

Francesco Padrini,
Maria Teresa Lucheroni,

BIOENERGETICA

red!

Gli autori

Francesco Padrini, psicologo, psicoterapeuta e sessuologo, ha promosso la conoscenza e lo sviluppo della bioenergetica in Italia attraverso la sua attività di analista bioenergetico e di trainer di gruppi di formazione. Docente e collaboratore del Centro di ricerche in Bioclimatologia medica, Biotecnologie e Medicine naturali dell'Università degli Studi di Milano, consulente di centri termali e talassoterapici, da anni conduce i corsi di bioenergetica dell'Istituto di Medicina Psicosomatica Riza, dove è anche docente nel corso di Formazione per psicoterapeuti e nella Scuola di Naturopatia.

Ideatore delle tecniche del Massaggio bioenergetico® e del Grounding massage®, è socio fondatore della SPI, Società di Psicofisionomia Integrata viso-corpo-carattere. È autore di numerosi libri e ricerche nell'ambito della psicologia, della bioenergetica e della medicina naturale e collaboratore di varie testate giornalistiche. Svolge la sua attività a Milano.

Maria Teresa Lucheroni, medico con specializzazione in dermatologia, psicoterapeuta, psicosomatista, svolge la sua attività clinica con particolare riferimento alla medicina psicosomatica, alle medicine naturali e agli aspetti nutrizionali. È autrice di numerosi libri e tiene corsi di formazione e consulenze sul benessere olistico, l'aromaterapia e la dermocosmesi.

Per consulenze, corsi, ricerche e informazioni sulla bioenergetica:

Laboratorio Studi Terapie Naturali

Sede milanese: via S. Calocero, 6 - 20123 Milano

Tel. 02.83.60.695 - 333.68.63.888

www.bioenergetica.eu; www.psicofisionomia.it

frapadri@tin.it

Sede svizzera: Thalerstrasse 25b

9424 Rheineck (CH)

lucheroni@sunrise.ch

© 2011 red!

www.rededizioni.it

Coordinamento editoriale: Enrico Torrone

Redazione: Lalla Riccardi

Impaginazione: Giralacarta, Milano

Stampa: LegoDigit Srl, Lavis (TN)

Ristampa 2013, 2017

red! è un marchio Il Castello Srl

Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)

Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.ilcastelloeditore.it

Quanto è attuale la bioenergetica?

La bioenergetica, nata sull'onda del lavoro di Wilhelm Reich all'inizio del secolo scorso e sviluppata da Alexander Lowen a partire dagli anni Cinquanta, è efficace strumento terapeutico o deve cedere il passo ad altre tecniche più recenti?

Questa tecnica psicocorporea, basandosi su un lavoro di integrazione della mente con il corpo è, a mio avviso, più che mai attuale e in un certo senso alla base di tutto quello che è venuto dopo. E risulta particolarmente utile oggi, poiché diventa sempre più difficile mantenere in armonia e in equilibrio vitale i processi psichico-mentali e quelli fisico-energetici del corpo. La tanto decantata unità psicosomatica proprio ora è a rischio maggiore: assistiamo sempre di più, a livello collettivo, a una forma di scissione tra le nostre attività mentali, sempre più accelerate, frenetiche, diversificate, e il nostro corpo, sempre più curato, abbellito e agghindato, lucidato a specchio, ma ridotto a macchina competitiva e svuotato di significato.

Lowen descrisse il processo di scissione che si opera tra la mente e il corpo come aspetto schizoide, e identificò una tipologia, che definì appunto come tale, in cui questo elemento di divisione era prevalente ed era legato a una dinamica familiare di rifiuto. Si tratta della problematica più radicata e profonda, caratterizzata dalla tendenza esasperata alla cerebralizzazione, come meccanismo di difesa per poter sopravvivere e reggere lo stress del conflitto emotivo. Il cerebrale vive 'appeso' alle proprie convinzioni, idee, ideali, ambizioni e illusioni e perde la capacità di riconoscere la sua vera realtà. Ai nostri giorni noto un aumento della componente cerebrale nei miei pazienti: si tratta, in realtà, di una tendenza collettiva alimentata dal nostro modo di vivere e dalle sollecitazioni del mondo esterno, che sembra espandersi sempre di più. Per il singolo individuo si tratta di un fatto spesso più virtuale e illusorio che reale: la persona, a un livello profondo, non si sente sufficientemente riconosciuta e accettata per quello che è.

