

 **S.I.A.B.**

Società Italiana di Analisi Bioenergetica

Corpo & identità

La rivista italiana di analisi bioenergetica

n. 1/2020



A cura di

Rosaria Filoni e Christoph Helferich



Società Italiana di Analisi Bioenergetica

Corpo e identità

La rivista italiana di analisi bioenergetica

n.1/2020

A cura di

Rosaria Filoni e Christoph Helferich

Indice

Presentazione di <i>Rosaria Filoni e Christoph Helferich</i>	pag. 6
“Il passato ci cura” : La scrittura autobiografica di Luisa Parmeggiani di <i>Christoph Helferich</i>	pag. 9
Un profilo di Alexander Lowen tra bioenergetica e filosofia di <i>Savatore Giammusso</i>	pag. 15
Il concetto di energia in Lowen Una spiegazione e ridefinizione neurobiologica di <i>Christa Ventling</i>	pag. 22
Il modello bioenergetico loweniano Una rivisitazione critica di <i>Piero Rolando</i>	pag. 29
Le esigenze epistemologiche della teoria bioenergetica come pratica psicoterapeutica Genealogia e possibili sviluppi del modello energetico. di <i>Enzo Dal Ri</i>	pag. 42
Tutto ciò che avresti sempre voluto sapere sui concetti d’energia di Reich ma non hai mai osato chiedere di <i>Will Davis</i>	pag. 54

L'energia in analisi reichiana

di *Genovino Ferri* e *Giuseppe Cimini*

pag. 85

La risata come autoespressione del Sé corporeo

Il recupero della “giocosità primordiale” nelle classi di esercizi attraverso l'impiego della risata incondizionata

di *Lucio Sebastiani*

pag. 97

vennero le api al miele
i fiori fecero un risolino
svestendosi
per la raccolta
il sole sorrise

- La seconda nascita

rupi kaur - the sun and her flowers

Presentazione

Ci fa particolarmente piacere inviare ai nostri lettori questo numero di *Corpo & Identità* mentre siamo tutti chiusi a casa. Ci auguriamo di farvi compagnia.

Questo primo numero del 2020 inizia con due commemorazioni. *Il passato ci cura: La scrittura autobiografica di Luisa Parmeggiani* è un contributo di Christoph Helferich scritto in occasione della commemorazione da parte dei Soci Siab della compianta Luisa Parmeggiani (1926 – 2019), fondatrice della nostra Società, il 15 dicembre dell'anno scorso a Roma. Negli ultimi decenni della sua vita, fino quasi ai novant'anni, Luisa Parmeggiani ha sviluppato una sorprendente e feconda attività di scrittura. Il contributo offre un resoconto dei suoi tre romanzi autobiografici, sottolineando la funzione curativa della memoria come salvezza dall'oblio.

Per i dieci anni dalla scomparsa di Alexander Lowen, il 3 ottobre 2018, nella prestigiosa sede dell'*Istituto Italiano per gli Studi Filosofici* di Napoli, la Siab organizzò una giornata commemorativa dedicata al suo padre fondatore. A questa occasione risale il contributo di Salvatore Giammusso, Professore di Filosofia all'Università Federico II, *Un profilo di Alexander Lowen tra bioenergetica e filosofia*. Si tratta di una conferenza ricca di osservazioni e stimoli a ulteriori riflessioni che, a partire da Nietzsche, indaga il reciproco apporto di filosofia e psicoterapia relativamente al tema della corporeità.

È proprio nel contesto della corporeità che il concetto di *energia* da sempre è stato di massima importanza. A questo tema è dedicata, con ben cinque contributi, la parte principale di questo numero. Apre questa rassegna Piero Rolando con il suo saggio sul *Modello bioenergetico loweniano*. Il Direttore Didattico della Siab segue la trama dell'elaborazione del concetto di energia sviluppato da Lowen nella differen-

ziazione da quello reichiano. Descrive il modello bioenergetico loweniano ed il modo in cui il concetto di energia viene declinato in accordo con la fisiologia, coinvolgendo la spiegazione energetica dell'ansia ed evidenziando la distinzione tra carica ed eccitazione. Segue un conciso contributo di Christa Ventling che affronta *Il concetto di energia in Lowen. Una spiegazione e ridefinizione neurobiologica*. Christa analizza un'apparente contraddizione inerente l'esercizio fisico: mentre da un lato diminuisce, consumandola, l'energia muscolare, produce dall'altro lato una "nuova energia" (Lowen) che si manifesta nel paziente come maggiore benessere e miglioramento generale dell'umore. Con la sua accurata spiegazione neurobiologica di questa "nuova energia" o "energia mentale", l'autrice offre un interessante ripensamento dello stesso concetto di "energia".

Segue l'articolo di Enzo Dal Rì, *Le esigenze epistemologiche della teoria bioenergetica come pratica psicoterapeutica. Genealogia e possibili sviluppi del modello energetico*. Partendo dalla critica di George Downing al concetto di "energia" in generale, Dal Rì insiste su un "ripensamento epistemologico", per evitare la diffusa accusa di non scientificità, e per affrontare meglio, con strumenti terapeutici affinati, l'insorgenza di patologie psichiche nuove. L'articolo dà tra l'altro anche interessanti spunti storiografici sulla genealogia dell'energetica freudiana nella cultura scientifica del suo tempo.

Abbiamo invitato due cari colleghi a partecipare a questa riflessione sull'energia e li ringraziamo di aver accettato il nostro invito. Abbiamo scelto di inserire i loro interventi in ordine alfabetico.

Will Davis è ideatore e fondatore del modello dell'Analisi funzionale. Visto il ruolo fondamentale in questo approccio della pulsazione e dell'alternarsi tra *instroke* e *outstroke* energetico, si intuisce facilmente il suo profondo legame col pensiero reichiano. Infatti il suo contributo, dal titolo *Tutto ciò che avresti sempre voluto sapere sui concetti de energia di Reich ma non hai mai osato chiedere*, può essere letto come un grande dono al suo maestro austriaco. Il saggio di Will Davis si può leggere infatti come un'ottima introduzione *all'energia organica cosmica* di Wilhelm Reich, concetto-base della sua visione del mondo creativa e dinamica. Ritroviamo questa visione nei modelli umanistici dell'impulso alla realizzazione, alla congruenza e all'integrità della persona, modelli che sotteraneamente convergono col pensiero organico, evidenziandone la sua dimensione clinica.

L'ultimo contributo alla tematica dell'energia proviene da due rappresentanti autorevoli dell'area reichiana in Italia, Genovino Ferri,

Psichiatra e Direttore della *Scuola Italiana di Analisi Reichiana*, S.I.A.R., e il medico e psichiatra Giuseppe Cimini, dal titolo *L'energia in analisi reichiana*. Giustamente gli autori partono dall'*atmosfera di sospetto* che sempre ha circondato il discorso sull'energia, in particolare se viene usato nel contesto di una "tradizione di guarigione". Ma è sorprendente vedere come gli autori riescono a inserire questo discorso all'interno dell'attuale dibattito scientifico-filosofico, come riescono a riformulare il funzionalismo organico di Reich "in perfetto accordo con il pensiero di processo della moderna teoria dei sistemi". In questo senso ci offrono anche un'interessante definizione, in sintonia col pensiero loweniano: "La bioenergia è l'energia vitale che sottende la processualità biofisica e l'espressione delle emozioni dell'organismo: è l'elemento unificatore della dicotomia psiche-soma".

Il numero si chiude con un tema di tutt'altra natura. *La risata come autoespressione del Sé corporeo* nasce dalla storia del suo autore, Lucio Sebastiani, che nel suo percorso personale è arrivato a integrare il cosiddetto *Yoga della risata* con la conduzione delle *exercise classes* bioenergetiche. Dall'incontro di questi due rami ha creato un interessante mix, in cui l'intercorporeità del gruppo degli esercizi favorisce l'esperienza della risata, espressione di una "giocosità primordiale". Il bambino nasce, come ricorda Alexander Lowen, con una "vocazione innata al piacere e alla gioia", e qualche eco di questa vocazione è ancora presente nel "bambino interiore" che è in ognuno di noi. È lì che possiamo ritrovare questa vocazione alla gioia, non per ultimo attraverso una bella risata.

Rosaria Filoni e Christoph Helferich

“Il passato ci cura”: La scrittura autobiografica di Luisa Parmeggiani

di Christoph Helferich¹

Negli ultimi decenni della sua vita, fino quasi ai novant'anni, Luisa Parmeggiani ha sviluppato una sorprendente e feconda attività di scrittura. È vero che tutti questi scritti sono accomunati da un approccio fortemente personale, ma possiamo chiaramente distinguere tra un gruppo di opere con un taglio più teorico, in cui la sua attività da psicoterapeuta bioenergetica è centrale, e un gruppo di opere di taglio autobiografico che narra un mondo più strettamente personale. Al primo gruppo, di intelaiatura teorico-professionale, appartengono *Analisi bioenergetica. In compagnia della Gradiva* del 2007, *Il gruppo in Analisi bioenergetica* del 2009, e *l'Introduzione al Counselling a mediazione corporea* del 2011. Al secondo tipo di scrittura invece, di taglio autobiografico, appartengono le tre opere *Donna di terra Donna di luna* del 2000, *C'erano un cortile e una stalla...* del 2015 nonché *Un pezzo di vita allo specchio*, pubblicato nel 2016.

Questi scritti autobiografici di cui parliamo di seguito in un certo senso si presentano come parti di un unico grande romanzo di formazione, un romanzo di formazione a ritroso e in tre volumi diversi. Diciamo “a ritroso”, perché in verità il primo testo, pubblicato nel 2000, *Donna di terra Donna di luna*, narra la vita della scrittrice da donna matura, a Roma, mentre solo in un secondo tempo e in età già avanzata, Luisa Parmeggiani si inoltra nei ricordi della prima infanzia a Castelfranco in Emilia Romagna, con il racconto *C'era una volta un cortile e una stalla...* al quale seguirà poi il racconto *Un pezzo di vita allo specchio* che elabora i ricordi della fase seguente, il tormentato periodo della prima adolescenza.

Ma perché, ci si potrebbe chiedere, questo ritorno al passato, questo

¹ Psicologo psicoterapeuta, supervisore e analista didatta della SIAB.

sforzo enorme del ricordare e del frugare nei rivoli della memoria, col pericolo sempre presente di una ricostruzione precaria e plasmata soggettivamente? Più volte l'autrice si sofferma su questo argomento, e se un libro dedicato alla filosofia antica porta il bel titolo *Ricordati di vivere* (Hadot, 2008), il motto della narrazione di Luisa potrebbe suonare "*Ricordati di avere vissuto*". Infatti, l'autrice afferma in riferimento alle *Confessioni* di Sant'Agostino: "La memoria è la nostra salvezza in quanto non ci fa dimenticare di avere vissuto, né ci fa cancellare i ricordi che, se lo vogliamo, ci conducono a conoscere più intimamente noi stessi" (Parmeggiani 2007, p. 22). Colpisce perciò una frase di Luisa quasi in forma di aforisma: "E mi sono detto che dimenticare sarebbe come dimenticarsi" (ibid., p. 26).

Ricordare e raccontare dunque ci salva dall'oblio, restituendoci i vissuti di un passato personale lontano: "Non è la cronologia dei fatti che sto cercando di riportare alla memoria, ma le emozioni che ho vissuto" (Parmeggiani 2016, p. 78). "Ricordare, per me, è sentire di aver sentito" (Parmeggiani 2007, p. 22). Allo stesso tempo, questa "archeologia delle emozioni", come si potrebbe chiamare l'impresa di Luisa, comporta anche una forma di riconciliazione con le vicende della propria vita. In questo senso, il racconto della prima infanzia inizia con la frase significativa: "C'è un momento in cui è come se, ad un tratto, si volesse restituire a passato la sua poesia, come se la vita [...] si ridisegnasse con quell'odore del quotidiano che sapeva di autenticità" (Parmeggiani 2015, p. 5).

In nessun caso, però, ciò vuol dire che troviamo qui un *remake* edulcorato o auto-compiaciuto del passato. Anzi, lo stile narrativo di Luisa è molto sobrio, quasi prosastico, lontano da ogni enfasi e idealizzazione. In più, questi testi autobiografici sono colmi di eventi storici che vengono riportati, di osservazioni sociologiche, di descrizioni concrete della vita di allora. Eppure, il lavoro della memoria ha questo effetto di una ricostruzione, di una restituzione dei fatti e dei vissuti della nostra vita. Ci restituisce il tesoro più prezioso di cui disponiamo, il senso della nostra identità personale e collettiva. A ragione perciò Luisa annota che "il passato diventa una risorsa, una forma di cura che sto facendo alla mia vita" (Parmeggiani 2015, p. 6), ovvero generalizzando e in forma apodittica: "Il passato ci cura" (Parmeggiani 2016, p. 27).

Passiamo ora brevemente al contenuto dei tre romanzi. *C'erano un cortile e una stalla...* del 2015 è dedicato maggiormente all'infanzia dell'autrice. Nel sottotitolo del libro, *Racconto di una bambina di campagna*, si esprime un elemento tipico del romanzo di formazione,

ovvero il riferimento allo spazio come luogo dell'identità. E, infatti, la vita rurale di un podere emiliano degli anni venti e trenta del secolo scorso, con le case dei contadini, i campi, i giardini e i boschi che li circondano, appare come piacevole scenario, come "base sicura" della vita di una bambina felice: "Le mie radici sono lì, radici forti e semplici com'era la gente che si aggirava nei campi" (Parmeggiani 2015, pp.76 seg.).

Con grande precisione, l'autrice evoca alcuni personaggi di questo mondo rurale, in particolare la figura della "Nonna". La Nonna è una specie di contadina matriarca, madre di 11 figli e vedova, che le sere dell'inverno racconta, nello spazio caldo e carico della stalla, storie della vita di campagna. Forse, viene da chiedersi, l'enorme piacere di raccontare di Luisa Parmeggiani potrebbe avere le sue origini in queste esperienze affascinanti della bambina, in cui il racconto orale apriva ancora le porte all'immaginazione: "Ogni volta che potevo includermi in quello spazio carico, per me, di suggestione mi pareva che il mondo fosse tutto lì, tra quelle pareti" (ibid., p. 45).

Luisa descrive con cura anche la sua famiglia d'origine, il padre principe azzurro tanto amato che un giorno avrebbe sposato, la "grande" mamma, chiara e dignitosa, la sorella Maddalena e il fratello Nicola. La definisce "una famiglia perbene", in cui "si era formata una specie di tacita intesa perché io ero del babbo, mia sorella della mamma e il mio fratellino di tutti due loro" (Parmeggiani 2016, p. 21). Naturalmente nella vita di questa bambina non mancano delle esperienze dolorose, come per esempio la grande delusione quando scopre "un certo 5 gennaio", attraverso la cameriera, che i colpi sul pavimento di sopra non provengono dall'arrivo della Befana, ma vengono dati dal padre: "Un pianto disperato mi squassò il petto; qualcosa si era rotto, qualcosa che non si poteva ricomporre e che non sarebbe mai più come prima. L'abbraccio di mio padre che mi consolava era diventato soltanto un abbraccio" (Parmeggiani 2015, p. 19).

Ma nonostante tali ombre occasionali, questo *Racconto di una bambina di campagna* ci ritrae lo spettacolo di un'infanzia serena, colma, ricca e felice. Luisa la riassume con le seguenti parole: "Gli anni dell'infanzia sono stati certamente per me, gli anni dell'immaginazione e della freschezza, quella che non ho trovato anni dopo quando la mia mente ha incominciato ad essere turbata da quegli interrogativi a cui l'animo divenuto inquieto non dava risposte che lo distendessero".

Questi anni dell'"animo divenuto inquieto" sono il tema del romanzo *Un pezzo di vita allo specchio* del 2016. Nella prima parte, *L'anima*

segreta di un'adolescente, appare un personaggio completamente diverso dalla bambina serena delle Elementari: “Mi riferisco al tempo della mia adolescenza, quello in cui tutto era tanto variabile da costituire insicurezze, paure, più che piacere e, anche il corpo, nelle sue forme, non era più accettato per quello che era perché non mi piaceva, lo vedo sgraziato, privo di armonia, tanto che non lo riconoscevo più, e tutto quello che nell'infanzia aveva rappresentato i sogni da stringere tra le mani, nell'adolescenza, si era trasformato in inquietudine, angoscia, tempo vuoto, privo di desideri realizzabili” (Parmeggiani 2016, p. 7).

Il compagno quotidiano e nemico spietato di questi “anni di indefinizione” è lo specchio. È veramente interessante seguire, attraverso i dettagli di una testimonianza personale, i grandi tormenti che lacerano l'identità dell'adolescente, *in primis* l'esposizione al suo giovane corpo, “il grande protagonista in via di trasformazione” (ibid., p. 108). Ciò comporta in Luisa da un lato un perenne senso di vergogna, di distacco dagli altri, di solitudine e di sofferenza, dall'altro lato e verso l'esterno, la ragazza appare “scontrosa, antipatica, *superbiosa*” (ibid., p. 55). È senz'altro il conflitto tra il ruolo della “brava ragazzina”, della “ragazza per bene”, e ciò che si sentiva interiormente e che avrebbe voluto dire, a segnare questo periodo della prima adolescenza, gli anni della Scuola Media.

La creatività della fantasia adolescenziale, nutrita dalla lettura di poesie e di romanzi, concede una qualche via d'uscita da questi tormenti. Così come, a sorpresa, anche la vita concreta nelle condizioni di guerra, tra il 1940 e il 1945. Nella seconda parte del libro, *La realtà della storia*, l'autrice descrive una vita priva ormai di ogni normalità, con gli sfollati nel podere e i soldati tedeschi in casa, in un paese esposto ai bombardamenti degli alleati. Ma, stranamente, l'emergenza estrema della vita collettiva attutisce, relativizza i dolori della psiche dell'adolescente, in modo che, alla fine, anche lo specchio cambia significato: “Quello che stavo verificando era che lo specchio era sempre meno presente, [...] perché anche l'anima si era messa a tacere in quel suo guardarmi dentro per sapere, chi ero, e chi non ero, come se quel mio voler vedere tutto quello [...] che non mi piaceva non mi fosse più permesso” (ibid., p. 75).

In un'altra atmosfera ancora, del tutto diversa, entriamo con il romanzo *Donna di terra Donna di luna* del 2000. Qui è la donna adulta che parla, l'autrice intorno ai 50, 60 anni e già da tempo, come accidentalmente trapela, psicoterapeuta dopo una formazione in Analisi bioenergetica. Centrale nel romanzo è il tema dell'amicizia tra donne, concretamente: il rapporto tra quattro amiche che “un sabato di prima

estate” si incontrano in un agriturismo in Umbria per passare il fine settimana insieme. “Eravamo quattro donne che nonostante i loro diversi percorsi e la loro diversa età si facevano ancora domande sulla loro identità, una, doppia, o forse multiforme?” (Parmeggiani 2000, p. 55).

Questa “identità aperta” del femminile, come si potrebbe chiamarla, appare comunque segnata dalle forze elementari della Natura, dai “poteri istintuali del femminile”, poteri che sarebbero da “dissotterrare dal discredito” (ibid., p. 55) in cui sono caduti nel corso della storia umana. Simbolo vivente di queste forze è da sempre la Luna. Possiamo perciò leggere di questo incontro tra le amiche che si protrae fino a tardi, in una notte luminosa: “Il femminile della Luna come Magna Mater nelle sue origini arcaiche di una-in-se-stessa, grande e potente, fu con noi” (ibid., p. 59).

Il titolo del romanzo, *Donna di terra Donna di luna*, si riferisce all’arcaica polarità tra queste forze, ben nota tra l’altro dalla filosofia orientale. Si riferisce inoltre alla polarità caratteriale tra l’autrice e la sua amica intima Giulia, compagna di formazione e anch’essa presente all’incontro in Umbria. All’interno di questa polarità, è Giulia che appare come “figlia della Luna e del mare” (ibid., p. 101). E più avanti, Giulia risponderà all’amica: “Tu sei di terra” (ibid., p. 109). Sono parole ci riportano all’infanzia dell’autrice, alla campagna come luogo dell’identità.

Il nostro cerchio si chiude qui. Abbiamo seguito la scrittura autobiografica di Luisa Parmeggiani, il suo grande romanzo di formazione, nelle tre tappe dell’infanzia, dell’adolescenza e della donna adulta. Con questo suo lavoro di narrazione, Luisa ci dà un prezioso insegnamento: dobbiamo fare attenzione alla nostra storia personale e collettiva, dobbiamo valorizzarla e salvarla dall’oblio. Perché ricordare, paradossalmente e fortunatamente, è molto di più che occuparsi del passato. Solo narrando la nostra storia possiamo farne tesoro, possiamo tramandarla e creare un nesso fecondo col presente e col futuro: “Il passato ci cura”.

Riferimenti bibliografici

Libri di Luisa Parmeggiani

Donna di terra Donna di luna, Serarcangeli Editore: Roma 2000.

Analisi bioenergetica. In compagnia della Gradiva. Armando Editore: Roma 2007.

Il gruppo in Analisi bioenergetica. Armando Editore: Roma 2009.

Introduzione al Counselling a mediazione corporea. Franco Angeli: Milano 2011.

C'erano un cortile e una stalla... Racconto di una bambina di campagna. Sovera Edizioni: Roma 2015.

Un pezzo di vita allo specchio. Sovera Edizioni: Roma 2016.

Hadot, Pierre (2008), *Ricordati di vivere. Goethe e la tradizione degli esercizi spirituali.*

Trad. it. di Anna Chiara Peduzzi, Raffaello Cortina: Milano 2009.

Un profilo di Alexander Lowen tra bioenergetica e filosofia

di Salvatore Giammusso¹

Vorrei formulare alcune riflessioni sul rapporto tra filosofia e psicoterapia a partire dalla bioenergetica. Cercherò di rispondere a due semplici domande, e cioè cosa apprende la filosofia da un sistema di psicologia della personalità e di psicoterapia come quello sviluppato da Alexander Lowen, e - rovesciando la prospettiva - cosa possa apprendere dalla filosofia un sistema di psicologia a mediazione corporea come la bioenergetica. Preciso che quando parlo di filosofia parlo di un'esperienza personale nel sapere filosofico, che è passata attraverso la tradizione fenomenologica ed ermeneutica della filosofia contemporanea e da questo ha fatto ritorno alla moralistica classica, non senza tentare scorribande nel campo delle arti d'Oriente, che anche Lowen conosceva, almeno fino a un certo punto.

Comincio con il ricordare che Alexander Lowen è stato un allievo di Wilhelm Reich, uno tra i più geniali e discussi allievi di Freud. Già questo lignaggio dice qualcosa che ci aiuta a inquadrare il contributo di Lowen alla psicologia della personalità e alla psicoterapia contemporanee. La bioenergetica può essere intesa infatti come una variazione della psicologia psicoanalitica che si distingue per alcuni tratti caratteristici, in particolare l'analisi delle manifestazioni corporee e degli stili comunicativi, senza per questo trascurare l'interpretazione dei sogni e l'analisi del carattere, cui offre contributi innovativi. Il concetto di carattere, un antico concetto della filosofia a partire da Aristotele e Teofrasto, giunge a Lowen nella sua forma scientifica moderna attraverso la mediazione di una fondamentale opera reichiana degli anni Trenta, *L'Analisi del carattere*. Quest'ultima, a sua volta, affonda le radici nella teoria freudiana degli stadi nello sviluppo psicoevolutivo; ma, rispetto a Freud, Reich diede

¹ Università di Napoli "Federico II"

un'impostazione che spostava l'attenzione dal significato dei sintomi nevrotici, ad esempio i lapsus e gli atti mancati, i finti svenimenti isterici e così via, al modo complessivo in cui l'energia del paziente si "caratterizza". Il carattere diventa così il modello secondo cui avviene la comunicazione corporea con il mondo circostante: il modo di parlare, di gesticolare, di muoversi e agire, di esprimere mimicamente le emozioni. Secondo Reich questi tratti formano una "corazza" che rappresenta il conflitto tra l'impulso all'espansione orgastica e la contrazione ansiosa, indotta dall'introiezione di modelli autoritari e repressivi.

Per figurarsi questo concetto di "corazza", conviene pensare ai gladiatori romani. Le loro armature non erano casuali, ma pensate per difendersi da un certo tipo di avversario e per consentire determinati movimenti aggressivi. Ad esempio, i *provocatores* erano armati in modo leggero e non potevano sostenere scontri con i gladiatori "pesanti"; in maniera analoga i *secutores* erano adatti a combattere solo con i *retiarii*, e così via. La corazza caratteriale funziona allo stesso modo: il suo peso difende sì dai conflitti interni ed esterni, ma preincanala il movimento in una direzione specifica, e in modo inconscio preconstituisce le esperienze possibili. Fuor di metafora: la corazza sta per la contrazione ansiosa, che per Reich è antagonista del movimento orgastico; e se in qualche misura può essere adatta ai combattimenti (ma non a tutti), è decisamente limitante in altre situazioni, ad esempio nell'amore: se è vero che – come dice il grande psicologo sociale Alfred Schütz – il matrimonio è l'istituzione conflittuale per eccellenza, non si dà forma di rapporto amoroso istituzionalizzato che possa dirsi esente da conflitti; detto questo, è anche vero che non si può sacrificare a Venere con indosso la corazza di Marte, non fosse altro perché il movimento risulterebbe goffo e limitato. Proprio questo intendeva Reich quando attribuiva alla terapia il compito di allenare nel paziente le contrazioni caratteriali croniche facilitandogli una piena scarica orgastica, che per lui è sempre sana.

Ora, dal punto di vista di Lowen, questo fine è riduttivo. Del resto, il suo approccio alla bioenergetica ha assonanze con la teoria reichiana, ma se ne distingue sotto molti aspetti di teoria e pratica clinica. Lowen ha offerto una più accurata diversificazione delle strutture caratteriali, ancorando la sua tipologia, da un lato, alle fasi di sviluppo evolutivo del bambino, dall'altro alla teoria dei bisogni, così come è stata formulata nelle esperienze più avanzate della psicologia e psicoterapia umanistica a partire dagli anni Sessanta. Penso soprattutto al modello di Abraham Maslow, ma anche alla teoria gestaltica di Fritz Perls. Non entro nei diversi tipi che Lowen individua perché sono fin troppo noti. Mi limito a sottolineare

che la sua descrizione del carattere schizoide, orale ecc. non cade nell'astrazione, e riconosce nei tipi caratteriali strumenti euristici che servono a comprendere dinamicamente il paziente nella sua individualità, ossia nel suo slancio verso la vita e il piacere. Dal punto di vista di Lowen, il fine della terapia non può essere identificato "soltanto" nel vivere una soddisfacente vita sessuale; i fini terapeutici di cui parla sono pensati in modo più estensivo: una salute vibrante, una condizione di apertura al movimento interno ed esterno, una fluidità emozionale, capace di integrare sensibilità e responsabilità, memoria e desiderio consapevole, insomma cuore e movimento nel mondo.

Una considerazione di tipo storico rende meglio comprensibile l'aggiustamento di rotta rispetto al filone psicoanalitico freudiano e reichiano. I contributi reichiani vanno compresi alla luce di contesti sociali in cui comportamenti autoritari e patriarcali rappresentavano lo stile dominante. Per Reich la sana vita sessuale è anche una via di liberazione dalla mentalità piccolo-borghese. Una generazione analitica dopo, la situazione socioculturale è cambiata radicalmente: a partire dagli anni Sessanta le strutture patriarcali e autoritarie nelle società industriali avanzate sono state messe in seria discussione e oggi sono diffusi stili di vita molto meno rigidi, che sotto molti aspetti sconfinano addirittura nell'esaltazione di effimeri piaceri individuali. Al riguardo, il sociologo Christopher Lasch ha parlato del nostro tempo come età del narcisismo, datandone gli inizi agli anni Ottanta, un fenomeno che non ha più le caratteristiche circoscritte che gli attribuiva Freud e riguarda piuttosto l'intera società. In un clima semionirico di edonismo e di ipersessualizzazione della comunicazione pubblica la contrapposizione reichiana tra contrazione e scarica orgastica sembra dunque aver perso in incisività: la capacità della scarica orgastica infatti non esaurisce l'ambito della salute psicofisica.

Proprio qui il discorso loweniano dimostra la sua attualità. Lowen mette in guardia dalle illusioni narcisistiche e fa valere un più estensivo principio del piacere, inteso come vitalità e creatività. In questa prospettiva assume un particolare significato il *grounding*, il processo di radicamento, che rappresenta una delle più importanti acquisizioni del suo approccio. Si tratta di imparare (o reimparare) a stare con i piedi per terra. Anche sotto l'aspetto clinico, si può notare l'innovazione: Lowen ha messo il paziente in piedi, a contatto con il "qui e ora", con la terra, con la dimensione adulta, con il principio di realtà, in opposizione alle illusioni e alle proiezioni narcisistiche. Nel suo approccio il lavoro sul lettino analitico conserva un ruolo rilevante, ma – rispetto alla psicoanalisi classica – è reso dinamico e vivo mediante gli esercizi sui distretti corporei.

Il lavoro dinamico del corpo nel setting analitico rappresenta ora la via maestra all'inconscio: avendo il respiro e il movimento come guida il paziente "scende agli inferi" e attraversa metaforicamente l'Acheronte, che per gli antichi era il fiume del dolore. Anche per la bioenergetica vale dunque il verso di Virgilio tanto caro a Freud: *Si flectere nequeo superos, Acheronta movebo* (se non posso piegare gli dei superni, muoverò l'Acheronte). Ma in bioenergetica recuperare le parti scisse non è mai un'operazione intellettualistica. Tocca proprio tuffarsi e attraversare l'Acheronte. In fin dei conti, è questo il viaggio che si compie in terapia. Ci si chiederà quale sia l'esito di questo percorso. Mi viene da dire come prima cosa che l'esito non è affatto scontato. Però, in generale, il lavoro diretto sul corpo che avviene nel setting bioenergetico porta a un diverso radicamento nel corpo, che risulta più aperto alla vibrazione e all'integrazione del mondo interno ed esterno. Questo radicamento nel corpo, verso la terra, è la condizione che apre allo slancio, e al radicamento verso l'alto e verso l'esterno, verso la vitalità e la gioia di vivere. Insomma, meglio rischiare che rimanere in mezzo al guado della nevrosi.

