Capitolo Secondo

Wilhelm Reich
Dall'analisi caratteriale alla vegetoterapia [1]

Riscoperto di recente dopo un lungo periodo di oblio, Wilhelm Reich è divenuto un classico. Psicoanalista "maledetto" Reich è conosciuto soprattutto per i suoi lavori sulla analisi del carattere, le sue formulazioni sull'etiologia, la psicodinamica ed il trattamento delle nevrosi caratteriali.

1. *L'ENERGIA SESSUALE E LA FUNZIONE DELL'ORGASMO*

Sacralizzata nella Grecia classica, in particolare nelle feste dionisiache ateniesi, riconosciuta come una via spirituale da alcune religioni orientali, l'energia sessuale fu repressa a Sparta e venne messa all'indice dai primi cristiani: San Paolo metteva in guardia dalle tentazioni di Lilith [2] e non aveva fiducia nella donna in genere. Quest'atteggiamento traversò il Medio Evo culminando nei processi alle streghe del diciassettesimo secolo. Il puritanesimo mantenne questa ossessione del sesso impuro ed è in questo atteggiamento che bisogna ricercare l'origine della lunga eclisse del corpo.

Alla fine dell'epoca vittoriana, nel diciannovesimo secolo, Nietzsche e Freud tentano di invertire la tendenza. La libido — energia sessuale — si annuncia col suo vero nome ed è riconosciuta come tale. Si sa pure come l'insistere di Jung sull'inconscio collettivo e sul mito fa deviare di nuovo la terapia dalla sessualità. Ma non è questa la strada intrapresa da Reich.

[1] Essendo di formazione freudiana, moreniana, rogeriana ed esistenzialista, chi scrive non conosce a fondo l'opera di Reich. Tuttavia abbiamo partecipato ad Esalen, a Londra ed in altre città europee, a gruppi di analisi bio-energetica.

[2] Lilith sarebbe stata la prima donna di Adamo, prima che questi stanco dei suoi capricci chiedesse a Dio di creargli una compagna da una delle sue costole: Eva.

Diciamo rapidamente che la sua teoria è fondata sulla "funzione dell'orgasmo".[3] Culmine dell'eccitazione genitale, essa costituirebbe una corrente vegetativa e bio-elettrica corrispondente, nell'uomo al ritmo biologico più profondo. Egli ne descrive lo sviluppo in quattro fasi: 1° tensione meccanica; 2° carica elettrica; 3° scarica elettrica; 4° distensione meccanica.

D'accordo con Freud, Reich pensa che la nevrosi abbia un'origine sessuale. Egli ne situa l'origine nell'insoddisfazione orgastica, ovvero nell'impotenza. Egli intende infatti lo "scompenso sessuale" come "scompenso genitale". L'inibizione sessuale ha origine nella nevrosi da angoscia e nel *coitus interruptus*: si tratta insomma di energia "legata" rispetto all'energia libera dell'orgasmo. Si parlerà quindi di stasi sessuale.

Queste disfunzioni dell'orgasmo creano un disequilibrio biologico suscitando molteplici sintomi e scompensi, sia psichici che somatici. L'orgasmo è collegato al buon funzionamento del parasimpatico e quindi l'angoscia è collegata alla simpaticotonia. L'equilibrio dipende da questo gioco di compensazioni tra orgasmo e angoscia. Con quest'impostazione Reich situa l'orgasmo al centro della medicina psicosomatica da cui il suo desiderio di creare una "orgasmoterapia".

II. *L'ANALISI CARATTERIALE*[4]

La disfunzione orgastica si traduce nel corpo. Questo fatto spinge Reich a studiare le relazioni tra la tensione muscolare, il comportamento, l'espressione del corpo e il carattere. "L'analisi del carattere" è un'opera allo stesso tempo teorica, clinica e psicoanalitica. Reich vi mostra una fertile capacità d'interpretazione psicologica di strutture respiratorie, motrici e posizionali: l'influenza di tali interpretazioni si ritrova nelle nuove terapie che implicano il corpo, come la Gestalt Therapy e l'analisi bio-energetica.

