embrione e l'abuso di alcol può portare all'ipertensione e insufficienza renale. Nel secondo trimestre l'alcol può disturbare la costruzione delle cellule nervose mentre nel terzo può distruggere i neuroni già esistenti.

Anche la nicotina può danneggiare lo sviluppo embrionale. La concentrazione di nicotina nel sangue della madre e del nascituro compromettono l'apporto di ossigeno e delle sostanze nutritive



provocando stress in entrambi gli organismi. Il nascituro può sperimentare una condizione di anossia (mancanza di ossigeno) molto minacciosa alla quale reagisce con la tachicardia e uno sforzo cardiaco eccessivo che potrà tradursi nella vita nella sensazione di “devo lavorare per sopravvivere”. Se la mamma incinta è una fumatrice cronica aumentano i rischi di morte intrauterina, parti pretermine e tagli cesarei. I neonati alla nascita potranno essere sottopeso e soffrire di allergie, infezioni o sviluppare problemi di sovrappeso o disturbi nell'apprendimento.

L'esperienza delle minacce di aborto è molto traumatica e può determinare nel nascituro la forma di congelamento schizoide di cui parla Lowen. L'embrione percepisce una situazione di forte pericolo sia dall'esterno che dalle proprie percezioni sensoriali vivendo nel terrore di subire un nuovo attacco. Risponde a tale situazione con una profonda paura-paralisi che causa un intorpidimento totale. Le conseguenze che ne possono derivare sono una ridotta vitalità e percezione del proprio corpo, forti sentimenti di sfiducia, paura della vicinanza umana, un debole senso di appartenenza a questo mondo e depressione.

Gli ormoni sviluppati durante la gravidanza favoriscono l'accoglienza e l'identificazione con il feto, sostenendo una comunicazione fatta di sensazioni ed emozioni piuttosto che di parole, unico linguaggio possibile con il bambino prenatale e con il bambino della prima infanzia. La natura, attraverso la gestazione, dona alla madre questa possibilità di unione e interrelazione che, se non viene ostacolata, permette al bambino di avere fiducia nella vita. Tuttavia, quando la madre non assolve la funzione di contenitore sufficientemente buono per il feto inevitabilmente comprometterà la costruzione del *grounding* del bambino.

## **Riflessioni sul Grounding e il prenatale ai tempi del Covid 19**

Durante la mia gravidanza, avvenuta in un periodo traumatico a causa della Pandemia del Covid 19, mi sono chiesta che esperienza potesse vivere la mia bimba nella pancia.

Durante il sesto mese di gravidanza ho contratto il Covid 19, per fortuna con sintomi molto lievi. Mio marito, invece, è stato molto male e una mattina ha avuto una perdita di conoscenza. Per qualche minuto, per me interminabile, ha chiuso gli occhi, è diventato freddo e bianco in

viso per poi crollare tra le mie braccia. Per fortuna sono arrivata in tempo per sorreggerlo. L'adrenalina mi ha permesso di chiamare i soccorsi ma le mie gambe non smettevano di tremare per la paura. Paura per lui e per la mia pancia. Lo sforzo fisico fatto per sorreggere un uomo più grande e grosso di me che impatto può avere avuto sulla bimba? Cosa avrà sentito Alice mentre la mamma era terrorizzata? In quei giorni continuavo a parlare più del solito con la mia piccolina e ad accarezzare la pancia per rassicurare nostra figlia (e nello stesso tempo anche me stessa) che sarebbe andato tutto bene-

La Pandemia ha avuto inevitabilmente conseguenze psico-fisiche su ognuno di noi. In questi anni con il virus che ci ha reclusi in casa e negato la possibilità di stare in contatto e abbracciarci mi sono chiesta come possono stare questi "cuccioli" nella pancia delle mamme?

Non si può negare che il rischio di contrarre il Covid 19 e l'incertezza rispetto alla possibilità di aver vicino il papà durante le visite, il travaglio e nei giorni dopo il parto per molte donne può essere vissuta con emozioni di ansia, sconforto, rabbia, tristezza e, in alcuni casi, con aspetti depressivi e abbandonic.

Anche i corsi preparto e postparto, le consulenze per l'allattamento al seno, il supporto al postparto, i corsi massaggio al neonato sono stati temporaneamente interrotti e spostati online.

Ripensando alla mia esperienza e a quelle di tante altre mamme mi sono documentata sui recenti studi sulle gravidanze ai tempi del Covid 19 e ho trovato un'interessante ricerca *Effects of maternal psychological distress and perception of COVID-19 on prenatal attachment in a large sample of Italian pregnant women* del *Journal of Affective Disorders* effettuata durante la pandemia tra Marzo e Aprile 2020.

La ricerca si basa sul presupposto che il tipo di relazione madre-feto può essere un'importante predittore per la costruzione del legame di attaccamento e la qualità delle cure post-natali.

Come abbiamo visto situazioni stressanti, vissute durante la gravidanza, possono compromettere la relazione madre-feto. In questo senso la ricerca si è proposta di analizzare, in un campione di 1179 donne incinte, l'impatto dello stress correlato al Covid 19 sullo sviluppo del legame di attaccamento.

Tra i principali fattori di stress prenatale emergono: la situazione di incertezza globale, la paura del contagio, la mancanza di dati certi sulle conseguenze del virus nelle mamme e bambini e le restrizioni dei contatti

sociali. L'aumento dello stress non incide soltanto sull'attaccamento prenatale ma, producendo alti livelli di cortisolo, ormone che altera il funzionamento dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene del feto, può influenzare il temperamento del bambino e i suoi meccanismi di regolazione dello stress.

Lo studio rileva un aumento, durante la pandemia, dei livelli di ansia e depressione ma sono i sintomi ansiosi quelli che nelle donne sembrano incidere maggiormente sull'attaccamento prenatale. Le donne sono state sottoposte, durante il lockdown nazionale da marzo 2020 ad aprile 2020, a questionari sul disagio psicologico, attaccamento prenatale e percezione del rischio Covid 19. In particolare la ricerca dimostra che risultati elevati al questionario STAI-Y (State-Trait Anxiety Inventory) sono correlati a bassi punteggi nel questionario PAI (Prenatal Attachment Inventory), evidenziando quanto i sintomi ansiosi, durante la Pandemia Covid, possano aver disturbato l'instaurarsi della relazione di attaccamento con il feto.

Sappiamo che ogni esperienza vissuta dalla mamma durante la gestazione e il contatto stabilito dal nascituro con l'ambiente uterino rimane inscritto nella memoria corporea del bambino.

Come mamma e come terapeuta mi chiedo quindi come possiamo proteggere i nascituri in questo periodo difficile? Come possiamo favorire la costruzione del loro *grounding*?

Con l'amore e il dialogo sensoriale. La bioenergetica offre esperienze pratiche utili a rinforzare il legame genitori-bambino. Propone movimenti, come carezze e colpetti sulla pancia, a volte svolti spontaneamente da mamme e papà per comunicare con il bambino che a partire dal quinto mese può rispondere con movimenti visibili sul ventre della mamma. «Bambini abituati a questo tipo di comunicazione mostrano alla nascita un maggiore interesse per la realtà esterna, maggiore calma e capacità di autoconsolazione rendendo anche più semplice il loro accudimento» (Ballardini, 2014 p.29).

Un altro metodo di stimolazione prenatale, come evidenzia Ballardini, si basa sul canto. È stato dimostrato che i bambini delle madri che avevano cantato durante la gravidanza avevano la nuca e colonna vertebrale più solida e migliori capacità visive e manuali. Il canto e la voce materna e paterna possono trasmettere al bambino la sensazione affettiva di essere voluto. Tale messaggio di amore aiuta fin da subito a creare un senso di sé positivo.

## Il parto come esperienza di Grounding

Un buon parto può essere una grande esperienza di *grounding* nel nascituro e nella madre e nel padre che affrontano la loro trasformazione da figli in genitori.

Affinché il parto venga vissuto con fiducia dalla diade madre-bambino è importante, ancora una volta, che la mamma sia *grounded* ossia capace di arrendersi al corpo lasciando spazio al mondo emotivo e viscerale piuttosto che ad un approccio razionale e controllante.

È fondamentale che la donna possa rimanere in contatto con le proprie emozioni e con il ritmo del bambino. La chiave è il respiro. Occorre non bloccarlo, fermando il brusio della mente, per rimanere in contatto con ciò che avviene momento per momento. Se una mamma si irrigidisce per le forti emozioni, o se smette di respirare per bloccare le sensazioni del parto, l'utero si contrae e il bambino risponde irrigidendosi e uscendo a fatica attraverso il canale del parto. Se invece la mamma e il contesto favoriscono il contatto con le sensazioni, l'utero si può distendere e avvolgere il bambino che si espande nel corpo della mamma. Nell'essere umano la coscienza porta a controllare l'incontrollabile, gli animali invece quando partoriscono si lasciano completamente andare e raramente si verificano delle complicazioni. Per vivere il parto come esperienza di *grounding* bisogna quindi ritornare alla naturalità.

Il medico francese Frédéric Leboyer, con il suo libro *Per una nascita senza violenza*, (2017) è uno dei primi a voler favorire un modello naturale del parto, piuttosto che un'ospedalizzazione e medicalizzazione eccessiva dello stesso. Evidenziando il legame tra le condizioni di nascita e l'influenza che questa ha sui comportamenti successivi indica, un nuovo atteggiamento nei confronti della nascita, dimostrando che un ambiente calmo e adeguato il più possibile alle esigenze del bambino permette che i neonati vengano al mondo in modo più sereno.

Leboyer si è chiesto cosa succede al bambino, durante e subito dopo il parto, e come aiutarlo a venire al mondo in modo delicato. Il bambino, come abbiamo visto, sviluppa i suoi sensi già durante la gestazione è quindi inevitabile che viva in modo molto intenso il passaggio dal ventre materno ad un mondo sconosciuto. Per questo, secondo Leboyer, bisogna favorire un approccio rispettoso e sensibile che faccia sentire il neonato accolto e sicuro.

Per prima cosa non dovrebbe mai mancare la possibilità che il bambino

entri immediatamente in contatto con il corpo e le braccia della mamma per dar loro il tempo di ritrovarsi. Leboyer evidenzia quanto sia importante appoggiare il neonato sulla pancia della madre lasciandogli la possibilità di allungarsi e distendersi.

In termini bioenergetici possiamo descrivere questo momento come una grande opportunità di radicamento, il neonato ritrova il ventre, come culla che lo contiene, e gode del contatto con il corpo materno nel quale può radicarsi piuttosto che sentire la mancanza della terra sotto i piedi.

Ogni passaggio della nascita merita tempo e delicatezza, anche il cordone ombelicale non va tagliato immediatamente ma soltanto quando smette di pulsare così da permettere al bambino di adattarsi ad un nuovo modo di respirare. Fino ad allora l'ossigeno è stato trasportato dal cordone ombelicale e con la nascita i polmoni prendono aria per la prima volta. Per il neonato è tutto nuovo, l'esperienza del mondo non è più filtrata dall'utero materno. Per questo è importante rispettare i suoi sensi preferendo luci soffuse, suoni delicati, movimenti dolci e un contatto delicato e rispettoso.

Leboyer suggerisce, così come propone Eva Reich a proposito dell'utilità del massaggio dolce, che la mamma inizi a massaggiare il bambino con un movimento continuo e delicato per lenire la ferita della separazione. Il bambino sente e se incontra mani amorevoli potrà ritrovare la calma dopo l'incredibile avventura vissuta.