In questo contesto si comprende l'affermazione di Lowen secondo cui "*the only way out is the way down*", e cioè: l'unica via per uscire dalla conflittualità nevrotica è la via che va verso il radicamento nella terra. Conviene innanzitutto ricordare che è questa frase è una libera variazione di un principio di buon senso che *in nuce* si legge già nel terzo atto del *Macbeth* di Shakespeare. Per chi, come Macbeth, si trova in mezzo a un guado e sta affondando nel fiume di sofferenze tragiche lo sforzo di raggiungere l'altra riva non sarebbe maggiore dello sforzo necessario per ritornare al punto di partenza. Ecco perché "*the only way out is the way through*", come poi si dice diffusamente nella poesia inglese moderna. L'unica è passare dall'altra parte, completare il percorso. Su questa falsariga anche il gestaltista Fritz Perls usava le stesse parole: egli intendeva dire che lo sforzo di raggiungere l'altra riva e riuscire a soddisfare i propri bisogni è l'unica opzione poiché il mantenimento delle difese nevrotiche richiede uno sforzo altrettanto grande. E dunque tocca portare a compimento la *Gestalt*, e ripassare con consapevolezza là dove il ciclo è stato nevroticamente interrotto. Come si intuisce, Lowen fa suo questo principio offrendone una variazione in chiave bioenergetica: la via verso il basso, ossia verso il radicamento nei bisogni e nei diritti del nostro corpo emozionale è il percorso da seguire per attraversare l'Acheronte. Ed è l'unica scelta sensata perché - letteralmente - re-gredire, ritornare alla riva confortante e nota delle difese nevrotiche, richiede un costo troppo alto: la perdita della gioia e del piacere di vivere. Questa via individuata

da Lowen è quella che oggi sembra tra le più adatte ed efficaci, visto che il nostro tempo ama capovolgere la realtà e proporre modelli illusori che non procurano né gioia né piacere di vivere. Invece, seguendo l'insegnamento della bioenergetica, apprendiamo l'importanza di radicarsi fisicamente e mentalmente nei bisogni e nel respiro (la madre e il padre archetipici), e a investire nella qualità di quello che viviamo e sperimentiamo. Parafrasando il modello reichiano, si può dire che con Lowen il grounding e il narcisismo sono i veri antagonisti. Più si è radicati, e meno si è disponibili alle illusioni narcisistiche.

Aggiungo alcune considerazioni più generali. Penso infatti che la portata dell'opera loweniana vada oltre il campo, pur ampio, della psicologia e della psicoterapia e coinvolga altri saperi e la società. Non ho dubbi che scienze umane come la pedagogia e la sociologia possano trarre insegnamenti da Lowen. Basti solo pensare al concetto del carattere, che in Lowen non è più solo qualcosa di naturale e immutabile, ma può evolvere in senso positivo come capacità di relazione e di autorelazione. Non mi sorprenderei affatto di trovare proposte pedagogiche e pratiche sociali basate sul modello loweniano. Ma queste sono considerazioni che andranno svolte in altra sede.

Qui mi limito al campo della filosofia, che senza dubbio può entrare in rapporto produttivo con le riflessioni e le esperienze maturate sul terreno della bioenergetica. In qualche modo, un rapporto indiretto già c'è perché proprio la filosofia ha preparato il terreno per una rinnovata attenzione alla dimensione corporea della vita. Penso a indirizzi di pensiero come la fenomenologia, al vitalismo di Bergson, ma soprattutto a Nietzsche. È lui che già a fine Ottocento ha posto il problema di un generale rivolgimento della cultura occidentale: si trattava di spostare il baricentro della vita dalle idee, dai valori e dalle norme astratte alla corporeità. "Vi è più ragione nel tuo corpo - leggiamo nello Zarathustra - che non nella tua migliore saggezza". La frase a effetto lascia intravedere una concezione alternativa all'intellettualismo: la saggezza, come tutte le altre virtù, non deriva da principi atemporali, ma proviene dal logos profondo, dalla intrinseca ragionevolezza del vissuto. Nietzsche rivendicava la dimensione corporea della vita, opponendola all'astrattezza della cultura scientifica e accademica, alle illusioni, incluso quelle religiose. Per lui occorre "essere fedeli alla terra", e seguire un modello di "grande salute" che fosse aderente allo spirito di Dioniso, il dio che sa danzare. Fatte le dovute distinzioni, anche Lowen crede senz'altro alla saggezza del corpo, e lavora perché il paziente la scopra (o la riscopra). E in questo senso vanno anche

la psicologia e la psicoterapia a indirizzo umanistico (penso ad esempio al concetto rogersiano della tendenza attualizzante dell'organismo).

Ora, se è vero che la filosofia della corporeità a partire da Nietzsche ha aperto la strada per molti indirizzi della psicologia e psicoterapia contemporanea, è anche vero che essa rappresenta una componente minoritaria nel dibattito filosofico contemporaneo. Anche in Europa oggi prevale la filosofia analitica di stampo anglosassone, che lavora soprattutto alla chiarificazione degli usi linguistici. (per inciso, anche questo è di interesse per la psicoterapia, visto che in fin dei conti terapeuta e paziente sono due persone che in buona misura parlano tra di loro in una stanza). Senonché, terapie a mediazione corporea come la bioenergetica loweniana offrono sollecitazioni che possono ravvivare la fenomenologia della corporeità. Dalla bioenergetica si ricava l'idea secondo cui il corpo che si muove è il depositario di un sapere e di una saggezza più profonda di quella che può avere un corpo poco mobile. Il che poi è in piena sintonia con quello che dice Aristotele: ossia che il primo indizio della vita è il movimento. Ne derivano una serie di compiti per la filosofia: innanzitutto un compito critico, che consiste nel decostruire i saperi "oggettivi", le rappresentazioni sociali e le comunicazioni di massa che ambiscono a esercitare dominio sui corpi e a negarne o controllarne i bisogni. Questo prelude a una nuova etica vitalistica, che insista su virtù come la generosità, intesa come slancio di apertura verso la vita in genere, la veracità, l'autenticità, la congruenza. Sono tutte virtù che richiedono lo sforzo consapevole di andare oltre il "si dice", "si pensa", "si usa", e insomma oltre le mezze verità di cui si alimenta la pubblica opinione, per approdare a quella verità e mezzo che è sempre nuova, e che si radica nell'aderenza al senso percepito, non quale appare in astratto, ma in quanto è conquistato nel movimento verso i propri bisogni nel proprio contesto di vita. La filosofia può riscoprire la vitalità come valore fondamentale, in opposizione ai valori derivati, provenienti da formazioni meno mobili come gli organismi sociali, che sono corpi intermedi, e dalle istituzioni, strutture rigide che hanno la pretesa di regolare i movimenti corporei; e su questa base recuperare temi della sua stessa tradizione più antica come appunto l'etica del piacere e della felicità, che sono poi argomenti loweniani per eccellenza.

Vorrei infine concludere con un riferimento al delicato tema della spiritualità. Lowen pensa alla spiritualità come un'apertura legata alla grazia e all'armonia del corpo che respira; e a ben pensarci questi sono tutti concetti che la filosofia greca classica condivide con il pensiero orientale, e in particolar modo con il taoismo, cui del resto Lowen si riallaccia in

modo esplicito. Di qui la filosofia può riabilitare il corpo come spazio dell'esperienza spirituale, cosa che del resto il misticismo di ogni epoca, anche quello cristiano, ha ben tenuto presente. Invece la filosofia moderna a partire da Cartesio non può percorrere questa strada perché assume come sostanze fondamentali il pensiero inesteso e i corpi ridotti a meccanismi simili agli orologi. Questa mentalità è ancora molto radicata nei saperi e nell'opinione pubblica e produce una serie conseguenze nefaste: infatti porta a ritenere "scientifici" solo quei saperi che trattino il corpo come una macchina; e a ritenere "spirituali" solo pratiche che escludano la corporeità. Ora, da Lowen e dalla bioenergetica proviene questa vigorosa spinta culturale che considera spirituale il corpo libero da blocchi, che abbia ripristinato l'armonia e l'eleganza naturale del movimento. Questa idea è particolarmente suggestiva perché ci consente di guardare con altri occhi alla tradizione europea prima dell'avvento dello spiritualismo religioso e dello scientismo moderno e, al tempo stesso, di gettare un ponte verso il pensiero e le arti dell'Estremo Oriente.

Il concetto di energia in Lowen **Una spiegazione e ridefinizione neurobiologica**

di *Christa Ventling*

Riassunto

Alexander Lowen ha posto grande enfasi sul lavoro corporeo. Si riferiva a diverse forme di esso, partendo dagli esercizi più vicini alla ginnastica a quelli che comprendono posizioni di stress che avvicinano la persona a sensazioni corporee che richiamano esperienze traumatiche precoci e che quindi rendono possibili nuovi insight. Lowen definiva questo processo “energia attraverso l’esercizio”. Questo concetto è, comunque, confuso, dal momento che fare esercizi comprende tutte attività che richiedono energia e non la creano – a meno che non si presuma l’esistenza o la creazione di una sua forma sconosciuta. La riflessione contenuta in questo articolo cerca di chiarire questo aspetto a partire dall’esplorazione della letteratura e conclude che la sintesi di specifici neuro-ormoni potrebbe essere responsabile della creazione di quelle particolari sensazioni di eccitazione sperimentate dalle persone coinvolte in tali esperienze.

Summary

Alexander Lowen, founder of bioenergetic psychotherapy, placed great emphasis on working with the body. By this he understood various forms, ranging from the more gymnastic types of exercises to those involving stress positions, making a person get to sometimes physically feeling an earlier traumatic experience and thus reaching new insights. Lowen called the process, “energy through exercise”. His concept is, however, confusing, as exercising in whichever form requires energy and does not synthesize energy - unless one assumes the creation or existence of a form unknown.

The reflective outline below tries to clarify this by searching the literature and concludes that the synthesis of specific neurohormones could be responsible for creating that special feeling of elation experienced by the person involved in such an exercise.

Parole chiave

Concetto loweniano di energia, movimento e nuova energia, ridefinizione di energia, neuro ormoni.

Key Words

Lowen's energy concept, exercise and new energy, energy redefinition, neurohormones

Introduzione

Alexander Lowen ci ha fornito una concettualizzazione basata su varie forme di lavoro corporeo, che chiamò “energia attraverso l’esercizio” (Lowen 1975, Lowen & Lowen, 1977). Sia che ci siamo impegnati in esercizi mattutini durante le conferenze o che siamo diventati più consapevoli del corpo attraverso la tecnica unica dei nostri terapeuti, tutti ricordiamo il sentimento speciale con cui ce ne andavamo alla fine, quello di felicità interiore, un equilibrio tra anima e mente, persino euforia. Lowen l’ha definita energia, risultante dall’attività fisica e per tutti questi anni nessuno dei suoi allievi ha messo in discussione la validità di questa affermazione, e perché dovrebbero, quando quasi tutti loro l’hanno sperimentata personalmente. Le domande vengono da altre parti: dalle altre scuole di psicoterapia, dai dipartimenti di psichiatria delle Università e dalle organizzazioni sanitarie. Vogliono qualcosa di più di una dichiarazione teorica, la ricerca è pronta per una convalida concreta del concetto.

Origine del concetto di energia

Passiamo a Wilhelm Reich per un momento. Pensava che la psicoanalisi avesse come risultato qualcosa di molto positivo per le persone. In effetti pensava che fosse l'energia cosmica ad entrare nel corpo del paziente. Seguendo questa direzione di passivo accoglimento dell'energia, è stato sviato dalla sua teoria dell'orgone. Non succede nulla quando rimaniamo passivi. Lowen ha preso l'idea di energia e l'ha collegata a uno stato fisico attivo. Ha scritto in molti dei suoi libri che c'è un flusso di energia nel corpo sano che viene bloccato quando i muscoli improvvisamente vengono contratti, come ad esempio accade in una situazione di shock, o si crea una contrazione permanente come risultato di traumi (Lowen 1958, 1972, 1978, 1980). Lowen riteneva che soprattutto i traumi della prima infanzia producessero la contrazione di parti del sistema nervoso simpatico a causa della contrazione dei muscoli innervati da questo sistema su cui non abbiamo alcun controllo attivo. Tuttavia, questo sistema è attivato dalle nostre emozioni.

Lowen ha detto che sbloccare tali sistemi "bloccati" consentirebbe il ripristino del flusso energetico. Per ottenere ciò, la psicoterapia bioenergetica ha a sua disposizione molte tecniche, in parte verbali, in parte corporee (Lowen & Lowen 1977; Dietrich & Pechtl 1995).

Alcune di questi interventi sono molto lievi, ad es. quando il terapeuta semplicemente percepisce un gesto ricorrente del paziente e lo aiuta a riconoscerlo, cosa che spesso può renderlo consapevole di qualcosa che è accaduto nella sua vita. Tale intuizione da parte del paziente può già cambiare qualcosa nel suo corpo. Altre interazioni sono più aggressive, o meglio, definite catartiche: come calciare, colpire un cubo di gomma-piuma con una racchetta, o urlare a pieni polmoni, esperienze in cui in ogni caso il paziente tocca il limite della sua capacità fisica. Un paziente con una respirazione superficiale rivela al terapeuta che vive con un minimo di ossigeno, sopravvive a malapena e che ha un grave blocco nel petto. Esercizi appropriati, ad es. il "cavalletto" inventato da Lowen possono essere di aiuto in questo, perché favoriscono l'allungamento dei muscoli toracici e questo, quasi automaticamente, rende più ampia la respirazione. E poi, ultimi ma non meno importanti, sono i molti esercizi che fondamentalmente hanno in comune il risultato di far *sentire* che abbiamo un corpo, non che *sappiamo* di averlo. Aumentare la consapevolezza corporea ha un effetto benefico di per sé, in quanto ci sentiamo meglio, a parte effetti molto specifici come quello di sentirsi radicati, meglio collegati alla realtà, più forti nel trattare i problemi quotidiani.

Non c'è assolutamente nulla di sbagliato in queste interazioni terapeutiche a livello fisico, ad es. far fare al cliente una certa attività fisica o esercizi. Questo non è il problema del concetto di energia. Il problema del concetto di energia è la dichiarazione di Lowen e dei suoi seguaci secondo cui "gli esercizi ci danno più energia" e questa affermazione non è né spiegata né ulteriormente esplorata in modo sistematico.

L'attuale generazione di terapeuti bioenergetici deve tuttavia confrontarsi con la realtà (Carle, 2002). Realtà significa che il riconoscimento come scuola di psicoterapia da parte dell'Università e /o agenzie sanitarie dipende fortemente dalla qualità delle teorie e dalla convalida empirica dei concetti. La bioenergetica presenta deficit in queste aree. In questo articolo desidero trattare solo uno di questi deficit, specificamente il concetto di energia e ciò che va ulteriormente specificato.

Cosa ci insegna la biochimica

Ricordiamoci che usare i muscoli per lavorare richiede energia e più difficile è il lavoro più energia è richiesta. Tuttavia, i nostri muscoli possono funzionare solo per una quantità limitata di tempo prima di essere esausti. Prendete in considerazione la semplice prova di stare su una gamba: alcuni di noi crolleranno dopo un tempo molto breve, altri dureranno più a lungo ma, alla fine, nessuno resta per sempre su una gamba e, non avendo più energia, abbiamo la possibilità di crollare o tornare su entrambe. Per stare su una gamba, dobbiamo contrarne i muscoli molto fortemente per mantenere la posizione. Questi fanno parte dei muscoli striati che sono sotto il controllo volontario. L'energia per la contrazione viene dall'ATP (trifosfato di adenosina) presente nelle cellule muscolari. L'ATP è una piccola molecola con 3 gruppi di fosfati attaccati uno dietro l'altro.

L'idrolisi o scissione di ciascun gruppo di fosfati rilascia a sua volta una quantità elevata di energia. L'ATP è l'universale valuta della libera energia nei sistemi biologici - è il principale donatore immediato di energia libera. Viene fornita attraverso il metabolismo del glucosio. Quando facciamo un lavoro meccanico, o un esercizio, respiriamo automaticamente di più e più profondamente, e l'ossigeno che inspiriamo è usato per bruciare il glucosio e quando è finito, il nostro corpo si rivolge al glicogeno (che è una forma di conservazione del glucosio) e lo brucia. Esiste un numero di altri composti con un elevato potenziale di trasferimento del gruppo fosfato che il nostro corpo userà ogni volta che è richiesta

energia meccanica. Uno dei più importanti è la creatina-fosfato, che in seguito all'idrolisi separa un fosfato ad alta energia.

Quando tutte le riserve sono sparite, collassiamo. Perché, nonostante l'esaurimento fisico ci sentiamo bene, a volte fino al punto di sentirci euforici e in qualche modo in cima al mondo? Lowen lo definisce nuova energia. Tuttavia, non può essere il tipo di energia fisica menzionata. Ricerche recenti, che hanno a che fare con emozioni e stati d'animo, hanno offerto almeno un'apertura nel ripensare il concetto di energia.

Cosa ci insegna la neurobiologia

I benefici emotivi della ginnastica erano già lodati nell'antichità ma le prove di queste affermazioni stanno arrivando solo, lentamente, ora. L'esercizio fornisce un veicolo a molti processi terapeutici non specifici, compresi quelli fisiologici della mobilitazione e quelli psicologici della padronanza di sé e dell'integrazione sociale. Gli effetti legati specificamente allo sforzo includono l'azione ansiolitica e antidepressiva, ma anche la resistenza alle conseguenze fisiologiche ed emotive dei fattori di stress psicologico.

Esistono molte ricerche sull'effetto dell'esercizio fisico sulla sensibilità allo stress, all'ansia e alla depressione (Byrne & Byrne 1993; Salmon 2001). Dozzine di articoli dimostrano effetti di riduzione dello stress, ansiolitici o antidepressivi in persone che non hanno cercato tali benefici. Sono molti quelli che studiano l'effetto dell'allenamento continuo e dell'attività di ginnastica a lungo termine e solo pochi si occupano dell'effetto immediato di una sessione di esercizi, che si tratti di aerobica, jogging, nuoto, ecc.

Il moto è senza dubbio una forma di stress fisico e quindi ci aspetteremo di vedere cambiamenti nei sistemi dei neurotrasmettitori¹ che so-

¹ Una parola di cautela: i correlati neurochimici appaiono principalmente nel cervello e talvolta anche nel sangue. L'analisi dei componenti del cervello è fattibile solo negli esperimenti sugli animali, mentre l'analisi dei costituenti del sangue può essere effettuata negli esseri umani. Tuttavia, la barriera emato-encefalica controlla quali sostanze passano dal cervello al sangue e viceversa. I dati del sangue non sono quindi rappresentativi del cervello. I dati sul cervello che provengono da esperimenti sugli animali, sono estrapolati sugli esseri umani e ritenuti ugualmente validi.

I meccanismi oppioidi negli effetti dell'esercizio sono di particolare interesse. Lo stress è noto per attivare i sistemi oppioidi centrali e periferici e questo spiega in qualche misura l'umore "alto" o anche l'effetto analgesico. L'esercizio spontaneo condivide questi effetti, aumentando l'attività degli oppioidi endogeni nel sistema nervoso centrale e periferico (Harber & Sutton 1984, Thoren ed altri 1990). Meccanismi oppioidi sono stati implicati nel miglioramento dell'umore attraverso

no implicati nell'adattamento comportamentale allo stress. Gli effetti noradrenergici e oppioidi dell'esercizio fisico hanno implicazioni particolari per la comprensione degli effetti clinici. Ciascuno è stato invocato per spiegare gli effetti psicologici dell'esercizio: i sistemi noradrenergici (= ormoni endogeni correlati all'adrenalina) sono stati richiamati per comprovare effetti antidepressivi e gli oppioidi (= ormoni endogeni, le cosiddette endorfine, sostanze simili agli oppiacei a causa della loro azione sedativa) sono stati invocati per spiegare il miglioramento dell'umore (Grossman & Moretti 1986). I livelli di norepinefrina cerebrale vengono diminuiti dal nuoto (Barchas & Friedman 1963) e dalla corsa forzata (Gordon et al., 1966); mentre i regimi di nuoto a lungo termine (Ostman e Nyback 1976) o di corsa conservano o aumentano i livelli di norepinefrina cerebrale (Brown & van Huss 1973, Brown e altri 1979, Dishman e altri 1997).

L'effetto immediato dell'esercizio è, in concomitanza con la sensazione di stanchezza fisica, quello di umore elevato, una sensazione di ottimismo e di una maggiore vivacità e vitalità (Turner et al., 1997). Alcuni neurobiologi la chiamano semplicemente energia mentale (Arnot 2000). L'esercizio regolare è noto per avere un effetto benefico sulla sensazione di benessere della persona ed è un metodo eccellente per diminuire la tensione e lo stress che ci privano di energia mentale. Durante l'esercizio regolare, gli ormoni adrenalina, noradrenalina e cortisone, prodotti nella corteccia surrenale, aumentano tutti nel flusso sanguigno.

Oltre ad altri effetti questi ormoni agiscono sull'amigdala che potrebbe essere chiamata "termostato dell'umore". Più bassa è la sua attività (come mostrato dalla scansione della tomografia a emissione di positroni (PET)), migliore è il nostro umore.

Nella depressione diminuiscono i livelli di questi ormoni e questo ha portato i ricercatori a credere che essi siano strumentali all'effetto positivo dell'esercizio sull'umore. L'esercizio aumenta la respirazione, che consente un maggiore flusso di sangue e più ossigeno nel cervello, che è

la corsa nei corridori regolari perché il naloxone, un oppioide antagonista, attenua questo effetto (Allen & Coen 1987; Janal et al., 1984). Molti studi hanno collegato l'umore positivo derivante dall'esercizio fisico alla produzione di endorfine. La ricerca in neurobiologia degli ultimi anni ha prodotto prove dell'esistenza di piccole molecole create dal cervello, chiamate endorfine, inviate a specifici organi con funzioni altamente specifiche (Pert 1997), un esempio è l'ossitocina prodotta in quantità elevate dopo un orgasmo. È un'endorfina con funzioni multiple in quanto viene prodotta anche alla fine della gravidanza e induce le contrazioni, viene mantenuta durante il parto dove agisce come oppiaceo endogeno diminuendo i dolori e, dopo la nascita, insieme all'ormone prolattina mantiene la produzione del latte nel periodo dell'allattamento.

la chiave di tutto. Tutti abbiamo sentito l'euforia legata all'esercizio fisico come sostenuto dai corridori che esaltano il "massimo".

Le conclusioni di tutto ciò sono le seguenti:

L'esercizio diminuisce l'energia muscolare e migliora il nostro umore.

Dobbiamo ridefinire il concetto di energia di Lowen? No. È valido, ma dovrebbe essere ribattezzato a scopo di precisione. Dobbiamo iniziare una seria ricerca altamente scientifica per scoprire cos'è l'energia mentale? Dovremmo, ma la maggior parte di noi non è qualificato per farlo correttamente. Basterebbe assumere il termine di "energia mentale" dai moderni neurobiologi? Sì, assolutamente. Sostengo questa scelta. Se siamo d'accordo nel chiamarla energia mentale e spiegarla sulla base delle scoperte neurobiologiche, il concetto di energia potrebbe essere compreso dagli psicoterapeuti di altre scuole e migliorerebbe la nostra credibilità.

Nella mia mente questa sarebbe la soluzione più semplice e saggia. Possiamo fidarci dei neurobiologi che a tempo debito avranno analizzato le molecole che si nascondono dietro il nome di energia mentale.

Bibliografia

- Allen ME and Coen D. (1987). Naloxone blocking of running-induced mood changes. *Annals of Sports Medicine* 3:190-195.
- Arnot R. (2000). *The Biology of Success*. Sidney: Hodder.
- Barchas JD. and Friedman DX. (1963). Brain amines: Response to physiological stress. *Biochemical Pharmacology* 12:1232-1235.
- Brown BS. and van Huss W. (1973). Exercise and rat brain catecholamines. *Journal of Applied Physiology* 30:664-669.
- Brown BS., Payne T., Kim C., Moore G., Krebs P. and Martin W. (1979). Chronic response of rat brain norepinephrine and serotonin levels to endurance training. *Journal of Applied Physiology* 46:19-23.
- Byrne A. & Byrne DG. (1993). The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: A review. *Journal of Psychosomatic Research* 37 (No.6): 565-574.
- Carle L. (2002). Das Energiekonzept In der Bioenergetischen Analyse und Therapie. In M.Koemeda-Lutz (Ed.): *Körperpsychotherapie - Bioenergetische Konzeptelm Wandel*. 88-116. Basel: Schwabe & Co.
- Dietrich R., Pechtl W. (1995). *Energie durch Uebungen*. Salzburg: Elgenverlag.

- Dishman RK. (1986). Mental health. In: V.Seefeldt (Ed.) Physical activity and well-being (pp. 304-341). American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance; Reston VA.
- Dishman RK, Renner KJ, Youngstedt SD, RelgleTG, Bunnell BN, Burke KA, Yoo HS, Mougey EH and Meyerhof JL (1997) Activity wheel running reduces escape latency and alters brain monoamine levels after footshock. *Brain Research Bulletin* 42:399-406.
- Gordon R, Spector S, Sjoerdsma A and Udenfrlend S (1966) Increased synthesis of norepinephrine and epinephrine in the intact rat during exercise and exposure to cold. *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics* 153:440-447.
- Grossman A & Moretti A (1986) Opioid peptides and their relationships to hormonal changes during acute exercise. In: G. Benzi, L. Packer & N. Slliprandi (Eds.) *Biochemical aspects of physical exercise* (pp. 375-386). Elsevier; Amsterdam.
- HarberVJ and Sutton JR (1984) Endorphins and exercise. *Sports Medicine* 1:154-171.
- Janal MN, Colt EWD, Clark WC and Glusman M (1984) Pain sensitivity, mood, and plasma endocrine levels in man following long distance running: effect of naloxone. *Pain* 19:13-25.
- Lowen A (1975) *Bloenergetics. The Betrayal of the Body*. Harper & Row; New York.
- Lowen A and Lowen L (1977) *The Way to Vibrant Health*. Harper & Row; New York.
- Lowen A (1972) *Depression and the Body*. Harper & Row; New York.
- Lowen A (1958) *The Language of the Body*. Gruñe & Stratton; New York.
- Lowen A (1980) *Fear of Life*. Harper & Row; New York.
- Ostman I and Nyback H (1976) Adaptive changes in central and peripheral noradrenergic neurons in rats, following chronic exercise. *Neuroscience* 1:41-47.
- PertCB (1997) *Molecules of Emotion*. Simon & Schuster; London.
- Salmon P (2001) Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology Review* 21 (no. 1): 33-61.
- Thoren P, Floras JS, Hoffman P and Seals DR (1990) Endorphins and exercise: physiological mechanisms and clinical implications. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22:417-428.
- Turner EE, Rejeski WJ and Brawley LR (1997) Psychosocial benefits of physical activity are influenced by the social environment. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 19:119-130.

Il modello bioenergetico loweniano **Una rivisitazione critica**

di *Piero Rolando*

Riassunto

L'autore segue la trama dell'elaborazione del concetto di energia sviluppato da Lowen nella differenziazione da quello reichiano. Descrive il modello bioenergetico loweniano ed il modo in cui il concetto di energia viene declinato in accordo con la fisiologia, coinvolgendo la spiegazione energetica dell'ansia ed evidenziando la distinzione tra carica ed eccitazione.

Summary

The author follows the story of the elaboration of the energy concept developed by Lowen in differentiation from the Reichian one. He describes the Lowenian bioenergetic model and the declination of the energy's concept in accordance with physiology, involving the energetic explanation of anxiety and highlighting the distinction between charge and excitement.

Parole chiave

Energia, modello bioenergetico, ansia, carica, scarica, eccitazione.

Key words

Energy, bioenergetic model, anxiety, charge, discharge, excitement.

Introduzione

Il concetto di energia è parte costitutiva del nucleo identitario dell'analisi bioenergetica. Insieme con il principio di identità e antitesi di mente e corpo (*identità funzionale*), lo studio del linguaggio espressivo del corpo, l'analisi del carattere e il concetto di grounding, costituisce un elemento centrale del contributo di conoscenza che Lowen ha consegnato alla comunità psicoterapeutica. Storicamente è stato esposto ad alcune critiche ma anche molto amato come fonte di anelito al cambiamento.

La parte preponderante delle critiche nasce dall'identificazione del concetto loweniano di energia con quello reichiano di energia organica. La concezione energetica loweniana viene respinta in ragione della propria origine, sulla base dell'inammissibilità dell'esistenza dell'energia organica nell'ambito della conoscenza scientifica contemporanea. Queste critiche non colgono nel segno. Vedremo come Lowen abbia tentato di risolvere il problema evitando di proseguire nel percorso tracciato da Reich, rivolto all'orgonomia, per sviluppare una propria teoria bioenergetica radicata nella fisiologia.

Differenziazione dalla concezione energetica reichiana

Lowen si confrontò con le concezioni energetiche prevalenti all'epoca guidato dal proposito di evitare sia il meccanicismo che il misticismo.

Seguiamo il filo conduttore del suo pensiero in alcuni passi tratti dal volume *Bioenergetica*:

«Come ho già sottolineato, la bioenergetica è lo studio della personalità umana dal punto di vista dei processi energetici del corpo. Questo termine viene impiegato anche in biochimica per definire un settore di ricerca che si occupa dei processi energetici a livello molecolare e submolecolare» (Lowen, 2007, p. 37).