Come Darwin, Reich enuncia una teoria dell'espressione dei sentimenti con il movimento. Queste ipotesi fanno oramai talmente parte del costume e del linguaggio moderni che ci si dimentica di attribuirle a un autore o a un'opera particolari: si parla correntemente di "atomi affini" o di cattive vibrazioni o di tensioni muscolari psicosomatiche... Come l'opera di Darwin, anche quella di Reich costituisce la logica conseguenza delle sue ricerche: per lui è evidente che uno psicoanalista debba passare dai sintomi psicologici isolati a

[3] *La funzione dell'orgasmo*, Sugarco, Milano, 1969.
[4] *Analisi del carattere*, Sugarco, Milano, 1975.

un'analisi generale del carattere. L'analista dovrà perciò occuparsi del modo di *espressione totale* del paziente così come dei suoi atteggiamenti manifesti, del suo modo di camminare, di sedersi, di parlare, di comportarsi, dei suoi gesti... Reich pensa che centrando l'attenzione sul solo contenuto verbale si ritarda e spesso si disturba la terapia. Secondo lui in questo modo si chiudono gli occhi su ciò che esprime il malato: il suo modo di comportarsi, il suo atteggiamento, sono almeno altrettanto importanti — se non più rivelatori — di ciò che dice, fa o sogna.

Questo modo di vedere l'uomo nella sua totalità lo ritroviamo in Perls, Birdwhistell e Scheflen ed anche chi scrive considera l'uomo allo stesso modo e in interazione con più canali e messaggi.

L'analisi del "che cosa" e del "perché" lascia inesplorato il "come", malgrado l'unità forma/contenuto. È appunto il "come" che rivela il contenuto psichico che sembrava già risolto o almeno reso conscio grazie all'analisi del "che cosa". Quest'approccio del "come" si dimostra particolarmente efficace se si vogliono capire i processi affettivi,[5] nel *qui ed ora* del gabinetto medico o del gruppo.

È necessario determinare le caratteristiche della personalità ed i suoi meccanismi psichici, la rimozione e la repressione dei sentimenti tanto nel *soma* — corpo, muscoli, "corazza" caratteriale, maniera di respirare — che nella psiche — associazioni, sogni, lapsus, atti mancati. Reich non si limita a segnalare il valore dei movimenti in quanto semplici indizi del carattere o in quanto epifenomeni utili per la diagnosi. Egli prende molto sul serio le sue osservazioni continuando a ricercare. Per lui gli schemi — *patterns* — di espressione del corpo, del respiro e della tensione muscolare si identificano ai fenomeni psichici critici dello sviluppo della personalità: sono alcuni tratti essenziali delle difese della psiche.

III. *LA VEGETOTERAPIA*

Quando Reich parla di "armatura caratteriale" si riferisce spesso letteralmente a una valutazione della "armatura muscolare", quella delle tensioni muscolari croniche del corpo e delle espressioni fisse del volto. Questa "lettura del corpo" e della sua espressione sarà poi ripresa da Lowen, Pierrakos e Keleman.[6]

A partire da una descrizione delle nevrosi caratteriali definite e determinate, possiamo scorgere il costituirsi di schemi o *patterns* dei

[5] Idem, p. 188.
[6] Stanley Keleman, "Korpersprache und Korpertherapie", in *Integrative therapy*, 1975, 2, 3, pp. 146-152.

movimenti caratteristici di ogni individuo. Reich nota, ad esempio, che l'ipertonia cronica, la rigidità espressiva ed un certo portamento aritmico e maldestro, sono sintomatici del carattere riservato, inibito e schizoide. Il carattere isterico presenta invece spesso movimenti dolci e morbidi, come quelli di un'anguilla e vi si può vedere un elemento d'evasione nervosa e di provocazione sessuale.