Anche il momento della pulizia, se seguiamo le indicazioni di Leboyer, può diventare un'ulteriore occasione di radicamento. L'autore invita ad immergere molto delicatamente il bambino nell'acqua, adeguatamente riscaldata, lasciandogli la possibilità di ritrovare un elemento naturale e materno nel quale distendersi e abbandonarsi. Uscendo dall'acqua, delicatamente e come se fosse un gioco, può fare esperienza del suo corpo. Può sentirne la sua pesantezza per poi ritrovare, in un panno caldo che lo avvolge, un nuovo appoggio prima di ritrovare finalmente la madre e il suo seno.

Leboyer descrive i passaggi necessari per una nascita senza violenza trasportandoci in un viaggio che sembra durare un'eternità. Tuttavia, nei primissimi momenti dopo il parto basta dedicare sufficiente tempo e cura per risparmiare al neonato la paura della nascita e offrirgli un'occasione per costruire il suo *grounding*. Ogni bambino nasce a modo suo con un ritmo proprio che ne contraddistingue la natura e il temperamento e per ognuno il parto è un'esperienza iscritta nel corpo e nell'inconscio, pronta a tornare in

superficie.

Anche se la nascita di per sé è un evento normale, al quale mamma e bambino sono naturalmente preparati, può essere un evento intenso ricco di complicazioni e di conseguenza risultare traumatico.

Wera Fauser, nel suo articolo già citato sottolinea che alcune esperienze perinatali possono essere traumatiche e ostacolare la costruzione del *grounding*.

Ad esempio il parto cesareo, ormai molto diffuso, non offre la possibilità al nascituro di attraversare il canale del parto e di fare esperienza della sua forza e dei suoi confini fisici. Il nascituro non partecipa attivamente al parto e non può co-determinare il processo della nascita. Inoltre, lascia il ventre materno in modo più rapido e brusco rispetto ad un parto vaginale in cui i ritmi sono più progressivi.

Anche il legame con la madre viene influenzato dal cesareo, il ventre viene “tagliato” e la mamma ha bisogno di più tempo per riprendersi ed essere veramente lì per il bambino. A volte complicanze mediche possono richiedere una separazione e la montata lattea può essere compromessa o ritardata. Inoltre alcuni studi hanno inoltre dimostrato che i parti cesarei aumentano il rischio di asma dell’80%. Infatti il liquido amniotico e il meconio, la cui espulsione viene facilitata durante il parto vaginale, possono causare infezioni e problemi respiratori.

Durante il parto vaginale se non ci sono interferenze, la nascita può avvenire naturalmente senza complicazioni contribuendo favorevolmente alla costruzione del *grounding*. Tuttavia, durante la gravidanza e il parto, possono esserci delle complicazioni che causano una nascita prematura e quindi traumatica per il bambino.

Può succedere che durante il parto il cordone ombelicale causi anossia e la sindrome del bambino cianotico. Oppure che il nascituro rimanga bloccato nel canale del parto, che la mamma non riesca più a spingere o che la frequenza cardiaca diminuisca creando una situazione di sofferenza per il nascituro.

In questi casi si interviene con la ventosa per velocizzare l’uscita del nascituro. Spesso quest’intervento risulta breve ed efficace ma in caso di complicazioni le conseguenze possono essere abbastanza gravi. Il bambino può rischiare la vita, sviluppare un’intensa tachicardia e una paura e panico mortali. Inoltre possono esserci ematomi e lesioni della pelle o rilevanti deformazioni della testa.

L’attenzione verso tali traumi perinatali ci porta oggi a favorire la

possibilità di un parto dolce che faciliti la fisiologia di tale evento e la possibilità che mamma e bambino vivano il parto come un incontro d'amore. Nella nostra cultura sono sempre di più le strutture ospedaliere che cercano di offrire alla neomamma la possibilità di partorire in un ambiente sicuro dal punto di vista medico, ma al contempo intimo e familiare per sostenere la naturalità e le esigenze fisiologiche del parto stesso.

## **Il Grounding nel postnatale e nella prima infanzia**

Come abbiamo visto la sensazione di accettazione, come prima esperienza di vita, si sviluppa fin dal concepimento. Durante la gestazione l'utero accogliente della mamma e successivamente le sue braccia hanno la funzione di cullare il bambino trasmettendogli il diritto di esistere, diritto fondamentale per la crescita dell'individuo.

Se invece la gravidanza è poco desiderata o caratterizzata da sentimenti ambivalenti il bambino potrà sentirsi rifiutato e terrorizzato dall'incontro con la mamma. Confrontandosi con uno sguardo freddo, ostile o assente svilupperà una percezione di sé come persona odiabile, cattiva, pericolosa che non ha il diritto di esistere. Tale esperienza è così traumatica da dover essere dissociata dalla coscienza e dal corpo. La difesa che si struttura è quella del non sentire, per il bambino rimanere in contatto con le sensazioni corporee significherebbe vivere il rifiuto della mamma e andare in pezzi per il profondo terrore. Per dissociarsi dalla realtà esterna ritirerà l'energia dalle gambe e dalle braccia concentrandola al centro e nella testa. Si chiuderà in sé stesso rifiutando il contatto con gli altri prima di sentirsi rifiutato.

Lowen descrive tale situazione parlando di "ritiro schizoide" caratteristico delle persone che presentano un certo grado di distacco emotivo e una personalità tenuta insieme dalla forza del pensiero razionale. La mancanza di calore, in grembo, e l'incontro con una mamma fredda o ostile genera una profonda ferita, creando una frattura prematura nella costruzione del *grounding*. Questa non-accettazione non si esprime necessariamente tramite il rifiuto consapevole della madre, ma riflette la paura che lei ha nei confronti della propria corporeità e si traduce in una difficoltà ad accettare la gravidanza ed il bambino.

Purtroppo una mamma priva di *grounding* può esasperarsi di fronte alle

richieste del bambino, rispondendo con urla e rabbia, oppure mandare inconsapevolmente un messaggio ostile e minaccioso mentre allatta il figlio che registra la sensazione “ne ho abbastanza di te”.

La corazza caratteriale schizoide si struttura per difendersi dalla paura di avere delle esigenze che richiedono soddisfazione e dalla rabbia vissuta contro il genitore, esperienza terrificante per un bambino. Il terrore di protendersi verso il mondo prende così tanto il sopravvento da volersi tenere lontano dalla relazione con gli altri. La persona schizoide ritira l'energia dal corpo e la investe in attività intellettuali identificandosi con la mente piuttosto che con il corpo allontanandosi così dal radicamento alla realtà e alla vita. Il suo corpo è tendenzialmente striminzito, contratto, freddo, privo di energia e poco armonico. I suoi occhi sono sbarrati dal terrore o lontani e rispecchiano l'incontro con gli occhi assenti o ostili della madre.

Quando gli occhi di una mamma non incontrano quelli del bambino viene vissuta un'esperienza di isolamento e rifiuto. Il corpo e gli occhi non mentono. Una mamma può dire di volere bene al figlio ma se il suo sguardo è freddo e distante per il bambino sarà difficile credere alle parole e non sentirà di essere veramente amato.

Il contatto con gli occhi rappresenta una fonte fondamentale di radicamento per il neonato, potremmo chiamarla un'esperienza di *grounding* che permette la genesi di “io esisto”.

Gli occhi della mamma hanno una funzione di specchio per il bambino. È attraverso gli occhi della mamma che il bambino conosce sé stesso. Lo sguardo presente, accogliente fa sentire il bambino amabile ma se la mamma ha uno sguardo sfuggente o aggressivo il bambino non potrà che sentirsi rifiutato e sviluppare una percezione di sé come cattivo.

Il primo trauma dopo la nascita è la perdita del contatto bioenergetico con la madre a seguito del quale inizia la formazione dell'armatura caratteriale. Il bambino, perdendo il contatto con la madre si sente abbandonato e per difendersi da tale vissuto trattiene il respiro, contrae il diaframma, irrigidisce tutto il corpo rimane immobile, freddo e ritira l'energia dagli occhi.

Un buon contatto corporeo rappresenta quindi un prerequisito indispensabile per l'instaurarsi di un'adeguata relazione madre-bambino e del *bonding* di cui parla Winnicott. Come evidenzia il famoso studio sulle scimmie di Harlow la necessità di contatto fisico è un bisogno primario. I cuccioli di scimmie, così come i bambini, sviluppano un legame di attaccamento che va al di là del bisogno di cibo e che riguarda il bisogno



di un contatto fisico, emotivo e amorevole.

Lowen osserva come fin dalla nascita il neonato istintivamente sia capace di instaurare un contatto intimo con la madre e di cercare il suo capezzolo. In inglese tale riflesso istintivo si chiama *rooting* che significa anche “mettere radici”. Durante l’allattamento il bambino ricerca il contatto con gli occhi della mamma. Se la madre risponde con amore il bambino potrà godere nel corpo dell’esperienza di contatto e intimità fisica rinforzando il senso di sicurezza e fiducia.

Eric Berne, fondatore dell’Analisi Transazionale, colpito dalle ricerche di Renet Spitz sui bambini deprivati di stimoli affettivi e cure materne parla di bisogno di “carezze” e “fame di stimoli” per sottolineare la necessità di nutrire questo bisogno primario di contatto. Molte persone lamentano di non essere stati toccati, tenuti in braccio dai loro genitori nonostante dicessero di amarli. A volte i genitori bloccano inconsapevolmente o controllano le proprie espressioni di affetto non rendendosi conto di ferire i figli.

È tramite il contatto corporeo che il neonato attiva tutte le sue funzioni vitali. Egli apprende attraverso la pelle. «La pelle è come un secondo cervello. Milioni di terminazioni nervose nella pelle mandano messaggi al cervello limbico dove, durante il primo anno di vita, le sensazioni sono elaborate in sentimenti, immagini, pensieri e parole. Nei primi giorni e nelle prime settimane di vita, in contatto con la madre, il bambino crea un sistema di risposte affettivo-motorie, una specie di grammatica comportamentale, che è alla base della formazione del senso di sé. Lo sviluppo nei periodi successivi dipende da questo primo periodo» (Wendelstadt, 2009 p.5).

Nel suo articolo Wendelstadt, approfondendo gli studi di Wilhelm Reich, evidenzia come il “contatto bioenergetico” tra madre e nascituro e/o neonato è “un’esperienza bio-emozionale” fondamentale che determinerà il futuro del bambino. Quando due organismi «si trovano in contatto bioenergetico, nasce una risonanza, una identificazione vegetativa (Co-vibrazione). I movimenti espressivi emozionali del bambino si imprimono nella madre, lasciano un’impressione nel suo corpo e se la madre rimane in contatto con quest’impressione può comprenderla e rispondere alle esigenze del bebé come se fossero le sue. «Io sento, ciò che tu senti» (Wendelstadt 2007, p.7). Ciò è possibile se la madre è *grounded*, radicata nel suo corpo e capace di autoregolarsi.

Cosa succede se l’incontro e la danza tra madre e bambino non

funzionano? Il neonato non può fare affidamento sui propri ritmi interni e cerca quindi di trovare i ritmi di sua madre. Cerca di raggiungere la madre, comincia a piangere, a gridare, ma quando i segnali ripetutamente non vengono compresi (e la madre estenuata ad esempio risponde gridando o distaccandosi), il bambino rinuncia.

Se il riferimento materno non è disponibile e affidabile non si crea “un’aspettativa fiduciosa”. Il bambino impara a combattere il bisogno piuttosto che cercare di appagarlo. Questo lo porta ad avere una limitata capacità di prendere nutrimento dal mondo visto che si muove nella disperazione per il vuoto non riempito e la paura di manifestare il bisogno ed essere abbandonato perché vissuto come “troppo bisognoso”.