Il testo prosegue con la menzione delle diverse ipotesi sulla natura dell'energia biologica: l'elettromagnetismo della fisica, le teorie della medicina orientale sui meridiani e, infine, la visione di Reich: «Reich postulò l'esistenza di un'energia cosmica di base, che chiamò orgone, la cui natura non era elettrica» (Lowen, 2007, p. 37).

L'energia organica descritta da Reich può essere compresa come una matrice da cui derivano le forme di energia studiate dalla fisica (potenziale, cinetica, termica, meccanica, chimica, elettromagnetica, gravitazionale, nucleare, luminosa, eolica, eccetera). Non la esamine-

remo, il punto che ci interessa qui è che Lowen non sposò la teoria organomica: «Non ritengo che ai fini di questo studio sia importante determinare che cosa sia in realtà l'energia della vita. Tutti questi punti di vista [elettromagnetismo, teoria dei meridiani, organomia] hanno una loro parte di validità e confesso di non riuscire a conciliarne le differenze. Possiamo però accettare la proposizione fondamentale secondo cui l'energia è implicata in tutti i processi della vita – nel movimento, nel sentire e nel pensare» (Lowen, 2007, p. 37, ho aggiunto io le parole tra parentesi quadre).

Dunque Lowen si propose di concepire la bioenergetica senza ricorrere all'organomia e rinunciando a spiegare l'"energia della vita". Questo proposito comportò una rielaborazione del concetto reichiano di energia.

In sostanza si trattava di salvare la teoria psicodinamica reichiana, ridefinendo la visione energetica su cui poggiava, in una forma compatibile con la cultura scientifica dell'epoca.

Il concetto loweniano di energia

Il tentativo loweniano di rielaborazione del concetto di energia reichiano è orientato al radicamento delle proprie tesi nella fisiologia.

Riporto una definizione celebre, citata spessissimo: «La bioenergetica è un modo di comprendere la personalità in termini dei suoi processi energetici. Questi processi, cioè la produzione di energia attraverso la respirazione e il metabolismo e la scarica di energia nel movimento, sono le funzioni basilari della vita» (Lowen, 1979, p. 13).

Qui troviamo due tesi. La prima consiste in una specificazione della concezione dell'identità di mente e corpo: comprendere i processi energetici (*corpo*) è un modo di comprendere la personalità (*mente*).

La seconda tesi contiene la definizione loweniana dei processi energetici: "produzione di energia attraverso la respirazione e il metabolismo" e "scarica di energia nel movimento". Se consideriamo la "scarica" come consumo o dispendio ci troviamo inequivocabilmente di fronte ad un'accezione fisiologica del concetto di energia. Il fatto che questa equivalenza sia solo parzialmente valida, perché in bioenergetica la scarica non coincide con il consumo, non la vanifica ma ne delimita il campo di validità.

La definizione citata, che percorre sia implicitamente che esplicitamente tutta l'opera di Lowen, apre la prospettiva del rapporto tra

i processi energetici e la personalità come studio del movimento, del respiro, del metabolismo e degli stati energetici dell'organismo, nelle corrispondenze tra la dimensione fisica e quella psichica.

Il movimento che costituisce oggetto di studio della bioenergetica però non coincide con la successione degli atti motori che compongono l'azione. Scarica e consumo sono equivalenti come lavoro muscolare, ma lo specifico oggetto di studio della bioenergetica è il movimento espressivo. Le modalità degli atti che comunicano il senso del movimento ed il suo significato relazionale, la motilità inconsapevole da cui traspare lo stato d'animo dell'attore, l'espressione delle emozioni come processo di ristrutturazione delle motivazioni, tutte quelle *qualità del movimento* che costituiscono l'espressione di sé nel mondo.

Il frutto di questo studio fornisce al clinico una comprensione del rapporto tra la dimensione psichica e quella corporea del carattere, descrive le corrispondenze tra specifici insiemi di meccanismi psicologici di difesa e specifiche configurazioni di tensioni muscolari croniche che limitano il respiro, la percezione di sé e l'espressione emozionale. Queste configurazioni definiscono i tipi caratteriali. Nella prospettiva bioenergetica si osserva che alle autolimitazioni del movimento espressivo corrispondono limitazione del respiro che riducono l'intensità del metabolismo e perciò la produzione di energia. Ne deriva che una respirazione ampia dovrebbe restituire una piena vitalità alla persona, attivando le risorse autoriparative.

Questa è stata la prospettiva del lavoro loweniano di ridefinizione del concetto di energia, una prospettiva che però ha implicato una contraddizione nella concezione dei blocchi muscolari come contenitori di energia legata.

Un problema di coerenza risolto da Lowen

Proprio nella trama dei nessi che intercorrono tra respirazione, metabolismo ed energia Lowen ha trovato un problema e di coerenza della teoria e lo ha risolto in modo conforme con la propria ricerca di fondamento scientifico.

La prassi clinica mostra che le esperienze di intensa espressione emozionale, vissute dai pazienti in terapia, sono associate ad un rilascio di rigidità croniche. A conclusione di tali esperienze i pazienti vivono un senso di liberazione e sovente comunicano di sentire più energia nel corpo. Un vissuto che viene confermato da parte dei clinici che, in tali

circostanze, notano una maggiore *vitalità* e una migliore qualità della *presenza* del paziente. Questo è uno dei luoghi esperienziali frequentati nel percorso della psicoterapia bioenergetica. Sulla base del modello energetico reichiano, per molto tempo si era creduto che la nuova energia fosse quella contenuta nella muscolatura contratta. Reich parlava di energia *legata*, che diveniva *libera* attraverso il cedimento della rigidità caratteriale, rigidità sia muscolare che psichica.

Un enunciato di questa tesi si trova in questo brano di Reich, citato da Lowen: «lo scioglimento di un irrigidimento muscolare [...] libera energia vegetativa [...]» (Reich, 1975, p.308, citato in Lowen, 1987, p.18).

Riproduco un brano che Lowen ha scritto in un testo mai pubblicato, che ha circolato tra i colleghi negli anni '90 e ormai introvabile, dal titolo *Alcune riflessioni sui processi energetici nell'organismo*: «se si adotta il concetto fisiologico di energia, non può essere così. Infatti i muscoli bloccati nella rigidità hanno bisogno di energia per decontrarsi. Le tipiche contrazioni croniche della corazza caratteriale non contengono energia, il mantenimento della contrazione non richiede lavoro, al contrario occorre lavoro, dunque dispendio energetico, per rilasciarle. Da dove viene allora la nuova energia? Da una intensificazione dell'attività metabolica, conseguente ad un aumento della respirazione. L'aumento della respirazione con il conseguente intensificarsi dell'attività metabolica e la maggior produzione di energia, devono precedere il rilascio della tensione».

In seguito Lowen non torna sul problema, ha interiorizzato la tesi. Un'esplicitazione successiva si trova in *La spiritualità del corpo*: «Quando un muscolo si contrae, compie un lavoro che consuma energia. Ma nello stato di contrazione non riesce più a compiere un altro lavoro [in quanto non ha abbastanza energia]; perché si distenda e possa entrare nuovamente in azione, occorre che le sue cellule producano energia. A sua volta ciò comporta l'introduzione di ossigeno e l'eliminazione dell'acido lattico» (Lowen, 1991, p.34, ho aggiunto io la frase tra parentesi quadre).

Fin qui abbiamo visto che, se manteniamo la visione energetica propria della fisiologia, dobbiamo considerare l'energia percepita dal paziente dopo un'esperienza di rilascio emozionale come energia introdotta con una intensificazione del metabolismo derivante da un approfondimento del respiro, non come liberazione dell'energia trattenuta nella contrazione muscolare cronica. Dunque, nel senso qui specificato, il blocco muscolare non è un blocco energetico contenente energia legata,

invece è un blocco energetico poiché la contrazione muscolare cronica, limitando l'ampliamento e l'approfondimento del respiro, ostacola l'intensificazione del metabolismo.

Se ne potrebbe dedurre, in modo superficiale, che sia possibile ottenere lo sblocco energetico semplicemente aumentando il respiro. Nella realtà clinica tuttavia, in apparente contrasto con quanto affermato, si incontrano frequentemente situazioni in cui c'è un "aumento della respirazione" senza che il fenomeno generi l'esperienza interiore di liberazione e di aumento di energia. Ho volutamente parlato di "aumento della respirazione" per distinguerlo dall'approfondimento del respiro, infatti le situazioni menzionate ricorrono negli stati d'ansia, in cui c'è un aumento della respirazione cui non corrisponde un approfondimento del respiro.

Per chiarire l'argomento nelle sue implicazioni bioenergetiche, occorre collocarlo all'interno della cornice teorica originaria in cui trova il proprio senso: il modello bioenergetico loweniano. Qui per "modello" intendo soltanto una descrizione sintetica di un insieme di fenomeni e della dinamica dei rapporti che intercorrono tra loro, formulata in modo tale da trovare una corrispondenza significativa con la realtà, nel nostro caso con la realtà clinica.

Il modello bioenergetico loweniano

Il nucleo del modello bioenergetico loweniano consiste nella tesi che l'individuo produce più energia di quanta ne occorra per la propria sussistenza e che questo eccesso di energia debba essere scaricato per non diventare disturbante.

Separiamo le due tesi per analizzarle. Non vi sono dubbi che l'individuo produca più energia di quanta ne occorre per la propria sopravvivenza. Se vogliamo riferirci alla scienza, cioè alla *misurabilità* e alla *misura*, occorre parlare di energia potenziale: l'individuo *dispone* di più energia potenziale di quanta ne occorra per la propria sopravvivenza, perciò può effettuare più lavoro di quanta ne occorra per sopravvivere, come infatti accade. Questo conferma la prima tesi.

La seconda tesi viene enunciata da Lowen in questi termini: «L'eccitazione o energia non scaricata diviene una forza disturbante nell'ambito del corpo» (Lowen, 1980, p.218). Una tesi ereditata da Reich che nel 1927 «pubblicò uno studio significativo, *La funzione dell'orgasmo*, nel quale formulò la teoria secondo la quale l'orgasmo ha

la funzione di scaricare l'energia in eccesso dell'organismo. Se tale energia non può scaricarsi affatto, o non sufficientemente, si sviluppa l'angoscia» (Lowen, 1987, p.17).

L'angoscia giocava un ruolo centrale nel pensiero reichiano del periodo in cui Reich lavorava allo sviluppo dell'analisi del carattere. All'epoca la sessualità e l'angoscia erano argomenti centrali nella riflessione psicoanalitica. Per Reich «l'ansia era una trasformazione della sessualità bloccata e impossibilitata nella sua libera espressione» (Sacco e Sperini, 1990, p.47).

Se la repressione sessuale era la causa dell'angoscia e della nevrosi, la liberazione sessuale avrebbe dovuto essere il rimedio.

In questa prospettiva la guarigione veniva garantita dalla *potenza orgastica*. Il concetto di potenza orgastica è stato incompreso e travisato. Si tratta della capacità di abbandonarsi ai movimenti spontanei del bacino e di tutto il resto del corpo durante l'orgasmo sessuale. Secondo Reich, se questi clonismi ritmici ondulatori non vengono ostacolati da trattenimenti autorepressivi, scaricano tutta l'energia in eccesso, proprio quell'eccedenza che, se non viene scaricata, alimenta il conflitto nevrotico.

Dunque, per Reich, chi otteneva la potenza orgastica era libero dalla nevrosi. Nel corso della terapia egli perseguiva la potenza orgastica mediante l'ottenimento del *riflesso dell'orgasmo*, che è un movimento spontaneo del corpo che deriva dall'onda di espansione e contrazione della respirazione profonda che si sviluppa in un organismo libero dai trattenimenti della *corazza caratteriale*, in un corpo libero dalle contrazioni muscolari croniche.

A questo proposito, nella propria pratica clinica, Lowen incontrò ben presto un problema: «Il riflesso dell'orgasmo nel contesto terapeutico non garantisce che il soggetto sarà orgasticamente potente durante l'atto sessuale. Le due situazioni differiscono grandemente. L'intensità emozionale, o carica energetica, in una relazione sessuale è di gran lunga più grande di quando si è con un terapeuta che è una figura di sostegno. Cosicché ci si può arrendere al corpo nell'ambito del contesto terapeutico, ma impaurirsi quando ci si trova nella situazione più carica del rapporto sessuale. La potenza orgastica come la intendeva Reich rimane un criterio valido di salute emozionale ma quasi nessuno è orgasticamente potente nella nostra cultura» (Lowen, 2013, p.27).

Questa comprensione orientò Lowen a rivolgere il maggiore impegno nel lavoro con le emozioni, infatti l'analisi bioenergetica, come psicone-

rapia, trova ancora oggi nel lavoro con le emozioni il fulcro del processo terapeutico.

La nuova prospettiva non cambiava però il modello originario. Anche l'espressione delle emozioni soggiace alle stesse regole energetiche della scarica completa o parziale.

Per completezza devo fare una breve digressione. Occorre ricordare che l'energia in eccesso per Lowen non si scarica soltanto con l'orgasmo o con un processo liberatorio di espressione delle emozioni: «I fisici definiscono l'energia come la capacità di compiere un lavoro e la misurano con il lavoro svolto. Il lavoro da svolgere nel processo vitale, però, non è di tipo meccanico. L'energia della vita viene usata per la crescita, per la riproduzione, per l'eccitabilità e per la capacità di rispondere emotivamente» (Lowen, 1980, p.70).

Qui Lowen si riferisce alla crescita organismica in età evolutiva ma altrove include la crescita psicologica in età adulta.

«Nel periodo dello sviluppo un bambino assume più energia di quanta ne scarica, e quella in sovrappiù la impiega per crescere. Lo stesso vale per la convalescenza e per la crescita della personalità» (Lowen, 2007, p.40).

Perciò possiamo dire che, in età adulta, l'energia in eccesso si può scaricare con l'orgasmo, la scarica emozionale e la crescita della personalità.

Ritornando al nostro discorso sull'ansia, troviamo che anche nel caso delle emozioni la mancata scarica genera ansia: «quando il livello di scarica è inadeguato il primo risultato è la produzione di ansia. A volte questo accade in terapia quando, in conseguenza della respirazione più profonda, l'energia o eccitazione dell'organismo cresce e l'individuo non la può scaricare in una manifestazione emotiva a causa dell'inibizione dell'autoespressione. Il soggetto diventa nervoso, si sente a disagio: questo stato scompare non appena riesce a scaricarsi efficacemente nel pianto o nella collera» (Lowen, 2007, p.113).

Oggi sull'ansia abbiamo conoscenze maggiori di quelle dell'epoca in cui Lowen ha sviluppato il suo modello. Sono stati identificati diversi circuiti cerebrali implicati nell'attivazione e nella modulazione dell'ansia, alcuni comportano una valutazione consapevole degli stimoli ("via lunga" o "alta": talamo, corteccia, amigdala), altri escludono la coscienza ("via breve" o "bassa": talamo, amigdala). In ogni caso l'attivazione avviene in risposta a stimoli esterni o interni. Indipendentemente dalle vie di attivazione, le vie efferenti del circuito ansia-paura innescano una risposta autonoma che coinvolge il sistema

simpatico e parasimpatico. L'attivazione simpatica, mediata dalla stimolazione dell'ipotalamo da parte di amigdala e locus coeruleus, determina un aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, sudorazione, piloerezione e dilatazione pupillare, cioè i sintomi tipici di un accesso d'ansia.

Tale attivazione ortosimpatica, che prepara l'organismo ad un'attività di attacco o fuga, consuma molta energia. Dunque, nello stato ansioso, l'eccitazione aumenta ma l'energia, il potenziale energetico dell'organismo, diminuisce. Il metabolismo è intenso mentre il respiro non è profondo. Per spiegare l'ansia all'interno del modello bioenergetico mantenendo il riferimento fisiologico del concetto di energia dobbiamo chiarire la differenza tra aumento ed approfondimento del respiro. Quando Lowen parla di profondità del respiro si riferisce all'onda di espansione (nella inspirazione) e contrazione (nella espirazione) che attraversa il corpo nella sua longitudine, cioè dai piedi alla testa e viceversa. L'onda è tanto più continua e armonica tanto meno anelli di tensione incontra lungo il suo percorso ed è tanto più *profonda* quanto più *scende verso il basso* (addome, bacino, gambe, piedi). La persona ansiosa respira nella parte alta del corpo, prevalentemente dal diaframma in su, e nei momenti di ansia acuta il respiro accelera, c'è un aumento della frequenza degli atti respiratori nell'unità di tempo, ma la respirazione resta comunque confinata alla parte alta del corpo. Questa è la condizione della dispnea ansiosa o "fame d'aria".

Se negli stati di ansia c'è un'intensificazione del metabolismo senza approfondimento del respiro, allora possiamo parlare di stati caratterizzati da intensa attivazione o eccitazione e scarso radicamento. Questo è un fenomeno ben noto a Lowen. Il brano che ho citato precedentemente sul rapporto tra energia e contrazione muscolare, in cui Lowen spiega che per sciogliere le contrazioni croniche occorre energia, introduce la spiegazione dei fenomeni di *iperattività* in stati di *bassa energia*, di agitazione congiunta con la stanchezza.

«Quando l'individuo è sovraccaricato, e la sua energia è bassa, è facile che si ecciti, come un maniaco depressivo la cui ipereccitabilità e iperattività annunciano l'insorgere della depressione. L'esempio più evidente di questo stato di cose è il comportamento agitato e irrequieto del bambino che, malgrado l'enorme stanchezza, non riesce a calmarsi e a dormire. I genitori lo sgridano e giungono anche alle percosse per acquietarlo. Il piccolo allora reagisce scoppiando in singhiozzi e i genitori reagiscono a loro volta prendendolo in braccio e acquietandolo. Dopo un bel pianto il bambino si addormenta. Il pianto ha l'effetto di

rendere più profonda la respirazione che produce l'energia necessaria a rilassarlo» (Lowen, 1991, pp.34-35).

Con queste premesse possiamo evidenziare una distinzione fondamentale in analisi bioenergetica, la distinzione tra *carica* ed *eccitazione*, che spiega gli stati di *alto livello di eccitazione associati ad un basso livello energetico*.

Carica ed eccitazione

Un altro parametro clinico essenziale per la comprensione della condizione eccitata ma scarica è la distribuzione ematica. Gli stati d'ansia sono caratterizzati da una scarsa irrorazione sanguigna periferica. Invece gli stati energetici dell'organismo in cui convergono alta eccitazione e respirazione profonda, sono quelli in cui la circolazione periferica è attiva e si può parlare propriamente di *stato carico*. Questo non è possibile se il *grounding* è inadeguato per il nesso diretto che collega *grounding* e profondità del respiro. L'equivalenza tra energia e sangue compare in modo ricorrente negli esempi di lettura del corpo che Lowen ci ha tramandato attraverso i suoi testi. Anche questo elemento di osservazione clinica mantiene un riferimento primario alla fisiologia per spiegare i processi energetici.

«Nel corpo umano le principali zone di contatto con il mondo esterno sono sei: il viso, con i suoi organi sensoriali; le mani; l'apparato genitale; i piedi», oltre alla pelle ed al seno delle donne (Lowen, 2007, p.121). Quando queste zone sono irrorate di sangue, al tatto risultano calde e questa è una condizione bioenergetica propriamente *carica*. Il carattere rigido è la struttura carica per antonomasia (Lowen, 2007, p.146). Nella prospettiva che stiamo esplorando, ciò che lo contraddistingue è che il flusso di energia raggiunge in modo relativamente costante i punti di contatto con l'esterno, di espansione dell'organismo verso il mondo. Quando le estremità sono fredde ci troviamo nel polo energetico opposto. Il ritiro del sangue dalla periferia al centro del corpo è un ritiro energetico permanente nel caso del carattere schizoide e temporaneo negli stati d'ansia in generale.

Queste sono due condizioni che si pongono agli estremi nel continuum degli stati carichi/scarichi nei loro intrecci con gli stati eccitati/depressi.

L'ansia inconsapevole nel processo terapeutico

La differenza tra carica ed eccitazione spiega molti fenomeni clinici. In primo luogo spiega i casi in cui l'espressione emozionale non è liberatoria. Non lo è in quanto si presenta intrecciata con l'ansia, come nei casi di pazienti che inconsapevolmente offrono prestazioni emozionali forzate, rivolte a compiacere il terapeuta, cioè a gratificare l'immagine interiore delle aspettative narcisistiche genitoriali proiettate sul terapeuta o le proprie fantasie esibizioniste.

Un'altra classe di casi in cui incontriamo l'intreccio dell'ansia con l'aumento dell'eccitazione sono quelli legati al trauma, che oggi assumono un'importanza crescente, sia come tema emergente nella comunità psicoterapeutica che come frequenza psicoepidemia. La differenza tra carica ed eccitazione evidenzia il pericolo della ritraumatizzazione nel lavoro con il corpo, un rischio elevato nel caso dei pazienti che hanno subito traumi, esposti all'iper-eccitamento e all'ipo-eccitamento.

«Dunque, traumi relazionali subiti nelle prime fasi di vita, riattivati dalla messa in atto del transfert-controtransfert, si manifestano in un ipereccitamento disregolato autonomo, associato ad affettività a dominante simpatica (terror panico, rabbia e dolore) e aumento del ritmo cardiaco (tachicardia), oppure si manifestano in un ipoeccitamento disregolato autonomo, con affettività a dominante parasimpatica (vergogna, disgusto e disperazione assoluta) e rallentamento del ritmo cardiaco (bradicardia)» (Schore, 2016, p.123).

Nel lavoro di Schore da cui ho tratto la citazione, l'articolata trattazione della corrispondenza tra l'energia dell'organismo (corpo) ed il funzionamento mentale ci consente di ricavare la tabella 1.

Tabella 1 - stati del sé implicito derivanti dalla riattivazione di memorie traumatiche

energia	alta	bassa
eccitamento	IPER-eccitamento	IPO-eccitamento
reattività fisiologica	aumentata →disregolazione	ridotta →disregolazione
sé implicito	ESPLOSIONE →frammentazione	IMPLOSIONE →dissociazione
attenzione	rivolta all'esterno → coinvolgimento	rivolta all'interno → distacco

Il concetto di energia (prima colonna, prima riga) utilizzato da Schore nella tabella è quello scientifico contemporaneo e sta per dispendio energetico e dissipazione di energia. Si evidenzia che per un confronto con il modello bioenergetico occorre una traduzione relativamente alle informazioni correlate nella seconda colonna. Infatti, mentre l'insieme degli elementi della terza colonna trova una corrispondenza biunivoca con la condizione bioenergetica del "ritiro energetico", per la seconda colonna ci sono incongruenze, che passo ad illustrare.

Terza colonna: lo *stato di energia bassa* coincide con la condizione di dissociazione psichica (tipica del carattere schizoide) associata ad una respirazione limitata alla metà superiore del corpo, ad una vasocostrizione periferica e ad un basso livello di eccitazione, in conformità con il modello bioenergetico.

Seconda colonna: lo *stato di energia alta* descritto da questa visione, incentrata sul funzionamento dei rami del sistema nervoso autonomo, non corrisponde allo *stato di alta carica energetica* del modello bioenergetico loweniano. Corrisponde invece allo *stato di alto livello di eccitazione e basso livello energetico* di cui abbiamo parlato a proposito della condizione ansiosa. Lo *stato di energia alta* del modello bioenergetico loweniano, che ho descritto nel paragrafo *Carica ed eccitazione*, è invece associato ad una regolazione ottimale della reattività fisiologica, ad una modulata espressione di sé (o esplicitazione

del sé implicito), ad un equilibrio dell'attenzione che fluttua tra esterno ed interno in modo temperato, ed è associato ad una respirazione profonda e ad una circolazione periferica attiva, in sintesi è uno stato in cui coincidono elevata vitalità e coerenza interna.

Conclusioni

Nel seguire il percorso loweniano di elaborazione del modello bioenergetico abbiamo evidenziato il lavoro di riformulazione del concetto di energia in maniera indipendente dal modello reichiano ed in conformità con la fisiologia. Abbiamo visto che il modello bioenergetico teorizza l'equivalenza tra ansia ed eccesso di energia e che una spiegazione dell'ansia che sia coerente con il fondamento fisiologico del concetto di energia si trova con la specificazione della differenza tra *stato energeticamente carico* e *stato eccitato ma energeticamente scarico*.

Quanto scritto costituisce una trattazione parziale dell'argomento. Manca soprattutto la considerazione del "lato soggettivo" della percezione dell'energia, che è un'esperienza interiore. Una spiegazione scientifica dei processi energetici che si riscontrano nella situazione clinica è attualmente possibile grazie alle acquisizioni delle neuroscienze. Accanto a questa, noi analisti bioenergetici dovremmo sviluppare una fenomenologia dei vissuti che appartengono alla dimensione soggettiva, al sentire l'energia.

Bibliografia

- Lowen A. (1958). *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli, 1987.
Lowen A. (1972). *La depressione e il corpo*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 1980.
Lowen A. (1975). *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli, 2007.
Lowen A. (1977). *Espansione e Integrazione del Corpo in Bioenergetica*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 1979.
Lowen A. (1978). Sessualità: da Reich a oggi, in: Lowen A. *L'arte di vivere*. Milano: Xenia, 2013.
Lowen A. (1990). *La Spiritualità del Corpo*. Roma: Astrolabio - Ubaldini, 1991.
Reich W. (1927). *La funzione dell'orgasmo*. Milano: SugarCo, 1975.
Sacco G., Sperini M. (1990). *L'orgonomia di Wilhelm Reich*. Roma: Melusina, 1990.
Schore A. N. (2012). *La Scienza e l'Arte della Psicoterapia*. ©Istituto di Scienze Cognitive Editore, 2016.

***Le esigenze epistemologiche della teoria
bioenergetica come pratica psicoterapeutica***
Genealogia e possibili sviluppi del modello energetico.

di *Enzo Dal Ri*¹

Riassunto

I processi di cambiamento della società contemporanea determinano l'insorgenza di patologie psichiche nuove che richiedono di un affinamento degli strumenti terapeutici. La teoria energetica di A. Lowen in alcuni punti necessita di un ripensamento epistemologico, in modo tale da far evolvere la teoria del fondatore permettendo alla stessa di essere all'altezza delle nuove sfide terapeutiche.

Summary

The changes in contemporary society cause the onset of new psychic disorders that require a refinement of therapeutic tools. The energetic theory of A. Lowen, in some points, needs an epistemological rethinking, in order to make the founder's theory, evolve, allowing it to live up to the new therapeutic challenges.

Parole chiave

Epistemologia, modello energetico (o energia), bioenergetica, corpo, mente, rappresentazione, psicoanalisi corporea.

¹ Psicoterapeuta corporeo

Keywords

Epistemology, energetic model (Energy), bioenergetics, body, mind, representation, body psychoanalysis.

«Il principio su cui si basa la bioenergetica è quello della simultanea dualità e unità della personalità umana. L'uomo è un pensatore creativo e un animale che sente. È una mente razionale e un corpo non razionale ed è solo un organismo vivente. Deve vivere contemporaneamente su due livelli e non è compito facile. Per essere un individuo integrato deve essere identificato con il proprio corpo e con la propria parola. Diciamo che un uomo vale quanto la sua parola. Per raggiungere questa integrazione occorre cominciare con l'essere il corpo, ma le cose non finiscono qui. Bisogna finire con l'essere la parola, tu sei la tua parola (= verbum = linguaggio)» (Lowen, 2013, p.305).

«Siamo in un tempo di drammatici smottamenti epistemologici che è soltanto al suo inizio, in questi anni di radicali trasformazioni di ciò che è stato l'umanesimo in termini culturali e scientifici» (Lanza e Berman, 2015, pagina 9).

Come premessa voglio sottolineare che queste riflessioni sono poste dal vertice di uno psicoterapeuta che ha a che fare con pazienti affetti da patologie psichiatriche di una certa gravità e non analizza il ruolo della bioenergetica come metodo per il benessere o per raggiungere la pace o la felicità, argomenti tipici della psicologia generale.

Per l'epistemologia moderna, se si ha la pretesa di affrontare una discussione scientifica, questa deve avvenire attorno a delle idee. Si tratta sempre di porre delle idee a confronto con altre idee poiché non vi è altra forma per criticare o sostenere una teoria nel campo della scienza: un'attività scientifica si caratterizza dal fatto di dover confrontare criticamente delle teorie rispetto ad altre teorie. Tutto questo si sostiene cercando di rispondere a delle domande che esigono sempre una discussione articolata e non ideologica (Lakatos, 2001).

Che problemi solleva l'uso della teoria energetica in psicoterapia? La teoria energetica è congruente con il mondo rappresentazionale e con le neuroscienze?

George Downing nel suo testo, *Il Corpo e la Parola* (1995), dedica un capitolo alla teoria energetica ed un paragrafo alla bioenergetica di A. Lowen. In queste pagine espone dettagliatamente una critica epistemologica circa l'uso pervasivo del concetto di energia, come quello della presenza di una energia diffusa nel corpo, una specie di elettricità che circola nel corpo e che i blocchi di questa sono poi la causa di malattia mentale. Mai indagini scientifiche, neuroscientifiche o altro hanno convalidato tale ipotesi. Downing contesta il fatto che il flusso energetico sia correlato con la salute mentale e che esista alcuna minima prova scientifica che la circolazione dell'energia sia correlata alla salute dell'unità corpo-mente.

Non potendo pertanto invocare una spiegazione scientifica è necessario allora invocare una chiave filosofica, elevando il concetto di energia ad un livello ontologico che sottende sia il corporeo che il mentale. Il nesso mente corpo è così risolto filosoficamente, potendo parlare di identità mente-corpo.