Reich comunque va oltre la tipologia caratteriale. Egli ricerca e analizza l'origine e le funzioni di diversi schemi respiratori e gestuali e di movimenti muscolari. Egli pensa che le tensioni che si determinano nelle diverse parti del corpo siano delle difese contro l'esperienza affettiva e la liberazione dalle emozioni. Ad esempio un portamento cronicamente trattenuto, con le spalle indietro, il mento rigido, il respiro poco profondo, le reni arcuate, riflette un atteggiamento cronico di difesa contro la rabbia, la collera e l'angoscia dell'aggressione.

Esisterebbe anche una disposizione in segmenti della struttura muscolare: sette "anelli" di tensione, come l'anello orale. Questo, situato intorno alla bocca, tra questa e la faringe, costituirebbe una difesa contro il desiderio di succhiare, mordere ed urlare.

IV. *ENERGIA BIOLOGICA E ORGONE ATMOSFERICO*

Reich tentò anche di recuperare la libido nei confronti della energia biologica fondando la definizione clinica dell'energia su quella dell'orgone. Quest'energia, capace di far cambiare le sostanze inorganiche, è differente dall'energia elettro-magnetica per il suo movimento e per la sua velocità. Prossima all'azione della clorofilla nei vegetali, si ricarica con l'energia solare.

Reich crede di aver isolato e di aver visto questa scarica elettrica blu — quella che Pierrakos chiama l'aura,[7] aureola energetica che emanerebbe dalla testa (come quella dei santi) e dal corpo degli individui e che sarebbe collegata al metabolismo del corpo. Qualsiasi individuo, osservato attentamente, irradierebbe un alone reso visibile da occhiali speciali, quello stesso alone fotografato e filmato con le tecniche di ripresa

[7] Una specie di bolla da sessanta a centocinquanta centimetri visibile in determinate condizioni, che si forma in due secondi, sparendo subito dopo, su un soggetto messo davanti ad un fondale scuro. Coloro che credono alla preveggenza o che lavorano su basi scientifiche all'interpretazione della trasmissione del pensiero lo reputano un esperimento scientifico. La serietà e la prudenza di certi specialisti canadesi, americani e inglesi di analisi bio-energetica ci ha favorevolmente impressionato. In quest'ambito citiamo Reich per la sua importanza storica.

messe a punto dai sovietici Simon e Valentina Kirlian. Sembra infatti che l'energia sessuale, chiamata orgone o fluido vitale, sia dello stesso tipo delle correnti bio-energetiche scoperte dagli scienziati sovietici e che sia anche collegata ai "punti" dell'agopuntura.

Secondo una teoria che però non è fondata scientificamente e che i neo-reichiani non riprendono, Reich pensava che la malattia — il cancro in particolare — derivasse da una contrazione/fissazione dell'energia vitale: per guarire basterebbe quindi riattivare o sovra-attivare quest'energia. Egli chiama "bion" la parte più piccola dell'orgone e "biopatia" i processi di degenerazione dell'organismo — degenerazione dovuta, secondo lui, ad una stagnazione o ad un arresto di circolazione dell'energia vitale, una contrazione non seguita dalla decontrazione.[8] L'orgone avrebbe sede in sette punti distribuiti lungo la colonna vertebrale, simili ai *chakras*.

Reich aveva sperato di opporsi a questa degenerazione del fluido grazie ad un "accumulatore orgonico" che avrebbe saturato di energia l'organismo: si trattava di una specie di scatola di legno rivestita di metallo all'interno. A quest'energia vitale, positiva e bianca — l'orgone — si opporrebbe un'energia vitale nera, così come lo ione positivo si oppone a quello negativo. In un'atmosfera satura di ioni negativi, il corpo si rilassa, mentre in una satura di ioni positivi, si tende e s'infiamma.