La simbiosi con la madre viene iniziata ma mai appagata e quindi mai risolta. Da adulto potrà sentirsi sicuro grazie all’aver una posizione sociale, una famiglia o del denaro ma, senza *grounding*, gli mancherà sempre il senso interiore di sicurezza.

Il riconoscimento ed il soddisfacimento dei bisogni rappresenta uno dei diritti cardini nel primo periodo di vita. Il bambino ha bisogno di essere nutrito, accudito, accarezzato, protetto.

Quando in tenerissima età il bambino vive esperienze di: abbandono, privazione, separazione, perdita precoce della presenza o del corpo della madre reagisce con la protesta, poi con la disperazione e se l’assenza o la mancata sintonizzazione della madre persiste finisce per rinunciare e rassegnarsi reprimendo l’espressione di sé e sviluppando la struttura caratteriale che in analisi bioenergetica si definisce “orale”.

Quando il bambino deve bloccare questi impulsi inizia a costruire delle difese che a livello emotivo e profondo rappresentano la repressione di rabbia, tristezza e disperazione per la perdita dell’oggetto d’amore e che nel corpo si strutturano con forti tensioni muscolari nella gola e nelle spalle tali da bloccare il pianto, il protendersi e la capacità di prendersi direttamente dal mondo il piacere.

Anche Eric Berne, per quanto il suo approccio terapeutico non sia di tipo corporeo, osserva che se un bambino si protende verso la madre, ma spesso lei si ritrae, per lenire la sofferenza di questo rifiuto reprimerà il suo impulso corporeo, contraendo le braccia e le spalle. Se questa situazione si ripete spesso, diventerà ciò che l’autore definisce un “segnale di copione” ossia un comportamento rappresentativo della propria posizione esistenziale.

La persona con un carattere orale ha imparato a reprimere i suoi

impulsi perché non accolti dall'ambiente per questo vive nella paura (inconscia) di chiedere e che non vi sia un terreno sul quale poggiare, nulla o nessuno che sostenga se ci si lascia andare. Si è sforzata di stare in piedi da sé vivendo nella speranza di ricevere approvazione e accettazione. Si presenta come un "gigante dai piedi di argilla" apparentemente sembra indipendente ma dietro la facciata dell'autosufficienza rivela forti tendenze alla dipendenza.

Non è una persona *grounded* centrata in se stessa; piuttosto che trovare la soddisfazione dentro di sé e nel suo modo di reagire al mondo ricerca la soddisfazione nella reazione che il mondo può avere nei suoi confronti. Fa le cose per gli altri affinché gli altri riconoscano il suo valore e rispondano amandola, appoggiandola, accettandola.

Quando un bambino non è sostenuto nei suoi bisogni infantili e non ha soddisfatto i bisogni orali di contatto e calore del corpo sviluppa un senso del sé e del proprio valore poco stabile.

Come afferma Lowen si sente "nessuno" e così dissocia l'ego dal corpo sostituendo alla realtà del corpo un'immagine ideale dell'io che nega il bisogno di contatto, intimità e il desiderio di succhiare e amare. Spesso vive nell'illusione che successo, riconoscimenti, potere e fama possano finalmente far sentire di essere "qualcuno". Tuttavia nessuno trova il vero amore attraverso il potere, la fama o i soldi. Sono guadagni apparenti che non toccano veramente il cuore e non risolvono il senso di insicurezza e solitudine interiore.

La genesi del *grounding* come "base di appoggio" risale ai primissimi stadi di sviluppo infantile, dove il fondamentale sostegno è dato dalla sicurezza di essere tenuti in braccio e dalla sensazione di stare "in mani sicure", di essere tenuto e "contenuto", regolato nelle funzioni vitali grazie ad una madre "*sufficientemente buona*" capace di fornire "*holding*" ed "*handling*".

John Bowlby in *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento* (1989), riprendendo gli studi di Mary Salter Ainsworth (1978), evidenzia come i bambini abbiano bisogno di una "base sicura", la madre, per poter iniziare a muovere i primi passi ed esplorare il mondo. Il neonato non sa di cosa ha bisogno, ci deve essere qualcuno che sappia identificarsi con lui ed entrare in simbiosi per poi lasciare che, con i suoi ritmi, si possa separare. Quando manca una figura materna stabile da cui allontanarsi e da cui ritornare durante le prime esplorazioni dell'ambiente circostante verrà compromesso lo sviluppo di

una solida fiducia in se stessi e negli altri e quindi pregiudicato il *grounding* inteso come la possibilità di rimanere in contatto con il mondo interno ed esterno.

Ogni volta che ci dissociamo dal corpo finiamo per compromettere la costruzione del *grounding*. La cura è accettare la perdita dell'amore e dell'approvazione di cui si aveva bisogno da bambini coltivando l'amore, l'accettazione e la fiducia in se stessi in sostituzione di ciò che non si è riusciti ad ottenere dai genitori. In bioenergetica il processo di *grounding* serve ad aiutare a completare la propria maturazione. Si inizia con la respirazione. Attraverso le sensazioni corporee provenienti da una respirazione piena e profonda, si diventa più consapevoli di sé e della vitalità del corpo.

## **La bioenergetica a sostegno delle mamme e dei bambini**

Eva Reich, seguendo il pensiero del padre William Reich e influenzata dai citati studi di Leboyer, sviluppò una tecnica di sostegno alle mamme e ai bambini, chiamata "bioenergetica dolce". La tecnica consiste in un "massaggio a farfalla" al bambino, così chiamato perché le mani della mamma si muovono delicatamente e teneramente sulla pelle del bambino. Eva Reich insegnava alle mamme ad applicare una leggera pressione sul corpo del figlio, incoraggiandole a guardarlo teneramente negli occhi e a parlargli con una voce calda e affettuosa. In tal modo è possibile creare, ristabilire o curare un legame deficitario tra la madre e il bambino prevenendo lo sviluppo della "corazza caratteriale" di cui parlava William Reich.

Durante la mia gravidanza ho seguito diverse pazienti incinta e ho provato l'esperienza unica di abitare la stanza di terapia in quattro. Ricordo una paziente che, nei primi tre mesi di gravidanza, considerati come delicati e rischiosi, raccontava di non sentirsi pronta a parlare con il suo bambino e che avrebbe aspettato la sua nascita per instaurare un dialogo con lui. Vivere la relazione con la mia piccola dentro la pancia mi ha portato spontaneamente a proporre alle mamme di entrare in contatto con il feto/bambino che portavano in grembo. Come terapeuti, è importante, sostenere il legame prenatale ed entrare in empatia con le mamme sopraffatte da dubbi, paure, resistenze o insicurezze.

Supportare le donne durante e dopo la gravidanza favorisce la

creazione di un buon legame. Questa è la chiave, come sostiene Christa Ventling, (2018) per un bambino sano e felice.

Nel suo libro *L'approccio bioenergetico alla psicoterapia infantile*, evidenzia quanto sia importante aiutare le donne in gravidanza a migliorare la propria capacità percettiva a favore di un migliore contatto e legame con il bambino. A tal fine propone alle pazienti alcuni esercizi di consapevolezza passiva in cui invita le donne a registrare le forme, i colori, i rumori, gli odori presenti, ad esempio nella stanza di terapia, al fine di sviluppare una maggiore sensibilità e consapevolezza dei suoni e delle reazioni del bambino.

Anche Vincenzia Schroeter, nel succitato libro, propone la bioenergetica e le valutazioni sensoriali come tecniche efficaci per migliorare il legame madre-bambino. Invitando le mamme a respirare più profondamente, mettendo una mano sulla pancia e una sul cuore, le aiuta a entrare in contatto con le emozioni trattenute.

Una mia paziente, tramite questa tecnica, ha potuto entrare in contatto tattile con la sua pancia e con una vecchia cicatrice dovuta ad un intervento di cura dell'endometriosi. È stato un momento molto importante, pensava di aver superato il calvario vissuto a causa dell'endometriosi ma, entrare in contatto con il suo corpo ferito, le ha permesso di rilasciare un pianto di dolore rendendola più consapevole della paura che la gravidanza potesse riacuire i dolori dell'endometriosi e dei suoi dubbi rispetto alla sua capacità di offrire al figlio un utero accogliente e di essere una buona mamma. Dare spazio alle sue paure sulla maternità le ha anche dato la possibilità di riconnettersi con la sua storia di bambina che ha sofferto per la mancanza di una mamma in buona salute e presente. La mamma della mia paziente in seguito ad un ictus ha perso in parte la funzionalità di un braccio. Tale evento traumatico l'ha portata ad assumere una posizione passiva e molto richiedente tanto che la mia cliente, fin da piccolo, ha sempre fatto di tutto

per "non essere un peso" e aiutare mamma e papà nella gestione familiare mettendo da parte i suoi bisogni di bambina.

Vincenzia Schroeter oltre alla bioenergetica propone, per favorire il legame postnatale, alcuni interventi a preferenza sensoriale. Secondo gli studi di Porges «è necessario un contatto affettivo stabile affinché il cervello possa sviluppare la capacità di essere calmo e nello stesso tempo in allerta. Prerequisito fondamentale per fare esperienza di un apprendimento produttivo e un contatto interpersonale soddisfacente» (Ventling 2018).

L'autrice propone alle sue clienti di prendere in braccio il neonato sperimentando una posizione orizzontale, a 45 gradi e verticale osservando in quale posizione i bambini sembrano più calmi e in allerta. Inoltre invita le mamme a capire le preferenze di suono dei figli, alcuni neonati amano un suono di voce più o meno alto o essere cullati più o meno velocemente o lentamente. Capire e rispettare tali preferenze e differenze permette di stabilire una buona relazione madre-bambino e favorire un attaccamento sicuro.

Vita Heinrich presenta, nello stesso libro (Ventling 2018), alcuni esercizi bioenergetici per madre e bambino tramite i quali, osservando come ognuno dei due reagisce, si può analizzare nel corso della crescita del bambino la qualità e i deficit nella relazione madre-bambino.

Gli esercizi di grounding in piedi o appoggiati al muro danno alla mamma e al bambino la sensazione di sostegno. «Gli esercizi di coordinazione permettono a mamma e bambino di prendere consapevolezza di come i loro corpi si muovono insieme. Inoltre il ritmo del loro movimento rispecchia la qualità della loro interazione» (Ventling 2018 p.54). Tra gli esercizi di coordinazione propone la bicicletta: mamma e bambino sdraiati a terra con le gambe in aria e le piante dei piedi a contatto muovono le gambe simulando una pedalata. Lo stesso esercizio si può fare con il palmo delle mani.

Gli esercizi per sperimentare la forza permettono al bambino di fare esperienza della sua capacità di resistere alla mamma che, ad esempio, cerca di girarlo mentre il bambino è sdraiato sulla schiena. Questo esercizio permette anche di osservare come la mamma usa la sua forza e il suo potere e quanto sia disponibile ad accettare le decisioni del bambino. La mamma potrebbe, ad esempio, non lasciare nessuno spazio di movimento al figlio, non rispettando le sue necessità, e il bambino potrebbe reagire in modo remissivo o aggressivo sperimentando la sua forza.

Gli esercizi sulla fiducia, in cui ad esempio la mamma guida il figlio a occhi chiusi per la stanza, permettono di osservare quanto il bambino si affidi alla madre e il livello di attenzione, cura e sensibilità di quest'ultima.