È noto che la teoria della relatività identifica la sostanza della materia come energia e sostiene infatti l'identità energia-materia, ricordando però che si tratta di un'identità espressa da equazioni matematiche. E in questo caso stiamo parlando di un livello subatomico. A pagina 351, Downing (1995) dice: «sembra vi sia una chiara confusione di livelli di discorso»: partendo da concetti funzionali ad un mondo subatomico si passa ad un livello macroscopico del corpo umano, poi si correlano questi concetti con la patologia psichiatrica, e si utilizzano per una prassi terapeutica energetica dei problemi mentali.

Tutto questo tende a restringere anziché ampliare la descrizione dell'esperienza corporea, tutta focalizzata sul sentire l'energia, scorrere dell'energia, ecc, che, se effettivamente ci riflettiamo, non significa un granché. L'esperienza corporea va molto più in là come ricchezza di significati dell'ambito energetico: la relazione psico-corporea e l'utilizzo del corpo vivo come principale attore di una psicoterapia esige un'elaborazione molto più articolata che vada oltre il ristretto modello energetico. Da tutto questo Downing, in pratica, deduce che la bioenergetica insegnata e tramandata in modo passivo, come è stato fatto finora, vale a dire senza alcuna riflessione epistemologica, è antiscientifica.

Vari esponenti di formazione reichiana in Italia, fra cui Luciano Rispoli hanno sentito la necessità di far riferimento ad una nuova epistemologia, abbandonando completamente il modello energetico di Reich ed elaborando una teoria funzionale, rispetto alle esperienze di basilari del sé, partendo dall'analisi delle metafore corporee. Il modello energetico, figlio della fine dell'800, secolo dell'energia, si presta ad accuse di non scientificità (vedi Wikipedia alla voce analisi bioenergetica), si trova in una posizione di isolamento rispetto alla "città scientifica", sia come linguaggio che come ermeneutica. Inoltre, vi è l'impressione che la teoria energetica attualmente si trovi in un *cul de sac*, in un blocco totale nella sua capacità teorica evolutiva, divenendo progressivamente insufficiente nell'affrontare le patologie psichiatriche moderne (Rispoli, 2016, pagina 31).

Cosa significa energia dal punto vista scientifico?

“Energia” è un termine familiare ma nessuno sa cosa sia davvero l'energia.

Il termine energia venne utilizzato per la prima volta in ambito scientifico da Keplero nel suo *Harmonices Mundi* del 1619 ma non entrò nel linguaggio scientifico fino al XIX secolo. Prima di allora vennero utilizzate quasi indistintamente i termini *vis viva*, forza e lavoro: energia è la capacità di agire di un corpo o di un sistema, vale a dire che il concetto di energia non ha alcuna realtà materiale ma è un concetto matematico, astratto, non esiste nessuna sostanza corrispondente all'energia pura.

La parola “energia” poi, visitata dalla filosofia del linguaggio, appare come un termine ad agglomerato di significati: “energia” non definisce nessuna identità concettuale se non è accompagnata dalla sua specificazione, come appunto cinetica, termica, atomica, ecc. L'energia cinetica è differente dalla energia atomica e così via.

La teoria della fisica moderna trascura gli elementi ontologici e il rapporto fra sostanza e funzione assume una nuova configurazione grazie alla moderna teoria energetica. La legge energetica è una legge che si regge in base ai processi di trasformazione dei vari tipi di energia, senza che vi sia la necessità di determinare la qualità dell'energia o la sua essenza. La trasformazione del calore in movimento non si preoccupa *in primis* di determinare che tipo di energia è il calore rispetto al movimento

ma studia e pone in essere i costanti rapporti quantitativi di trasformazione (Cassirer, 1999).

Laddove si parla di energia come se fosse una sostanza propria si deve intendere nient'altro che una relazione matematica. L'energia non è un oggetto dotato di proprietà in sé e caratteristiche percepibili. Ogni considerazione del genere cadrebbe fuori dalla sfera fisica e diventerebbe un dogma metafisico. Per il pensiero popolare comune è difficile rinunciare al concetto di sostanza e accontentarsi di un sistema di relazioni.

Essendo energia una pura relazione, *questo esclude ogni diretta interpretazione* sensibile del concetto di energia; energia è la costanza di rapporti numerici che sono creazioni o costituzioni del pensiero. La bioenergia è un concetto filosofico, non misurabile il cui linguaggio non è specifico. Il linguaggio scientifico è fondamentale per uscire dalla filosofia (Bridgman, 1965).

Perché si usa il modello “energetico” in psicoterapia?

I modelli psicologici della psiche sono stati strutturati sulla concezione di energia del tempo, vale a dire fine '800. Nel 1700, dopo la scoperta dell'elettricità, molti scienziati e medici, fra cui Mesmer, avevano ipotizzato che la vita, il principio vitale fosse il fluido elettrico che muoveva gli astri, le piante e i cuori: l'elettricità e la sua espansibilità era la fonte dello slancio vitale (Zweig, 2015). Nell'800 prende spazio il termine “energia” e Freud costruisce il suo modello di funzionamento psichico sul concetto di energia termodinamica, ipotizzando flussi, ostacoli, blocchi, sfoghi, repressioni, ecc., per poi passare nei primi anni del 1900 ad un ulteriore concetto di “energia” dopo la scoperta della relatività di Einstein, da cui Reich-Lowen traggono il concetto di “bioenergia”.

Come è stata formulata la teoria energetica freudiana.? Genealogia dell'energetica freudiana

L'epistemologia della psicoanalisi del '900 e di molte discipline psicoterapeutiche, come anche la bioenergetica, si identifica con il freudismo. Già nel 1932 Maria Dorer, (Assoun, 1988, p. 26), metteva in chiara evidenza che la elaborazione di Freud era una diretta filiazione

degli studi di psicologia di Herbart (1776-1841), giunti a Freud tramite i suoi maestri viennesi, in particolare tramite Mayer (1883-1892), professore di Freud alla scuola di Medicina di Vienna.

La psicoanalisi freudiana si fonda sulle teorie di F. Herbart; sulla dinamica delle rappresentazioni, secondo la quale la psiche è costituita da rappresentazioni (*Vorstellung*) che si oppongono l'una con l'altra, provocando conflitti, resistenza e rimozione. Le rappresentazioni hanno una statica e una dinamica, cioè le collisioni di rappresentazioni evocano dei fenomeni energetici. Il manuale su cui aveva studiato il giovane Freud era della scuola di Herbart (Assoun, 1988).

Inoltre più volte nei suoi scritti, come nel testo *Al di là del principio di piacere* (1920), Freud fa riferimento a G. T. Fechner (1801-1887), psicologo tedesco, l'ideatore della teoria del piacere e del dispiacere. È appunto quest'autore che per primo introduce questo principio in psicologia. Fechner costruisce una teoria che include l'idea di una "energia psicofisica", con l'elaborazione di leggi che regolano i fenomeni fisici, fisiologici e mentali. La fisiologia delle sensazioni parte dal concetto di soglia, minima e massima, dalla correlazione tra eccitazione fisica e sensazione, considerando la sensazione come base della attività psichica. L'incremento della sensazione al di sopra di una soglia viene interpretata come una versione del trauma, come una rottura della protezione contro gli stimoli. Nozioni come il principio di piacere, di dispiacere, principio di costanza, equilibrio, scarica, assieme alla coscienza del sogno e della veglia sono le due sezioni dell'attività mentale che appartengono alla teoria di Fechner. Per Fechner il principio di piacere, a partire dal quale Freud costruisce la sua teoria, costituisce un principio vitale, seguendo il quale il sistema nervoso basa la sua auto-regolazione (Assoun, 1988).

Nel XIX secolo si impone un nuovo prototipo del modello scientifico: il motore a vapore che funziona attraverso la trasformazione di energia termica in energia meccanica. Il principio di piacere secondo questo modello si considera in termini di carica e scarica energetica per ottenere una situazione di costanza energetica nell'organismo. Freud pone come fondamentale il principio di costanza come regolatore dell'equilibrio psichico. Secondo questa visione il principio di piacere/dispiacere suppone che nell'apparato psichico la quantità di energia costituisca la base delle pulsioni che vengono definite ambiguamente essere sia organiche (di tipo fisico-chimico) che psichiche (vissuto rappresentazionale, consapevole, inconscio, ecc.) per affermare che i principi dell'energetica freudiana derivano direttamente dall'energetica fechneriana (Assoun, 1988).

Nel discorso sull'energia in Freud alberga una contraddizione di fondo, ossia fra la rappresentazione energetica dei movimenti psichici e la ricerca di senso: il meccanicismo del materialismo dell'energia e l'analisi ermeneutica. Come accordare fra loro un'interpretazione del senso mediante un'energetica di cariche psichiche, scariche e controcariche? Come e secondo quali postulati si associano le dinamiche energetiche con l'interpretazione e i principi metapsicologici? Come si accordano due spiegazioni che non hanno niente a che vedere fra di loro? Reich, infatti, quando perfezionò la sua teoria energetica cercò di superare questa contraddizione, affermando che la teoria bioenergetica non abbisognava più della metapsicologia freudiana, essa era sufficiente ed autonoma nel trattamento della sofferenza psichica (Lowen, 2013).

Le basi epistemologiche della teoria freudiana appartengono ad un discorso "misto" che ondeggia fra una teoria esplicativa energetica che interpreta il conflitto psichico seguendo il linguaggio e la logica delle forze, e una teoria interpretativa, rappresentazionale ed ermeneutica. Questo produce una forzatura problematica: una necessità di rendere compatibile le rappresentazioni psichiche con le varie forze energetiche, determinando a sua volta la necessità di elaborare corrispondenze a volte del tutto fantasiose e arbitrarie.

Questa dicotomia, utilizzata come strumento di conoscenza, può essere declinata anche epistemologicamente, vale a dire in rapporto a quale statuto scientifico della conoscenza stiamo ragionando. Le scienze sono distinte in funzione ai differenti oggetti e metodologie: vi sono le scienze della natura, come la fisica, che trattano trasformazioni dell'energia mediante correlazioni matematiche, contrapposte alle scienze della cultura, come la storia e la linguistica. Queste ultime si basano su concetti ermeneutici per poter accedere ad una spiegazione, interpretazione e comprensione. Questi due metodi sono vicendevolmente escludentisi, avendo linguaggi e oggetti di studio e metodi chiaramente differenti e sovrapporli significa determinare una confusione linguistica e concettuale.

La sovrapposizione dei concetti energetici ai concetti ermeneutici, alle rappresentazioni psichiche, che si incontra nella teoria freudiana, verrà esplicitamente teorizzata e praticata dalla teoria di Lowen.

Procedendo nella logica della doppia traccia gnoseologica, si può prendere ad esempio il concetto di desiderio, di pulsione e del super-Io.

Il desiderio inteso come forza-energia, impulso, iscritto nelle tracce mnesiche spinge dall'interno dell'organismo per la sua soddisfazione attraverso il sogno, in modalità allucinatorie, che corrisponde ad una sua prima soddisfazione. In questo modo il desiderio si presenta come un af-

fetto slegato dalla sua rappresentazione, come qualche cosa anteriore al linguaggio e alla cultura; un affetto prelinguistico per cui irriducibilmente antagonista alla parola.

Le stesse considerazioni valgono per le pulsioni, di origine somatica, che determinano una perturbazione economica a livello psichico. Le stesse difficoltà si producono quando esaminiamo le caratteristiche del Super-Io: il Super-Io si costituisce a partire dalla presenza dell'autorità parentale, per via identificatoria con il padre; questa energia paterna contiene però due tipi di rappresentazioni: una libidica ed una anti-libidica, per cui si rende necessario differenziare le due energie psichiche per sostenere al medesimo tempo l'impianto energetico e quello rappresentazionale, come ha tentato di fare Ben Shapiro. Infatti nella teorizzazione di Ben Shapiro (2006), l'autore è costretto ad ipotizzare varie forme di energia differenziate a seconda dell'origine: un'energia del bambino, una del genitore, a sua volta positiva ed un'altra negativa, un'energia dell'adulto e così via. Ma, come insegna la fisica, la differenziazione delle varie energie è possibile solamente in base a relazioni matematiche.

W.Reich (1996) sposta la teoria che sottende la pratica terapeutica nettamente verso una teoria energetica: infatti nella prefazione alla terza edizione del 1948 dell'*Analisi del carattere*, (p.8), afferma esplicitamente che la sua teoria energetica non ha più bisogno della teoria freudiana e che "la terapia procede bio-energeticamente e non psicologicamente". In questo modo il modello energetico diventa autonomo dalla pratica psicologica, assumendo una epistemologia e prassi specifica. Affermando che l'energia esiste davvero all'interno del soggetto, che è un'energia che sottende sia la parte corporea che la parte psichica e che è la fonte dell'identità mente-corpo. Quest'energia deriverebbe dalla presenza di un'energia cosmica dell'universo. Anche questa impostazione teorica ha degli antecedenti nel pensiero di W. Ostwald (1853-1932), premio Nobel per la chimica nel 1909. Il "grande Ostwald" come veniva definito, era un apostolo dell'energia. L'energia per il suo sistema scientifico era il concetto centrale, scriveva infatti : «L'energia costituisce l'elemento essenziale di tutta la realtà; tutto è energia non c'è nulla oltre l'energia, la vita è la manifestazione costante di energia, in particolare dell'energia nervosa; tutti i fenomeni psicologici sono fenomeni energetici, l'energia permette di superare l'antinomia fra materia e spirito; il concetto di energia è il più grandioso di quelli emersi nell'ultimo secolo; l'energia è il principio cosmologico ed ontologico» (Assoun,1988, p.193)

Lowen, partendo dall'elaborazione di Reich, costruisce una teoria che potremo definire un ritorno a Freud: il mondo psicologico del soggetto ha

due aspetti: un aspetto corporeo determinato dai flussi energetici che a loro volta sono regolati dalle esperienze psicologiche avvenute durante lo sviluppo del soggetto, soprattutto nelle relazioni primarie, e un aspetto rappresentazionale e verbale, come si evince dalla citazione in esergo (Lowen,2013). In questo ritorno a Freud si reintroduce l'ambiguità freudiana dell'origine della pulsione, da una parte biologico-energetica dall'altra rappresentazionale, portandosi appresso tutte le problematiche che abbiamo già discusso.

L'antinomia evidente fra i due approcci ha spinto vari autori a percorrere solo un'alternativa: o una spiegazione quasi esclusivamente energetica (Reich e in gran parte Lowen) o una descrizione solamente rappresentazionale-simbolica, come in Lacan.

La necessità di sovrapporre alle rappresentazioni, al mondo simbolico e linguistico, il concetto di energia, ha spinto Lowen a costruire un sapere preconstituito, simile ad una griglia che si sovrappone al soggetto per interpretare dall'esterno le caratteristiche corporeo-energetiche del soggetto stesso, correlando le fasi libidiche freudiane alle dinamiche delle energie dei vari settori del corpo. "Guardo il corpo e leggo il trauma" è il titolo di conferenze tenute in campo bioenergetico, che seguono alla lettera quanto sostiene Lowen a pag.85 di *Bioenergetica*: «il linguaggio del corpo, se l'osservatore lo sa leggere, non può ingannare», vale a dire: io, terapeuta bioenergetico, possiedo uno schema o un mio bagaglio di conoscenze specifiche, che mi permette di sovrapporre lo stato energetico corporeo con un'ermeneutica psichica. In questo modo l'analista dà la caccia al soggetto nell'intimità del suo gesto e della sua statica(postura), applicando il suo sapere e lo immette in un discorso precedente e al posto del discorso del soggetto. Qui il pericolo è tale che con il suo (dell'analista) schema realizza un processo di oggettivazione, per lo più immaginaria, del gesto e della statica, in sé muti, in un rinnovato statuto di nuova alienazione che rischia di ripetere quella già avvenuta precedentemente. D'altra parte le emozioni si pongono in questa teoria in un campo extralinguistico e pre-simbolico, permettendo in questo modo di differenziare nettamente gli affetti dal campo cognitivo-simbolico, anche se gli studi attuali di neuroscienze e le scienze cognitive hanno reso puramente nominale la distinzione fra affettività e cognizione (Imbasciati, 2014, p.24). Gli affetti sono schemi cognitivi di base. Le emozioni sono eventi mentali che vengono esperite come modificazioni corporee. Le espressioni corporee somatiche sono effetti di eventi mentali. Il fatto che a livello popolare esse siano considerate eventi "fisici" e spiegati con meccanismi biologici, dipende

soprattutto da un'ignoranza delle ricerche degli ultimi anni. Ogni evento sessuale, ad esempio, il prototipo del somatico, necessita sempre di una elaborazione mentale. Quello che (ibidem, p.27) identifichiamo come soggettività degli affetti, viene materializzata nella sostanza biologica e identificata secondo un meccanismo prevalentemente neurologico. L'esperienza soggettiva di un'emozione, esperita nella consapevolezza di ognuno di noi in maniera differente da come esperiamo il pensiero cosciente razionale, viene considerata come segno distintivo, fondamentale, di un evento biologico, che colloca gli affetti in una sfera di indagine differente da quella del pensiero, al punto da essere dematerializzata rispetto al pensiero stesso. Sembra dato per scontato che la differenza esperita dal soggetto sia la prova che è biologicamente fondata, dovuta a qualche cosa di materiale, a qualche sostanza o meccanismo neurologico biologico, che si sovrappone all'attività di pensiero. In questo quadro non si riesce a fare una distinzione che, un conto sono le esperienze soggettive, cioè di quanto come un soggetto riesce ad essere consapevole dei suoi processi mentali che avvengono in lui e un altro conto sono i processi neurali che li sostengono e le modalità del funzionamento della coscienza. Vale a dire, in altre parole, che per il fatto di farne esperienza non significa automaticamente che il soggetto è a conoscenza di cosa avviene e come avviene il processo all'interno di se stesso.

La separazione fra emozioni e concetti, diventa contrapposizione. L'affetto è contrapposto al pensiero in analogia a come il sentire comune spesso sente la passione che si oppone o travolge la valutazione, vale a dire il pensiero. Sappiamo che nell'arco evolutivo del pensiero è l'esperienza corporea nella prima infanzia la base su cui il soggetto costruisce i primi modelli di pensiero e dal corpo si originano le prime funzioni mentali: successivamente è il pensiero che genera il pensiero (Imbasciati, 2014).

Conclusioni

La mia proposta di evoluzione del pensiero di Lowen consiste nel cercare di integrare il corpo con la mente, di togliere l'idea come molti sostengono che la bioenergetica è un grande corpo senza mente, proponendo l'adozione di una nuova definizione che potrebbe essere: Psicoterapia Psicoanalitica Corporea (PPC).

Psicoterapia in quanto si occupa della sofferenza psicologica dell'uomo, vale a dire delle malattie mentali, con un interesse centrale sempre rivolto verso l'obiettivo della cura a cui si dedica tutta l'elaborazione teorica: l'efficacia della terapia deve essere il faro della teorizzazione.

Psicoanalitica perché prende in esame gli aspetti simbolici come cornice di interpretazione delle strutture psichiche, mediante un metodo e modello scientifico contemporaneo, vale a dire il modello della fisica quantistica, avendo come punto di vertice l'interpretazione dell'inconscio associato al linguaggio del corpo, attraverso un percorso di conoscenza, secondo il millenario "conosci te stesso".

Corporea in quanto nella stanza d'analisi si tiene conto e non si può fare a meno della presenza del corpo, in carne ed ossa, delle sue reazioni in tempo reale e delle sue caratteristiche di organismo vivente. In questa visione vi è sempre una imprescindibile presenza del corpo vivo, con la sua funzione umanizzante, in un percorso di psicoterapia.

Questo necessita secondo me di avere però il coraggio di aprirsi ad un ampliamento e ridefinizione dei concetti, proposti da Lowen, come ad esempio:

1. **la consapevolezza di sé**, che si articola nella conoscenza di sé, sia attraverso il sentire il proprio corpo, le proprie emozioni e sentimenti, sia attraverso la ricerca del senso entro un quadro simbolico di pensiero-riflessivo, sulla propria visione del mondo, per passare poi alla
2. **espressione di sé**, attraverso tutti i linguaggi, verbali e non verbali per arrivare alla
3. **padronanza di sé**, intesa come responsabilità, delle proprie emozioni, del proprio linguaggio, delle proprie visioni del mondo.

Cercando di collocarsi come terapeuti, nello *iatus irrazionalis* (inconscio) del rapporto mente corpo, (senza cercare scorciatoie univoche di un'identità mente corpo, dalle caratteristiche non scientifiche), posizione a volte molto scomoda, in cui si deve sopportare la frustrazione di trovarsi nell'oscuro rapporto mente-corpo, attorno a quel buco nero che caratterizza il passaggio dalla mente al corpo e dal corpo alla mente.

Per fare tutto questo è necessario ampliare il significato della parola "bio-energia" scrivendola sempre fra virgolette, in quanto può assumere significati specifici e non fisico-matematici. "Bio-Energia" come metafora: o è metafora o è misurabile (Bridgman, 1965), di cui alcuni possibili significati possono essere: spinta alla conoscenza, epistemofilia del mondo e di sé, spirito scientifico, curiosità-spinta al cambiamento,

spinta alla relazione con l'altro, spirito critico, spinta alla realizzazione della propria umanità e quella dell'altro, e poi ancora "bio-energia" come informazione, come organizzazione e come struttura.

Queste sono alcune considerazioni di un lungo lavoro che, secondo me, ci aspetta come comunità di "bioenergetici"; di rivisitazione della "bioenergetica" alla luce di concetti moderni, più adatti e funzionali ad un approccio psicoterapeutico all'altezza delle modificazioni radicali sia sociologiche che delle menti e delle prassi che si stanno verificando in questi ultimi decenni nella società contemporanea.

La mia previsione è che, rimanendo attanagliati dalla paura di evolvere, si porterà il pensiero di Lowen su un ramo secco e infruttuoso per l'avvenire, impotente ad affrontare le nuove patologie psichiatriche.

Bibliografia

- Assoun P.L. (1988). *Introduzione all'epistemologia freudiana*. Roma: Theoria.
- Bridgman P.W. *La natura della teoria fisica*. (trad. di Domenico Parisi). Firenze: La nuova Italia, 1965.
- Cassirer E. *Sostanza e funzione. Ricerche sui problemi fondamentali della critica della conoscenza*.
Firenze: La Nuova Italia, 1999.
- Downing G. *Il corpo e la parola*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 1995.
- Freud S. *Opere Complete* (ed. digitale). Torino: Bollati Boringhieri, 2013.
- Imbasciati A. (2014). *La sessualità e la teoria energetico-pulsionale*. Milano: FrancoAngeli.
- Lakatos I. (2001). *La metodologia dei programmi di ricerca scientifica*. Milano: Il Saggiatore.
- Lanza R, Berman B. (2015). *Biocentrismo. L'universo, la coscienza*. Milano: Il Saggiatore.
- Lowen A. (1975). *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli.
- Reich W. (1935). *Analisi del carattere*. Milano: Sugarco, 1996.
- Rispoli L. (2016). *Esperienze di base e sviluppo del sé. L'evolutiva nella psicoterapia funzionale*. Milano: Franco Angeli.
- Shapiro B. (2006). I diavoli in noi. Energizzare la negatività può essere positivo. *Grounding*, 1.
- Zweig S. *Franz Anton Mesmer*. Roma: Castelvechi, 2015.

Tutto ciò che avresti sempre voluto sapere sui concetti d'energia di Reich ma non hai mai osato chiedere

di *Will Davis*¹

Traduzione *Edoardo Ballanti*

Sommario

I principi energetici fondamentali di Reich non solo sono in accordo con Rogers e Maslow che postulano un impulso intrinseco all'interno dell'organismo per organizzare se stesso, ma sono anche incorporati in molti termini e teorie della psicoterapia. L'esanime principio "al fine di" che riduce la vita a meccaniche reattive non consapevoli, non è rivolto esclusivamente alla sopravvivenza ma in realtà alla prosperità.

Quando tutti questi ritmi sono armonici, è in funzione il coordinamento bioenergetico di Reich. L'intero organismo, ai suoi numerosi livelli di sensazioni fisiche, emozioni, percezioni, sentimenti e pensieri, fluisce complessivamente dal profondo. Inoltre, la funzione unificatrice è rappresentata al nostro interno in modi più profondi, quali l'amore, la fusione, il desiderio di unità, Dio o lo struggimento cosmico.

Summary

The fundamental energetic principles of Reich are not only in agreement with Rogers and Maslow who post an intrinsic impulse within the organism to organize itself, but are also incorporated into many psychotherapy terms and theories. The lifeless principle "for the purpose of" which

¹ Will Davis lavora da più di 45 anni in America, Giappone ed Europa. Ha sviluppato l'analisi funzionale con particolare attenzione all'instroke energetico, alle origini plasmatiche dei disturbi precoci, alle qualità energetiche del tessuto connettivo e al suo ruolo nella formazione del carattere, l'endo sé, la delicata tecnica orientata al Sé di Points & Positions e una originale sintesi di terapia verbale. È parte della direzione editoriale di due riviste, della Società Italiana degli Psicologi e Psichiatri, dell'EABP, AETOS e insegna come docente ospite. Vive con sua moglie, Lilly Davis nel sud della Francia. [www. functionalanalysis.org](http://www.functionalanalysis.org)

reduces life to unconscious reactive mechanics, is not aimed exclusively at survival but in reality at prosperity.

When all these rhythms are harmonious, Reich's bioenergetic coordination is in operation. The whole organism, at its numerous levels of physical sensations, emotions, perceptions, feelings and thoughts, flows overall from the depths. Furthermore, the unifying function is represented within us in deeper ways, such as love, fusion, the desire for unity, God or cosmic shrunk.

Parole chiave

Reich, energia, amore, orgone.

Keywords

Reich, energy, love, orgone.

Introduzione

Iniziamo dai problemi. In primo luogo, Reich ha chiamato il proprio modello della forza creativa energia orgonica cosmica. Il problema è che l'energia orgonica non segue le leggi di ciò che la fisica chiama energia e di conseguenza non può essere considerata un'energia in senso scientifico.

Ciò che capisco da Reich è che l'energia orgonica cosmica è un precursore, un substrato, da cui le classiche energie meccaniche della fisica emergono: calore, luce, suono, magnetismo, elettricità. Sono tutte trasformazioni manifeste dell'energia cosmica dell'orgone. Lo stesso è vero per la forza

vitale che ha le sue radici nel funzionamento non manifesto dell'energia cosmica dell'orgone. Tutte le energie meccaniche e fisiche sono presenti nei nostri corpi e giocano un ruolo importante nell'informare e formare noi stessi. Questo tema diverrà più chiaro man mano che spiegheremo il funzionamento dell'orgone. Ne faccio cenno ora poiché Reich e altri, incluso me stesso, usano allo stesso modo i ter-

mini energia organica cosmica, orgone, energia dell'orgone, bioenergia, forza vitale e *energie*.

Un secondo problema è capire in che modo il funzionamento dell'orgone sia importante in psicoterapia. Come si applica il funzionamento dell'energia organica cosmica ai temi classici della psicoterapia, dello sviluppo infantile, dello sviluppo della personalità/carattere, della creazione di resistenze e difese. Sarebbe necessario un altro articolo per elaborare completamente tutto questo, sebbene occasionalmente saranno fornite spiegazioni ed esempi.

Nonostante queste due preoccupazioni, usando il modello di Reich del funzionamento spontaneo dell'energia organica cosmica, possiamo radicare il processo di sviluppo nel funzionamento energetico. È possibile creare un modello olistico che incorpori lo sviluppo fisico, mentale, psichico e spirituale all'interno della concettualizzazione unificante dell'orgone come forza vitale creativa.

La dinamica di questa forza vitale è ciò che motiva l'organismo nella sua lotta per la sopravvivenza, la crescita e la realizzazione. La forza vitale è la fonte di tutte le attività della vita, muovendo e animando l'organismo, demarcando la differenza tra vivi e morti e determinando se l'organismo continua a crescere, prosperare e realizzarsi. Presenta uno sforzo costante e innato alla crescita e realizzazione, una costante spinta verso l'esterno e in avanti, affinché ogni individuo raggiunga il massimo del suo potenziale. Quando non è inibita, ogni persona si muove spontaneamente verso la realizzazione del proprio potenziale, traducendolo in comportamenti orientati alla realtà. Attraverso il funzionamento dell'orgone sarà mostrato come i modelli umanistici dell'impulso alla realizzazione, così come l'impulso alla congruenza e all'integrità, siano saldamente radicati nel funzionamento bio-psichico.

Realizzarsi presuppone però un preesistente stato *non realizzato*; un'incompletezza, che è sia naturale sia universale. Questa è la condizione umana non inquadrata in chiave negativa, nel senso di un'imperfezione di tipo moralistico o peggiorativo. Se si pensa all'immagine di un bambino, è evidentemente incompleto, inadeguato e impreparato, eppure è perfetto a modo suo e tende spontaneamente in direzione della crescita e dello sviluppo, contemporaneamente a tutti i livelli.

Se non incontra ostacoli, il bambino continua a crescere e muoversi spontaneamente verso livelli più elevati di complessità e prestazioni. A livello fisico questo è più ovvio. Mentalmente, mentre il bambino sviluppa strutture psichiche, la sua coscienza si espande a includere gli altri,

sviluppa un concetto di sé, così come altre strutture psichiche. Inoltre, le risposte emotive diventano sempre più complesse e sfumate. Se non ci fosse sviluppo, se il bambino dovesse rimanere incompleto, allora questa condizione sarebbe vista come un problema. L'incompletezza stessa non è però vista come un disturbo. Solo quando c'è un'interferenza con le funzioni naturali (nel linguaggio di Reich le funzioni energetiche), allora c'è disfunzione. Paradossalmente questa supposta incompletezza è il motore principale in tutti gli aspetti della vita. È una manifestazione della più profonda forza primaria che "desidera" sempre andare avanti, che tende ad andar oltre se stessa. Di conseguenza, è sia il come, sia il perché facciamo ciò che facciamo. Come e perché, sono funzionalmente identici.