Non avendo scoperto nulla in questa scatola, la polizia americana accusò Reich di truffa e lo mise in prigione, dove morì. Benché la sua teoria non sia fondata, la moda attuale della bio-energia porta i giovani a parlare di "buone" o "cattive" vibrazioni e porta pure dei monitori di gruppo a parlare di "buone" o "cattive" sale per i gruppi.

V. *GLI SVILUPPI: EDWARD MANN*

Riprendendo in *Orgone, Reich and Eros*, le ipotesi reichiane, Edward Mann le reputa geniali, soprattutto quelle che considerano il corpo umano un campo d'energia collegato all'energia cosmica. Mann afferma che ogni medico guarisce grazie alla propria energia psichica o *psychic healing* e che chi guarisce è come un accumulatore di energia.

Mann afferma pure, senza però citare le sue fonti, che dei test effettuati su forti personalità registrano una forte attività orgonica;

[8] Valerie Hunt lavora all'U.C.L.A. (Los Angeles) con un metodo messo a punto da Laban: i gesti vanno fino alla fine del movimento oppure sono "*bound*" cioè si arrestano sullo slancio.

egli pensa che la concentrazione e la meditazione trascendente producano energia vitale; cita anche esperimenti effettuati da Thelma Moss a Los Angeles; [9] delle foto prese ai raggi X (con il metodo Kirlian) di un guaritore e del suo paziente mostrano che l'aureola del primo è diminuita mentre quella del secondo è aumentata, dopo l'imposizione delle mani. Mann ritiene che l'aureola o bio-plasma, fotografato con l'apparecchiatura dei Kirlian corrisponda, per forma e colore, all'orgone di Reich.

Valerie Hunt pensa invece che medico e "guaritore" non si affatichino durante il trattamento perché sono attraversati dall'energia ma non ne perdono.

VI. *A PROPOSITO DI UNA ROTTURA*

Si sa che Reich ruppe con Freud e con la psicoanalisi. Il ricordarlo ci permette di tornare sulla definizione clinica del concetto di energia. Reich ha avuto infatti due tipi di eredi: quelli che come Edward Mann si sono concentrati sull'orgone e quelli che come Lowen insistono sul primo aspetto e sulle incidenze terapeutiche.

Senza insistere sui rapporti tra Freud e Reich, ricordiamo soltanto che, per un caso curioso, Reich aderì alle teorie psicoanalitiche sulla base della concezione freudiana della sessualità, nel 1920; nello stesso periodo questa concezione subiva, da parte di Freud, una revisione fondamentale. La divergenza aumenterà sempre di più, polarizzandosi intorno a due punti essenziali: l'angoscia e l'aggressività.

1. LA TEORIA DELL'ANGOSCIA È LEGATA ALL'EZIOLOGIA DELLE NEVROSI

— Reich pensa, come Freud ai suoi inizi, che l'angoscia risulti da una trasformazione dell'eccitazione sessuale quando questa non può scaricarsi in un'attività sessuale adeguata (conversione somatica);

— nella sua nuova formulazione, Freud afferma che la rimozione ha luogo per evitare l'angoscia, essenzialmente quella da castrazione.

2. L'AGGRESSIVITÀ

Reich non ha bisogno di postulare la pulsione di morte. La stasi sessuale provoca manifestazioni di aggressività. Egli scrive: "Qualsiasi azione distruttiva in se stessa è una reazione dell'organismo al rifiuto di soddisfare un bisogno vitale ed in special modo un bisogno sessuale".

È chiaro che ciò che è in gioco nel confronto è l'universalità dell'Edipo. Se c'è soddisfazione sessuale non vi sarà più angoscia. Se non c'è più angoscia non vi sarà più angoscia da castrazione e pertanto non vi sarà più castrazione. Perciò Reich si lancia in questa ricerca utopica di una società senza castrazione né agenti della stessa, senza sublimazione — perché non più necessaria — né rapporto edipico.

Comunque con le sue pagine sulla cinesi e la psicologia del gesto e del movimento del corpo, Reich resta uno dei precursori dell'introduzione del corpo sulla scena della terapia e della pedagogia.