Le tecniche bioenergetiche, quindi, sono determinanti perché rappresentano il tentativo di recuperare l'essenza della persona in una società consumistica e narcisistica. La problematica prioritaria oggi è quella dell'integrazione, cioè l'unione tra la testa, il cuore e la pelvi (intendendo con questo termine la funzione genitale e la relazione con la realtà terrena). Scrive Lowen: «La maggior parte della gente pensa di avere i piedi per terra. In senso meccanico è vero: possiamo dire che hanno un contatto meccanico, ma non a livello di sensazioni e di energia».

La bioenergetica opera direttamente sul corpo, ma quando si effettuano gli esercizi bioenergetici non si lavora solo in senso fisico-meccanico: in quel momento si risveglia l'energia profonda dell'organismo e si mantiene uno stretto collegamento tra il lavoro fisico, le emozioni e la comprensione di tutto il processo. Questa integrazione consente alla persona di poter gestire lo stress che la vita le richiede. Nella mia pratica clinica noto sovente che questo aspetto è carente: il primo obiettivo del lavoro bioenergetico, perciò, è quello di costruire un'integrazione corporea, indispensabile per potersi evolvere ed espandere nei vari aspetti della vita in modo pieno e senza perdere il contatto con se stessi. Se manca questa integrazione, la persona tende a procedere nella vita e a raggiungere i propri obiettivi con il solo sforzo della volontà (costi quel che costi), a spese della propria salute, delle proprie relazioni e della propria identità. Se la persona invece si sente integrata e unita, raddoppia la propria energia e può andare molto più lontano senza tuttavia tradire se stessa e senza essere tradita dal corpo. Esso, infatti, possiede una sua saggezza profonda, sa perfettamente che cosa è meglio per noi e quando stiamo esagerando. Se non siamo in grado di ascoltarlo, non percepiamo i limiti e i confini delle nostre possibilità fisiche e ci stressiamo eccessivamente. Il corpo, a questo punto, si ribella al dominio della volontà e ci fa uno sgambetto nel momento meno opportuno e quando meno ce lo aspettiamo.

Sarebbe utopistico pensare di cambiare completamente la nostra vita e di eliminare tutte le sollecitazioni stressanti. Quello che può fare la bioenergetica è ridurre la curva dello stress e aiutarci a gestirlo in modo da non arrivare a esaurirci. Lo stress produce uno stato di tensione e di irrigidimento nel corpo. Normalmente la tensione scompare quando lo stress è eliminato. Un eccesso di nervo-

sismo (troppo forte o prolungato nel tempo) provoca la comparsa di tensioni croniche che persistono anche dopo la scomparsa dei fattori che lo hanno scatenato, sotto forma di atteggiamento corporeo o assetto muscolare inconscio. Simili tensioni muscolari croniche disturbano la salute emotiva, abbassando l'energia, limitando la motilità (il naturale e spontaneo movimento interno del corpo), la mobilità e l'autoespressione. Diventa necessario, dunque, alleggerire questa tensione cronica, se si vuole che la persona riacquisti piena vitalità e benessere emotivo, requisiti indispensabili per mantenersi giovani il più a lungo possibile.

La nostra società, sempre più mentalizzata, richiede agli individui di essere efficienti e produttivi, mantenendo per la maggior parte del tempo un comportamento basato sul capire e sul fare, più che sul sentire. Questo obbliga spesso a inibire le proprie emozioni, causando uno stress profondo che logora e favorisce un precoce invecchiamento.

Attraverso la bioenergetica il corpo si integra e si armonizza, i movimenti diventano più sciolti e liberi, le possibilità espressive ed emotive aumentano e si può trovare una maggior energia per scoprire il piacere e la gioia di vivere. Sciogliendo le tensioni, riacquistiamo la possibilità di respirare in modo più naturale, come quando eravamo bambini. Questa capacità innata viene persa nell'adulto con l'accumulo delle tensioni e la rigidità. Una respirazione libera e profonda favorisce la nostra carica energetica e ci permette una maggiore possibilità di espressione.

Un campo di applicazione molto vasto della bioenergetica è quello delle problematiche sessuali e, più in generale, della sfera della sessualità intesa come possibilità di vivere in maniera più appagante il piacere della relazione sessuale. Questa sfera di azione attinge proprio alla sorgente del lavoro centrato sul corpo e che ha in Wilhelm Reich il suo padre storico. Reich aveva capito che per riattivare il riflesso orgasmico occorre che l'energia fluisse liberamente nel corpo, dopo lo scioglimento dei diversi segmenti della corazza muscolare. Per ottenere questo risultato Reich, oltre all'aspetto analitico, utilizzava un particolare tipo di respirazione e alcune pressioni corporee per favorire lo scioglimento delle tensioni muscolari.