Ottanta anni fa lo psicologo sociale Dewey scrisse, (1934) "... il sé è sempre diretto verso qualcosa al di là di se stesso." (in Ryan 1991, p.208) Questi concetti intrecciati, d'incompletezza e realizzazione, utilizzano un modello di sviluppo basato sull'apprendimento, ma chiaramente non nel senso meccanicistico o comportamentista. Questa incompletezza – queste questioni in sospenso della vita e del vivere – è ciò che apporta alla nostra formulazione il suo modello dell'apprendimento; un annaspere per tentativi ed errori attraverso la vita che caratterizza tutta l'esistenza. Ordine e forma sono espressione di ciò che funziona e non frutto di una decisione. La natura è piena di progetti disparati e disperati che cercano di sopravvivere – per realizzare se stessi – e il risultato è un incredibile assortimento di possibilità e creature, inclusa la creatura chiamata uomo. In *Pilgrim at Tinker Creek*, Annie Dillard descrive questo atteggiamento.

«Nature is, above all, profligate. Don't believe them when they tell you how economical and thrifty nature is, whose leaves return to the soil. Wouldn't it be cheaper to leave them on the tree in the first place? This deciduous business alone is a radical scheme, the brain-child of a manic-depressive with limitless capital. Extravagance!

Nature will try anything once. This is what the sign of the insect says. No form is too gruesome, no behavior too grotesque. If you are dealing with organic compounds, then let them combine. If it works, if it quickens, set it clacking in the grass: there's always room for one more; you ain't so handsome yourself. This is a spendthrift economy: nothing is lost, all is spent.» (Dillard, 1974, p.65)

«La natura è soprattutto dissoluta. Non credete quando vi dicono quanto sia economica e parsimoniosa la natura, le cui foglie tornano al terreno. Non sarebbe più economico, in primo luogo, lasciarle sull'albero? Questo deciduo affare, da solo, è uno schema radicale, frutto

dell'ingegno di un maniaco-depressivo che dispone di un capitale illimitato. Stravaganza! La natura proverà a fare qualsiasi cosa, almeno una volta. Questo è ciò che dice il segno dell'insetto. Nessuna forma è troppo raccapricciante, nessun comportamento troppo grottesco. Se hai a che fare con composti organici, allora lasciali combinare: se la cosa funziona, se si accelera, mettilo nel prato: c'è sempre spazio per un altro, tu stesso non sei poi così bello. Questa è un'economia spendacciona: nulla è perso, tutto è speso.» (Dillard, 1974, p.65) (Sta dicendo che la "logica" della natura, accettata e proposta dalla scienza, non è vera. Ad esempio, guarda quanto è dispendioso il fatto che gli alberi perdano le foglie. Perché non lasciarle sull'albero? La natura proverà qualsiasi cosa e se questa funziona allora rimane. Guarda tutte le strane forme di insetti e i loro comportamenti grotteschi. Non esiste un piano ma solo l'idea, se vive, allora lascia che sia in quel modo. Non sei poi così bello da guardare.) NdA

È questo inciampare, rotolare e ruzzolare attraverso la vita che definisce la natura apparentemente caotica della crescita e dello sviluppo. Nonostante tutta la diversità, le possibilità e le diversioni, la vita avanza solo a causa delle proprietà universali e unificanti della fonte del processo dello sviluppo, la forza vitale.

La crescita e lo sviluppo, sia degli individui, sia della specie, seguono le stesse leggi energetiche di tutta la natura. Questa comprensione dello sviluppo è del tutto inclusiva e può essere utilizzata come base per affrontare qualsiasi aspetto del comportamento umano. Per esempio, l'ampio concetto di sviluppo della personalità umana rientra nell'ambito del funzionamento dell'orgone, e usando questa comprensione, possiamo dimostrare come lo sviluppo della personalità/ego e dell'intelletto, siano tutti prodotti di questo processo.

Non solo la crescita e lo sviluppo possono essere compresi in termini energetici funzionali, ma anche la malattia, i disturbi e gli interventi terapeutici di guarigione. Quei fattori che interferiscono con i processi naturali possono essere osservati funzionalmente, delineati chiaramente, e portare a nuove tecniche terapeutiche, sviluppate per aiutare il processo di crescita a muoversi verso la propria realizzazione. Un buon esempio di come una prospettiva energetica possa influenzare la comprensione della malattia, e l'intervento risultante del terapeuta, è la dichiarazione di Reich per cui, con persone che presentano certi disturbi, è "... come chiedere a un uomo zoppo di ballare". (Reich, 1976, p. 497) Egli arriva a comprendere che i pazienti non sono necessariamente riluttanti e resistenti, ma di fatto non sono in grado, al più profondo livello bio-psichico, di fare ciò che ci si aspetta da loro.

Per Reich la corretta interpretazione psicologica di una resistenza caratteriale è una posizione di “No!”, e in un modello psicoterapeutico, quest’atteggiamento negativo della difesa verrà opportunamente elaborato. Ma l’approccio funzionale energetico vede questo stesso comportamento da una prospettiva bio-psichica e riconosce che non è tanto un “No!” ad essere pronunciato, quanto un’incapacità a dire “Sì!”. Il paziente non resiste al terapeuta. Nel migliore dei casi resiste a se stesso; non è in grado di “lasciar andare” o fare tutto ciò che ci si aspetta da lui.

Come ha sottolineato Reich, “Ognuno ha ragione a modo suo”. (Reich, 1967, p.48) Ciò include la “logica” della difesa caratteriale. Dobbiamo solo capire in che modo è così, e lavorare di conseguenza. Un approccio funzionale ed energetico offrirà la prospettiva più profonda e più ampia per farlo. «Dato che l’armatura limita il paziente, l’incapacità di essere onesti è parte della sua malattia, e non è un intento malevolo.» (Reich, 1967, p.144).

La bellezza del modello energetico di Reich è la sua ampiezza e profondità, inclusa una profonda comprensione dei bisogni spirituali. I desideri di amore, spiritualità, unione, estasi, unità, trascendenza e malinconia possono essere compresi e trattati da una prospettiva energetica. Reich include la spiritualità, ma questo va oltre lo scopo del presente lavoro. Ci si riferirà occasionalmente allo spirituale per ricordare al lettore che non è stato dimenticato anche se non sarà presentato nella sua completezza.

Quello che segue è un modello, non una riproduzione, della crescita e dello sviluppo. Il vivente non funziona in modo meccanicistico, descrivibile in parole e concetti. Quando si scrive di forza vitale, vitalità e qualità dinamiche, possiamo nel migliore dei casi rappresentarle ma mai riprodurle. È ugualmente importante capire che descrivere il funzionamento energetico non è una metafora, ma una descrizione reale del funzionamento vivente nel mondo. Non è “come se” la forza vitale scorresse in avanti nella crescita e nella creazione. Essa esiste, scorre in avanti e crea crescita e sviluppo.

Orgone come forza vitale creativa

Il modello di Reich dell’orgone cosmico sostiene che esso è universale, permea tutto e funziona in modo uniforme in tutta la natura. La forza vitale è una formulazione specifica dell’orgone. Non importa in quale luogo o sotto quale forma si presenti l’orgone, le sue proprietà di base e,

di conseguenza, il suo funzionamento, rimangono invariati. I sistemi meteorologici, le galassie, gli organismi unicellulari e gli esseri umani sono forme fisiche e comportamentali molto diverse. Eppure, al loro livello più primario, sono uniti attraverso il funzionamento energetico. Tutti condividono la stessa fonte comune nel funzionamento dell'orgone e sono quindi ugualmente radicati nella natura, allo stesso modo e per le stesse ragioni. Nonostante la grande diversità naturale ci sono dei principi di funzionamento comuni (CFP) che stanno alla base sia del vivente sia del non vivente.

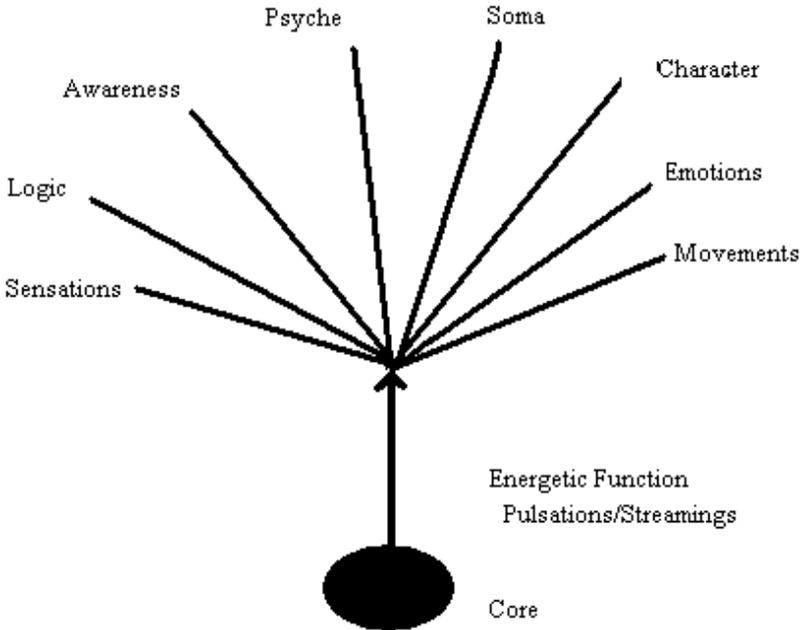
Da questa prospettiva tutta la realtà è semplicemente il sottoprodotto di un processo più profondo e primario. La riproduzione, la nascita, il nutrimento e la crescita non creano gli organismi viventi, questo è ciò che fanno le funzioni energetiche alla base di tutte queste attività, ovvero la forza creativa. Ciò è vero per la realtà fisica non vivente così come per quel che sarebbe incluso nel "non-fisico": come pensieri, memoria, emozioni, spiritualità e l'intero spettro di tutto ciò che sta nel mezzo. La creazione delle galassie, i sistemi meteorologici, l'atmosfera, i pensieri, tutto ciò che può essere visto, sentito o conosciuto in ogni senso, sono tutti sottoprodotti dell'orgone onnipresente e immutabile.

Il diagramma n.1 ci aiuta a comprendere l'idea di Reich secondo cui tutte le cosiddette "funzioni superiori", inclusi l'intelletto e il ragionamento, emergono da più primarie attività energetiche. Freud aveva capito che i costrutti come l'Es e l'inconscio erano semplicemente rappresentazioni.

L'Es può essere conosciuto solo in modo indiretto, attraverso le sue molteplici manifestazioni, comportamenti e sintomi. Solo i derivati degli istinti primari potevano essere sentiti e resi consapevoli, poiché gli istinti stessi erano inconoscibili direttamente. Nel Diagramma 1, quelli che prima venivano chiamati derivati degli istinti, sono ora mostrati come manifestazioni di funzioni energetiche: struttura fisica, movimento, consapevolezza, sintomi, sogni, ecc. A seconda di come definiamo questi termini, gli istinti sono paragonabili alle funzioni energetiche, così come gli impulsi freudiani che non potevano essere adeguatamente definiti o dimostrati. L'Es, la fonte degli istinti, è il nostro nucleo psicobiologico sottratto della sua natura caotica e distruttiva.

«L'energia vitale è stata definita come l'energia organica cosmica che fluisce all'interno di un sistema dotato di membrana. Da questo funzionamento di base, emergono tutte le altre funzioni "superiori" del sistema vivente, compreso l'intelletto e la facoltà del ragionamento.» (Reich, 1973, p. 280)

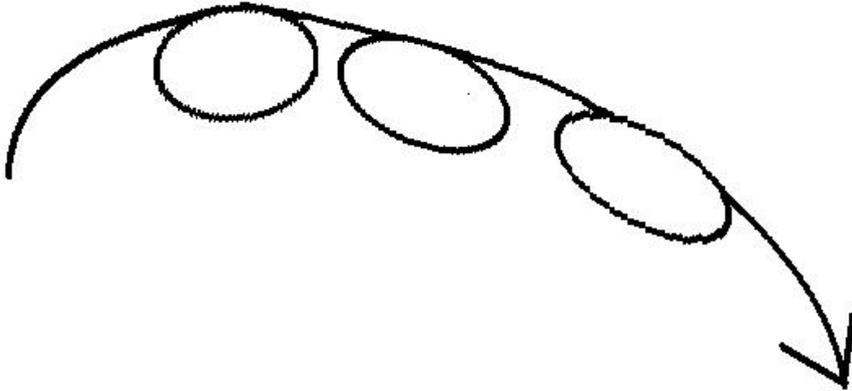
Diagram 1



«Quindi, il movimento pulsante dell'energia orgonica nell'organismo, e negli effetti, i movimenti meccanici pulsanti dei fluidi corporei. Distinguiamo tra pulsazione bioenergetica funzionale e pulsazione meccanica.» (Reich, 1973, p. 205)

Per apprezzare quanto sia primario l'orgone per tutta la realtà, inclusa la vita, iniziamo dal punto d'origine, prima degli inizi della vita, anche prima della creazione della realtà fisica. Prima dell'esistenza della materia, c'è solo l'orgone cosmico privo di massa. Non ha peso, nessuna forma, nessuna esistenza fisica, ma possiede già qualità specifiche che possono essere osservate. La qualità più evidente è il suo movimento costante. Reich descrisse questo movimento e lo disegnò come mostrato nel Diagramma 2.

Diagram 2: L'Onda Giroscopica



«In camere di osservazione dell'energia orgonica completamente oscurate e rivestite di metallo, possiamo osservare unità di energia orgonica luminescenti che perseguono determinati percorsi, mentre si muovono roteanti nello spazio, tali percorsi mostrano distintamente la forma di un'onda giroscopica». (Reich, 1973 p.185)

Quattro funzioni energetiche dello sviluppo

Nel Diagramma 2, l'orgone privo di massa e pre-fisico, esibisce quattro qualità che sono di particolare importanza per la creazione di una teoria dello sviluppo e della terapia: movimento in avanti, qualità rotante, “desiderio” di unità e capacità di sovrapposizione (come mostrato nel Diagramma 3). Il primo di questi, il movimento, è il segno della vita. Noi equipariamo movimento e vita quando ad esempio parliamo di qualcuno sedentario e privo di spontaneità, definendolo come morto o senza vita. Potremmo parlare in senso metaforico, ma il movimento della forza vitale non è una metafora. È fisicamente radicato nell'aspetto biopsichico di tutti gli organismi viventi. Per sua natura, l'orgone ha la qualità non solo di essere in costante movimento, ma di muoversi “in avanti”. Oltre a essere un segno essenziale della vita, questo movimento in avanti è la fonte della “spinta” della vita, sia che si manifesti come crescita fisica o come sviluppo psichico, emotivo e mentale. Tutte queste sono manifestazioni

trasformate, in ciò che vive, del movimento spontaneo e rotante in avanti dell'orgone. (Diagramma 1) L'orgone è la fonte del nostro movimento nella vita e attraverso la vita. È la spinta verso l'alto delle piante mentre crescono, così come l'impulso in avanti quando un bambino impara a strisciare, gattonare, alzarsi e poi camminare. Cosa "spinge" questo bambino costantemente verso l'alto e in avanti, in direzione della crescita fisica, della posizione eretta, della deambulazione, quando tutti i suoi bisogni sono già stati soddisfatti e non deve fare nulla? In aggiunta avviene uno sviluppo simile e simultaneo delle strutture psichiche, intellettuali ed emotive. È "solo" sviluppo neurologico? Non c'è forse qualcosa che sta "sviluppando" il neurologico? Gli organismi unicellulari non possiedono sistemi neurologici, eppure avanzano incessantemente, crescono, sviluppano e imparano. Sappiamo che impulsi e sensazioni non nascono dai nervi stessi, che agiscono da semplici conduttori di impulsi. La spiegazione di Reich è che i nervi rispondono a impulsi più profondi. Impulsi da dove? Derivano dalle sensazioni create dai flussi dell'orgone che scorre nei suoi diversi stati trasformati – calore, luce, magnetismo, suono ed elettricità – attraverso il plasma dell'organismo che lo muove, percorrendo la vita. Qui sta la fonte di questi impulsi, spinte e sforzi che quando riconosciamo chiamiamo istinti, bisogni, emozioni, pensieri, desideri, credenze, curiosità, interessi intellettuali, ricerca, amore e desideri.

«Impulsi e sensazioni non sono creati dai nervi, ma da essi solo trasmessi. Sono manifestazioni biologiche dell'organismo nel suo complesso. Si costituiscono nell'organismo molto prima dello sviluppo del tessuto nervoso.» (Reich, 1967, pp.255-256)

Da questa prospettiva è facile vedere la fonte comune a vari comportamenti apparentemente diversi. Stanno tutti muovendo l'organismo individuale in avanti, in un dispiegarsi non-lineare infinito, elaborando il flusso della vita. Rispondiamo sistematicamente e costantemente a essi, anche se solo in rare occasioni ne diveniamo consapevoli. È possibile decidere arbitrariamente che uno degli aspetti "superiori" abbia più valore (ad esempio la cognizione o la ragione) rispetto a un altro ed enfatizzarlo; ma ciò non modifica il fatto che tutti condividono la stessa fonte e sono tutti l'esito finale dell'impulso energetico che procede in avanti.

La seconda importante proprietà è la sua qualità rotatoria; il suo intrecciarsi su se stesso in uno schema ripetuto mentre avanza (Diagramma 2). Si ripete ma non è ripetitivo. C'è un movimento ciclico mentre l'orgone si muove attraverso lo spazio. Ogni movimento ad anello avviene ex novo. Paradossalmente è un tornare allo stesso tempo a se stesso. Ciò che lo rende così unico e affascinante è che attraverso la sua curvatu-

ra rotante, questo movimento è in grado di creare allo stesso tempo sia un movimento verso l'esterno che un movimento all'indietro, mantenendo un movimento effettivo attraverso lo spazio. Muovendosi non fluisce in un piano lineare piatto ma tridimensionalmente in un movimento rotatorio che diventa a spirale, unico e pulsante, in avanti e indietro. In questo modo si sposta in avanti costantemente attraverso lo spazio e il tempo. Questo è il motivo per cui non si tratta solo di un movimento ripetitivo che produce ogni volta lo stesso identico risultato.

Cambiamento, sviluppo e crescita si accompagnano a ogni movimento pulsatorio completo verso l'esterno e ritorno. La vita procede. Questa qualità rotatoria è importante perché più tardi, quando la materia si sarà formata e la vita sviluppata, si trasformerà in una pulsazione, un movimento dal nucleo dell'organismo alla periferia e oltre, nelle relazioni, per tornare di nuovo al nucleo. È un flusso ritmico simultaneo su molti livelli all'interno dell'organismo, così come nell'organismo nel suo insieme. Questo movimento ripetitivo della pulsazione è ciò che Reich chiamava espansione e contrazione e che ora io chiamo l'instroke e l'outstroke della pulsazione (torniamo a questo tema con il Diagramma 4).

Ci sono molti ritmi pulsatori all'interno di ogni sistema vivente, così come una pulsazione generale nell'organismo. In condizioni di salute queste diverse pulsazioni sono in armonia. Nella malattia sono disordinate. Ad esempio, ogni organo nel nostro corpo crea un campo elettromagnetico attorno a sé che risuona con i campi degli organi vicini. Questi campi collettivi formano un altro campo attorno al corpo intero che interagirà quindi con i corpi vicini. Non devono toccarsi per iniziare a interagire ed entrare in risonanza. Inoltre, all'interno di ognuno di noi ci sono i ritmi quotidiani della respirazione, peristalsi, battito cardiaco, EEG, sonno e veglia, così come la pulsazione generale a lungo termine del concepimento, nascita, crescita, maturità, vecchiaia e morte. Questa pulsazione su lungo periodo rappresenta un processo di instroke e outstroke che dura tutta la vita, fisicamente, mentalmente ed emotivamente. All'inizio siamo piccoli, e in questa fase l'enfasi è posta sullo stato di raccoglimento dell'instroke, come per il feto o il neonato. Nei primi 18 mesi di vita l'infante passerà attraverso un numero di cambiamenti fisici maggiori che per il resto della sua esistenza. Ha bisogno di assimilare costantemente per supportare questo sviluppo. È una fase in cui è dominante l'instroke. Poi, da bambino, inizia a espandersi verso l'esterno, in tutti e tre i regni; una volta maturo, raggiunge il suo apice, Il movimento pulsante verso l'interno e verso l'esterno continua durante tutto questo processo ma ora l'enfasi è sul movimento in fuori, verso l'ambiente. Invecchiando,

l'enfasi ritorna al processo di instroke e iniziamo a ritornare più coerentemente a noi stessi, diventando più piccoli fisicamente, oltre che psichicamente. Diventiamo meno interessati al mondo esterno, emotivamente limitiamo i nostri contatti e iniziamo a vivere in un mondo personale più piccolo con sempre meno amici e attività.

Il modello di sviluppo delle Relazioni Oggettuali si basa sulla pulsazione. Il bambino non si separa improvvisamente dalla madre, ma si muove attraverso le fasi della separazione, individuazione e indipendenza in movimenti pulsatori, allontanandosi e riavvicinandosi alla madre per quello che la Mahler chiamava rifornimento. All'inizio le escursioni lontano dalla madre sono brevi in termini di distanza e tempo – l'enfasi è sull'instroke nel riavvicinamento. Se tutto va bene, il tempo e la distanza dalla madre aumentano, creando uno stato alternato di andata e ritorno. Nella fase dell'indipendenza l'enfasi è concentrata sui movimenti verso l'esterno, con visite occasionali a casa, ritornando qualche volta per il compleanno di mamma!

Questa funzione pulsante è talmente importante che Reich la definì la formula della vita e che la scoperta della pulsazione nei viventi fu il suo contributo più importante e la sua unica scoperta.

L'unità è la terza proprietà dell'orgone, essenziale per la nostra teoria dello sviluppo. Reich dice che qualsiasi sistema organico, "... aborrisce la divisione". (Reich, 1973) L'orgone procede sempre in avanti, verso l'unità, il completamento e l'integrità. Usando questo movimento apparentemente paradossale dell'uscire e tornare a se stesso, ma avanzando continuamente, l'orgone può muoversi restando unificato. Si allungherà, si proietterà in avanti attraverso lo spazio e il tempo, espandendosi sia nel movimento sia nella crescita, ma ritornerà sempre a se stesso e di conseguenza il sistema rimarrà integro (vedi Diagramma 2).

Tutti noi siamo cambiati immensamente a partire dalla nascita, tuttavia, ci sentiamo come se fossimo ancora la stessa persona che siamo sempre stati. Tale continuità è radicata nel movimento pulsante della forza vitale.

Questa proprietà energetica, il "desiderio" d'interezza, è la base biologica dell'organismo vivente che permette la formulazione data dalla psicologia umanistica dell'impulso intrinseco in ciascuno di noi per la congruenza. È una comprensione a un livello più profondo e funzionale del perché ci sforziamo spontaneamente di essere coerenti e armoniosi, unificati nei nostri pensieri, sentimenti e azioni. È il motivo per cui quando ci scindiamo, ci sentiamo disordinati, malati, sulla difensiva e operiamo molto al di sotto di ciò che sappiamo poter fare. Nel profondo, conscia-

mente o inconsciamente, quelle che Rogers chiamava incongruenze sono percepite, ai livelli più primari del nostro essere, come “qualcosa di sbagliato”, indipendentemente da quanto possiamo lottare duro per giustificarle o razionalizzarle a noi stessi e agli altri.

Credo che una grande quantità di cosiddette resistenze nel setting terapeutico, così come nei rapporti personali più intimi, siano dovute alla lotta contro noi stessi per non vedere la discrepanza tra chi siamo veramente e il processo di vita troncato che ci siamo concessi. Nonostante tutte le analisi, le spiegazioni e le giustificazioni che troviamo, sentiamo ancora la vergogna e il senso di colpa per non vivere le nostre vite nel modo più completo possibile, sapendo che potremmo non essere disposti ad affrontare la paura e il dolore necessari a vivere pienamente ciò che siamo. Ci distraiamo attraverso resistenze, transfert, giustificazioni e proiezioni, e troviamo una spiegazione a tutto.

Questa sensazione profonda di “qualcosa di sbagliato”, conscia o inconscia, che in ogni caso odiamo sentire dentro di noi e temiamo di contattare poiché vorrebbe dire metterci mano, è la lotta spontanea dell'orgone per rimanere integro; per funzionare in modo congruo contro tutti i nostri dinieghi e divisioni, i nostri diavoli e demoni, in modo che possa realizzare se stesso. La vergogna e il dolore straziante non sono altro che la tensione della forza vitale che si sforza di vivere dentro di noi e dovrebbe essere vista non come un sintomo della malattia, ma piuttosto come un sintomo della vita e del vivere. Ci preoccupiamo ancora abbastanza di noi stessi per tentare.

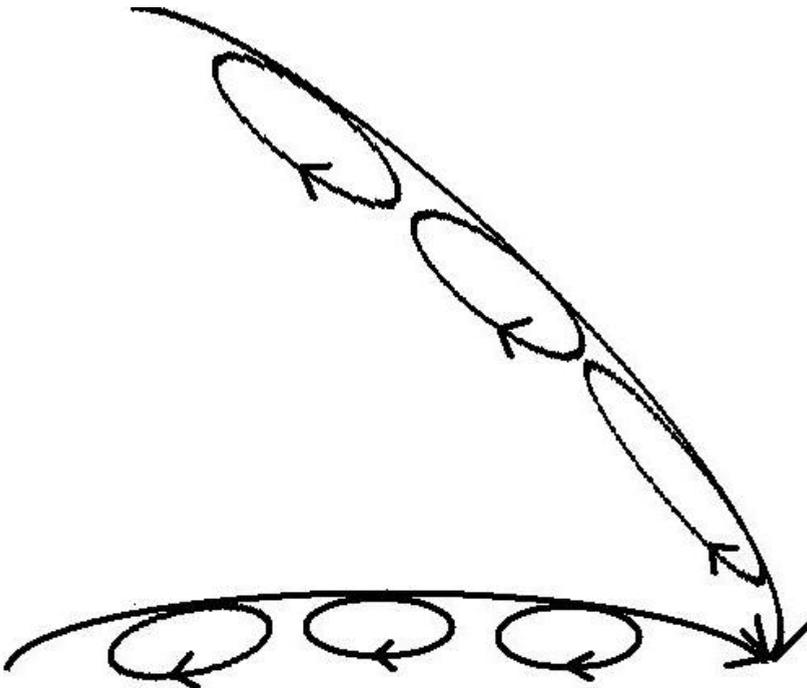
Questo sforzo per l'integrità, il desiderio di rimanere interi, è incorporato nel nostro nucleo energetico, in parte a causa dell'impulso dell'orgone, in parte a causa di un elemento concomitante, l'impulso a fondersi. Infatti, l'orgone non solo aborre la scissione, ma fa un passo in più; ha un “desiderio” di fondersi con altri sistemi energetici, il che è la quarta qualità delle fondamenta dello sviluppo, quella della sovrapposizione.

Una volta che un sistema energetico è stabilizzato dall'incapsulamento, per esempio un bambino si muoverà spontaneamente estendendosi oltre i suoi confini: contatto visivo, quindi contatto fisico con la madre (vedi la sezione sull'incapsulamento sotto). La sovrapposizione descrive questo comportamento dell'orgone che mira a espandere se stesso con il suo “desiderio” di fusione. L'unità è espressa in due forme. Primo, il sistema energetico mantiene la propria integrità, rimane integro attraverso la sua azione pulsante. Secondo, nel suo “desiderio” di fusione, si muove verso altri sistemi energetici e si sovrapporrà a loro, fondendosi e

creando occasionalmente un nuovo sistema; un bambino (vedi diagramma n.3). A volte possiamo essere consapevoli di questo desiderio che d'altro canto non esprime uno stato o una decisione conscia o una "intenzione" dell'orgone ma piuttosto il frutto di una serie d'impulsi spontanei che si verificano in modo naturale.

Il desiderio di fondersi, andare oltre i nostri confini, oltre noi stessi e incontrarci profondamente con un altro, va sotto molti nomi. Un eccellente esempio sono i primi termini psicoanalitici di "identificazione primaria" e "reverie" secondo cui esiste un sistema di comunicazione emotivo inconscio, orientato al corpo, tra madre e bambino (Schore, 1999). È descritto come un allentamento dei confini e una fusione di due sistemi. Altri termini sono l'impulso per la risonanza e l'empatia, sentiamo il paziente all'interno del nostro sistema emotivo, così come l'identificazione proiettiva, il transfert, il controtransfert, l'amore, il transfert somatico, il legame, ecc. Reich usava l'espressione identificazione vegetativa.

Diagramma 3: la Superimposizione cosmica



Questi impulsi esistono perché l'orgone mostra proprietà diverse da quelle delle energie meccaniche. Per tutte le energie meccaniche c'è

l'entropia, per cui una maggiore concentrazione di energia si sposterà verso un livello di energia più basso, finché i due livelli non saranno uguali. Un semplice esempio si ha quando la cena si raffredda. Il cibo originariamente è più caldo dell'atmosfera circostante e perderà calore – energia – fin quando non raggiungerà la stessa temperatura della stanza.

Questa formulazione è la base fisica per la concettualizzazione psicoanalitica dell'istinto di morte²: tutto scorre incontro alla “morte”. L'orgone è concettualizzato in modo opposto e questo è uno dei motivi per cui non è accettato dalla scienza, sebbene recentemente l'astrofisica abbia dovuto fare i conti con la scoperta dell'energia oscura che sembrerebbe agire in direzione di un ritiro dell'universo rispetto a un'espansione continua e uniforme. L'Orgone è neghentropico, quindi piuttosto che scindersi e disintegrarsi, si muove verso la pienezza e la fusione; “attrae” energia e altri sistemi energetici - generalmente la concentrazione più alta attira a sé l'inferiore. L'atmosfera, per esempio, è carica di orgone. È un vasto mare di energia nel quale esistiamo. L'atmosfera però ha una concentrazione inferiore a quella di una nuvola che è un sistema di energia amorfa più carico rispetto all'atmosfera circostante. A causa dell'entropia negativa dell'orgone le nuvole attraggono energia dall'atmosfera circostante aumentando la loro “carica” energetica e sviluppandosi ulteriormente, il che è ciò che accade quando si formano le tempeste.