Ritroveremo le sue ipotesi di lavoro tanto nell'analisi bio-energetica di origine americana che nel metodo Mézières di origine francese così come esse sono uno dei motivi della riscoperta dell'agopuntura e dell'utilizzazione dell'energia.

[9] Vedi il capitolo v sull'effetto Kirlian.

Capitolo Terzo

Alexander Lowen e l'analisi bio-energetica

Alexander Lowen crea negli Stati Uniti l'analisi bio-energetica a partire da una riscoperta di Reich e del suo concetto di energia, utilizzata e canalizzata in "bio-energia". Nello stesso periodo egli fonda un Istituto di Bio-energia a New York.[1]

Secondo Lowen vi sarebbe un conflitto tra i bisogni istintuali, biologici, quasi animali dell'uomo e la sua condotta sociale. L'uomo civilizzato tenderebbe a verbalizzare e razionalizzare a scapito del vissuto del corpo e degli affetti.

I. *TEORIA DELL'ANALISI BIO-ENERGETICA*

Il postulato su cui riposa l'analisi bio-energetica è quello che afferma il parallelismo tra dimensione psichica e dimensione del corpo. Tale parallelismo permette la lettura del corpo e della sua espressione: qualsiasi tensione non espressa o repressa nell'infanzia si trasforma in tensione muscolare permanente che inibisce un sentimento. Pertanto si apprende a "leggere un corpo", a percepire gli squilibri, i nodi e le tensioni muscolari ed a ristabilire l'energia.

Scoprire e sciogliere una tensione muscolare implica rilassare il muscolo e liberare il ricordo, l'affetto, disgelare l'espressione, l'azione e l'interazione permettendo così una ri-utilizzazione della energia bloccata.

[1] Dopo il Congresso di Psicologia umanista che abbiamo organizzato a Parigi nel settembre 1973 all'Istituto di Psicologia, insieme a C. Harrari, Mike Arons e S. Joutard, questi metodi hanno cominciato a prendere piede in Inghilterra, Svizzera, Belgio e Francia.

II. *LA CURA*

Fondamentalmente l'analisi bio-energetica è una terapia individuale di media durata (da due a tre anni), di tipo analitico e che si basa sull'analisi del carattere. Il carattere è visto in termini energetici: si tratterebbe di un modo abituale del comportamento di tipo difensivo, cioè una specie di armatura che impedisce rapporti aperti e flessibili con il mondo. Sempre in termini energetici, secondo Denis Royer,[2] il carattere avrebbe la funzione di regolare l'utilizzazione di energia. Questa utilizzazione è differente a seconda del tipo di carattere: quello di tipo orale, ad esempio, per il quale ha valore tutto ciò che fa aumentare la carica organica, oppure quello di tipo masochista.

Il carattere[3] organizzerebbe l'*in-put* e l'*out-put* di energia ovvero la possibilità di riceverne o di esprimerla. L'analisi bio-energetica tenta di spiegare come questa energia venga spesa. Lowen fa l'ipotesi che la struttura caratteriale debba essere percepita e vissuta come nevrosi prima di poter intervenire con interpretazioni psicogenetiche.

Per far venire fuori questo carattere difensivo nevrotico, la strategia terapeutica di Lowen mette volontariamente l'organismo del paziente sotto *stress*, in una posizione disequilibrata — generalmente all'indietro. Questa posizione ricorda ciò che dice Feldenkrais: "ciò che l'uomo teme di più, fin dall'infanzia, è di cadere nel vuoto". Tuttavia è importante avere compreso il carattere e la sua dinamica prima di tentare di cambiarlo.

Il terapeuta osserva il suo paziente facendo una "lettura" del suo corpo. Il paziente si mostrerà in costume da bagno. Ugualmente nel gruppo di analisi bio-energetica ogni partecipante comparirà davanti al gruppo, quando si sente pronto. Il gruppo, in cui tutti sono in costume da bagno, osserva il partecipante, ne valuta l'organismo, il portamento. In seguito il terapeuta propone degli esercizi atti a sciogliere i nodi di tensione visibili: tensioni muscolari, respiro, apertura della bocca, energia immagazzinata.