Lowen integrò questi aspetti reichiani con l'utilizzo di speciali esercizi bioenergetici.

Attualmente sembrano in aumento le difficoltà nelle relazioni di coppia e appare spesso difficile vivere una sessualità gioiosa. Per questo motivo il ricco patrimonio di studi e di ricerche reichiane e loweniane in questo settore è oggi di piena attualità. Nell'ambito delle terapie psicosessuologiche ho constatato l'efficacia e la validità di queste tecniche. Inoltre questi esercizi possono trovare spazio anche all'interno dei gruppi di lavoro bioenergetico, per favorire la consapevolezza delle proprie tensioni e scioglierle, aumentando la capacità di provare piacere.

Francesco Padrini

Il nostro corpo

Il corpo parla e manda segnali in tante maniere: a saperli leggere, si può ricostruire la storia vissuta di ogni singola persona. Occhi, voce, gesti o immobilità, per esempio, possono essere segnali rivelatori di se stessi. Osservare il corpo e i suoi comportamenti, perciò, può essere un modo per affinare le proprie interpretazioni, capire il proprio stato d'animo. Infatti, come un taglialegna può leggere la storia di un albero dal suo tronco reciso, un 'professionista del linguaggio corporeo' può vedere nel nostro atteggiamento il deposito della nostra esperienza e aiutare una persona a mettere in connessione il suo stato attuale con la propria storia personale, i propri ricordi, i conflitti o le emozioni presenti o passati.

La bioenergetica può essere considerata la scienza dell'espressione e del comportamento corporeo in relazione alla vita psicoemotiva dell'individuo. Le psicoterapie centrate sul corpo, frutto di un movimento culturale che ha le sue radici scientifiche nelle scoperte di W. Reich e nell'analisi bioenergetica del suo allievo Alexander Lowen, propongono un orientamento che tende a migliorare e armonizzare le proprie capacità di espressione, in profonda sintonia con se stessi e con il mondo. Entrambi gli studiosi hanno indagato sulla natura e le funzioni dell'energia vitale, di cui la forza emozionale fa parte. Tutte le loro scoperte, sfociate poi in tecniche terapeutiche, mirano a ottenere il libero fluire dell'energia per poter mettere in condizione l'individuo di essere più vitale, attivo e anche creativo.

Il linguaggio segreto del corpo

Il corpo manda quasi sempre segnali, messaggi, avvisi: siamo noi che a volte non sappiamo rispondergli perché non conosciamo il suo linguaggio. Con questo testo vogliamo tentare di conoscere meglio questo grande sconosciuto.

La tesi che stiamo per esporre è radicale e per alcuni può avere dei

risvolti sorprendenti: il corpo non mente mai. Così come l'osservazione del linguaggio di un nostro interlocutore contiene molte informazioni sulla sua struttura mentale, anche il tono e il colore della pelle, le posizioni, i movimenti e le tensioni del corpo rivelano la persona che vi sta dentro. Se è vero che ogni aspetto dell'espressione corporea mette a nudo chi siamo, senza dubbio il corpo intero racconta la nostra storia in modo ancor più completo e chiaro. Così l'incerto barcollare di un ubriaco o l'agile e aggraziato incedere di un ballerino testimonia tanto la progressione attraverso lo spazio, quanto il movimento verso la vita. Una testa reclinata, le spalle curve, un torace incavato e un'andatura lenta riflettono sentimenti di pesantezza e frustrazione, mentre un portamento eretto del capo, spalle dritte e rilassate e un torace che respira a fondo e agevolmente suggeriscono energia e fiduciosa speranza.

Non si tratta solo di fenomeni momentanei; tali strutture fisiche diventano fisse con il tempo, tanto da interessare non solo lo sviluppo e la struttura del corpo, ma soprattutto la personalità.

Le strutture muscolari fissate nel corpo diventano, insomma, fondamentali per il modo di essere di una persona nel mondo, o, per dirla con le parole di Alexander Lowen, l'atteggiamento del corpo diventa la seconda natura dell'individuo, entra cioè a far parte del suo carattere.