In questo modo possiamo mappare il crescere della concentrazione di energia, dal più basso livello nell'atmosfera, alle più alte concentrazioni delle nuvole, a un sistema meteorologico carico, a una tempesta sovraccarica. Un animale è una concentrazione ancora più alta di una nuvola ed è in grado di attingere energia da ciò che lo circonda, mentre gli esseri umani sono le più alte concentrazioni in assoluto³. La vita stessa è neghentropica. La vita, lo sviluppo, la crescita, sono tutti processi a entropia negativa. Secondo la biologia: «...il processo di sviluppo è impossibile dal punto di vista della fisica e della chimica. Il processo che va dal più basso al più alto, dall'uniforme e incoerente, al differenziato ma indivisibile, è il principale processo naturale. Tuttavia, la legge principale della

² Usando la seconda legge della termodinamica - l'entropia - come fondamento teorico per l'istinto di morte - è un tentativo successivo di convalidare questo concetto. Freud aveva originariamente basato questa teoria sulle teorie della stabilità di Gustav Fechner. Più tardi, durante la discussione sulla pulsazione, torneremo su questo punto.

³ Questa proprietà energetica è il motivo per cui “l'accumulatore di orgone” e altri dispositivi funzionano. L'accumulatore è una “scatola” costruita per attirare e concentrare l'orgone al suo interno. Questo strumento fu usato come argomento specifico quando Reich fu accusato di pratiche mediche fraudolente nel 1957.

vita, il costante aumento dell'organizzazione, non è ancora stata compresa» (Vernadsky in Voeikov, 1999, p.20).

La psicologia ha la stessa opinione. Lo psicologo sociale Ryan scrive: «Gli esseri umani hanno un intrinseco orientamento entropico negativo» (Ryan 1991, p.214). Questo processo neghentropico si riflette ora nella neurologia. Kandel (2014) sottolinea che tutti gli input sensoriali sono interpretativi. Non abbiamo alcun contatto diretto con la realtà esterna. L'occhio non è una macchina fotografica che registra tutto ciò che vede. L'occhio seleziona le informazioni dal campo che è più pertinente al sé. Raccoglie informazioni che hanno rilevanza per se stesso. La superimposizione dell'orgone libero da massa è il processo creativo stesso ed è responsabile della creazione della realtà fisica. A causa del processo di superimposizione che è la fusione di due o più correnti di orgone – proprio come i flussi di due sistemi meteorologici che si fondono nella creazione di un uragano – l'orgone, un tempo privo di massa, è convertito in materia fisica. La materia non è altro che energia rallentata, e quindi, una volta rallentata l'energia in virtù della fusione dei due flussi, avviene la solidificazione e si forma la realtà fisica. Una domanda che sorge quando si assume questa visione creativa del mondo è: perché l'universo non è ormai racchiuso in una grande palla compressa se ogni cosa è attratta da tutto il resto? Per meglio dire, la scienza sostiene inconsapevolmente Reich quando postula, nella teoria della creazione dal Big Bang, che l'universo primordiale era a tutti gli effetti una sfera condensata, poi “esplosa” verso l'esterno. Nei termini energetici di Reich ciò è inteso come funzione pulsante che coinvolge l'intero universo che un tempo era contratto e ora si sta espandendo.

Oltre all'energia oscura, un nuovo modello confuta la teoria del Big Bang. Si chiama “Big Bounce” e postula uno schema pulsatorio della creazione, secondo cui l'universo nel quale viviamo è frutto di una serie ininterrotta di universi che sono stati creati e distrutti da questo movimento pulsante. (Gielen & Turok, 2016). Senza offrire una spiegazione completa del motivo per cui non siamo tutti annodati in una stretta palla, possiamo dire che ciò è dovuto alla qualità pulsante dell'orgone, come descritta dall'energia oscura e dalla teoria del Big Bounce, nonché alla funzione specifica del principio di scarica. Il processo di scarica rilascia energia in eccesso, controlla il livello di carica energetica e previene il sovraccarico, che si tradurrebbe in una eccessiva solidificazione, stagnazione, disfunzione e morte nei sistemi viventi.

Per illustrare questo principio possiamo tornare all'esempio di un sistema meteorologico. Una nuvola si forma, si sviluppa in un sistema at-

mosferico, continua ad attrarre e a concentrare energia fino a raggiungere una specifica concentrazione energetica, per cui diventa una tempesta. Comincia a soffiare, poi lampeggia e tuona, e alla fine si spegne; si scarica, si dissipa e scompare. Naturalmente non è svanito ma ha solo trasformato la sua formulazione energetica, diminuendo il livello di concentrazione dell'energia attraverso la scarica. Si riformerà come nuovo sistema meteorologico quando le condizioni saranno appropriate. Reich ha scritto di un "metabolismo" energetico, usando la formula della tensione che aumenta la carica all'interno di un sistema, fino al punto in cui il sistema si scarica e torna in equilibrio, in un ciclo che si ripete: Tensione meccanica – Carica elettrica – Scarica elettrica – Rilassamento meccanico. Originariamente l'aveva definita formula dell'orgasmo, ma in seguito la chiamò la formula della vita, quando si rese conto che andava ben oltre la sessualità e includeva tutte le funzioni vitali. (Reich, 1967, pp.245, 255). Egli credeva che questa formula colmasse il divario tra meccanicismo e vitalismo. In base alle leggi della materia e dell'energia, e non di qualche forza mistica, vi è una differenza nell'organizzazione delle funzioni meccaniche (tensione-scarica) ed elettriche (carica-scarica) e, di conseguenza, una differenza tra vivente e non-vivente, anche se il vivente segue le stesse leggi del non vivente. «Il vivente è, nella sua funzione, allo stesso tempo identico al non vivente e diverso da esso.» (Reich, 1967, pp.338-339). Simile equilibrio omeostatico dell'orgone è ciò che gli impedisce una eccessiva concentrazione e solidificazione. Questa eccessiva solidificazione la vediamo nelle disfunzioni di psiche e soma di una persona rigida e inflessibile. Se prendiamo in considerazione gli esseri umani, l'orgasmo, il movimento, le profonde scariche emotive, il dolore per la morte di una persona cara, ecc., sono tutte forme del processo di scarica omeostatica. Un fatto facilmente trascurato è che la stessa cosa vale per i cosiddetti bisogni positivi dell'organismo. L'impulso all'amore non è visto come un bisogno, nel senso di bisogno di ottenere, in forma di dipendenza, ma piuttosto come desiderio di contatto; dare e ricevere. Energeticamente, amare è il fluire del processo energetico verso l'esterno, oltre i propri confini. È un'espansione nello stato trasformato dell'amore o della cura, e deve essere espressa – in termini energetici scaricata – al fine di mantenere un funzionamento sano. È una questione di desiderio piuttosto che bisogno. Se il desiderio viene negato si origina una stasi e poi interviene lo stato di bisogno. Soddisfare il bisogno, però, offre solo la possibilità che il desiderio possa essere soddisfatto.

Senza tale processo l'organismo è incompleto e insoddisfatto. Senza lo scambio di amore ci sarà un sovraccarico di energia, vissuta come fru-

strazione, e si verificherà una stasi energetica/emotiva che sarà causa di ulteriori problemi, tanto più a lungo perdurerà. Il movimento di bilanciamento della scarica è un processo vivente nel senso più primario, non di tipo meccanico, sebbene ciò che vediamo manifestato nelle energie fisiche siano risposte meccaniche, come la respirazione, l'orgasmo, il movimento fisico, l'innamoramento ecc.⁴ Come ha dichiarato l'ex presidente del College of Orgonomy, Blasband: "Per Reich la sessualità è andata ben oltre il regno fisico" (Blasband, 2017).

Incapsulamento

Con la creazione della materia fisica è possibile il passo successivo nel processo creativo: l'incapsulamento. C'è la formazione di una membrana, una pelle, che isola una porzione di orgone rivestendola, creando strutture fisiche e, infine, la vita in tutte le sue varie forme. Non siamo altro che sacche di energia che fluisce attraverso di noi dando origine a sensazioni ed esperienze, entro i limiti delle nostre "sacche" di rivestimento. Queste sacche sono i nostri confini fisici e psichici. Una volta formata la materia fisica attraverso un aumento di concentrazione dell'orgone, dovuto al processo di raccolta anti-entropica, una porzione di esso resterà rinchiusa all'interno di una membrana fisica, formata dal processo di solidificazione. Tuttavia, e questo è di cruciale importanza, l'energia continuerà a funzionare allo stesso modo attraverso le strutture, fisiche e psichiche, ora delimitate. Il funzionamento è definito come la capacità dell'orgone, e della forza vitale, di mantenere le sue qualità iniziali nonostante tutte le trasformazioni e le manifestazioni cui è andato in corso (CFP). Pertanto, le proprietà di base dell'orgone che abbiamo discusso continuano a funzionare ma in modo diverso. Questo processo di tras-forma-(a)zione è solo un cambiamento nella forma delle realtà energetiche. Il funzionamento rimane uniforme nel corso di tutti i processi di trasformazione cui l'orgone va incontro (CFP). Pensate alla trasformazione energetica che l'acqua attraversa quando la sua temperatura viene alterata. Inizia come un liquido ma quando la sua temperatura si alza sufficientemente, il suo movimento molecolare si accelera e diventa vapore. Quando si raffredda, le molecole rallentano, si solidifica e diventa ghiac-

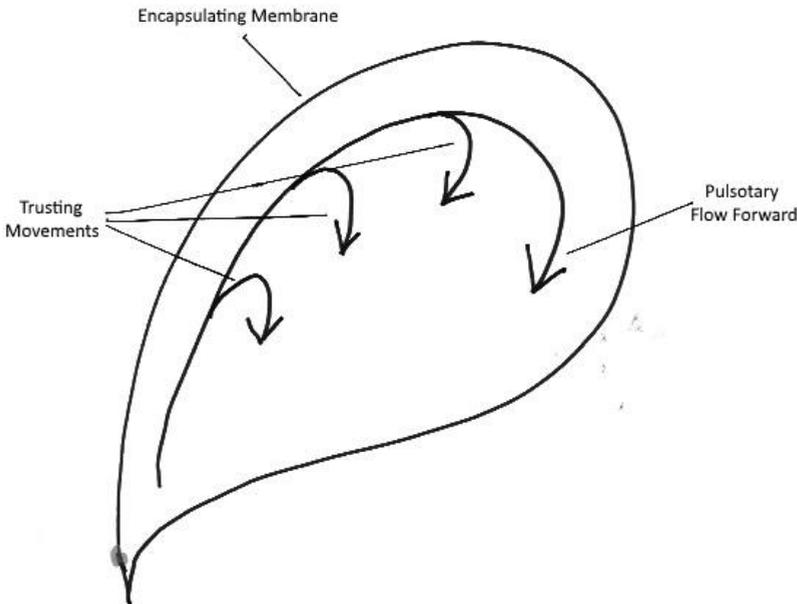
⁴ Meccanico nel senso in cui Reich lo usava; prodotti secondari del funzionamento energetico, come mostrato nel diagramma n. 1. Anch'essi sono processi bioenergetici viventi e non devono essere considerati meccanici nel senso della macchina, privi di una qualità dinamica intrinseca. Sono risposte plasmatiche bio-psichiche nell'organismo vivente ai flussi energetici interni.

cio. Le forme e i comportamenti sono cambiati ma la sua essenza resta la stessa. Con l'orgone, tutte le proprietà mantengono la loro integrità funzionale, indipendentemente dalla forma fisica che può essere creata. In termini energetici funzionali c'è poca differenza tra un uragano, un'ameba e gli esseri umani. Stanno tutti seguendo le stesse leggi ma in diverse forme. «... l'ameba continua ad esistere negli animali superiori e nell'uomo, nella forma del sistema nervoso autonomo contrattile.» (Reich, 1967, p.333).

Il processo di creazione avviene quando due flussi di orgone indipendenti e privi di massa si superimpongono, come rappresentato nel Diagramma 3. Le forme di vita sono il prodotto del funzionamento delle proprietà energetiche: la forma segue la funzione (Reich, 1973, p.217). Le forme fisiche sono determinate dal funzionamento dei processi energetici stessi e non sono assunte o create casualmente. Le varie forme della vita esistono, così come ogni altro aspetto della vita, in conseguenza della qualità di movimento dell'orgone.

Reich descrive e rappresenta questo processo nella creazione della più elementare delle forme viventi, ciò che ha chiamato l'orgonome. Questa forma è il prototipo di tutte le strutture viventi e, se confrontata con le forme di molti organismi primari, la relazione tra il funzionamento energetico e la forma fisica s'intravede facilmente. (vedi Diagramma 4)

Diagramma 4: l'Orgonome



«Le correnti plasmatiche (manifestazioni fisiche dell'energia che fluisce attraverso il corpo WD) non fluiscono in modo continuo, ma in spinte ritmiche. Quindi parliamo di pulsazione.» (Reich, 1973, p.204.)

Vediamo la forma incurvata dell'orgone che rappresenta il flusso curvilineo dell'originale orgone rotante e privo di massa. Questa stessa qualità di rotazione è ora trasformata e procede all'interno dell'organismo in forma di movimenti di spinta nel plasma. Una volta che l'orgone è incapsulato, questi movimenti di spinta assumono forma di pulsazione, un'espansione e una contrazione ritmica dell'organismo totale. Il movimento di base complessivo dell'energia all'interno dell'organismo è ancora in avanti – nell'uomo risalendo posteriormente e discendendo anteriormente – (Diagramma 4) ma ora c'è una pulsazione piuttosto che una qualità rotante, sebbene il funzionamento primario sia sempre lo stesso.

Il lavoro di Reich non è stato preso sul serio dalla comunità scientifica, specialmente la qualità entropica negativa dell'orgone. Queste radicali affermazioni sulla natura neghentropica della forza vitale non sono però prive di precedenti o di controparti in psicoterapia, nonostante l'enfasi da questa posta sull'outstroke relazionale/orientato all'altro. Sebbene la formulazione di Reich della qualità pulsante dell'orgone e la sua importanza funzionale per il vivente sia soltanto sua, questa concettualizzazione ha una storia interessante. Oltre all'esempio sopra riportato sulla natura pulsante della teoria dello sviluppo, della scuola delle Relazioni Oggettuali, il diagramma 5 indica la terminologia psicologica associata al movimento di raccoglimento della pulsazione, l'instroke.

Pulsazione

In *Freud, Biologo della Mente, Oltre la Leggenda Psicoanalitica*, Sulloway presenta una rassegna revisionista delle prime influenze scientifiche su Freud mentre formulava la psicoanalisi, saldamente radicata nella biologia. Un'influenza fu esercitata dallo psicologo Gustav Fechner, fondatore della psicofisica, i cui principi di stabilità Freud utilizzò originariamente per la sua teoria dell'istinto di morte. Fechner aveva tre principi di stabilità: assoluta, dove non c'è movimento; relativa, "... in cui le parti del tutto sono animate da movimenti completamente regolari" e approssimativa, con "intervalli ritmici" che includevano i processi fisiologici fondamentali: battito cardiaco, respirazione, ecc.

Diagramma 5: termini evolutivi rappresentanti l'in-stroke



«Ma a differenza della nozione freudiana della coazione a ripetere, (il modello comportamentale che per errore ha scelto per dimostrare l'istinto di morte negli esseri umani - avrebbe dovuto scegliere la regressione) Fechner credeva che la sua terza, approssimativa forma di stabilità, fornisse alla vita un mezzo per vincere la morte, in un'opposizione di fondo a cui tutti i sistemi viventi stabili si trovano nel suo stesso schema. Il fatto che Freud avrebbe dovuto fondere le concezioni animate e inanimate di Fechner nella sua discussione sul problema della stabilità ci dice qualcosa di molto interessante sulle sue sottostanti ipotesi biologiche ...» (Sul-loway, 1983 pp.405-406.)

C'è una differenza tra Freud e Reich su questo tema. Il primo fondeva i tre principi per spiegare la sua teoria che, nella migliore delle ipotesi, si traduce in una regressione agli stati precedenti: senza tensione, senza movimento, una sorta di morte. Reich giunse alla conclusione opposta, come fece Fechner, che il “vincere la morte” mediante “intervalli ritmici”

– attraverso la pulsazione – è ciò che sta alla radice di tutta la vita. Inoltre, Reich era particolarmente attratto dalle forti inclinazioni biologiche di Freud e rimase anche impressionato dal lavoro di Wilhelm Fliess, stretto collaboratore di Freud da oltre quindici anni. Secondo Sulloway, l’influenza non riconosciuta di Fliess su Freud era ampia e un aspetto del suo lavoro rimane all’interno della psicoanalisi nella periodicità delle fasi psicosessuali dello sviluppo. Inoltre, il lavoro di Fliess vive oggi nella forma di bio-ritmi. Fliess ha sviluppato un ampio sistema per mostrare matematicamente che tutta la vita funziona attraverso flussi e riflussi periodici, in “ondate successive”.

«La concezione “periodica” e “oscillatoria” di questo processo evolutivo (sviluppo sessuale infantile) di Freud, è in qualche modo debitrice al suo amico Wilhelm Fliess? Sicuramente lo è. Non solo Freud accettò la natura periodica dello sviluppo sessuale infantile “a la Fliess”, ma sostenne anche l’ampliamento medico di questa concezione per includere la natura periodica della nevrosi d’angoscia infantile» (Sulloway, 1983, p.179).

L’espressione tedesca di questo flusso e riflusso è *schubweis* che significa “mediante spinte”. La traduzione inglese standard ha finito per significare stadi o tappe dello sviluppo, chiaramente senza alcuna qualità dinamica, il che ha «... sfortunatamente cancellato sia il significato scientifico preciso di questi termini in tedesco, dove *Schub* è specificamente usato in fisica per significare “spinta”, sia il loro peculiare significato bio-ritmico come voleva Fliess» (Sulloway, 1983, p.180) L’importanza della dipendenza di Freud da questi movimenti di spinta - pulsazione – è ulteriormente accentuata dal concetto originariamente biologico di fissazione, un arresto dello sviluppo naturale. Freud ha scritto che da quando il lavoro di Fliess aveva rivelato: «... il significato biologico di determinati periodi di tempo, era ipotizzabile che i disturbi dello sviluppo potessero essere riconducibili a cambiamenti temporali nelle successive ondate di sviluppo (*Entwicklungsschube*)», e che l’intero problema apparteneva alla «... futura ricerca biologica» (Sulloway, 1983, p.388).

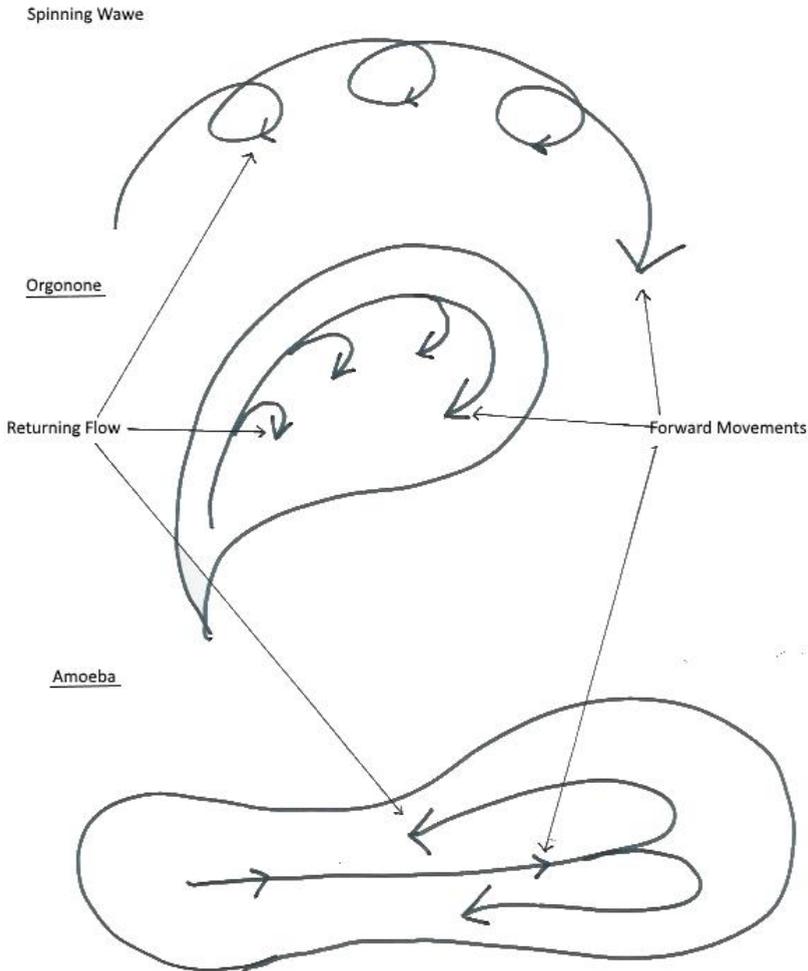
Ciò che è innegabile è la dipendenza di Freud da un concetto biologico che Reich avrebbe chiamato pulsazione. Molti concetti (e tecniche) psicoanalitici e psicologici dipendono ancora da questo tema sottostante. Reich, però, non stava semplicemente copiando il lavoro di Fliess. Al contrario, la sua “futura ricerca biologica” estese il lavoro di chi lo aveva preceduto, approfondendo la comprensione di concetti che sono ancora oggi d’uso corrente, in forme mascherate (vedi Diagramma 5).

Per tornare alla nostra discussione sullo sviluppo di sistemi di orgone delimitati, il sistema energetico ora incapsulato, l'orgone, si sviluppa ulteriormente nel regno del vivente. L'osservazione di organismi monocellulari può dimostrare come, man mano che la vita si sviluppa, si mantengono le qualità energetiche di base. Guardando l'ameba nel Diagramma 6, vediamo le correnti plasmatiche che rappresentano il flusso energetico in un organismo vivente. Non vediamo l'orgone stesso, ma piuttosto le manifestazioni fisiche e meccaniche delle sue proprietà, che osserviamo nei movimenti plasmatici, entro i confini di una membrana incapsulante. Da queste manifestazioni negli organismi viventi, possiamo dedurre le funzioni energetiche.

Fluendo in avanti l'organismo si espande inviando pseudopodi; estensioni di se stesso al fine di sondare il mondo e mettersi in contatto con esso. Se questa esplorazione si rivela utile, il resto del plasma corporeo segue questa estensione, fluendo nello pseudopodo e riempiendolo, raccogliendosi e ri-organizzandosi nuovamente. Se il movimento verso l'esterno non è vantaggioso, vediamo che la sonda viene ritirata; avvicinamento/evitamento, piacere/dispiacere, espansione/contrazione. Così osserviamo le stesse proprietà energetiche discusse in precedenza, in cui l'orgone può sia andare avanti sia rimanere intero, attraverso il processo pulsatorio di espansione/raccolimento. Con questo movimento costante, in avanti e di riorganizzazione, possiamo vedere come l'organismo si estende nel mondo, e tuttavia, meravigliosamente, rimane unificato; contemporaneamente in contatto con se stesso e con l'ambiente esterno. A livello comportamentale si tratta di un processo di apprendimento e sviluppo per tentativi ed errori⁵. L'organismo fluisce avanti e indietro, si espande e si raccoglie, scorre e pulsa, pur mantenendo la sua unità per tutto il tempo. Questa è la vita stessa. È ciò che crea e dà vita. E tutta la vita, alla sua fonte originaria, funziona con questi principi o non funziona affatto. Il procedere in avanti non è limitato a una direzione specifica o all'idea di muoversi solo attraverso lo spazio fisico, stiamo parlando del movimento incessante dell'organismo, fatto di ricerca e ottenimento di quanto è necessario per sostenere ed elaborare la vita, oppure per allontanarsi fisicamente, emotivamente (e mentalmente negli organismi superiori) da ciò che è dannoso per il suo benessere. Anche i movimenti di evitamento sostengono la vita. In questo senso allontanarsi è tanto un andare avanti quanto in favore della vita.

⁵ È interessante notare che il comportamentista Powers (1973) ha basato il suo modello di apprendimento sulla "neghentropia". Ora è usato nella sua forma popolare di riorganizzazione.

Diagramma 6



C'è un'altra considerazione sul funzionamento energetico che Reich ha chiamato il principio "... al fine di". È un atteggiamento di fondo che pervade le scienze naturali, la fisica e la psicologia; c'è sempre una ragione. Reich, e Annie Dillard, citata prima, non sono d'accordo con questo atteggiamento. «Ciò che mi ha particolarmente disturbato in biologia è stata l'applicazione del principio teleologico. Si supposeva che la cellula avesse una membrana *al fine di* proteggersi meglio dagli stimoli esterni, la cellula dello sperma maschile era così agile *al fine di* raggiungere meglio l'ovulo. Gli esemplari maschi degli animali erano più grandi e più

forti delle femmine, o meravigliosamente più colorati, *al fine di* essere più attraenti per le femmine, oppure avevano le corna *al fine di* sconfiggere i loro rivali. Gli operai delle formiche erano asessuati *al fine di* poter lavorare, le rondini costruiscono i loro nidi *al fine di* proteggere i loro piccoli, e “la natura” ha “sistemato” questo o quello in modo tale da raggiungere questo o quel fine. In breve, anche la biologia era dominata da un misto di finalismo vitalistico e meccanicismo causalistico» (Reich, 1967, p.8). Ad esempio, una certa specie di pesce gatto del fiume Nilo secerne una sostanza specifica quando ha una ferita aperta, al fine di proteggersi, impedendo al sangue di fluire nell’acqua attirando i predatori. Questo ha senso. La difficoltà è che implica una sorta di intenzione, sia da parte dell’organismo, sia da parte di un potere superiore che veglia sul pesce. È improbabile, per quanto ne sappiamo, che questo particolare pesce gatto secerna una sostanza protettiva consapevolmente per proteggersi. Un’altra considerazione è che il dio dei pesci gatto o Dio stesso si sta prendendo cura di ogni pesce gatto ferito. Secondo Reich, nel funzionamento energetico non c’è significato e scopo. Non c’è intenzione cosciente, nessun “dio”⁶. Secondo Reich, Freud aveva originariamente tentato di collocare la psicoanalisi all’interno del regno del biologico, ma più si allontanava da un concetto energetico, più era costretto a tornare alla metafisica. «Freud ipotizzò una base fisiologica per la psicoanalisi: il suo “inconscio” era profondamente radicato nel regno biologico. Nelle profondità della psiche, le tendenze psichiche ben definite, lasciavano il posto a un misterioso lavoro, che non poteva essere intuito dal solo pensiero psicologico. Freud tentò di applicare alle fonti della vita i concetti psicologici derivati dall’indagine psicoanalitica. Questo portò inevitabilmente a una personificazione dei processi biologici e al ripristino di tali concetti metafisici che erano stati precedentemente eliminati dalla psicologia ... Ogni evento psichico ha, oltre alla sua determinazione causale, un significato in termini di relazione con l’ambiente. A questo corrisponde l’interpretazione psicologica. Comunque, nel regno fisiologico, non esiste qualcosa come il “significato”, e la sua esistenza non può essere assunta senza reintrodurre un potere soprannaturale. Il vivente semplicemente funziona, non ha “significato”» (Reich, 1967, p.234)⁷.

⁶ Reich ha affrontato a lungo Dio e la spiritualità in *L’Assassinio di Cristo, Superimposizione Cosmica ed Etere, Dio e Diavolo*.

⁷ Uso termini come "desidera" e "vuole" quando si discutono le funzioni energetiche dell’orgone. Queste non sono intenzioni consapevoli da parte dell’orgone. Il problema è che al momento non ci sono termini adeguati per discutere queste funzioni e quindi sono costretto a ricorrere a termini psicologici comuni.

Freud era sconcertato dal “misterioso salto” delle esperienze psichiche che influenzano il corpo. D'altra parte, Reich ha messo in guardia contro lo “psicologizzare il somatico”. (Reich, 1967, p.44) Un esempio di questo è un documento presentato in un gruppo di discussione tra pari. Il terapeuta faceva riferimento alle forti sensazioni fisiche che un paziente stava sperimentando durante le sedute di terapia. Il terapeuta disse che questa era la manifestazione del desiderio di morte di Freud. Quando fu fatto notare che i segni riferiti erano esattamente quelli dello shock, la psicologizzazione interpretativa del regno somatico divenne chiara.

Nessun senso, nessuna intenzione, tuttavia “logico” e “buono”

Non c'è intenzione cosciente nel funzionamento energetico e quindi nessun significato intrinseco nel comportamento. Sia il significato sia il comportamento sono semplici sottoprodotti che vengono dopo la valutazione dei fatti. Questo non vuol dire che tutto il comportamento umano sia senza significato. Possiamo applicare il significato e possiamo interpretare, ma questo dipende dalla situazione – dal contesto in cui viene vissuta. Il significato o l'interpretazione potrebbero non essere veri in un senso più ampio o in un altro contesto.

Questa discussione sulla “assenza di significato” ha delle connessioni con due distinte filosofie: da una parte una generica visione orientale del mondo, e l'esistenzialismo dall'altra. Entrambi supportano la “mancanza di significato” di tutto, con la non esistenza di una vera realtà, almeno per quanto riguarda ciò che incontriamo normalmente nella nostra esistenza quotidiana. Più recentemente la neurologia ha dimostrato che tutti i nostri input sensoriali sono interpretativi. Kendal (2012) scrive che non abbiamo alcun contatto diretto con la realtà. L'antropologo George Simpson la mette in questo modo: «L'uomo è il risultato di un processo naturale e privo di scopo che non lo contemplava» (Simpson, 1967, p.345).