Il cliente accetta di passare da un movimento volontario ad un movimento involontario spesso accompagnato da vibrazioni. Queste ultime sono considerate un indizio della circolazione di energia e dei

[2] Denis Royer è uno psico-sociologo clinico canadese di Montréal. È un allievo di Stanley Keleman e pratica l'analisi bio-energetica individuale. Ha realizzato dei seminari su questa materia a Nizza, Marsiglia, Parigi e Bruxelles nel 1973-74.

[3] Alexander Lowen.

muscoli che si rilassano. In effetti quando si tende un muscolo volontariamente si produce un effetto vibratorio che culmina in uno spasmo. La tensione, però, può riprodursi. D'altronde succede che alcuni individui non vivano la tensione muscolare come un fatto psicologicamente stressante o che amino lo sforzo fisico come lo sport.

L'analisi bio-energetica procede per tappe successive: il soggetto è messo alla prova per vedere se è pronto a passare ad un livello successivo, cioè se è in contatto con i propri sentimenti e le proprie sensazioni. Viene quindi accompagnato nella sua regressione: questo tipo di analisi provoca rapidamente delle regressioni profonde e deve perciò essere utilizzato con prudenza e competenza, altrimenti essa può essere tanto spettacolare quanto pericolosa.[4]

Qualsiasi limite o restrizione del movimento ha il suo corollario affettivo. I conflitti precoci possono essere all'origine di una tensione somatica ed il non risolverli la trasformano in un comportamento cronico nell'età adulta. Il corpo svilupperà quindi un effetto che compensi questa tensione. Pertanto solo quando una tensione si allenta l'individuo capisce che un determinato comportamento ha o ha avuto un carattere compensatorio di difesa. Le tensioni si allentano previa lettura del corpo del soggetto, proponendogli degli esercizi passivi di portamento — in piedi, spostato in avanti o all'indietro — oppure degli esercizi di movimento — in piedi o distesi battendo in terra con le braccia e le gambe, respirando forte o gridando — fino alla catarsi. Il soggetto è allora fragile e vulnerabile, mostra la sua ansietà, la paura o verbalizza in modo nuovo il suo vissuto.

Il fatto di trattenere il respiro o di avere la gola stretta sono collegati all'origine di conflitti precoci e di tutte le manifestazioni ansiose. L'analisi bio-energetica lavora anche sul respiro. L'"apertura" meccanica di quest'aspirazione, nell'età adulta, provoca gli stessi fenomeni di vulnerabilità e permette la stessa verbalizzazione rinnovata.

III. *LA LETTURA DEL CORPO*

Nell'analisi bio-energetica, essa consiste nell'osservare la statica dell'individuo, il suo equilibrio in piedi, il suo "ancorarsi" al suolo, i suoi gesti, il portamento, il modo di respirare — polmonare o ventrale —, l'apertura della bocca, la posizione dei muscoli e delle vertebre, il modo di occupare lo spazio, la voce e la mobilità del volto — tutti aspetti variabili a seconda degli individui e della loro storia. Si tratta inoltre di decifrare ciò che è espresso dal corpo, il trauma che può nascondere o le ragioni e la localizzazione della ansietà dalla quale involontariamente si difende.

Lowen fa suo il paragone di Pierrakos tra l'uomo ed un cilindro flessibile — dall'apertura bocca-faringe all'uscita genito-anale in cui sono situati i movimenti peristaltici. Egli situa l'energia ed il movimento dell'uomo al centro di quest'asse. Tenta inoltre di restituire tutta la loro ampiezza ai due movimenti di base — dilatazione e contrazione del "cilindro interno" — ed ai loro corollari; tenta anche di restituire energia agli esseri umani bloccati. Questo problema lo affronta sotto tre aspetti: *l'Io, le relazioni interpersonali ed i processi corporali.*

L'analisi bio-energetica si propone di spezzare quella che Reich chiama l'"armatura caratteriale" di un individuo, per liberare gli affetti, il movimento e l'espressione: il nevrotico è chiuso nella sua armatura come il cavaliere medievale nella sua corazza di ferro.