Gli esercizi sulla qualità del contatto tattile hanno la funzione di allenare la consapevolezza corporea e la percezione ed espressione delle proprie sensazioni ed emozioni. Si invita la mamma a massaggiare il bambino chiedendogli di riportare le proprie sensazioni e viceversa. In tal modo madre e bambino imparano a essere consapevoli, sperimentare e verbalizzare le diverse tipologie di contatto tattile.

Gli esercizi di accudimento, ossia i gesti amorevoli e di cura della madre verso il figlio, permettono di valutare la propensione della mamma a dare e promuovono la ricettività e la capacità di provare piacere del bambino.

Gli esercizi vanno eseguiti nella sequenza appena descritta che corrisponde all'ordine inverso delle fasi dello sviluppo del bambino. Alla fine di ognuno dei sei esercizi il terapeuta scrive un protocollo della seduta con le sue osservazioni sulla diade madre-bambino.

Vita Henrich, con questi esercizi, fornisce al terapeuta un'utile procedura diagnostica che permette di conoscere in maniera approfondita la madre, il bambino e la loro interazione corporea.

## **Conclusioni**

Ognuno di noi ha una certa predisposizione ad avere più o meno contatto con il proprio corpo e con la realtà, una predisposizione modellata prima di tutto dalla relazione con la madre e in generale dagli stress e dalle opportunità dell'ambiente in cui siamo cresciuti. Se la persona ha vissuto una paura troppo intensa può aver ritirato dal corpo ogni possibilità di sentire, limitando la coscienza alla testa.

Il neonato, come abbiamo visto, è caratterizzato dal desiderio di contatto. Nasce con il desiderio di amore, vicinanza e intimità ed è quindi in contatto con il suo cuore. Per difendersi dalla deprivazione, dalle offese e dalla frustrazione la persona sviluppa una corazza che ingabbia il cuore.

«La bioenergetica vuole aiutare le persone ad aprire il cuore alla vita e all'amore» (Lowen, 2013 p. 35). Nel feto, il cuore batte prima che si forma il cervello, è il cuore che fornisce ossigeno attraverso cui il nostro corpo può vivere e in questo senso, un obiettivo centrale dell'analisi bioenergetica è recuperare l'ascolto del cuore.

Lowen ci ricorda che la verità del corpo può essere anche dolorosa ma negare o evitare il dolore significherebbe chiudere la porta del piacere. Aiutare una persona a migliorare il *grounding* significa aiutarla ad ampliare la possibilità di sentire e vibrare in questo continuum di piacere-dolore e di espansione-contrazione. Significa aiutarla a percepire le tensioni fisiche, sviluppate in risposta a situazioni stressanti, con l'obiettivo di rilasciare le contrazioni muscolari e sciogliere i relativi blocchi psico-emotivi.

La persona può ritrovare nella figura del terapeuta una “base sicura” che offre rispecchiamento, contenimento, supporto, sintonizzazione e regolazione sviluppando una nuova esperienza di attaccamento che permette di esplorare e ricostruire parti di sé e della propria corporeità. Nella stanza di terapia si possono vivere situazioni di regressione, nutrimento, contatto e *holding* offrendo al corpo uno spazio per vivere e ri-vivere l’esperienza relazionale e corporea. Nella relazione terapeutica, come nel rapporto madre-bambino, il canale visivo, uditivo, tattile e quindi gli sguardi, il tono di voce, la vicinanza, i gesti, la mimica diventano il campo implicito nel quale ricostruire le primarie funzioni materne di accudimento-regolazione-contenimento-stimolazione.

Il bambino interiore del paziente al quale è mancato un genitore pronto a vederlo, comprenderlo e sostenerlo può, nella relazione di cura, esprimere se stesso e i propri sentimenti. Vivendo una nuova esperienza di sicurezza e intimità può rinforzare il *grounding*, inteso come la possibilità di essere aperti e connessi alla vita e all’amore.

Avere o non avere *grounding* non è quindi una condizione statica e definitiva. La relazione madre-bambino pone le basi per la genesi del *grounding* ma nel percorso di vita si possono costruire diverse esperienze di radicamento e riorientare il proprio vissuto esistenziale e corporeo.

## **Bibliografia**

Ballardini M. (2014). *Da due a tre*. Roma: Alpes Italia.

Bowlby J. (1988). *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell’attaccamento*. Milano: Cortina, 1989.

Geloso L. (2017). *Sessualità, pavimento pelvico, grounding. Corpo e Identità*. 1/2017

Fauser W. (2015). The Importance of Integrating Pre-and Perinatal Issues into Bioenergetic Analysis. *The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*. Volume, No. 1, 2015, Page 95–120

Leboyer F. (1974). *Per una nascita senza violenza. Il parto dal punto di vista del bambino*. Milano: Bompiani, 2020.

Lowen A. (1958). *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli, 2018.

Lowen A. (1967). *Il Tradimento del corpo*. Roma: Mediterranee, 1997.

Lowen A. (1972). *La Depressione e il corpo*. Roma: Astrolabio, 1980.

Lowen, A. (1975). *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli, 2013.

Lowen A. (1980). *Paura di vivere*. Roma: Astrolabio, 1982.



- Lowen A. e L. (1977). *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*. Manuale di esercizi pratici. Roma: Astrolabio, 1979.
- Lowen A. (1983). *Il narcisismo*. Milano: Feltrinelli, 2018.
- Lowen, A. (1988). *Amore sesso e cuore*. Roma: Astrolabio, 1989.
- Lowen, A. (1990). *La spiritualità e il corpo*. Roma: Astrolabio, 1991.
- Schmid W. (2014) *Venire al mondo e dare alla luce*. Milano: Feltrinelli.
- Wendelstadt S. (1999). L'importanza del contatto bioenergetico nella relazione madre-bambino per la prevenzione della patologia e la promozione della salute. Articolo pubblicato nel 1999 in European Journal of EABP estratto dal sito [http://www.siljawendelstadt.it/wp-content/uploads/pdf/importanza\\_contatto.pdf](http://www.siljawendelstadt.it/wp-content/uploads/pdf/importanza_contatto.pdf)
- Wendelstadt (2000). Vie verso la vita. Il contatto bioenergetico come sorgente dello sviluppo emozionale del neonato. Articolo pubblicato nell'antologia *Auf die Welt gekommen*, p. 261-276, Thomas Harms (Hrsg.), Ulrich Leutner Verlag, Berlin, 2000 estratto dal sito [http://www.siljawendelstadt.it/wp-content/uploads/pdf/Vie\\_verso\\_la\\_vita.pdf](http://www.siljawendelstadt.it/wp-content/uploads/pdf/Vie_verso_la_vita.pdf)
- Wendelstadt S. Bambini del Futuro. La ricerca di W. Reich sui neonati e i bambini nel contesto della odierna Newborn Research, *Conferenza del 22 Settembre 2007*. Articolo estratto dal sito [http://www.siljawendelstadt.it/wp-content/uploads/pdf/Bambini\\_del\\_futuro.pdf](http://www.siljawendelstadt.it/wp-content/uploads/pdf/Bambini_del_futuro.pdf)
- Wendelstadt S. (2009). Il principio del minimo stimolo e i processi di autoregolazione, Relazione di Silja Wendelstadt alla conferenza "Analisi Bioenergetica in Dialogo" a Camogli 2009 estratto dal sito [http://www.siljawendelstadt.it/wp-content/uploads/pdf/principio\\_minimo\\_stimolo.pdf](http://www.siljawendelstadt.it/wp-content/uploads/pdf/principio_minimo_stimolo.pdf)
- Ventling D.C. (2001). *L'approccio bioenergetico alla psicoterapia infantile. Corpo, trauma, grounding*. Milano: F. Angeli, 2018, trad. It. di L. Geloso.
- Francesco Craig, Maria Cecilia Gioia, Vito Muggeo, Juanita Cajiao, Alessia Aloi, Iolanda Martino, Flaviana Tenuta, Antonio Cerasa, Angela Costabile (2021) Effects of maternal psychological distress and perception of COVID-19 on prenatal attachment in a large sample of Italian pregnant women. *Journal of Affective Disorders Volume 295*, 1 December 2021, Pages 665

# ***Aiutare i bambini a scaricare l'aggressività negativa***

di *Dennis McCarty*<sup>1</sup>

## ***Helping children discharge negative aggression***

by *Dennis McCarty*

### **Riassunto**

Questo articolo esamina il bisogno dei bambini in trattamento di riuscire a scaricare l'aggressività negativa e descrive i vari aspetti del significato che ha l'aiutarli a farlo. Attraverso il materiale offerto dai casi e da aneddoti mi focalizzo sulla capacità da parte della terapia dinamica del gioco di facilitare la pulsazione, in modo evidente nelle configurazioni del gioco dei bambini e nei loro corpi in movimento. Ogni bambino con cui lavoro si impegna in qualche modo nell'espressione dell'aggressività negativa verso qualcuno, e questa aggressività è spesso di per sé una componente significativa nella soluzione delle miriadi di problemi che i bambini portano

---

<sup>1</sup> Dennis McCarthy è counselor diplomato in salute mentale nello Stato di New York con oltre trent'anni di esperienza nel lavoro con bambini e adulti. Si è formato inizialmente come danzatore e in Danzaterapia. Ha studiato analisi bioenergetica per molti anni con Alexander Lowen, Anthony Rullo e altri. È autore di numerosi articoli e di due libri: *If you turned into a monster ...Transformation through Play. A Body centered Approach to Play Therapy* e *Speaking about the Unspeakeable: Non-verbal Methods and Experiences in Therapy with Children*, entrambi pubblicati da Jessica Kingsley.

Traduzione a cura di Livia Geloso, psicoterapeuta, local trainer e direttore di training SIAB, e di Guia Pagnoni, psicoterapeuta sistemico-relazionale e ad orientamento bioenergetico.

L'articolo è apparso in *Bioenergetic Analysis*, n.19/2009, pp. 85-100.

con sé. Questo testo è largamente influenzato da lavoro del Dr. Alexander Lowen così come dalle migliaia di bambini con cui ho lavorato.

## **Parole chiave**

Scarica, pulsazione, gioco con la sabbia, filtro, mostro.

## **Summary**

This article examines the need for children in treatment to be able to discharge negative aggression.

and describes various means of helping them do so. Through case material and anecdote, I focus on the capacity for dynamic play therapy to facilitate pulsation, obvious in the child's play configurations and their bodies in movement. Every child I work with engages in the expression of negative aggression to some extent and this aggression is often in and of itself a significant component in solving the myriad problems they bring with them. This text is largely influenced by the work of Dr. Lowen as well as the thousands of children I have worked with.

## **Keywords**

Discharge, pulsation, sandplay, filter, monster.

## **Un caso di lavoro con l'aggressività**

La bambina di sette anni, seduta accanto a me a un tavolino di legno sta facendo una figura di creta e la fracassa ripetutamente con un grosso martello di gomma. L'ho invitata a farlo e lei ha attaccato con entusiasmo. Ha alternativamente immaginato che la figura fosse suo fratello gemello o suo padre. È chiaramente elettrizzata da questo sfogo di rabbia sfrenata. Ride ad alta voce, cosa che questa bambina, una volta molto

seria, non era incline a fare. Nella successiva seduta sarà una compagna di scuola o forse la sua insegnante, che “sorridente alla classe quando è arrabbiata”, a finire in polvere. Distruggere le figure di creta alla fine si evolverà nell'imbrattare con la creta tutto il tavolo con una grande intensità, e questa azione sarà fondamentale per la risoluzione dei suoi problemi.