Qualsiasi studioso del comportamento umano sa che le parole possono essere usate per mentire. Spesso le sole parole non permettono di capire se l'informazione trasmessa è vera o falsa; il che è vero soprattutto per le informazioni di carattere personale. Quando, per esempio, un paziente dice «sto bene», dalle sole parole non si può sapere se dice la verità o no. Spesso, si sa, diciamo ciò che vogliamo che gli altri credano: il linguaggio del corpo, invece, se l'osservatore lo sa leggere, non può ingannare. Se quell'uomo sta davvero bene, il suo corpo dovrà riflettere questo stato: l'espressione dovrà essere vivace, gli occhi luminosi, la voce vibrante, i movimenti animati. In assenza di questi segnali fisici possiamo dubitare di quanto quell'uomo ha detto. Nessuno è pienamente padrone del proprio corpo, perciò. Come meglio proveremo in seguito, il suo linguaggio può essere utilizzato per distinguere il vero dal falso.

Il fatto di dire una bugia, per esempio, crea uno stato di tensione corporea che si riflette nella pressione sanguigna e nel ritmo delle pulsazioni; si viene anche a creare una tensione posturale. Del re-

sto è vero che ci valutiamo l'un l'altro in quanto corpi, soppesando rapidamente la forza o la debolezza di una persona, il suo aspetto vitale o spento, l'età, la carica di energia. Spesso, anzi, è proprio in base all'espressione corporea di una persona che decidiamo se ce ne possiamo fidare, di che umore è e quali sono i suoi atteggiamenti di fondo verso la vita. I giovani di oggi parlano di 'vibrazioni', che definiscono buone o cattive a seconda dell'impressione che il corpo fa su chi lo osserva. Ma c'è una riluttanza in generale a considerare valida e attendibile questa fonte di informazione, forse perché non è facile fare una verifica oggettiva.

Qualcosa di questa verità è rimasto nella resistenza che molte persone hanno nei confronti della psicoterapia. Il timore che qualcuno ci guardi e scopra troppo di noi è, quindi, in un certo modo fondato. Ovviamente non siamo indovini: guardando una persona, non possiamo sapere quanti lavori ha fatto in passato o altre notizie del genere. Ma ciò che il corpo non può nascondere è quali sono le sue emozioni, che cosa sente, come organizza il suo pensiero; in sintesi, chi è. Da questo punto di vista, poco importa se la persona in questione sta raccontando la storia della *Bella Addormentata nel bosco* o le sue vicende personali. Potrà anche coscientemente illudersi di raccontarci un mucchio di frottole, ma resta il fatto che il suo corpo smentirà le sue parole.

Come opera la bioenergetica

La bioenergetica è una tecnica psicocorporea che si serve di tecniche respiratorie, di esercizi fisici, di posizioni e contatti corporei, associati a un'analisi psicologica e del carattere di una persona.

Il suo scopo è quello di realizzare l'integrazione fra corpo e mente, per aiutare l'uomo a sciogliere i propri blocchi energetici che si possono creare a livello sia fisico sia psicoemotivo. I problemi psicologici, infatti, possono manifestarsi nell'espressione fisica, ovvero nell'aspetto corporeo, nella postura, negli atteggiamenti. Quando si effettuano gli esercizi bioenergetici non si lavora solo in senso fisico-meccanico, ma si tenta di risvegliare l'energia profonda del corpo.

Il primo obiettivo del lavoro bioenergetico, pertanto, è quello di costruire un'integrazione corporea, indispensabile per potersi evol-

vere ed espandere nei vari aspetti della vita in modo pieno e senza perdere il contatto con se stessi.

Per riattivare l'energia

Di una persona si può dire che è rigida, oppure che è dolce. Di un volto si afferma che ha lineamenti gentili oppure che ha uno sguardo spento. I tratti di un individuo, insomma, evidenziano un aspetto psicologico che può ricondurre a specifici tratti caratteriali. Nell'analisi caratteriale elaborata da Reich esiste una vera e propria tipizzazione dei caratteri definita, fundamentalmente, in base all'atteggiamento del corpo e delle sue componenti.

Al fine di armonizzare corpo e mente, la bioenergetica si serve di specifici esercizi o di massaggi, efficaci per chi vuole accrescere la consapevolezza del proprio corpo, aumentare il radicamento nelle gambe o semplicemente capire chi si è e dove.