Alcuni esempi di manifestazioni espressive non-verbali:

— il respiro: ad esempio il respiro socializzato, discreto e silenzioso in pubblico, oppure nervoso, affannato e rumoroso quando siamo in ansia;

— il gestire: discreto, socializzato o "nervoso" — ed i movimenti del corpo;

— l'aggressione: le diverse espressioni di aggressività come il serrare le mascelle, il mostrare i denti o lo stringere i pugni;

— l'espressione dei sentimenti: le diverse espressioni del corpo, i gesti, la mimica, i micro-movimenti;

— il tenore tonico, eretto, rilassato o iper-rilassato del corpo; il controllo del corpo si oppone alla spontaneità: al bambino "bene educato" si dice: "smetti di agitarti";

— il volto e la sua maschera: totale o parziale;

— la voce: che "esce" forte o debole, trattenuta;

— la posizione della colonna vertebrale e la mobilità del corpo; ad esempio il corpo che riposa sulle anche e sulle creste iliache, oppure il corpo disarticolato;

— gli occhi: l'apertura e chiusura della pupilla, direzione dello sguardo, fissità, scambio di sguardi, sguardo a "uscire", sguardo "lontano" o "rientrato";

— posizione distesa del corpo ed i movimenti spontanei delle estremità, in particolare le contrazioni delle dita ed il pestare i piedi:

[4] Crediamo che sia importante distinguere tra una psicoterapia di lunga durata che utilizzi l'analisi bio-energetica e che sia praticata da una persona competente, da seminari di breve durata — di qualche ora o di qualche giorno — intensivi, non residenziali che pur facendo uso degli esercizi di bio-energia ne dimenticano il significato letterale frammentando così la totalità dell'essere umano.

"to kick is to protest" dice Lowen e ognuno ha bisogno o voglia di protestare contro qualcosa, dal neonato all'adulto;

— la trance.

È chiaro a questo punto che, come nota Georges Lapassade, le nuove forme di gruppo riscoprono ciò che era al centro delle psicoterapie di gruppo all'alba della nostra civiltà — nella Grecia antica e a Roma — con i baccanali, i riti dionisiaci — e che si è mantenuto in Africa nelle "terapie da trance", quelle "terapie da possesso" che Roger Bastide chiama "cure motrici".