Verso i cinque anni la bambina aveva sviluppato una fobia verso i cani diventata piuttosto grave. La fobia era nata senza alcuna evidente provocazione dal mondo esterno. Direi che era nata come mezzo del suo organismo per chiedere aiuto. Poi ha iniziato a mordere periodicamente suo fratello e questo ha fatto sì che i suoi genitori si precipitassero a chiamarmi. I suoi genitori hanno descritto la figlia come una bambina che sembrava avere una buona padronanza di sé, ma che era tagliata fuori dagli altri. Era anche incline a scoppi di rabbia non provocati. Si accontentava di giocare per ore da sola e sembrava disinteressata o intollerante verso gli altri bambini. Suo padre, che si descriveva come maniaco del controllo, trovava difficile accettare la testardaggine della figlia. La madre ammirava la forza innata che vedeva in sua figlia, desiderando di essere stata più simile a lei da bambina, ma era consapevole che le esplosioni episodiche con cui la figlia si esprimeva non davano reale soddisfazione ad Anna. Il comportamento serio, rigido e la mancanza di amici che vedeva nella figlia riguardavano anche lei.

Le sessioni di gioco iniziali di Anna si sono svolte nella scatola della sabbia dove ha creato mondi elaborati con le figure in miniatura a portata di mano. Nella scatola della sabbia il bambino è incoraggiato a manipolare la sabbia e, poi, ad aggiungervi figure per rappresentare un mondo. Questo mondo può prendere vita, evolversi, ma anche addirittura cadere una volta creato. Le scene iniziali di Anna riflettevano la sua intelligenza e la sua creatività, eppure i mondi rappresentati in quelle scene mostravano rigidità nonostante la loro forza, esattamente come Anna. Erano pieni di potenziale, infatti raffiguravano diversi aspetti della vita, come il gioco, il lavoro, la guerra, il commercio, e persino il mistero, in sezioni separate, tutto intorno a un lago centrale. Aveva dato alle scene titoli come “il Mondo” e poi “il Mondo interamente selvaggio”. Mano a mano che i titoli aumentavano di dimensione, le scene diventavano più piene di vita e di potenziale. Eppure, mancava qualcosa di fondamentale che integrasse i frammenti di vita mostrati e energizzasse davvero le scene.

Con l'introduzione della creta e con il permesso da me concesso di romperla, la forza vitale scomparsa o repressa iniziò a manifestarsi. È stato il suo distruggere le figure di creta che ha cambiato tutto, soprattutto quando ha raggiunto la fase dell'imbrattamento. Durante questa fase iniziò a litigare a casa con suo padre e con me in seduta. Cominciò anche ad affermarsi con il fratello con le parole piuttosto che nel modo infantile del mordere. Stava lottando per integrare il potere dell'imbrattamento e aveva bisogno di entrare fortemente in contrasto con gli altri per farlo. Suo padre lo tollerò con il mio sostegno e arrivò ad ammirarla per questo. Io l'ho incoraggiata nelle nostre sedute. L'intensità dell'imbrattamento e la catarsi che rappresentava erano allo stesso tempo giocose: a differenza di un adulto che sperimenta ed esprime una rabbia simile, la sua è stata accompagnata da grandi risate e da furia repressa. Direi che il tutto è stato furiosamente trionfante.

Questo è avvenuto in parallelo con una fase del suo gioco con la sabbia in cui i mondi si sono sciolti e mescolati in un unico pasticcio. Era regredita, allentando con ciò la rigida struttura del suo corpo. Quando i mondi che aveva creato e dissolto alla fine si sono riorganizzati, erano più dinamici, meno simmetrici. Nella sua vita è diventata più costantemente assertiva, più capace di commettere errori, più soddisfatta di se stessa e di conseguenza dei suoi coetanei. La sua muscolatura ha acquisito, allo stesso tempo, morbidezza e solidità. Non era più fobica nei confronti dei cani, ma anzi iniziò ad apprezzarli, poiché aveva integrato l'aggressività del morso dei cani nella sua persona. Si potrebbero fare molte congetture sui sintomi e sulla sua storia familiare, ma alla fine ciò che ha cambiato le cose è stata la sua capacità di arrabbiarsi, aggredire e poi lasciar perdere. È importante notare che Anna non ha vissuto la sua regressione come inquietante, né la regressione si è manifestata come tale. È regredita al servizio dell'Io e ne ha immediatamente beneficiato, affrontando con aggressività la sua vita come risultato.

### **Aggressività sicura e soddisfacente: il ragazzo con le ali**

Nella mia pratica di terapia del gioco con i bambini, trovo che la maggior parte dei miei sforzi e la chiave dei miei successi frequenti e dinamici provenga dall'incoraggiare e dal facilitare l'espressione sicura e tuttavia soddisfacente dell'aggressività negativa. Ogni bambino che vedo,

indipendentemente dai suoi sintomi, dalla sua situazione familiare, dall'età e dal sesso, trascorre nel corso del trattamento una discreta quantità di tempo a battere, fare a pezzi, strappare e in altre forme attive di scarica. Questo viene fuori in tutto quello che fanno, una volta che sono sicuri che io davvero lo accoglierò. Il tutto viene fatto nel contesto del gioco, e di solito ha un elemento di umorismo, e si traduce spesso in un'espressione puramente creativa. Spesso un'immagine emergerà letteralmente da una scarica giocosa, positiva e potente.

Un ragazzo con un disturbo neuromuscolare potenzialmente terminale, dopo che gli avevano comunicato la prognosi, trascorse molte sedute a sfogare la sua furia riguardo la sua possibile morte. Poi in una seduta mi ha chiesto di aiutarlo a disegnare un grande paio di ali, con punte dai colori vivaci. Le costruiamo in modo collaborativo e in totale silenzio. Dopo che finimmo me le fece nascondere in un luogo sicuro. Il cambiamento in lui è stato sorprendente dopo questo evento: ha manifestato un nuovo atteggiamento positivo e una determinazione a fare tutto il possibile per sopravvivere. Ma queste ali sono venute fuori da settimane di scariche negative, a volte piuttosto brutali.

Per i bambini che hanno subito abusi, che sono stati trascurati o comunque traumatizzati, o per i bambini con problemi neurologici, la fase di scarica negativa può richiedere molto più tempo e potrebbe essere necessario che si ripeta e ripeta. La nostra abilità di terapeuti di incoraggiare, tollerare e aiutare a contenere questa negatività è ovviamente fondamentale per la sua efficacia.

## **Materiali di gioco**

### **Disegnare mostri**

Inizio il trattamento invitando ogni bambino a fare un disegno di come sarebbero se si trasformassero in un mostro. Li incoraggio ad immaginare di avere bevuto una pozione magica e che il loro corpo si stia trasformando dall'interno in quello di un mostro. Poi chiedo loro di disegnare questo mostro che sono diventati. Tutto ciò è sempre accolto prontamente anche dai bambini timidi e timorosi. Le pareti del mio studio sono decorate con il risultato di questa richiesta. Questi mostri sono di per sé una scarica e

sono anche un portale verso il mondo interiore del bambino. Il mostro parla la loro lingua e loro rispondono in modo gentile. Invito il bambino a portare tutto se stesso nello spazio terapeutico e nella relazione, comprese le parti brutte e spaventose.

## **La scatola della sabbia particolarmente profonda**

Esistono diversi materiali di gioco che offrono mezzi efficaci per scaricare l'aggressività negativa, oltre ad aiutare i bambini a esprimere e integrare le nuove energie che sorgono quando questa aggressività è stata espressa. Una scatola della sabbia è profonda circa 1 piede e mezzo (31,75 cm) e larga 2 piedi e mezzo (60,96 cm). Essa offre un mezzo per costruire, distruggere e ricostruire le forme. Non sono solo le scene e le storie che i bambini creano al suo interno ad avere un significato, ma anche la forma e l'uso effettivi della sabbia stessa. Nella mia esperienza la scatola poco profonda usata nei tradizionali giochi di sabbia non consente facilmente l'espressione di emozioni più profonde. Quando i bambini sono veramente coinvolti nel processo, la profondità della sabbia può essere utilizzata per replicare la profondità nella psiche e nella muscolatura, e quindi in tal modo possono accedere alle difese e ai blocchi che vi sono stati eretti. Mentre manipolano la sabbia, i bambini hanno spesso una reazione fisica molto evidente. Emettono flatulenze, sudano e talvolta ansimano. Solo l'atto di accovacciarsi vicino alla sabbia e di metterci le mani dentro rende più profondo il respiro. Spesso devono correre in bagno. Le cose si agitano.

Si possono creare scene con l'uso di figure in miniatura e queste possono esprimere in immagini e racconti pittorici le emozioni negative represses, dando loro origine e forma, e ciò in bambini che non hanno saputo esprimerle. La sabbia offre una base per queste emozioni che aiuta a solidificare le nuove energie che salgono in superficie. Tanti bambini temono che la loro rabbia distruggerà il loro mondo interno se scatenata, eppure, nella scatola della sabbia, il mondo può essere creato, distrutto e rifatto. La sabbia contenuta in una scatola ne intensifica l'efficacia, in quanto aiuta a contenere ciò che vi accade. Il materiale stesso è come un filtro, una versione di quello psico-muscolare che tutti i bambini devono sviluppare per autoregolarsi ed essere un sé. Lowen parla della necessità di un filtro che l'autoaffermazione crea nei bambini

(Lowen, 1970). La scatola della sabbia è un grande spazio in cui i bambini possono sviluppare questo filtro. L'intero processo di espressione dell'aggressività negativa crea questo filtro. Poiché i bambini prima della pubertà divengono ciò che giocano, ogni esperienza influenza potenzialmente tutto ciò che sono, sia il corpo che la psiche; la divisione tra i due, nella maggior parte dei bambini, è ancora sottile, anche in quelli più guardinghi, come la ragazza di cui sopra.

Molti terapeuti si concentrano troppo su ciò che possono significare tutte le piccole figure che i bambini scelgono e usano nei loro giochi con la sabbia. Si perdono nell'interpretarle, e così perdono di vista l'energia che queste contengono, energia cui i bambini hanno bisogno di essere aiutati ad accedere. Le storie in cui queste figure sono utilizzate e ciò a cui potrebbero alludere è ovviamente interessante, ma il loro significato ultimo è nella vitalità che portano in superficie.

## **La creta facilita la trasformazione**

La creta è un materiale usato frequentemente nel mio lavoro in quanto anch'esso si autoafferma nel suo utilizzo e consente il "processo da forma informe a forma" così cruciale nella terapia con i bambini. Questo cambiamento di forma è un'espressione e un'esperienza di pulsazione per i bambini, e questo spesso è evidente nelle forme che creano e sugli effetti che ha su di loro a livello organismico. Una forma popolare di gioco con la creta coinvolge il bambino e me stesso che creiamo mostri con l'argilla e combattiamo fisicamente. Sebbene ciò consenta una grande quantità di giochi vendicativi da parte dei bambini, la natura stessa della creta consente una continua rigenerazione. Le forme possono essere fatte e ricostruite all'infinito. In questo modo i bambini hanno meno paura dei loro impulsi e della loro rabbia.

## **Il disegno replica l'esperienza pulsante**

Anche il disegno, se usato in modo creativo, può replicare questa esperienza pulsante. Le pareti del mio studio sono ricoperte di disegni di mostri che i bambini si sono immaginati di essere e che hanno disegnati. Penso che queste immagini mostruose siano ciò che mette a proprio agio la



maggior parte dei bambini quando entrano nel mio studio per la prima volta. Piuttosto che essere scoraggiati da queste immagini mostruose, i bambini sentono che anche le parti mostruose di se stessi sono benvenute in questo spazio, forse l'unico posto nella loro vita in cui è così. Poiché il mostro è spesso uno dei nostri primi atti creativi da bambini, siamo attaccati a loro anche se ci ripulsano e ci spaventano. Osservando nel tempo una serie di disegni di mostri dello stesso bambino assisto spesso all'espansione e alla contrazione della forma. È abbastanza sorprendente vedere come questo impulso verso la pulsazione emerga ancora e ancora. Ho ideato numerosi giochi di disegno che consentono di esprimere l'aggressività negativa e, come con la creta e la sabbia, il gioco distruttivo alla fine diventa sempre un'espressione e un'esperienza creative.

