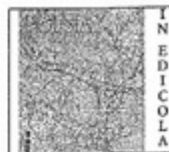


«Disse un poeta: "È più amara la musica che non si può suonare". Così le credo che sia così più eletta la vita che non ci è dato vivere»  
**POESIA**  
 Tutti i mesi in edicola  
 Crecchi Editore - www.poesia.it

# CULTURA



INTERVISTA AD ALEXANDER LOWEN ANALISTA "BIOENERGETICO"

## I SEGRETI DEL CORPO

LUCIANA SICA

*Allievo di Wilhelm Reich, lo studioso ha oggi novantaquattro anni ma lavora sempre*



Alexander Lowen

*"Se un paziente si presenta nel mio studio lo osservo, lo guardo negli occhi, lo tocco, la parola viene dopo"*

«Non aspettare di essere morto per lasciarti andare. Lasciati andare ora: è una battuta di una qualche laica saggezza che ama ripetere Alexander Lowen, l'editore dell'analisi bioenergetica, un signore nato a New York da una coppia di immigrati ebrei nel 1910. Oggi vive in una villa di campagna nel Connecticut ed è stupefatto come continui a curare pazienti e a formare allievi, nonostante i suoi 94 anni. Il prossimo dicembre ne avrà novantatquattro.

Bioenergetica s'introdusse uno dei suoi libri di maggiore successo, uscito in America nel 1975 e da noi per la prima volta vent'anni fa, che ora Feltrinelli ripubblica in un'edizione economica (pag. 320, euro 11). È un libro che ha già venduto ventimila copie, e del resto anche altri saggi di Lowen — da *Il narcisismo a il linguaggio del corpo*, a *Amore e orgasma* — hanno conquistato un pubblico dilettante ampio. Un interesse piuttosto insolito per una produzione saggistica, e non solo di natura intellettuale se intanto, anche sul versante clinico, si vanno sempre più diffondendo le tecniche terapeutiche che si rifanno, seppure in forme diverse, ai modelli teorici di Lowen.

Modelli molto distanti dal celebre divano freudiano, da un'impostazione che tradizionalmente privilegia la parola e la tendenza a moralizzare i conflitti. Qui l'attenzione si sposta e si concentra nettamente sul corpo, sulle sue posture, le tensioni, le rigidità, fino a certi blocchi muscolari che spesso producono malattia. Un corpo che non è solo, un puro contenitore, ma un "luogo" capace di esprimere l'identità, anche quella più profonda, di manifestarsi in ogni più vistoso del To come le tracce più sottili dell'Inconscio, non solo la coscienza ma anche la memoria di un passato più o meno felice, più o meno doloroso, in ogni caso mai s'è spinto una volta per tutte.

Lowen è stato allievo di Wilhelm Reich, di un genio per molti versi, ma della personalità disturbata se nella parte finale della sua vita identificava sé stesso con un messia e l'energia sessuale con Dio. Quando Reich confidò a Einstein che molto gente lo considerava pazzo: «Davvero non esto a crederlo», fu la risposta raggelante del padre della relatività che gli volò le spoglie. Famoso e discusso, il pioniere della "rivoluzione sessuale" tra i discepoli (della seconda generazione) più brillanti di Freud, l'autore di *Psicologia di mano del fascino* non meritava comunque di essere a sessant'anni in un carcere, dov'era finito dopo un'invenzione efferatamente pazzesca, la famosa scuola di bagno che avrebbe dovuto funzionare come un accumulatore di vigore erotico, una specie di paradiso archetipo in una cabina.

È nell'autunno del '40 che Lowen si iscrive a un corso tenuto da Reich sull'a-

nalisi del carattere, e più precisamente sul legame tra la tensione muscolare cronica — definita *body armor*, armatura corporea — e la personalità nevrotica. Sono teorie nuove, eterodosse rispetto all'impalcatura complessiva del pensiero freudiano, e Lowen ne è così affascinato da intraprendere una terapia con Reich che durerà trent'anni, dal '42 al '45.

I rapporti tra i due, mai davvero stretti e mai apertamente cordiali, non saranno comunque destinati a un lungo idillio intellettuale: mentre Reich si allontana dall'analisi del carattere, preso dai suoi esperimenti sull'"orgone", Lowen prende le distanze dal suo antico mentore, si laurea in medicina a Ginevra, continua la sua formazione personale e nel 1956 fonda l'International Institute for Bioenergetic Analysis di New York.

Signor Lowen, che cosa deve a Reich? «Gli devo molto. È stato il mio maestro e il mio terapeuta. Non si solo, ma non sapevo dove sono oggi, se non ci fosse stato lui... Alla fine della sua vita, non ci stava più tanto con la testa, su questo non c'è dubbio. Ma succede ai geni, e secondo me anche oggi ci vorrebbe un pazzo per vedere la follia della nostra cultura».

Direbbe che l'analisi bioenergetica sia stata il frutto del suo lavoro con Reich?