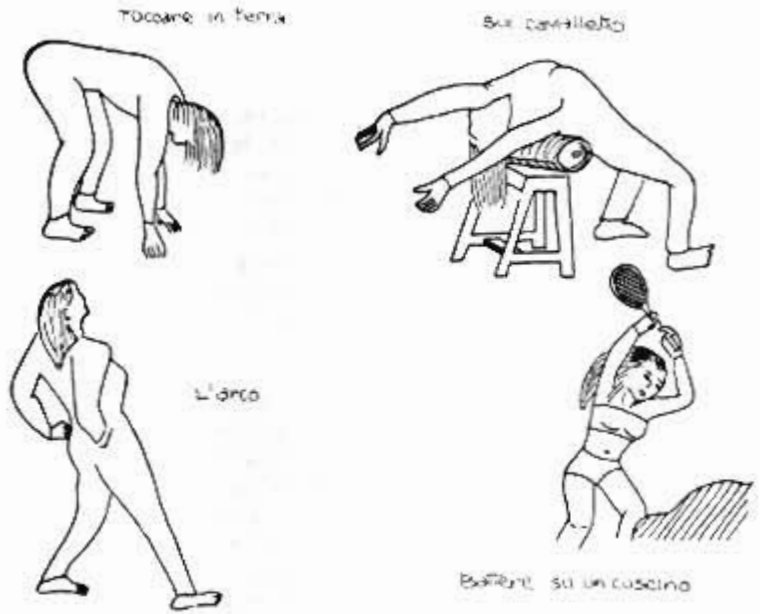
IV. *GLI ESERCIZI*

Tutte le manifestazioni espressive enumerate variano molto a seconda degli individui, delle interazioni e delle culture. Così l'ideale greco era quello della "mente sana in un corpo sano", tendeva allo scambio intellettuale nel ginnasio; l'efebo, sportivo e muscoloso, aveva bisogno di muscoli duri e rigidi, di una statica diritta — ginocchia tese. È lo stesso portamento che imitano attualmente "marines" e "paracadutisti", ed è molto differente dal modello orientale quale traspare dallo yoga, dall'aikido o dalle arti marziali: ginocchia flesse, pronte allo scatto o al movimento.[5]

L'analisi bio-energetica tenta di liberare il corpo dalle tensioni facendo gridare o pestare i piedi ai pazienti, facendoli sfogare prendendo a pugni i cuscini, o facendo loro assumere "posizioni squilibrate": su un cavalletto, all'indietro o in piedi, o ad arco (le gambe aperte ed i pugni che spingono i reni in avanti oppure toccando il suolo con le dita).

Vengono proposti cinque esercizi base: l'arco (appena descritto), il pitecantropo (camminando a quattro zampe, con le ginocchia rigide come un antropoide) che tendono a riportare l'energia al posto giusto, cioè nella parte inferiore del corpo; il "kicking" in cui il soggetto, disteso sulla schiena, dà calci e pugni nel vuoto come un neonato: abitua il corpo ad agire indipendentemente dal controllo cerebrale ed in funzione dei suoi soli impulsi; il "lifting" che si pratica in due a ruoli intercambiabili: il paziente, al suolo in posizione rilassata mentre il partner gli solleva dolcemente le gambe prendendolo alle caviglie e riportandole al suolo, facendo poi la stessa cosa con la testa e le spalle (accresce la capacità di fidarsi, di abbandonarsi senza limiti); infine lo "slapping", massaggio che si effettua in piedi con il partner che batte simmetricamente con le dita delle mani, di piatto sulle parti carnose della schiena, delle braccia, delle spalle e delle cosce: colui che riceve si esercita a percepire differenti sensazioni, a indovinare i sentimenti — aggressivi o altri — dell'altro; si scambiano un piacere non erotico.

Alcune posizioni tipiche:



V. *ALTRE PROSPETTIVE DELL'ANALISI BIO-ENERGETICA*

La sua formazione di medico e di psicoanalista porta Lowen a non seguire Reich nelle sue scelte ed in molte delle sue deduzioni. Più prudente, egli pone il paziente di fronte alla sua realtà, insiste sull'importanza del vedere come avviene il radicamento — *grounding* — al suolo e sulla necessità di lasciare "risuonare" ogni esperienza emotiva a livello psichico, a quello del corpo, della voce, del sociale ed a quello sessuale. Il ruolo del terapeuta consiste nell'autorizzare, ovvero nel provocare questa risonanza.

[5] Nell'analisi bio-energetica viene ripreso il paragone tra la quercia e il giunco: "mi piego ma non mi spezzo". Gli americani utilizzano l'espressione *round heels* — talloni rotondi — per quelle ragazze che portano dei tacchi alti che le fanno camminare rigide ma che rischiano di cadere al minimo urto.

Ma se Lowen si attiene solo alla definizione clinica dell'energia per sviluppare l'analisi bio-energetica, John Pierrakos prosegue delle ricerche fondamentali, negli Stati Uniti, sulla stessa bio-energia e sull'*aura*. È noto che in certi punti le sue ricerche hanno influenzato Lowen. In Inghilterra un altro gruppo sviluppa l'analisi bio-energetica secondo le tecniche respiratorie di Pierrakos, Keleman e Pesso.