## **Gioco fisico**

Attività di gioco più puramente fisiche consentono una varietà di mezzi di scarica e di espressione. Io offro forme di espressione ludico-motoria come pestare, saltare, calpestare e assalire. Offro anche forme motorie di rabbia come sminuzzare la creta usando un coltello da burro o una ghigliottina in miniatura, che è l'oggetto più popolare nella mia collezione di miniature.

## **Paura dei temporali**

Di recente un bambino ha iniziato la terapia con il terrore dei temporali, una paura abbastanza comune che può facilmente trasformarsi in una fobia, come per il ragazzo in questione. Invito i bambini che hanno sviluppato una tale fobia a "diventare tempesta" usando il movimento, gli strumenti a percussione e ancora movimento. Sperimentano di essere il tuono, e soprattutto il fulmine. Li invito a salire sulla sedia e a saltare giù con un grande tonfo, fragorosamente, e io li accompagno con i tamburi e i sonagli. Man mano che imparano a tollerare la carica energetica della tempesta, cosa che fanno molto rapidamente, anche altri aspetti della loro vita cambiano: occupano più spazio, si calmano, ma allo stesso tempo accrescono la loro capacità di esprimersi e di comunicare. I

bambini raramente credono che sia strano che io stia chiedendo loro di essere tempesta. Ha perfettamente senso per loro.

Questo particolare ragazzo aveva una serie di problemi che derivavano tutti dai ricordi post-traumatici degli abusi sessuali subiti da sua madre ed emersi mentre era incinta di lui. Il ragazzo lottava per accettare la propria aggressività, inconsciamente associata all'esperienza negativa della madre relativa all'aggressione maschile. Aveva anche paura dei fantasmi e dei galli che si potevano facilmente associare all'infanzia di sua madre. La sua fobia della tempesta era il sintomo più immobilizzante, quindi l'abbiamo affrontata per prima. La fobia si attenuò immediatamente dopo che fu tempesta con me. I fantasmi che temeva così tanto iniziarono a scomparire mentre li disegnavo per me e prendevano forma, aumentando in complessità man mano che diminuivano la loro presa negativa su di lui. Dando forma all'informe comincio ad avere meno paura della propria immaginazione. Anche i galli persero la loro carica quando l'aggressività del ragazzo divenne più integrata.

### **Combinazione di materiale di gioco e gioco fisico**

Molti bambini useranno una varietà di questi materiali e forme, mentre altri si concentreranno esclusivamente su uno. Ma è compito del terapeuta percepire ciò che è necessario per i suoi bisogni e cogliere ciò che maggiormente soddisfa tali bisogni e, poi, facilitarli attraverso il permesso, il contenimento e a volte anche la provocazione. La scarica sicura e soddisfacente dell'aggressività negativa è un elemento essenziale per un lavoro approfondito con i bambini, che la maggior parte dei terapeuti non usa o scoraggia apertamente. C'è una tendenza, almeno negli Stati Uniti, a chiedere ai bambini di "parlare" dei loro sentimenti e poi superarli. Qualsiasi aggressione è considerata controproducente. La terapia dinamica di gioco implica lavorare in modo giocoso con i sintomi, gli impulsi contrastanti e la vitalità bloccata presente in tutti i bambini con problemi, e incontrare i bambini dove si trovano, piuttosto che chiedere loro di incontrarci dove siamo noi.

## **Il caso di David**

A otto anni David iniziò la sua terapia nel bel mezzo del bruttissimo divorzio dei suoi genitori, Al primo incontro entrò nel mio studio con le spalle come gravate da un grande peso e un grande dolore impresso sul volto. Gli chiesi di disegnare se stesso come un mostro e, dopo essere stato seduto con carta e matita per un po' di tempo, disegnò un'enorme creatura simile a un drago con più file di denti. Era entusiasta per quello che aveva fatto. Quindi usò la creta per esprimere l'aggressività e la rabbia che disegnare il mostro gli aveva tirate fuori. Il livello di furia del suo gioco con la creta mi sorprese. Per diverse settimane tirò fuori figure dalla creta ed escogitò una molteplicità di modi intricati per torturarle. Le fece a pezzi e le pestò in varie parti del corpo. Fece delle bare di creta rivestite di bastoni appuntiti e vi inserì le figure di creta. I suoi genitori, che spesso vedevano il risultato del suo gioco quando venivano a prenderlo, restavano scioccati da tali impulsi sadici. Si chiedevano da dove venisse tutta quella furia. Eppure, grazie a un piccolo aiuto, capirono che il figlio si era sentito torturato allo stesso modo dalle loro liti. Compresero che si era sentito preso a pugni e pugnalato dalle cose volgari e crudeli che loro si erano dette. Ciò ebbe l'effetto di risvegliarli e, a mano a mano che si sforzavano di dominarsi, il gioco di David perse d'intensità. Il suo corpo cambiò drasticamente: non solo le sue spalle si rilassarono, ma cominciò a muoversi in modo sciolto, prendendosi più spazio e camminando a grandi passi nella stanza, Il suo viso, ora, esprimeva fiducia invece che dolore.

## **Aggressività e regressione**

### **Il ragazzo che smise di mangiare**

La parola "aggress" (dal latino "adgredior"=andare verso) è l'opposto di "regress" (dal latino "regredior"= tornare indietro), dunque dobbiamo presumere che lungo il percorso verrà espressa un po' di aggressività se non addirittura una grande quantità di aggressività. Anche solo alludere a un gioco che esprima in modo soddisfacente l'aggressività e/o la rabbia può determinare un cambiamento, tale è il potere che tutto ciò ha sui bambini. Un ragazzino molto arrabbiato e

molto bloccato smise di mangiare in una lotta di volontà con i suoi genitori. Quel ragazzino usò una ghigliottina nella sua prima scena nella sabbia senza rendersi conto consapevolmente di che cosa fosse. Pensava che fosse una macchina per tagliare gli alimenti. Quando apprese che si trattava di un congegno per tagliare le teste, all'inizio ne fu scioccato. Infatti, era un bravo bambino e i bravi bambini non utilizzano cose del genere. Mentre la teneva in mano, esitando ad usarla, io menzionai il fatto che alcuni bambini avevano dato forma a dei pupazzi che rappresentavano le loro sorelle e poi gli avevano tagliato le teste. Io sapevo che la nascita della sorellina aveva fomentato la sua rabbia che però tratteneva. Egli replicò che non avrebbe mai fatto una cosa simile, ma con un sorriso rimise al suo posto la tagliatrice di teste. Quel giorno tornò a casa e ricominciò a mangiare. Fu il primo passo verso la risoluzione delle sue problematiche a partire da quella più significativa. Fatta con questo spirito ludico, ogni espressione aggressiva o rabbiosa, o come nel caso del ragazzo citato, anche la sola allusione può produrre un cambiamento energetico.

Questo tipo di gioco facilita la discriminazione, l'importante abilità che consiste nel distinguere cosa siamo noi da ciò che non siamo noi. Permette di dire "no". "La funzione del 'no' è come una membrana psicologica, simile alla pelle nel suo scopo. Il 'no' impedisce che l'individuo venga sopraffatto dalle pressioni esterne. Permette la discriminazione. Permette il controllo dell'impulso. Definisce i confini dell'io dell'individuo. Permette di discernere quello che è buono da ciò che è cattivo per l'organismo. Afferma ciò che è 'Io' da ciò che è 'non Io'." (Lowen, 1970).

## **Il parlare infantile al servizio della crescita**

Diversamente dalla terapia con gli adulti nella quale nominare le emozioni e comprendere la loro origine è importante, con i bambini è imperativo che esprimano e scarichino la loro furia aggressiva in una forma ludica. Quando ciò viene fatto in modo appropriato, può portare a delle brevi regressioni. Noto spesso che i bambini, lasciando il mio studio, parlano in modo infantile e continuano così per qualche ora a casa. Dato che avverto i genitori che questo può accadere, di solito non si preoccupano particolarmente e, a volte, ne sono addirittura entusiasti perché la cosa si

accompagna spesso alla riduzione o alla scomparsa dei sintomi.

La terapia del gioco che permette la scarica dell'aggressività negativa facilita la pulsazione. Spesso la pulsazione è evidente nelle configurazioni di gioco del bambino così come nelle sue espressioni facciali, nel suo pallore e nei suoi movimenti. Durante il gioco, un bambino, una volta, aveva cominciato a sbloccarsi, e la struttura delle sue creazioni si muoveva effettivamente, di seduta in seduta o entro una stessa seduta, tra contrazione ed espansione. Un altro ragazzino, ogni volta che veniva da me, portava con sé dei pupazzetti e non li usava, gli servivano come totem. Ogni settimana aumentavano, fino a che un giorno venne portando un drago più grande di lui. Dopo di allora, i pupazzetti cominciarono a diminuire di dimensione finché smise di portarli.

## **Pulsazione**

### **Pulsazione nella scatola della sabbia**

La pulsazione può avvenire durante l'uso che il bambino fa della scatola della sabbia. Il gioco può lentamente riversarsi al di là del bordo e traboccare nella stanza e, poi, improvvisamente, contrarsi verso il centro della scatola. Quando ciò avviene corrisponde sempre a una svolta nella storia, oppure appare un personaggio, o un simbolo, o una forma. Questo espandersi e contrarsi è abbastanza sorprendente per chi ne è testimone, ma accade spesso che molti terapeuti non vi pongano attenzione. Per esempio, ho visto una serie di slide appartenenti a un terapeuta che riportavano le scene realizzate da una bambina di quattro anni che aveva subito delle molestie sessuali, in cui il terapeuta appariva molto concentrato sul far esprimere la rabbia alla bambina, sebbene la bambina non mostrasse segni evidenti di bisogno di sfogo. E tuttavia nelle scene realizzate dalla bambina, settimana dopo settimana, si poteva vedere che le configurazioni nella sabbia e le figure utilizzate si evolvevano da un uso contratto relativo al centro dello spazio verso un uso completamente espanso che comprendeva tutta la scatola della sabbia. Poteva sembrare un'esplosione al rallentatore! Durante questo periodo c'erano contemporaneamente dei segni ovvi di guarigione nella sua vita. È interessante notare che, prima dell'espansione delle configurazioni, aveva

creato una scena di sabbia piena di serpenti. Per molti bambini i serpenti sono un simbolo dell'energia istintuale positiva che si muove dentro di loro in nuovi modi, come nel concetto della kundalini nello yoga. I serpenti appaiono spesso nella sabbia o nell'argilla, quando sta avvenendo un reale movimento dentro il corpo e dentro la psiche del bambino.