La prospettiva di Reich dell'assenza di significato non ha il valore negativo usato in qualche filosofia esistenzialista, con il suo terrore soffocante, il suo nulla, la sua disperazione. Né è il vuoto e la vacuità della diffusa interpretazione occidentale delle filosofie orientali, in cui tutta la vita è vista come insignificante o indifferente. Il problema è come conciliare il fatto che non c'è alcun significato, o intenzione, nel funzionamento che crea la vita e allo stesso tempo sostenere, come fa Reich, che l'orgone è creativo, legittimo, “buono” e “logico”? Cosa fare? Se usiamo una concettualizzazione nei termini di pro-vita e anti-vita (attrazio-

ne/repulsione) come standard minimo, nel vedere le varie funzioni della vita e per chiarire la nostra terminologia, allora ci è possibile fare alcune affermazioni riguardo all'orgone. Si dichiara che l'orgone funziona in modo naturale, spontaneamente e senza ragione, scopo o intenzione. La vita è creata come sottoprodotto dei processi energetici.

Per sua natura l'orgone produce vita e quando è in grado di funzionare liberamente procederà in modo tale da continuare a creare e sostenere la vita. In questo senso, in qualità di creature viventi, affermiamo le funzioni energetiche come pro-vitali e "buone". Il loro funzionamento crea e incoraggia il processo vivente in natura. Ogni scopo, intenzione, significato e valore viene dopo questo funzionamento iniziale: "buono" e "cattivo", "giusto" e "sbagliato"⁸. Pertanto, se la vita è una funzione naturale, spontanea, non intenzionale delle proprietà energetiche, e una volta vivi, desideriamo continuare a vivere, possiamo allora decidere che quelle attività che sostengono la vita sono "buone", pro-vita, mentre quelle che interferiscono con l'esistenza dello stato naturale della vita, sono "cattive" o anti-vita. Il desiderio di vita – comunemente noto come "volontà di vivere" – è anch'esso un sottoprodotto del funzionamento organomico. Ha una realtà biopsichica radicata nella natura e non è solo una costruzione umana astratta o un assunto filosofico. Come discusso in precedenza, una delle proprietà dell'orgone è il suo "desiderio" di rimanere integro, specialmente dopo che un sistema è stato formato. Questo principio è stato dimostrato dal premio Nobel Eigner nel 1971 con la sua creazione di modelli di "iper-cicli"; auto-organizzazione e replicazione a livello molecolare (Eigner, 1971). Egli mostra che anche i sistemi energetici non viventi – cioè le reazioni chimiche – si "protenderanno" oltre se stesse verso il proprio ambiente, per continuare ad essere attive. «Con gli Ipercicli si ... sostituisce il principio di auto-catalisi con il principio di autoriproduzione di strutture di processo intere, ciclicamente organizzate che introducono funzioni autocatalitiche a un livello superiore» (Jantsch, 1979, p.103).

Questa stessa qualità è ancora in funzione energeticamente dentro di noi. I flussi che attraversano il nostro plasma corporeo non sono percepiti direttamente come energia, ma come esperienze soggettive – in questo caso sensazioni, o anche pensieri – del desiderio di rimanere interi nella forma del voler rimanere vivi, come autoconservazione. Tutto ciò che incoraggia e sostiene la vita è buono, e tutto ciò che interferisce si po-

⁸ Davis, *Lavorando Energeticamente*, per una discussione più completa sul significato e l'interpretazione: significato ed espressione parte 1, www.functionalanalysis.org

trebbe chiamare “cattivo”. In questo senso possiamo retrospettivamente dire che l’orgone, per sua natura, è “buono” e tutte le sue funzioni spontanee, a sostegno della vita, sono di conseguenza “buone”. Inoltre, poiché siamo dei sottoprodotti di questo funzionamento

naturale, che nella sua essenza è “buono”, siamo anche noi, per nostra natura, essenzialmente “buoni”.

BUONO!

Questa è una spiegazione biopsichica del fondamentale principio umanistico per cui gli esseri umani sono naturalmente “buoni” e tutto ciò che serve sono un ambiente e un’opportunità, per essi di dispiegarsi, e a quel punto il loro essere e le loro azioni saranno buoni, amorevoli e a favore della vita. Qualunque interferenza con questo processo produrrà distorsioni, disfunzioni, disturbi e malattie. Queste disfunzioni non sono viste come l’essenza dell’organismo. Sono solo un disperato adattamento a uno stato non naturale, al fine di mantenere il funzionamento! La funzionalità principale rimane invariata. Reich ha visto le persone in due modi: «Erano spesso corrotti, incapaci di pensare, sleali, traditori o semplicemente vuoti, ma ciò non era naturale. Erano stati forgiati in quel modo dalle condizioni di vita esistenti. ... potrebbero anche essere fatti diversamente: decenti, semplici, capaci di amare, socievoli, cooperativi. ... quello che viene chiamato “cattivo” o “antisociale” è effettivamente nevrotico» (Reich, 1967, p.190).

Le persone dotate di auto-regolazione, quelle che sono in grado di sperimentare direttamente i flussi energetici, possono vivere le loro vite a partire da questo flusso di energia senza distorsioni. È possibile che Kohut si riferisca a questo quando scrive della «corrente narcisistica che prosegue tutta la vita» (Kohut, 2001, pp.107-109) attiva in tutti noi che è la base dell’amore, della relazione e della creatività. A causa della “bontà” di base degli esiti del funzionamento dell’orgone, l’auto-realizzazione e le esperienze di picco, sono autoregolanti. Le persone non hanno bisogno dell’applicazione esterna di una moralità rigida per comportarsi in modo corretto. La sensazione è che “sanno” cosa fare dall’interno. Non hanno bisogno di leggi che impediscano loro di coinvolgersi in comportamenti sessuali con i bambini, ad esempio, perché questo a loro non può accadere! Le proibizioni, le leggi, i dogmi e i codici morali della società, sono necessarie, non perché gli esseri umani siano intrinsecamente cattivi, ma perché non gli è stato permesso di svilupparsi apertamente e libe-

ramente. Sono diventati perversi a causa della loro perdita di contatto con un codice morale auto-definito dall'interno. Questo codice interiore crescerà spontaneamente, cercherà e amerà, se lasciato senza impedimenti. È interessante chiedersi da dove vengano i divieti e i codici morali della società? La risposta è che devono venire da dentro di noi. Dobbiamo in qualche modo sapere che c'è qualcosa che non va. Come c'è possibile saperlo se non siamo fondamentalmente "buoni". Lo stesso vale per la posizione di Reich secondo cui la forza vitale è "logica" e ha una "ragione". C'è un ordine in essa, non è caotica, nonostante tutte le possibilità e i potenziali problemi. C'è una direzione intrinseca che dà forma e ordine all'universo, insieme a deviazioni potenzialmente disfunzionali che seguono anch'esse leggi energetiche. Questo è il motivo per cui Reich ha detto: «Ognuno ha ragione in qualche modo» (Reich, 1967, p.44). L'Orgone "vuole" rimanere vivo, crescere, svilupparsi e funzionare naturalmente, quindi ci sono una "logica e un ragionamento" innati che forniranno una direzione, produrranno vita e sosterranno la crescita.

Ci sono anche impedimenti – blocchi al flusso di energia che provengono dall'esterno e dall'interno dell'organismo – che produrranno comportamenti distruttivi e anti-vita. Questi non sono naturali in senso organico, nonostante quanto statisticamente normali possano essere. Sono comunque logici – carattere-logici! Come accennato in precedenza, il genio di Reich era nel vedere che i pazienti non stavano resistendo alla terapia o al terapeuta. Avevano ragioni – e ragione – per agire in quel modo.

Il nucleo: la natura degli esseri umani

Questa discussione ci porta inevitabilmente alla formulazione di una teoria della natura umana, o all'uso della terminologia energetica, per definire un centro o "nucleo". Il nucleo va considerato l'essenza dell'organismo individuale. Per sua stessa natura è energetico, essendo in questo simile all'Es, ma chiaramente senza tutti gli aspetti negativi attribuiti all'Es. È naturale ma non "animalesco", distruttivo o che necessita di controllo esterno.

Così come per la concettualizzazione dell'Es, però, esso è profondamente interno, e probabilmente inconoscibile direttamente per la maggior parte di noi. Il meglio che possiamo fare è conoscere le sue molte manifestazioni e segni. Più siamo vicini a questo processo fondamentale nella nostra vita quotidiana, più siamo vicini al funzionamento naturale spon-

taneo. È naturalmente “buono” nel senso descritto sopra; spontaneo, vivo, fluente e in movimento verso la creazione, la crescita, l’amore e il completamento.

Come descritto in precedenza, un movimento pulsante in avanti è una qualità intrinseca e innegabile del nucleo, con inattività e morte quando questa viene negata. Le attività quotidiane, respirazione, peristalsi, battito cardiaco, sonno e veglia, sono solo alcuni degli esempi fisici più ovvi di questo ritmo incessante. Nel regno psichico è rappresentato dal modo in cui usciamo per creare contatto, per toccare un altro, e torniamo dopo un po’ di tempo verso il nostro nucleo, per essere separati ma non soli.

È stato messo in risalto in precedenza che, una volta incapsulato, l’impulso dell’orgone è di spostarsi spontaneamente verso l’esterno, oltre i confini del processo d’incapsulamento; “L’orgone bioenergetico tende sempre al di là del regno dell’orgonome.” (Reich, 1973, p.222) Riguardo allo sviluppo, Piaget sottolinea: «La natura stessa della vita è costantemente superare se stessa» ... per estendersi ulteriormente. (Ryan, 1991, p.208) Attraverso il naturale funzionamento energetico del nucleo, la vita tenderà sempre oltre i suoi limiti, spingendo per avere di più: non in senso negativo (consumare il più possibile, avidità ed eccesso) ma piuttosto nel senso dell’espansione, dello sviluppo e della ricerca di realizzazione. Il risultato di questo funzionamento è la creazione dell’amore; amare ed essere amato. “Non c’è limite alla crescita, se non per solidificazione” (Reich, 1973, p.225).

Le funzioni energetiche fondamentali non cambiano mai. Possono essere trasformate in varie manifestazioni, comportamenti, forme fisiche, pensieri e persino impediti; ma le originarie funzioni – di movimento in avanti, pulsatorie, favorevoli alla vita – che appartengono al nucleo permangono. Questa è la speranza della psicoterapia; libertà dalla colpa e dalla vergogna, perdono e redenzione.

Bibliografia

- Blasband, R. (2017) Presentation: L’Académie de Sinsans.
Buckley P. (eds): *Essential Papers on Object Relations*. New York: New York University Press, 1986.
Davis W. (1988) *Energy&Character* Vol. 19, No. 2 p.17-45. London: Abbotsbury Publications
Dillard A. (1974). *Pilgrim at Tinker Creek*. New York: Harper and Row.

- Eigen M. (October 1971). Selforganization of matter and the evolution of biological macromolecules. *Die Naturwissenschaften*. 58 (10): 465–523. Bibcode: 1971NW.....58..465E. doi: 10.1007/BF00623322. PMID 4942363.
- Gielen S. and Turok N. (2016) Perfect Quantum Cosmological Bounce. *Phys. Rev. Lett.* 117, 02130.
- Jantsch E. (1979). *The self organizing universe*. New York: Pergamon Press.
- Kandel E. (2013). *Age of insight: The quest to understand the unconscious in art, mind and brain from Vienna 1900 to the present*. New York: Random House.
- Kohut H. (2001). *The analysis of the self*. Madison, Connecticut: International University Press.
- Mitchell S. (2000). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. Hillsdale, New Jersey: The Analytic Press.
- Solms M. and Panksepp J. (2012). The “Id” knows more than the “ego” admits: Neuropsychanalytic and primal consciousness perspectives on the interface between affective and cognitive neuroscience. *Brain Sciences* 2, 147-175; doi:10.3390/brainsci2020147.
- Powers W. T. (1973). *Behavior: The control of perception*, 2nd ed. Chicago: Aldine de Gruyter.
- Reich W. *Function of the Orgasm*. New York: Farrar, Straus and Giroux (1967).
- Reich W. *Ether, God and Devil and Cosmic Superimposition*. New York: Farrar, Straus and Giroux (1973).
- Reich, Wilhelm, Character Analysis, Simon and Schuster, New York 1976
- Ryan R. (1991). The Nature of Self in Autonomy and Relatedness, In *The Self: Interdisciplinary Approaches*. Berlin: Springer Verlag.
- Schore A. (1999). Clinical implications of a psychoneurobiological model of projective identification. In S. Alhanati (Eds), *Primitive mental states*.h III. Binghamton, NY: ESF.
- George Gaylord Simpson (1967). *The Meaning of Evolution, revised edition*. New Haven: Yale University Press.
- Sulloway F. J. (1983). *Freud, Biologist of the Mind*. New York, Basic Books Inc.
- Voeikov V. (1999). The scientific basis of the new biological paradigm. *International Journal of 21st Century Science & Technology*. 12(2), pp. 18-33.

Traduzione di Edoardo Ballanti

www.terapiacorporea.com – Nel mio sito sono disponibili altri articoli di Will Davis tradotti in italiano e altre risorse.

L'energia in analisi reichiana

di *Genovino Ferri*¹ e *Giuseppe Cimini*²

Sommario

Una riflessione sul concetto di energia e sul suo utilizzo in ambito scientifico conduce gli autori, prima ad un esame della letteratura storica di settore, poi ad uno successivo della letteratura in ambito più strettamente reichiano.

Essi propongono successivamente, per un'appropriata lettura del concetto di energia in Analisi Reichiana contemporanea, nel dialogo con le Neuroscienze e la Complessità, il codice neghentropico-sistemico.

Summary

A reflection on the concept of energy and its use in science leads the authors, first to an examination of the historical literature of the sector, then to a subsequent one of the literature in the more strictly Reichian context. They then propose, for an appropriate reading of the concept of energy in contemporary Reichian analysis, in dialogue with Neuroscience and Complexity, the negentropic-systemic code.

¹ Psichiatra e Analista Reichiano, Membro della New York Academy of Science (N.Y.A.S.), Direttore della Scuola Italiana di Analisi Reichiana (S.I.A.R.), Trainer per Supervisor a Berlino, San Paolo, Atene, Sofia, Roma, Presidente Associazione Italiana Psicoterapia Corporea (A.I.P.C.), Direttore della Collana CorporalMente Alpes Edizioni, ha diretto l'U.O.C.di Psichiatria e Psicoterapia di Atri, Asl Teramo, dirige Studio Analysis, Centro di Psicoterapia e Clinica Sociale in Atri.

² Formazione accademica in Medicina e in Psichiatria presso l'Università di Pisa, psicoterapeuta, ha diretto il Centro di Salute Mentale dell'Unità Operativa di Psichiatria di Giulianova (Teramo).

Parole chiave

Energia, Sistemi Viventi Complessi, Neghentropia, Freccia del Tempo, Psicoterapia.

Keywords

Energy, Complex Living Systems, Negentropy, Arrow of Time, Psychotherapy.

Introduzione

Premesso che l'indirizzo analitico reichiano oggi è basato su una concezione energetica letta nel codice neghentropico-sistemico, ci poniamo una domanda: una concezione energetica trova posto nell'orizzonte della psichiatria, della psicopatologia e della psicoterapia, legate attualmente ad una crescente operazionalizzazione dei concetti fondamentali, che rifugge da termini che non possono sottrarsi a questo *letto di Procuste*?

Qual è la definizione di "energia"? Può esistere una definizione "scientifica" di questo termine che solleva dubbi e sospetti, specialmente quando viene usato nel contesto di una "tradizione di guarigione" quali possono e devono essere considerate la psichiatria, la psicopatologia e la psicoterapia?

Nel nostro discorso, psichiatria va intesa nel suo significato originario di cura della psiche, prescindendo dalla collocazione medico-biologica. Si riferisce piuttosto, recuperando una vecchia definizione, al complesso mondo che si occupa di studiare malattie che affliggono lo spirito umano e i necessari rimedi: il mondo psi-.

La psichiatria «non appartiene alle vere scienze, costituisce piuttosto un insieme di dottrine e di pratiche, che non manca d'elementi scientifici.» (Gozzetti, 2008, pag.7)

Il nostro essere psichiatri, l'aver a che fare con qualcosa che non può essere completamente ricondotto al modello medico – su questo non c'è dubbio – ma che non per questo può essere bollato come antiscientifico, rischia di evocare quella piccola parte ieratica e sacerdotale, anche sciamanica, che rivive negli atteggiamenti, nei rituali, nell'uso della parola

come portatrice di salute e nell'uso del farmaco, talora somministrato quasi con intenti misterici.

Non c'è quindi da meravigliarsi se un'atmosfera di sospetto ha sempre circondato le forme dell'energia, specie quando siamo noi a parlarne, quando hanno fatto la loro comparsa nel contesto del mondo della psichiatria: perché di forme dell'energia bisogna parlare. Non si dà infatti una definizione dell'energia *tout court*: l'energia non rappresenta qualcosa di materiale e di tangibile che può essere soggetto ad un'osservazione diretta, la si definisce attraverso le cose che fa o che potrebbe fare, nelle sue varie declinazioni.

Come ci dice il dizionario, essa è la capacità che un corpo o un sistema di corpi ha di compiere lavoro. Questa energia, posseduta o liberata da un corpo, può essere dovuta a varie cause: al movimento, e si svela come energia cinetica, alla posizione come energia potenziale, all'agitazione termica come energia termica, a reazioni chimiche come energia chimica, a una corrente elettrica come energia elettrica e così via. (Treccani Enciclopedia on line: voce energia).

Quindi la definiamo attraverso le sue manifestazioni.

Un po' di storia

Nel teatro della scienza medica si sono avvicendate la forza vitale di Ippocrate, energie pesanti e leggere, "il de motu tonico vitali" di Stahl, le idee degli epigenetisti, che con Caspar Friedrich Wolff facevano risalire la nascita di ogni corpo "alle forze vive inerenti ad una sostanza primaria, una sostanza priva di forma definita" (Zilboorg, 1963, pag. 222); il *principe vital* ed il vitalismo di Barthez, per il quale la forza vitale è responsabile di tutte le funzioni dell'organismo; Boissier de Sauvages, che riteneva che «il potere della forza vitale si esprimesse, in Sé, come coscienza, e, in connessione con gli organi di senso, come movimento» (Zilboorg, 1963, pag. 249); ancora Reil, che diede il nome alla omonima zona del cervelletto, fondò nel 1796 l'Archiv für die Physiologie, inaugurandolo con un articolo sul Lebenskraft, la forza vitale.

L'irruzione del concetto di forza vitale nel panorama culturale della psichiatria ebbe un effetto dirompente: «per la prima volta nella storia della medicina, un medico che non voleva lasciare la malattia mentale nelle mani della teologia stava suggerendo una nuova forma di informazione, un nuovo fattore biologico, perché biologico era, nonostante il fatto che non potesse essere misurato o preso per bocca. Il concetto di ener-

gia non era stato sviluppato ai tempi di Stahl e il medico dovette aspettare finché la scienza avesse progredito a sufficienza» (Zilboorg, 1963, pag. 452).

In epoca più recente, quando la psichiatria inizia ad assumere connotati più precisi, compare l'interpretazione di Beard della "nevrastenia" come stato di esaurimento funzionale delle energie nervose specifiche e cominciano a prendere corpo numerosi modelli della psiche basati sull'isomorfismo dell'energia fisica e di quella mentale, derivati dal positivismo in auge al termine dell'800, in cui il comportamento viene derivato da un'energia endogena, espressi tramite un linguaggio derivato dalla terminologia della fisica.

Helmoltz influenzò il modello energetico Freudiano: "le sole forze attive negli organismi biologici erano riducibili alle forze chimico-fisiche inerenti alla materia ed erano riducibili alle forze di attrazione e repulsione" (Friedman A. M. et al, 1980, pag.104)

Gli organismi viventi vengono indicati come aggregati atomici "governati da forze fisiche, in accordo con il principio di conservazione dell'energia". (Friedman A. M. et al, 1980, ibid.) In aggiunta, la scena della ricerca europea in campo neurofisiologico era dominata, come sottolineano Freedman e Kaplan, dal triumvirato Brucke-Exner-Meynert, il cui credo compendia l'idea che "il sistema nervoso operasse attraverso la trasmissione di una quantità variabile di energia dai terminali nervosi afferenti ai terminali nervosi efferenti. La natura di questo impulso nervoso veniva ritenuta da Brucke di natura elettrica e veniva concepito in termini idraulici, come una sorta di fluido trasportato nelle fibre nervose come in un tubo cavo" (Friedman A. M. et al, 1980, pag.106).

Sottolineiamo che un'impressione delle idee di Freud circa l'energia può essere ricavata proprio dal suo *Progetto di una psicologia*, che, redatto dopo un periodo di gestazione di due anni, dal 1895 al 1897, fu successivamente abbandonato in un cassetto e destinato alla distruzione, secondo le intenzioni dell'autore: non è difficile vedere come la struttura dell'*Interpretazione dei sogni* e di *Al di là del principio del piacere* derivi strettamente dalle formulazioni concettuali di questo lavoro.

L'energetica freudiana doveva molto quindi all'impostazione del problema che allora poneva la fisica. Le assunzioni di base erano costituite dal concetto dell'entropia e della conservazione, la tendenza, cioè, dei sistemi a mantenere costante ed omogeneo il contenuto energetico, da cui derivava il principio dell'inerzia neuronica; sul versante psicologico la traduzione era quella dei principi del nirvana e del piacere.

Acquisita al dominio della medicina, l'energia tuttavia sottostà ad un problema interpretativo. Si propone come termine onnicomprensivo, polisemico, che ne stempera il significato, accogliendo al suo interno, nelle sue varie declinazioni, significati estremi, il materiale e l'immateriale, il corporeo e lo psichico, un concetto in grado di rendere conto delle più varie manifestazioni, fino alla sua morte in quanto modello esplicativo: i contributi neurofisiologici hanno condotto all'adozione di sistemi informativi ed anche all'interno del mondo psicoanalitico l'inconscio tende a perdere la sua dimensione energetica con Lacan, Bion e Matte Blanco.

D'altro canto può sottostare ad una corruzione semantica, perdendo il senso più pregnante che lo pone in una posizione "meta", "oltre", che dovrebbe limitarne l'uso semplice e semplicistico in cui la diffusione in un certo senso popolare l'ha fatto scivolare.

Energia è essa stessa un concetto scivoloso, proteiforme, da toccare e maneggiare con cautela, in cui ci si può smarrire volendone seguire ossessivamente le manifestazioni fenomeniche: al contrario essa appartiene alla complessità e solo in questa prospettiva può dispiegare appieno il suo potenziale euristico.

Tanto una concezione informazionale, che odora di riflessologia aggiornata, quanto uno spazio vettoriale, sono ben lontani dal risolvere il problema fondamentale della psichiatria, la dicotomia psiche-soma.

Un po' di storia analitica reichiana

Sentendosi in debito con Bergson, Reich avvertì il problema, «avvertii istintivamente la validità del suo sforzo per respingere tanto il materialismo meccanicistico, quanto il finalismo. Era impossibile negare il principio di una forza creatrice che reggesse la vita»; l'energia vitale reichiana fu definita da Kammerer come «una energia che non è né termica, né elettrica, né magnetica, né cinetica (come non è oscillatoria, né radioattiva), né una combinazione di tutti questi tipi di energia, o qualcuno di essi, ma un'energia che caratterizza specificamente i processi cui diamo il nome di vita» (Friedman A. M. et al, 1980, pag.94).

Paghiamo il nostro debito a Reich!

Dadoun sostiene che "sia che si analizzi il vissuto emozionale e i diversi modi di espressione dei pazienti ... sia che si mettano in scena, politica o antropologia... sia che si esaminino, da angolature inaudite, i grandi fenomeni naturali – temporali, uragani, aurore boreali, forme nebulose –

è sempre la stessa realtà primordiale, la stessa energia vitale specifica, in una parola la bioenergia, quella che vediamo venirci incontro e funzionare nelle stesse figure che la isolano, la individuano, la storicizzano, la naturalizzano”.

Per usare ancora le parole di Dadoun «bioenergia, non è, quindi, tanto il nome di un principio o di una teoria e meno ancora una visione filosofica, quanto piuttosto la designazione globale di un campo unitario di indagini» (Dadoun, 1976, pag.47).

All'interno della nostra concezione energetica, tuttavia, essa ha una connotazione differente: vediamo la condizione dell'uomo, in quanto nucleo di energia cosmica focalizzata, non dissimile da quella di una particella elementare, che «è soltanto una piccola regione del campo elettrico, in cui l'intensità raggiunge valori particolarmente alti, ad indicare che una porzione enorme dell'energia si è concentrata in un piccolo spazio» (Weyl in Capra, 1982, pag.246).

L'uomo, come nodo di energia, non appare nettamente distinto dal campo in cui è immerso: le particelle elementari si muovono nello spazio vuoto come le onde sulla superficie di un lago; così, ondulatorio è anche il movimento della corrente energetica plasmatica dell'organismo che partecipa alla pulsazione dell'universo. Bisogna sempre aver presente il concetto dell'equivalenza di energia e materia, che in definitiva altro non sono se non metafore di situazioni dinamiche dell'energia vivente.

Nel contesto di una medicina dell'energia, questa viene di solito descritta, a qualsiasi tradizione culturale si voglia far riferimento, in termini di “modelli di flusso”, che prevede un continuo scambio energetico tra individuo e ambiente; ma il nostro modello prevede, come abbiamo già sommariamente accennato, accanto al concetto di energia e di flusso, la presenza del campo: infatti l'organismo è un flusso di energia, immerso a sua volta in un grande flusso di energia, il campo.

Possiamo parlare di campo ogni volta che ci troviamo di fronte allo spazio di un “oggetto” condizionato in modo tale che un altro “oggetto” ne risenta delle forze. Ne è un esempio, in etologia, l'attaccamento e, naturalmente, i legami che si instaurano tra madre, feto e neonato, e poi la famiglia e la società. Ne è un ulteriore esempio la Praecoxgefühl, cioè la percezione del sentimento di schizofrenicità, il desolante senso di vuoto che proviene dalla psicosi: si coglie, come dice Minkowski, nella intelligibilità immediata del sentimento, il soffio della vita che ne è sfuggito. Tradotto in altri termini, il nostro campo energetico va ad interagire, percependolo, con il vuoto dello schizofrenico.

Parliamo del concetto di energia/campo effettuando un salto di qualità rispetto ai modelli che abbiamo preso in esame. Noi proponiamo una visione diversa, globale e non limitativa. Lo sfondo culturale nel quale operiamo è mutato profondamente: la fisica contemporanea, ad esempio, si dispone ad indagare la concreta possibilità della creazione della materia dal nulla, cioè che, dalla fluttuazione energetica del vuoto, questo si materializzi, idea impossibile nello scenario culturale nel quale operava Reich.

Ci è difficile immaginare cosa si muova intorno a noi. I nostri sensi non sono capaci di darci l'impressione della grandezza e della ricchezza della vita che ci circonda. «È possibile che in realtà stiamo vivendo la nostra vita in una dimensione eccezionalmente più ampia di quello che sospettiamo» (De Finetti, 1984).

Una concezione energetica dell'esistenza deve parlare un linguaggio che sia in accordo con un approccio sistemico alla realtà, che si serva della descrizione di modelli dinamici della vita, che vada al di là del riduzionismo cartesiano, per allargarsi verso orizzonti più ampi. La bioenergia è l'energia vitale che sottende la processualità biofisica e l'espressione delle emozioni dell'organismo: è l'elemento unificatore della dicotomia psiche-soma.

Spieghiamoci meglio.

In W. Reich era albergato il gene della complessità ed era naturale che noi, come rappresentanti dello specifico ramo genealogico, ci dispiegassimo verso tale divenire evolutivo.

«... Noi sentiamo oggi di essere alla fine del periodo iniziato da Galileo, Copernico e Newton e culminato nella scoperta della meccanica quantistica e in quella della relatività...».

«... La scienza classica ha enfatizzato la stabilità, l'ordine, l'equilibrio. Oggi scopriamo ovunque instabilità e fluttuazione, invece di avere a che fare con certezze abbiamo a che fare con possibilità ...».

«... A tutti i livelli vediamo nella natura l'emergere di elementi narrativi, la storia cosmologica include la storia della materia, la storia della vita, degli esseri umani e così via, fino alla nostra storia individuale, associata alla nostra coscienza...» (Pryogine in Tiezzi, 1996, pag.1).

Come non accostare l'energia vitale reichiana?

Negli ultimi decenni è apparso un nuovo linguaggio atto alla comprensione degli organismi viventi complessi altamente integrati. Scienziati diversi lo definiscono con nomi diversi: teoria dei sistemi dinamici, teoria della complessità, dinamica non lineare, dinamica di rete.

Nodi centrali del nuovo paradigma divengono: attrattori caotici, autoorganizzazione, frattali, accoppiamenti strutturali, strutture dissipative, reti autopoietiche, entropia, neghentropia, informazione, punti di biforcazione, freccia del tempo, evoluzione.

Un paradigma è “un mutamento della gestalt visiva” direbbe Kuhn, “delle architetture mentali di osservazione emerse da un diverso sentire”, ci permettiamo di aggiungere.

A ben vedere il nuovo linguaggio ed il nuovo paradigma erano già presenti nel pensiero reichiano.

Ola Raknes, unico didatta europeo formato da W. Reich, maestro di Federico Navarro, nostro maestro, afferma: «l'energia vitale è negativamente entropica, cioè le concentrazioni più forti attraggono più energia delle concentrazioni circostanti più deboli. Questa entropia negativa si contrappone all'entropia meccanica ed è essenziale alla creazione ed al mantenimento della vita...

... le concentrazioni naturali di orgone tendono a formare dei sistemi che si sviluppano, raggiungono il loro culmine e poi declinano fino a dissolversi. Tali sistemi possono essere galassie, stelle, pianeti, e nell'atmosfera terrestre uragani ed altri sistemi ciclonici, nonché singole nubi. Anche gli organismi viventi sono sistemi di energia organica.