«Reich rimane il punto di partenza, ma fondamentalmente nella mia terapia è stato un viaggio di auto-scoperta; ho sviluppato l'analisi bioenergetica per applicarla a me stesso prima che ai miei pazienti. In fondo i problemi che avertivo non erano così diversi da quelli di tanti altri...».

Problemi risolti?

«Ma del tutto, ma progressivamente mi sono sentito sempre più in pace con me stesso».

Un buon risultato. Ma, per lei, è questo che vuol dire stare bene?

### LA SUA SCUOLA IN ITALIA

AMETA degli anni Settanta, Alexander Lowen ha fondato a Roma la Società italiana di analisi bioenergetica (Siabi), che oggi conta su oltre 200 terapeuti, ha corsi di formazione nelle principali città, e dal '98 è presieduta da Patrizia Mosele. La Società è stata riconosciuta come scuola di specializzazione post-laurea.

«Non proprio, o almeno non solo... Per me, stare bene vuol dire soprattutto avere un senso di vitalità e di allegria nel corpo, sentirsi a proprio agio. Ma per ottenere un risultato del genere, occorre un lavoro molto lungo, e a volte non basta l'intera vita».

La clinica bioenergetica ha la caratteristica di non basarsi esclusivamente sulla parola, ma di coinvolgere il corpo. Lei come risponde ai critici che non considerano "etico" toccare il paziente?

«La nostra è una terapia che ha la componente analitica verbale e il lavoro corporeo, e tende ad armonizzarli. Il terapeuta, per certi aspetti, rappresenta il sostituto di un genitore. Si può essere dei bravi genitori se si ha paura di toccare i propri figli? Io non lo credo, ma si può essere pessimi genitori, estremamente disattenti, se toccare i figli assume connotazioni sessuali... Ecco, il terapeuta che non sa controllare il modo in cui tocca un paziente non dovrebbe mai farlo. Se i pazienti possono fidarsi di te, allora il contatto fisico non è una violazione della fiducia, se invece non possono fidarsi di te, non li toccherai».

Secondo lei, i terapeuti che fanno bioenergetica sono tutti ben formati e qualificati?

«Sfortunatamente, non è così. Uno dei motivi è che ci vuole

### Dio esiste? Anche troppo... Parla Gad Lerner



MAXIM IL NUOVO NUMERO È IN EDICOLA

damentale che lo faccia correttamente, per il rapporto strettissimo che esiste tra le influenze psichiche e l'insufficienza delle funzioni respiratorie... Un paziente può raccontarmi la sua storia per anni, parlare a lungo delle sue difficoltà emotive, ma non è detto che comprenda mai qualcosa di realmente queste sue difficoltà, né che sia in grado di comprenderle, questo è il punto...».

«Qualcosa sta male e si presume nel suo studio. Lei che l'ha fatto? «Certamente non gli chiedo qual è il suo problema, non subito ad ogni modo. Osservo il suo corpo per capire il suo stato, se è sano o malato, se è vivo e vivente oppure no. E questo che faccio, durante la prima seduta. Quando viene da me, il paziente parla, e intanto io lo studio. Cerco di localizzare i suoi problemi guardando i suoi occhi, il viso, le spalle, o anche i piedi, il modo in cui stabiliscono il legame col suolo, con la terra, quella che noi chiamiamo *grounding* che è la base stessa della vita, come le radici per l'albero».

Ma perché tutta questa diffidenza per la parola, per il Logos che non sa forse alla base della vita, ma certamente della nostra cultura, e non è poco, non le pare?

«La nostra cultura non ci ha reso né più sani né più felici, e comunque se fosse possibile cambiare profondamente la prassi con le parole, lo farei senz'altro, ma ho visto che le parole non bastano a trasformare le persone. Se stai male, puoi parlare quanto vuoi, ma è il tuo corpo che dovrà cambiare, con un lavoro che richiede molto, molto tempo. Solo se la tua energia corporea è più viva e forte, allora sì, è possibile un cambiamento».

L'ultima domanda è anche personale, ne faccia qual è il suo che crede... Da qualche tempo lei ha perso Leslie, la donna che ha sposato a 32 anni, a cui ha dedicato molti dei suoi lavori. Siete sempre stati insieme. Le chiedo: cosa sorregge un essere umano di fronte a un lutto così grave? Insomma, che possiamo fare quando siamo davvero preda del dolore?

«Purtanto piangere. Atzi, dobbiamo farlo tutte le volte che avvertiamo un dolore, sia fisico che spirituale, perché altrimenti non ci liberiamo neanche un po' dall'angoscia, e nulla potrà rendere meno acuto il dolore. L'unico modo immediato che abbiamo per superare gli eventi tragici della vita è piangere, esprimere il sentimento della sofferenza, liberare la tensione che è in noi, accumulare l'energia del nostro corpo... Ma non voglio sfuggire all'aspetto personale della sua domanda: è stato difficilissimo elaborare la perdita di mia moglie, capire che non le avevo dato abbastanza amore e sostegno durante il nostro matrimonio. Il dolore perenne, ma nello stesso tempo oggi mi sento più consapevole e riesco a lavorare meglio su di me, sui miei sentimenti».