## **La pulsazione e i fratelli gemelli**

Nel periodo in cui stavo lavorando a questo articolo, ho avuto una seduta dinamica con un bambino di undici anni che aveva passato la maggior parte del tempo colpendo il materasso. Quando il tempo finì, andammo nella sala d'attesa dove il suo fratello gemello lo aspettava con la loro madre. Il gemello, che a causa di un disturbo convulsivo molto grave aveva subito un'operazione al cervello, stava disteso esausto sul divano. Il mio paziente lo sollecitò comunque a entrare nello studio per usare la racchetta, assicurandolo che avrebbe trovato la cosa "cool". Il gemello si trascinò nello studio e cominciò a colpire il materasso. La cosa lo rianimò immediatamente e tutti osservammo con stupore i suoi salti in aria prima di ogni pestone. Sua madre mi assicurò con le lacrime agli occhi che il ragazzo non aveva mai esibito un comportamento del genere. Era davvero entusiasta di vederlo agire in modo così dinamico. Il ragazzo cominciò, quindi, ad alternare il pestare sul materasso con il colpire un tamburo che stava lì vicino: due colpi forti sul materasso e un colpetto delicato sul tamburo. Sembrava un mimo o un ballerino per come passava da un movimento aggressivo a un movimento delicato. Quello che era cominciato come un esercizio puramente aggressivo, si era trasformato in un esercizio tipicamente creativo che lo lasciò rinfrancato e felice.

## **Aggressività e gioco**

Questo paradossale mix di humour e furia, di aggressività negativa e gioco positivo che spesso coesistono nello stesso momento, è ciò che, a mio avviso, rende la terapia del gioco difficile da comprendere per la maggior parte dei terapeuti. Non sanno dove cercare o cosa fare con tutto questo, o come permettere che impulsi opposti di intreccino. Eppure, per la maggior parte dei bambini le cose stanno proprio così. La bellezza della

terapia del gioco sta proprio nel fatto che dà ai bambini la possibilità di giocare con nuovi modi di esprimere e di sperimentare se stessi, esattamente come i bambini giocano con gli spostamenti del peso corporeo e con l'equilibrio quando imparano a camminare. Il cadere giù e il tirarsi su di nuovo sono parte centrale del processo. Ogni crescita avviene più facilmente quando è compiuta con spirito giocoso. Anche l'espressione della rabbia, nel giusto contesto, con un terapeuta in grado di contenere e di reindirizzare le energie, può essere un'impresa giocosa e persino gioiosa.

### **La vera giocosità**

Nel suo libro *Toys and Reasons*, Erik Erikson si riferisce a un passo de *Le leggi* di Platone in cui, a suo avviso, c'è la migliore definizione di gioco. Si tratta di una descrizione che si adatta al contesto di queste pagine. Erikson riporta che Platone vede il modello della vera giocosità nel bisogno di saltare di ogni giovane creatura, animale o umana e scrive: "Per saltare veramente si deve imparare a usare il suolo come un trampolino, e atterrare con elasticità e in sicurezza. Ciò significa testare il margine di manovra consentito dai limiti presenti, per superare non per sfuggire la gravità. Così, ovunque prevalga la giocosità, c'è sempre un elemento sorprendente che supera la semplice ripetizione e l'assuefazione, e che al meglio suggerisce una casualità vergine conquistata, un divino margine di manovra condiviso. Dove ciò avviene, è facilmente percepito e riconosciuto". (Erikson, 1977)

### **La reazione dei genitori all'aggressività dei bambini in terapia**

Rilevo che i genitori non contestano mai il fatto che io incoraggio nei loro figli l'espressione dell'aggressività negativa. Forse ciò è causato dal fatto che i loro figli escono sempre dal mio studio più felici di quando sono entrati. Magari sono a loro volta sollevati dalla scarica vissuta dal proprio figlio, cosa che può creare un'apertura, una possibilità di cambiamento anche in loro. Poiché lavoro in uno studio privato, la maggior parte dei bambini che vedo vengono da famiglie poco disfunzionali. I problemi dei bambini possono essere gravi, e tuttavia la famiglia è in

grado di tollerare e anche di supportare il cambiamento. Ma in passato ho lavorato in setting ospedalieri con bambini con un funzionamento più basso, e posso dire che questo tipo di gioco si applica anche ai bambini che si presentano in quelle sedi. Il processo procede solo più lentamente e spesso viene ostacolato da visite incoerenti e/o dalle interferenze delle famiglie. Ma la capacità di scaricare l'aggressività negativa, insieme alle forti emozioni comprese nel farlo e al recupero/scoperta del proprio senso di sé, danno lo stesso risultato.

### **Come la cultura moderna reprime la scarica nei bambini**

Negli ultimi dieci anni, ho notato nei bambini un incremento nel bisogno di scarica, e lo attribuisco al fatto che il tempo passato fuori casa nei giochi spontanei è ormai quasi nullo. In passato, quando ciò era permesso, i bambini avevano la possibilità di scaricarsi attraverso la normale attività ludica, in quanto la scarica ne costituiva una parte fondamentale. Ciò ovviamente non risolveva tutti i problemi, ma aiutava in quanto dava ai bambini un consistente accesso ai loro corpi e alle sensazioni positive che sorgono quando ci si muove liberamente. Ma da quando i bambini non passano praticamente più tempo fuori casa e nemmeno in giochi attivi e non strutturati, risultano più che mai "imbottigliati". Le scuole pubbliche limitano i giochi all'esterno, e spesso insistono perché i bambini non abbiano contatto fisico tra loro, tutto al servizio della gestione degli assembramenti e del controllo dell'aggressività. C'è anche l'uso dei cellulari e dei videogiochi da parte di bambini sempre più piccoli, non solo come desiderio di adeguarsi ai tempi, ma anche come mezzo per contenerli che contribuisce ad allontanarli da se stessi. Il risultato di tale costrizione dello sviluppo del corpo e della psiche del bambino è ovvio: bambini con un desiderio molto più grande di scaricare aggressività negativa in modo sicuro.

### **L'aggressività è innata**

L'aggressività è una parte fondamentale dell'essere umano, molto malvista e contrastata ma sempre presente. Nello studio epico di Konrad Lorenz *On Human Aggression*, egli documenta il fatto che l'aggressività



è innata nella psiche umana. Non deve essere necessariamente provocata da una frustrazione interiore o da una minaccia esterna. Lorenz propone che l'aggressività prorompa spontaneamente e richieda qualche forma regolare di scarica. Egli rileva, inoltre, che la capacità di formare qualcosa come un legame personale si verifichi nella misura in cui l'aggressività è percepita ed espressa tra esseri umani che sono amici.

## **Il filtraggio psichico di Anna**

Quando Anna, che ho menzionato nel paragrafo d'apertura di questo articolo, fu capace di aggredire, fu anche in grado di formare legami più forti con i genitori e con il fratello, e cominciò a formare relazioni sane con i coetanei, essendo anche più connessa con se stessa. Dopo aver spalmato la creta e aver creato un pasticcio nella sabbia, diede forma a una scena molto toccante. Nel mezzo di un villaggio fece un pozzo che conduceva per via sotterranea al vicino oceano, fungendo da filtro per pulire l'acqua del mare, poiché incanalava l'acqua pulita ed eliminava quella cattiva. Anna descriveva così in modo straordinariamente dettagliato il funzionamento del filtro che toglieva l'inquinamento dal mare, e in questa maniera descriveva anche il congegno psichico di filtraggio che si era creato dentro di lei grazie alla profonda e giocosa scarica catartica.

## **Controversia sulla catarsi nella terapia del gioco**

L'idea del gioco catartico e/o aggressivo è molto controversa. Molti terapeuti ne scoraggiano decisamente l'uso, vedendo in essa un incoraggiamento al comportamento senza controllo piuttosto che un adattamento funzionale. In un recente numero dell'*International Play Therapy Journal*, c'era un articolo che condannava l'uso di qualcosa chiamata "Bambola Bobo" nei setting ospedalieri come mezzo per sfogare emozioni negative violente (Drewes, 2008). L'articolo condannava anche tutte le forme di gioco catartico. Non si faceva menzione dell'analisi bioenergetica né nell'articolo né nella bibliografia. Sembrava che la maggior parte degli studi citati disapprovasse. Può essere che picchiare la "bambola Bobo" non sia una buona idea, specialmente se lo si fa con il bambino sbagliato, con il terapeuta sbagliato, nel setting sbagliato.

## **Discussione**

Penso che incoraggiare il tipo di gioco che ho descritto non sia cosa da fare alla leggera. È importante impegnarsi personalmente nel processo terapeutico dinamico. Il bambino ha bisogno di sentirsi al sicuro e di sentirsi protetto nello spazio terapeutico e all'interno della relazione terapeutica. E il terapeuta ha bisogno di avere il controllo di quello che avviene, di guidarlo e anche di provocarlo, rimanendo focalizzato sull'integrazione e sul grounding. Io mi sento a mio agio con i bambini percependo quello di cui hanno bisogno, quello che i bambini sono in grado di gestire e il modo migliore di coinvolgerli. È essenziale comprendere la natura paradossale della terapia del gioco, poiché in essa possono essere presenti contemporaneamente emozioni disturbanti. In essa i bambini, con il supporto del terapeuta, si muovono dall'aggressività e dalla distruzione delle forme alla creazione. I materiali usati devono favorire la capacità di sperimentare il grounding, e tali sono la sabbia, l'argilla e il movimento. Coinvolgere in questo tipo di gioco bambini che sono troppo disturbati non sarebbe saggio, ma quando si è veramente sintonizzati col bambino non si fa questo errore.

Poiché lavoro in uno studio privato i genitori mi portano i loro figli di loro volontà e, di solito, proprio a causa della loro capacità di prendersi cura di loro, e/o perché i sintomi sono divenuti così evidenti che il grido d'aiuto in essi contenuto è stato percepito. Ma io lavoro anche con molti bambini con problemi gravi o potenzialmente gravi, e la maggior parte di loro possono gestire qualche forma di gioco aggressivo e trarne un enorme beneficio.

Tutti i bambini hanno bisogno di scaricare negatività così come di mezzi sani di espressione dell'aggressività positiva che è parte della loro vitalità.

La terapia con i bambini non dovrebbe dare spazio solo a questo, ma credo questo dovrebbe essere il fulcro dell'intero processo. Se incoraggiamo i bambini a non avere paura di se stessi, a vedere le loro differenti emozioni, gli istinti e gli impulsi che faticano a padroneggiare come parte di ciò che li rende umani, allora saranno liberi di essere se stessi. La vera compassione e l'amore, tanto assenti nel nostro mondo, sorgono da questo.

“Il requisito essenziale per curare i disturbi psichici è il ristabilimento della naturale capacità di amare.” (Wilhelm Reich)

## **Bibliografia**

- Drewes Athena A. (2008). Bobo revisited. What the research says. *International Journal of Play Therapy*. Vol. 17 (1), Sum, 52-65.
- Erikson E. (1977). *Toys and Reason*. New York: Norton.
- Lorenz K. (1966). *On Human Aggression*. New York: Harcourt, Brace Jovanovich.
- Lowen A. (1970). *Il piacere. Un approccio creativo alla vita*. Roma: Astrolabio, 1984.

# **Presentazione del libro Eco, Narciso e le figure della dipendenza amorosa**

di *Massimo Borgioni*<sup>1</sup>

## **Riassunto**

Questa è una breve presentazione del libro *Eco, Narciso e le figure della dipendenza amorosa* del nostro collega Massimo Borgioni. Il libro ci accompagna in un viaggio mitologico e allo stesso tempo attuale attraverso le figure della dipendenza amorosa. Narciso vorrebbe trasformare l'uno in due, con una replicazione di sé; Eco vorrebbe trasformare il due in uno, annullando se stessa. Ma l'amore richiede sempre dualità.

## **Summary**

This is a brief presentation of the book *Echo, Narcissus and the figures of love addiction* by our colleague Massimo Borgioni. The book takes us on a mythological and at the same time current journey through the figures of love addiction. Narcissus would like to transform one into two, with a replication of himself; Eco would like to transform the two into one, cancelling itself. But love always requires duality.