Esistono anche esercizi specifici utili in presenza di patologie come l'asma, l'ipertensione, il blocco alla gola, ed altri destinati agli occhi, allo stomaco (anche per la cura dell'ulcera) e alle tensioni nella sfera sessuale. Nel vederli e nell'applicarli può sembrare, di primo acchito, che gli esercizi di bioenergetica assomiglino ad alcuni movimenti ginnici. In realtà essi differiscono in modo sostanziale: non basta, infatti, eseguire 'l'arco dorsale' o imparare a respirare per riuscire a sciogliere i blocchi di energia che inibiscono l'attività emozionale. Viceversa è naturale che una vita più sana, ricca di movimento, costituisca la base essenziale per una vita mentale più elastica. Ma non è detto che un atleta sia immune da ansia, stress, nevrosi o semplici rigidità di comportamento. Gli esercizi ginnici puri tendono allo sviluppo di determinati muscoli o attitudini, in coerenza con la specialità sportiva selezionata. Il loro rapporto con la sfera psichica della persona è molto legato alla necessità di concentrazione, al controllo, allo sforzo di eseguire bene una prestazione. Le componenti emotive di solito riguardano le conseguenze, positive o negative, l'esito del proprio esercizio e il raggiungimento di un risultato.

Diversamente, i movimenti della bioenergetica non mirano in alcun modo a sviluppare certi muscoli o ad abituare il corpo a svolgere sempre meglio determinate performance. Al contrario, lo psicote-

rapapeuta bioenergetico invita a non fare sforzi eccessivi, seguendo le indicazioni del proprio corpo e ascoltandone le sensazioni. È necessario, inoltre, osservare quali parti del corpo sono trattenute in un'azione, per imparare a scioglierle. La mente, in questo modo, deve imparare a sentire il corpo, concentrandosi su di esso. Perciò il terapeuta suggerisce l'esecuzione di un esercizio, chiedendo però la partecipazione emotiva completa al movimento richiesto. Il fine ultimo della bioenergetica è infatti il raggiungimento di una stabile salute emozionale, intesa come capacità di coinvolgere del tutto se stessi nelle azioni e nell'affettività.

È importante, in questo senso, considerare un dato fondamentale: la bioenergetica, a differenza di una specialità sportiva, non tende alla vittoria, ma richiede la fatica di imparare a sentire e conoscere la propria integrità psicofisica. Il fine è quello di riuscire a esprimere liberamente le proprie emozioni nel lavoro, nella conoscenza, nell'amore. Reich ha detto che sono esse «le fonti della vita e dovrebbero governarla». Naturalmente sarà compito del terapeuta, in collaborazione con il paziente, riuscire a non farle prevaricare, allo scopo di tendere a quella unità e armonia della persona di cui si è detto sopra, all'integrazione, appunto, fra corpo e mente.

Indice

Quanto è attuale la bioenergetica?	7
Il nostro corpo	11
Il linguaggio segreto del corpo	11
Come opera la bioenergetica	13
Per riattivare l'energia	14
Reich, il fondatore della terapia centrata sul corpo	16
La vita e gli studi	16
La terapia reichiana	21
La corazza muscolare	23
Le emozioni bloccate nel corpo	25
I sette segmenti dell'armatura	25
Lowen e l'analisi bioenergetica	28
Lowen e la prima esperienza di terapia reichiana	28
L'approccio terapeutico di Lowen	29
Il grounding	31
Lo sviluppo del grounding dall'infanzia	33
I processi energetici	34
La respirazione bioenergetica	35
Reich, Lowen e lo sviluppo della bioenergetica	39
Intervista ad Alexander Lowen	42
Le tipologie caratteriali	47
La ricerca del piacere e la fuga dal dolore	47
La mente e il corpo	48
Il controllo dell'impulso e l'inibizione	49
La definizione delle tipologie	50
Il tipo cerebrale	53

Il tipo dipendente	58
Il tipo dominante	64
Il tipo sottomesso	70
Il tipo rigido	76
Psicofisionomia integrata: viso, corpo e carattere	83
Il viso nelle diverse tipologie caratteriali	83
Strutture caratteriali e attitudini professionali	87
Gli esercizi per imparare a liberare l'energia interna	90
Il movimento bioenergetico	91
Gli esercizi bioenergetici	92
Gli esercizi base	93
Gli esercizi per migliorare la sessualità	96
Il massaggio bioenergetico®	98
Un 'tocco su misura'	99
Dal tatto all'olfatto (e ritorno): l'aromaterapia e il massaggio	103
Stress e bioenergetica	106
I fattori di stress	106
La risposta di stress	107
Come difendersi dallo stress	109
L'importanza di saper respirare	110
Bioenergetica e sessualità	111
La potenza orgastica	111
Il riflesso orgasmico	112
Il corpo rivela	113
La nutrizione bioenergetica	117
Come il cibo si trasforma in energia	117
Errori alimentari	119
I cibi che danno energia	120
Bibliografia	123