## **Parole chiave**

Amore, dipendenza, controdipendenza, illusione, narcisismo, adulto, bambino

---

<sup>1</sup> Massimo Borgioni, Psicologo, Psicoterapeuta e CBT Siab.

## Key words

Love, addiction, counter-dependence, delusion, narcissism, adult, child

In ogni forma di dipendenza insiste sempre una componente di fascinazione e di attaccamento assimilabile all'esperienza amorosa, così come in ogni forma d'amore deve necessariamente esistere un nucleo generativo di dipendenza.

*Eco, Narciso e le figure della dipendenza amorosa*, Alpes 2022, parte da questa premessa e ne considera alcuni possibili sviluppi.

Dipendenza e amore sono facce della stessa medaglia? Considerando il linguaggio con il quale descriviamo questi due aspetti dell'esperienza, sembrerebbe di sì. Parlando delle dipendenze, infatti, tanto di quelle più innocue quanto delle dipendenze patologiche, utilizziamo qualità lessicali che rimandano all'immaginario del cuore, diciamo ad esempio: *adoro quella serie televisiva*, oppure *impazzisco per i dolci*, così come per indicare le fasi di esordio di una carriera tossicomantica parliamo di *luna di miele* con una sostanza. Ma se è vero questo, è altresì vero che per commentare l'amore sovente ricorriamo al registro descrittivo della dipendenza: *non posso vivere senza di te!*

Se le cose stanno così, le diversioni più dolorose dell'amore (come quelle della dipendenza) nascerebbero da una cattiva alchimia di queste due componenti, destinata a creare una situazione di squilibrio. Infatti, quando la componente di fascinazione legata ad una pratica gratificante – gioco, sesso, tecnologia o assunzione di una sostanza – prende il sopravvento annullando la libertà di scelta dell'individuo, il piacere ricreativo si trasforma in *addiction*. Così come quando la dipendenza prende il sopravvento nell'esperienza amorosa, il desiderio retrocede nella condizione coercitiva del bisogno, l'attrazione si commuta in compulsione e la vicinanza diviene controllo ossessivo. L'amore così si trasforma in 'amore tossico'. La dipendenza patologica in questo caso non si sviluppa nei confronti di una sostanza, ma nei riguardi di un affetto e della persona in grado di suscitare quell'affetto, e separato da quest'ultima il soggetto può sperimentare una condizione di disagio capace di condurlo dall'angoscia fino alla disorganizzazione psichica, in un complesso di

reazioni assimilabili ad una vera e propria crisi astinenziale. In questi casi l'amore, che è in sé forza generativa e costruttiva, si trasforma in energia distruttiva sicché Eros, in virtù di tale connotazione dipendenziale, si trasfigura nel suo opposto e confluisce fatalmente nel Thanatos.

A testimoniare la stretta connessione tra dipendenza e amore del resto oggi le neuroscienze ci dicono che i meccanismi neurobiologici che si attivano nell'*addiction* e nell'innamoramento sono gli stessi, coinvolgendo i medesimi neuromediatrici e le medesime aree del cervello: nucleo accumbens, amigdala, parte del talamo e dell'ipotalamo, ossia le aree sottocorticali che condividiamo con gli altri mammiferi e che costituiscono il *paleopallium*, il cosiddetto 'cervello emotivo', responsabile della regolazione delle emozioni e dei nostri sistemi motivazionali. L'eccitazione per un nuovo innamoramento è mediata dalla dopamina, il piacere del sesso dagli oppiacei endogeni, la tenerezza del legame dalla serotonina. Il doloroso vuoto per un amore perduto è frutto di processi non dissimili da quelli dell'astinenza da oppiacei. Il tedio che assedia tra un'impresa spericolata e l'altra, per chi nutre una dipendenza da comportamenti rischiosi, non è poi così diverso dall'astinenza da cocaina, situazione che può manifestarsi nell'associazione *amore-adrenalina*, che lega l'amore a comportamenti rischiosi, come osserviamo in molte forme di co-dipendenza caratterizzate dalla ricerca di partner fortemente disturbati e violenti (Canzian, 2021).

Il mito di *Eco e Narciso* raffigura in modo emblematico la stretta connessione tra amore e dipendenza tematizzandola in una narrativa – facciamo riferimento a quella tratta dalle *Metamorfosi* di Ovidio – che ne chiarisce gli esiti infausti.

Eco e Narciso, che incarnano le figure tragiche della dipendenza e della contro-dipendenza, danno vita a una vicenda dove la dipendenza alimenta l'amore e l'amore alimenta la dipendenza.

Eco del tutto sprovvista di una narrativa di sé, incapace di generare un discorso, ha perduto ogni diritto di possesso sul proprio *logos*, è carne senza identità; mentre Narciso, nell'ipernarrativa di se stesso, è identità senza carne, immagine dissociata dal corpo.

Eco, come tutti i dipendenti d'amore, è prigioniera di un'illusione: *vorrebbe trasformare il Due nell'Uno indifferenziato*, mediante lo scioglimento di sé e della propria individualità nell'alterità, in una comunione simbiotica con il partner.

Ma anche Narciso è prigioniero di una illusione – speculare e opposta a quella di Eco – *vorrebbe trasformare l'Uno nel Due*, mediante l'annullamento dell'altro sostituito con una replicazione di sé.

Entrambi, e questo è l'equivoco di base, costruiscono un'illusione per aggirare la dualità Eco eliminando se stessa e iperidealizzando l'altro, con cui vorrebbe fondersi, e Narciso eliminando l'altro e iperidealizzando se stesso, quel se stesso con cui vorrebbe sostituire l'altro. Ma come ha insegnato Buber (1923), non possiamo eliminare il debito simbolico con l'altro, non possiamo eliminare la dualità, e men che mai possiamo farlo in amore. L'amore nasce sempre dall'incontro con l'altro, l'amore nasce sempre dalla dualità. L'amore chiede dualità per rigenerarsi e per sopravvivere. Eco e Narciso, seguendo lo slancio avventato di uno spirito *Puer* che ha smarrito la saggezza del *Senex* (Hillman, 1964 -1967)) pretendono di mantenere l'amore eliminando la dualità. Ma così facendo uccidono l'amore e sopprimono il termine che vorrebbero esaltare. Infatti, Eco, nell'annullare se stessa finisce inevitabilmente per perdere anche l'altro: Narciso la rifiuterà negandosi a lei senza alcuna possibilità di ripensamento; mentre Narciso, annullando l'altro finisce per perdere anche se stesso, egli infatti non si troverà mai, non si raggiungerà mai, ed ogni volta che ci proverà sarà destinato a fare, letteralmente, un buco nell'acqua.

Ogni volta che amiamo dobbiamo fare i conti con la dualità e con il rischio che alla dualità è strettamente connesso. L'altro, in quanto *Altro da noi*, è sempre al di là di ogni nostra abilità di controllo, non può essere mai del tutto raggiunto, rimane sospeso con lui il conto di una possibile perdita, se resta altro da noi, l'altro resta anche al di fuori della nostra linea di possesso. Amare significa accettare questo rischio, accettare la natura sempre irrisolta e non pacificante dell'amore stesso. Come ha insegnato Lowen (1988) amore e possesso costituiscono termini inconciliabili. L'amore conserva sempre in sé un nucleo di mancanza, di povertà, di impermanenza, di esposizione che ci rende vulnerabili.

Ma se la dualità è stato il luogo del trauma, e quanto più impattante e primario è stato questo trauma, allora si spiega perché può sorgere questa tentazione di conservare e proteggere l'amore portandolo fuori dalla dualità, da cui pure l'amore sempre si origina. Ogni volta che ci innamoriamo e che amiamo si ripropone il tema della dualità. Tutti abbiamo bisogno d'amore, ma se la dualità è stata esperienza di troppo dolore, allora quando incominciamo ad amare entriamo in conflitto con noi

stessi e cerchiamo soluzioni disfunzionali, come quelle di Eco e Narciso. Del resto, Eco e Narciso sono stati entrambi vittime di un trauma: Eco ha subito la vendetta feroce della madre simbolica Giunone che le ha tolto la loquacità di cui era riccamente dotata, mentre Narciso è nato da uno stupro.

Ma Eco e Narciso, apparentemente così diversi, hanno molto altro in comune. Entrambi sacrificano il corpo sull'altare di Eros fraintendendone la natura. Il corpo, infatti, viene sempre tradito nell'esperienza amorosa quando in essa prevale la dipendenza o la sua versione negativa, la contro-dipendenza.

Eco sacrifica il corpo dandosi all'amore senza alcuna protezione, infiammandosi come zolfo vicino al fuoco, consumandosi senza alcun risparmio di sé. Narciso sacrifica il corpo nell'iperconservazione di sé, risparmiandosi sin troppo, sottraendosi da ogni forma di coinvolgimento e di intimità con l'altro, arrivando ad adorare un'immagine di sé del tutto dissociata dal proprio corpo reale. Entrambi, nel coltivare la loro illusione, sottraggono *grounding* all'amore e perdono il piacere.

Nella dipendenza (e nella contro-dipendenza) mentre l'amore smarrisce il corpo, l'Io e il Cuore si dissociano. Quando l'amore perde l'Io, diviene una pura illusione romantica, una dipendenza. Quando perde il cuore, l'amore si raggela e diventa narcisismo.

*Eco, Narciso e le figure della dipendenza amorosa* nasce dalle riflessioni e dal materiale raccolto in conferenze, seminari, articoli e presentazioni seguiti ad una mia precedente pubblicazione, *Dipendenza e Contro-dipendenza affettiva* (Alpes, 2015). Questo libro, quindi, rappresenta un approfondimento e la naturale prosecuzione del primo.

Oltre all'analisi del mito di Eco e Narciso, nel testo viene proposto un compendio sulle problematiche inerenti la dipendenza affettiva, una sorta di guida per il lettore, orientata a fornirgli un bagaglio concettuale minimo adatto a comprendere al meglio i temi trattati, che vengono sviluppati in cinque capitoli. Se nel primo capitolo l'analisi del mito di Eco e Narciso permette di sviscerare le problematiche della dipendenza affettiva seguendo un filo più narrativo o, se vogliamo, poetico, il secondo capitolo ripropone gli stessi argomenti trattati però in maniera più didascalica.

Il terzo capitolo presenta un'analisi dei modelli di risposta nella dipendenza affettiva dal punto di vista delle moderne teorie sull'apprendimento e sull'*addiction*.



Il quarto capitolo, il più lungo e il più articolato, è dedicato al ruolo che le illusioni svolgono nelle nostre relazioni amorose. Il suo risvolto pratico potrebbe tradursi in un'avvertenza per il lettore che sintetizzerei così: *come non illudersi troppo in amore, per continuare a crederci*.

L'ultimo capitolo è dedicato alla dualità nell'amore e a come la dimensione amorosa ci introduca sempre verso il *Segreto*, ossia verso l'enigma indecifrabile che l'altro, in quanto 'straniero', è comunque destinato a rappresentare per noi. Ma qui l'invito è quello di considerare il segreto in un duplice senso. L'amore, infatti, oltre a confrontarci con la dimensione ignota che il partner tende sempre ad incarnare, è l'occasione più preziosa di cui disponiamo per orientarci anche verso quell'altro enigma, ossia lo sconosciuto, lo straniero, che abita dentro noi stessi. E qui il tema della dualità si ripropone non solo come dialettica nei confronti dell'altro, ma anche come la dualità che ci abita e che trova nel rapporto tra la nostra identità e il corpo il viatico migliore per incontrare sorprese e trovare risorse sempre nuove e creative.