...il libero flusso dell'orgone all'interno dell'organismo vivente è una condizione indispensabile per il sano funzionamento dell'organismo (principio fondante dei sistemi aperti).

...il metabolismo organico dell'organismo dipende anche dal campo organico esterno» (altro principio fondante dei sistemi aperti) (Raknes, 1967, pag. 68-69).

Occuparsi di complessità certamente non vuol dire ignorare la necessità di leggi meccaniche che operino nell'ambito di intervalli ben definiti, che quanto meno servano da concetti operativi.

Paghiamo ancora il nostro debito a Wilhelm Reich!

A proposito del pensiero funzionale egli afferma: «... Il pensiero funzionale non tollera alcuna condizione statica. Per esso tutti i processi naturali sono in moto, persino nel caso di strutture irrigidite e di forme immobili... Anche la natura fluisce in ciascuna delle sue diverse funzioni singole come nella sua totalità... La natura è funzionale in tutte le aree, e non solo in quelle della materia organica. Ovviamente ci sono leggi meccaniche, ma la meccanica della natura è in se stessa una variante speciale di processi funzionali» (Capra, 1984, pag. 286).

Né, d'altra parte, può assolutamente essere separata la natura funzionale dei processi vitali da una visione che abbiamo definita sistemica: «il

modo di pensare di Reich, che chiamò funzionalismo organomico, è in perfetto accordo con il pensiero di processo della moderna teoria dei sistemi» (Capra, 1984, pag. 286).

Il “tutto integrato”, che costituisce il nostro Io-ambiente-vita, non può essere ristretto alla esistenza separata delle singole parti di cui il sistema, per l'appunto, è formato. Queste parti non vivono di vita propria e separata, autonoma, ma sono assolutamente interdipendenti.

Secondo Koestler nell'ambito di ciascun sistema esistono due tendenze opposte: una a carattere “integrativo”, che garantisce il funzionamento come parte del tutto, un'altra “autoassertiva”, che tende a preservare l'autonomia individuale. Un sistema corretto deve oscillare necessariamente tra integrazione ed autoasserzione, raggiungendo equilibri che non possono essere statici, ma che si identificano in una connessione, tra gli orientamenti opposti e complementari che lo costituiscono, rendendolo duttile, elastico e disponibile al cambiamento ed allo sviluppo.

Tutta la natura si organizza attraverso strutture pluristratificate, non semplicemente a “strati sovrapposti”: le parti sono collegate, la funzionalità del tutto dipende dalla funzionalità delle parti collegate, in altri termini, dei sottosistemi che lo compongono: le sue proprietà non possono essere ridotte in nessun caso esclusivamente a quelle di una sua parte (Capra, 1984, pag. 39).

Tali sistemi sono maggiormente funzionali rispetto a sistemi rigidi o rigidamente gerarchizzati ed hanno maggiori probabilità di sopravvivere.

Per quanto abbiamo detto «se la teoria di Reich fosse riformulata in un linguaggio sistemico moderno, la sua rilevanza per la ricerca e la pratica terapeutica contemporanea diverrebbe ancora più chiara» (Capra, 1984, pag. 286).

L'attualità analitica reichiana sull'Energia: il codice neghentropico-sistemico

Prima degli anni quaranta il termine sistema “il tutto è maggiore della somma delle sue parti” era stato usato da parecchi scienziati, ma furono i concetti di sistema aperto e la teoria di V. Bertalanffy a consacrare il pensiero sistemico come importante movimento scientifico.

Egli focalizzò l'attenzione su un dilemma che aveva sconcertato gli scienziati fin dal 19° secolo, quando la meccanica newtoniana, scienza di forze e traiettorie eterne, era stata integrata da due visioni diametralmente

opposte dell'evoluzione. In altri termini era necessaria la nuova scienza della complessità.

La prima formulazione di questa nuova scienza fu la termodinamica classica con la seconda legge "la legge di dissipazione dell'energia". Enunciata per la prima volta dal fisico francese Carnot, essa così recita: "i fenomeni fisici tendono ad andare dall'ordine verso il disordine e ogni sistema fisico isolato o chiuso procederà spontaneamente nella direzione di un disordine sempre crescente".

Viene introdotta l'entropia (da energia e tropos – evoluzione).

Con l'entropia e la seconda legge i termodinamici introdussero l'idea di processi irreversibili, di una freccia del tempo che oggi definiamo entropica. Questa immagine un po' terrificata dell'evoluzione cosmica era in acuto contrasto con il pensiero evolutivo dei biologi dell'800 (Darwin), i quali osservavano che l'universo vivente si evolve dal disordine verso l'ordine, verso stadi di complessità crescente.

Chi aveva ragione Darwin o Carnot?

Bertalanffy non fu in grado di risolvere questo dilemma, ma compì il passo cruciale: «gli organismi viventi sono sistemi aperti poiché hanno bisogno di alimentarsi con un flusso continuo di materia e di energia dal loro ambiente, per rimanere vivi» (Capra, 2001, pag. 61).

Si sono dovuti attendere gli anni settanta, quando Ilya Prigogine ha riesaminato, con una nuova matematica, la seconda legge e risolto la contraddizione tra le due visioni dell'evoluzione del XIX secolo. In realtà la contraddizione è solo apparente: "il bilancio entropico deve esser globale e deve includere sia l'organismo (piante, animali, uomo compreso), sia l'ambiente con il quale l'organismo scambia continuamente energia e materia". In altre parole gli organismi si sviluppano e muoiono in virtù dell'aumento di entropia che essi provocano nell'ambiente circostante. L'entropia dell'Universo è aumentata, il secondo principio non è stato violato.

Una città o un organismo sono sistemi aperti, per essi è fondamentale calcolare la neghentropia e l'entropia. Si vedrà così che la neghentropia è a spese dell'ordine esterno, ma anche che in media il disordine aumenta.

Abbiamo introdotto ancora una volta il termine neghentropia e allora vediamo cos'è.

Molti assumono il 1944 come data di inizio della biofisica, quando E. Schrödinger, premio Nobel per la Fisica, padre fondatore della meccanica quantistica, pubblicò le sue lezioni di Dublino sui problemi biologici in *Che cos'è la vita?*, introducendo il concetto di neghentropia: trattasi di una variazione negativa di entropia, a partire da un valore originario (la

nascita di un individuo, l'origine della vita, l'inizio dell'evoluzione biologica) e non di entropia negativa in assoluto, dato che, per il terzo principio della termodinamica, non può esistere una entropia minore di zero (Tiezzi, 1996, pag. 16).

Nell'asserzione di Schrödinger sta il segreto dell'origine della vita sulla terra, la storia dell'evoluzione biologica, una storia che ha una protagonista, la fotosintesi.

È la storia di un pianeta particolare ed intelligente, che ha imparato a catturare l'energia solare e a nutrirsi di neghentropia dall'universo, per creare le strutture ordinate e dissipative che sono gli organismi viventi: la biosfera è lo spazio geometrico della neghentropia (Tiezzi, 1996, pag. 16).

La neghentropia viene ritenuta una variazione negativa dell'entropia verso un ordine sempre più crescente.

A noi (analisti reichiani) sembra che la neghentropia sia qualcosa di più di un'entropia negativa, quanto meno da leggere diversamente, perché è la direzione della freccia del tempo che si inverte su questo pianeta ed in ogni forma vivente, è la rappresentazione bottom up della pulsione e della pulsazione della vita, dell'Elan Vital, per dirla con Bergson, che emerge sia filogeneticamente che ontogeneticamente.

Ciò comporterà alcune posizioni analitiche differenti sul tempo evolutivo e sulla nosografia psicopatologica...

Bibliografia

- Capra F. *Il Punto di svolta*. Milano: Feltrinelli, 1984.
Capra F. *La rete della vita*. Milano: BUR, 2001.
Dadoun R. *Cento fiori per Wilhelm Reich*. Marsilio 1976
De Finetti B. Vero, falso, oppure probabile. *Prometeo*,8, 1984.
Gozzetti G. *L tristezza vitale. Fenomenologia e psicopatologia della melanconia*. Roma: G. Fioriti ed. 2008.
Kaplan H., Sadock B.J. (1967). *Comprehensive textbook of Psychiatry*. NY:Volters Kluver.
Koestler A. *Janus*. London: Hutchinson, 1978.
Meissner W.W., Mack J.E., Semrad E.V.Ch.8: Theories of personality and psychopathology. 1st: Freudian School. William & Wilkins Baltimore. 1980
Prygogine I. In Tiezzi E.: *Fermare il tempo*. Milano: Cortina ed. 1996
Raknes O. *Wilhelm Reich e l'Orgonomia*. Roma: Astrolabio, 1967.
Schrodinger E. *Che cos'è la vita?* Milano: Adelphi,1995.
Tiezzi E. (1996). *Fermare il tempo*. Milano: Cortina.
Treccani Enciclopedia on line: voce energia.

Weyl H. (1949). *Philosophy of Mathematics and Natural Science*. Princeton, N.J: Princeton University Press., [trad. it. *Filosofia della matematica e delle scienze naturali*, Boringhieri, Torino 1967] In: Capra F. *Il TAO della fisica*. Milano: Adelphi 1982.

Zilboorg G. *Storia della Psichiatria*. Milano: Feltrinelli. 1963.

La risata come autoespressione del Sé corporeo **Il recupero della “giocosità primordiale” nelle classi di esercizi attraverso l’impiego della risata incondizionata**

di *Lucio Sebastiani*¹

“Sono sicuro che alcuni di noi hanno conosciuto quei momenti di gioia in cui l’Io si fa da parte e il bambino che è in noi è libero di ridere e di amare.”
(Lowen, *Il Narcisismo*)

Riassunto

La risata, come comportamento innato e forma di espressività primordiale, è iscritta nei nostri geni e accompagna la nostra evoluzione a livello filogenetico e il nostro sviluppo individuale, svolgendo una funzione di ingaggio nella relazione primaria. Essa è il suono, che precede l’uso della voce ed è precursore del linguaggio verbale.

La risata ci connette alla gioia che il nostro corpo (ri)conosce: nasciamo infatti con una vocazione innata al piacere e alla gioia (che sono il vero senso della vita come ci ricorda Lowen in *Onorare il corpo*, p.17) e per questa via la risata realizza affermazione ed espansione del Sé corporeo.

Nei lavori corporei nelle classi di esercizi con gruppi di adulti, l’impiego della risata incondizionata, (cioè svincolata dal coinvolgimento cognitivo, dell’intelletto e del senso dell’umorismo) consente di ricontattare la vita emotiva a livello viscerale e risveglia la “giocosità primordiale”, facilitando l’arrendersi al corpo e promuovendo una dimensione «bioenergetica» di piacere.

L’esperienza ludica diviene così fattore di *empowerment*. L’intercorporeità e il contagio sociale fanno sì che il gruppo divenga lenitivo, contenitivo e ri-costitutivo di esperienze somato-sensoriali affini a quelle sperimentate nello spazio condiviso e primitivo del *bonding*.

¹ Counsellor Siab – Conduttore di classi di esercizi di Bioenergetica e di sessioni di Yoga della Risata.

Summary

Laughing –as innate behaviour and primordial expressiveness – has a genetic basis. Its origin comes from our phylogenetic and ontogenetic development. As a matter of facts, laughing carries out an engagement role in primary relationships.

Laughters are the sound that come before vocalizations and voice usage; it is the human tool for no verbal communication.

Laughters lead us to “Joy” known by our body wisdom. All of us come into existence with an innate calling for joy and pleasure (the real meaning of life, as Lowen reminds us in *Honouring the body* page 17); that’s the reason why laughter realizes Self expression.

Unconditional laughters (that means laughters induced by “no reason”, without involving sense of humour or cognitive and intellectual features) in body work among adults allow us to go back to our deep embodied emotional contents and, through this way, laughters reweaken our “childhood playfulness”, enhancing the surrounding to the body, Self expression and pleasure to be alive.

Playfulness provides a special *empowerment factor*. The interactive process between laughter and “childhood playfulness” is enhanced by social interactions and group’s corporeality, thanks to which the group becomes soothing, self-containing and able to enact the same somatic and sensory experiences shared within the early *bonding* “space”.

Parole chiave

Risata incondizionata; giocosità primordiale; lavori corporei; intercorporeità.

Keywords

Unconditional laughter; childhood playfulness; bodyworks; intercorporeality.

Premessa

La crescita personale e gli orientamenti professionali spesso convergono, come per magia, lungo una medesima traiettoria tracciata dalla tendenza attualizzante della vita.

Questa convergenza realizza – secondo me in modo diretto e immediato – quell’integrazione tra “amore”, conoscenza e lavoro, auspicata da Reich.

Nella mia vita lo Yoga della Risata, prima, e la Bioenergetica, poi, sono arrivate da una esigenza di salute per poi diventare uno strumento di lavoro; una curiosità; un bisogno di approfondimento intellettuale incarnato.

Ho incontrato lo Yoga della Risata 10 anni fa: vidi un reportage che ne parlava e colpito dalla leggerezza che mi trasmisero le immagini viste in TV, mi affrettai a cercarne traccia a Roma. All’epoca ero a uno stadio della mia esistenza in cui avevo accuratamente dimenticato il corpo, “sepolcro sigillato del mio dolore”, lo avevo adeguatamente occultato sotto la pietra tombale della mente: non sentire era stata la mia strategia difensiva!

Lo Yoga della Risata mi si palesò allora come uno strumento efficace, dirompente e ad accesso immediato per spegnere un po’ il rimuginare della mente pensante. Fulcro di questo lavoro corporeo – messo a punto a metà degli anni ‘90 da un medico indiano, il dott. Madan Kataria – è infatti l’utilizzo di una risata incondizionata; ossia una risata fatta intenzionalmente, in gruppo, senza il ricorso a comicità bensì prodotta a partire dal corpo; per sollecitazione volontaria del diaframma, inframezzata da respirazioni mutate dalla tradizione yogica.

La Bioenergetica arrivò qualche anno dopo: al termine di una vegetoterapia reichiana avevo cominciato a sentire il mio corpo; mi ero appassionato ai libri di Lowen ed ebbi l’opportunità di conoscere Annè Dorè Pradella, una cantante lirica statunitense che era stata paziente, “allieva” e vicina di casa di Lowen a New Canaan e che, ormai stabilitasi in Italia, proponeva dei lavori corporei nella sua casa romana.

Fu amore a prima vista e decisi di iscrivermi al corso di Counselling a indirizzo bioenergetico organizzato dalla SIAB a Roma. Oggi conduco sia gruppi di Yoga della Risata sia classi di esercizi di bioenergetica. Nel rispetto dei relativi paradigmi di riferimento, sperimento assieme ai partecipanti la proficuità delle contaminazioni, degli innesti tra i due approcci corporei e le mutue opportunità di arricchimento.

Perché utilizzare la risata nelle classi di esercizi di bioenergetica? E

perché parlarne in una rivista che si occupa di corpo?

Perché la risata è un fenomeno corporeo: accade nel corpo e produce effetti sul corpo.

La risata è la più compiuta espressione dell'unità funzionale mente-corpo alla base dell'approccio bioenergetico: che sia indotta intenzionalmente (incondizionata) o piuttosto innescata dal nostro "senso del comico" (condizionata), la risata coinvolge e attiva diverse aree cerebrali; mette in moto *pattern* neuro-muscolari, biomeccanici e chimici. Si traduce in un movimento corporeo (la risata è infatti una potente espirazione; rappresenta una delle più estese sinergie tra muscoli volontari e involontari) che mobilita il diaframma, agevola il ripristino della respirazione naturale e, per tali vie, ha il potere di incidere sui nostri stati emotivi, sulla percezione della realtà e conseguentemente sulla nostra attribuzione di senso agli eventi della vita.

Il pensiero umano indaga da tempo e da mille prospettive (letterarie, medico-neurologiche, psicologiche, motorie) il fenomeno della risata. La mia sperimentazione corporea si accompagna così a riflessioni, studi e approfondimenti in tali ambiti, che mi convincono sempre di più della sua efficacia. È un lavoro in divenire, vivo e pulsante (ben al di là dal vedere il suo compimento).

Già in una mia conferenza del 2018, nell'ambito delle conferenze "scalze" del lunedì in Siab, ebbi modo di introdurre i punti di tangenza tra Bioenergetica e Yoga della Risata e argomentai come la risata potesse essere uno strumento di consapevolezza corporea, per entrare in contatto con le proprie tensioni croniche. (In particolare con le tensioni dei muscoli della parte anteriore del corpo. Tensioni ai muscoli del volto – gli orbicolari di occhi e bocca, gli zigomatici – e della nuca e, per dirla con Keleman, tensioni a carico delle "valvole" che regolano il flusso longitudinale di energia nel nostro tubo viscerale: la gola, il diaframma, i muscoli profondi dell'addome, la "strettoia" della vita e il pavimento pelvico).

Nel presente articolo invece vorrei focalizzare l'attenzione sulla risata come autoespressione del Sé corporeo e sulla sua efficacia per il recupero, all'interno delle classi di esercizi, della "giocosità primordiale".

Quale risata ha queste caratteristiche? E che cosa è la "giocosità primordiale"? Lo scopriremo partendo da una breve disamina delle radici filogenetiche e ontogenetiche della risata, vedremo come essa sia una sorta di "collante" nei rapporti sociali; tale qualità ne fa la via di accesso alla "giocosità primordiale" e al recupero di risorse auto-riparatrici, di capacità di *coping* e di resilienza.

Nell'esposizione – pur senza rinunciare a quello che ritengo un doveroso rigore concettuale – spero di riuscire a trasmettere la vitalità e il vibrante apporto di consapevolezza corporea che la frequentazione della risata può donare.

Sviluppo filogenetico e ontogenetico della risata

La risata è un fenomeno tipicamente umano, già il filosofo Henri Bergson agli inizi del XX secolo ci ricordava che l'uomo può essere definito “un animale che sa ridere” (Bergson, 1900). Essa connota l'evoluzione di noi umani sia come specie sia nel percorso di sviluppo individuale.

In entrambi i casi (sviluppo filogenetico e ontogenetico) la risata assolve a una precisa funzione di ingaggio relazionale e di comunicazione.

Sulla base di varie ipotesi evuzionistiche (Gervais, Matthew & David Sloan Wilson 2005 - Pedro C. Marijuan, & Jorge Navarro, 2010) può ritenersi che la risata, così come la conosciamo oggi, faccia parte del patrimonio comportamentale umano da almeno 20.000 anni. (quindi da quanto siamo *Sapiens*, dalla fine del paleolitico).

In realtà la categoria fenomenologica della risata – sia pure con significati diversi e differenti regimi vibratorii derivanti dalla diversità anatomico-fisiologica dei rispettivi apparati fonatori – è comune anche ad altri primati².

Sulla base di tale assunzione, uno studio (2009) coordinato dalla dott.ssa Marina Davila Ross, psicologa dell'Università di Portsmouth³ ha offerto una validazione empirica alle riferite ipotesi evuzionistiche.

² In tale accezione la risata è intesa come sequenza di mere vocalizzazioni ritmiche e indotte (ad esempio mediante solletico), combinate con l'attivazione della muscolatura (e dunque dell'espressione) facciale.

Diverse sono ovviamente le implicazioni cognitive (ad esempio è più difficile ipotizzare che agli altri primati appartenga il senso del comico) e non del tutto verificate sono le funzioni sociali di tali vocalizzazioni.

³ “Centre for the Study of Emotion”, Psychology Department, University of Portsmouth, Portsmouth PO1 2DY, UK. Lo studio ha coinvolto diverse Università, oltre quella di Portsmouth. Specificamente: l'Institute of Zoology, University of Veterinary Medicine Hannover, Hannover 30559, Germany e il Department of Psychology, Georgia State University, Atlanta GA 30302-5010, USA.

Lo studio ha preso in esame le frequenze acustiche delle vocalizzazioni, indotte mediante solletico, nei cuccioli di cinque specie di primati (uomo, scimpanzé, orango, gorilla e bonobo).

I dati acustici ottenuti sono stati trattati secondo le metodologie e le analisi quali-quantitative utilizzate in filogenetica, ossia sono stati utilizzati come chiave per costruire degli “alberi filogenetici”. (Si è visto, ad esempio, che le caratteristiche acustiche delle risate umane erano più vicine a quelle dei bonobo o degli scimpanzé, anziché a quelle dei gorilla).

La parte interessante dello studio è stato verificare come gli alberi filogenetici così ottenuti fossero sostanzialmente sovrapponibili e consistenti con quelli che attestano le relazioni genetiche attualmente rilevate tra queste specie di primati. Ciò con chiara evidenza della comune radice evuzionistica della risata.

Ma perché i nostri antenati dell’età della pietra ridevano?

Secondo il primatologo olandese Jan van Hooff (2002), la filogenesi della risata sarebbe «violenta» e preordinata alla sopravvivenza: un segnale vocale per comunicare agli altri membri del gruppo una situazione di scampato pericolo.

A partire da tale scopo originario – di comunicare e influenzare il comportamento altrui – altri studiosi (Frijda 1987; Provine 2000; Dunbar 2012; Scott et al. 2014) hanno esteso la finalità della risata a garantire la “coesione” sociale e la costituzione di legami di gruppo (c.d. teoria dell’interazione sociale della risata).

In conclusione più forti erano i legami emotivi all’interno dei gruppi e delle piccole comunità, maggiori erano le possibilità di sopravvivenza.

Ora, se pensiamo al neonato come ad un organismo senziente e “competente” ma caratterizzato per sua natura da una condizione di estrema dipendenza e vulnerabilità, è facile comprendere come la stessa funzione relazionale – di comunicazione e di ingaggio parentale – sia assolta dalla risata nel nostro sviluppo ontogenetico.

Il Centro “*for Brain and Cognitive Development*” della Birkbeck University di Londra ha costituito un osservatorio permanente (Babylab) nel quale vengono condotte *survey* sullo sviluppo cognitivo dei bambini, tra queste uno specifico filone di ricerche empiriche è stato dedicato proprio al fenomeno della risata nei neonati.

In proposito il coordinatore di tali ricerche, dott. Caspar Addyman, ha dichiarato che proprio in virtù della loro risata “*solo i bambini hanno il potere di far fare agli adulti cose apparentemente sciocche che però sono importanti per un armonico clima familiare*”.

Penso che nulla descriva in modo più efficace e incisivo la funzione di

ingaggio parentale della risata nei neonati.

I neonati cominciano già dalle prime settimane di vita a manifestare un sorriso (c.d. *sorriso riflesso*), prodotto come azione involontaria dei muscoli facciali in risposta a sensazioni di benessere come il sonno o la poppata. È un efficace biofeedback per il *caregiver* sullo stato di salute del poppante. A sua volta l'interazione dei genitori è un fattore chiave per la risata del neonato: da riflesso, nelle settimane successive, il sorriso infatti diventa "esogeno", cioè di risposta alle attenzioni dei volti più familiari, per poi trasformarsi intorno ai quattro-cinque mesi in una vera e propria risata, sonora e di pancia.

Ed è una conquista fondamentale, in quanto incoraggia e sviluppa l'interazione del piccolo con il mondo che lo circonda (cd. *risata sociale selettiva*).

Lo sviluppo di questa competenza nel neonato colloca dunque la risata a metà strada tra i suoni "vegetativi" (come la tosse e il singhiozzo) e le vocalizzazioni. La risata precede la lallazione ed è il precursore del linguaggio e dell'uso della voce.

Da questa breve descrizione si comprende come la risata sia una di quelle competenze "innate", di cui ci ha dotato la natura, per muoverci dentro quello spazio relazionale primordiale che è la relazione diadica con il *caregiver*. Spazio costitutivo e fondante che, per usare l'espressione del prof. Vittorio Gallese (2003), è uno spazio condiviso "noi centrico".

Dentro quello spazio, come oggi sappiamo bene, si incontrano due "forze", quella della cura parentale (*parental bonding*) e quella dell'attaccamento, come tendenza innata del bambino⁴.

Il pensiero psicologico, suffragato dalle evidenze dell'*infant research* e delle neuroscienze, oggi è concorde nel ritenere che quanto accade dentro questo spazio è decisivo per il nostro sviluppo futuro. Le esperienze che vi hanno luogo sedimentano una memoria corporea – per così dire implicita o più correttamente inconsapevole – che è molto più antica e strutturale di quella semantica. Queste stesse esperienze forniscono l'*imprinting* per la "cifra relazionale" con cui andremo nel mondo delle relazioni da adulti.

La risata è dunque uno degli strumenti a supporto della forza di attaccamento, per promuovere e favorire, assieme ad altri "presidi"

⁴Stabilire una relazione e un contatto intersoggettivo, rappresenta una motivazione primaria del bambino presente fin dall'età neonatale accanto alla richiesta materiale di cure e di cibo (Trevarthen, 1979; Stern, 1985).

(penso alla produzione di ossitocina da parte della madre), la sintonizzazione della figura di accudimento e il benevolo sviluppo della relazione primaria.

La risata: funzionalità relazionale e “giocosità primordiale”

Aver illustrato la funzione di comunicazione non verbale della risata nel nostro sviluppo come specie e ancor più nella diade infante-*caregiver*, ci consente di introdurre l'argomento di come la risata sia funzionale al recupero della “giocosità primordiale” nell'età adulta.

A tale proposito illuminante è la considerazione di Beatrice Beebe e Frank Lachmann – due psicologi clinici impegnati nel campo dell'*infant research* – secondo cui «le capacità relazionali e i modelli di comunicazione non-verbale continuano ad operare in modo simile anche nell'adulto.» (Beebe e Lachmann, 2003, pp.XIII-XIV).

La considerazione espressa dai due studiosi è in realtà riferita alla possibilità di sfruttare tali modelli di comunicazione non verbale nella relazione terapeutica, ma nulla esclude a mio avviso di estenderla a dinamiche relazionali diverse e, in particolare, di avvalersene anche nei lavori corporei con gruppi di adulti.

Prima di esaminare come la risata conduca al recupero della “giocosità primordiale”, mi piacerebbe dedicare qualche parola a tale concetto.

Che cosa intendiamo esattamente per “giocosità primordiale”?

Invito ogni lettore a sospendere la lettura, socchiudere per un attimo gli occhi e tornare con tutto se stesso a un gioco della sua infanzia particolarmente divertente per lui. Immergetevi nella sensazione procurata dalla rievocazione, accogliete ogni emozione di adesso e ogni ricordo degli stati d'animo d'allora, della trepidazione connessa a quel gioco....

Ecco: questo era il sapore della vostra “giocosità primordiale”!

La “giocosità primordiale” è dunque l'attitudine al gioco che ha caratterizzato la nostra infanzia, quell'attitudine del bambino, per dirla con Lowen, «che era innocente e libero, e che sapeva che il dono della vita era il dono della felicità» (Lowen. 1994, p.11).

Attraverso la simbolizzazione della propria realtà e l'immaginazione di “come se”, il bambino sperimenta un totale coinvolgimento nell'attività di gioco. Ed è proprio il totale coinvolgimento in ciò che si sta facendo che costituisce l'elemento essenziale del piacere.

Ce lo ricorda Lowen proprio in alcune delle pagine più belle de *Il*

Piacere in cui scrive che «Quando un bambino dice che il suo gioco era divertimento, non vuol dire che era divertente. Vuol dire che [...] era entrato con tutto il cuore in una attività di gioco dalla quale traeva molto piacere grazie all'espressione di sé» (ibidem, pp.12-13).

Questa giocosità ha il carattere del radicamento; è consistente con l'ascolto e la presenza corporei. «Qualunque sia la simulazione, un bambino resta a contatto con le sue sensazioni ed è consapevole del proprio corpo. Questa realtà interiore non viene mai sospesa e [...] non viene mai ignorata dal bambino durante il gioco: se avesse fame, si facesse male, perdesse per qualche motivo il piacere, per lui il gioco sarebbe finito» (ibidem, p.14).

La risata incondizionata e la sua valenza bioenergetica

Recuperare la “giocosità primordiale” significa allora andare a ritrovare nel proprio giardino interno, nel profondo di ciascuno di noi, la capacità atavica del nostro bambino interiore di esperire la gioia. È un attingere alle proprie risorse di benessere.

Lo strumento che consente tale recupero nello svolgimento delle classi di esercizi è la risata.

Che la risata possieda virtù terapeutiche era già stato intuito dalla speculazione filosofica, da Aristotele a Kant, tali intuizioni sono state poi confermate a partire dalla seconda metà del '900 da varie ricerche in ambito medico e neurobiologico. Tuttavia una certa polisemia del termine risata (usata spesso indistintamente come sinonimo di sorriso o di umorismo) ha contribuito a ingenerare una certa confusione delle varie ricerche talvolta inficiandone il rigore accademico.

Ai fini della mia esposizione, ritengo pertanto necessaria una preventiva delimitazione di campo. In altri termini, quale risata consente di risvegliare la nostra “giocosità primordiale” nelle classi di esercizi di bioenergetica?

Non tutte le risate.

Infatti da adulti la risata diventa appannaggio dell'intelletto, finisce sotto il dominio del senso del comico. Può diventare sbeffeggiatrice, cinica, può camuffare l'imbarazzo o essere espressione, inconsapevole, di nostre parti diaboliche. Non sono queste le risate che consentono di tornare alla nostra “giocosità primordiale”.

La risposta arriva allora dall'innesto tra Yoga della Risata e la Bioenergetica: la risata che elicit la “giocosità primordiale” nell'adulto è

rappresentata da quella che ho definito in premessa risata incondizionata.

La risata incondizionata è quella che più si approssima alla natura della risata “*sociale selettiva*” del neonato; ha la qualità della risata di pancia. Rimanda a quella che Lowen definisce la risata profonda del vero godimento (Lowen, 1994, p. 60).

Come già ho anticipato in premessa una risata incondizionata è una risata non collegata a situazioni umoristiche, ma fatta “senza motivo” ossia in modo intenzionale e autoindotto partendo da una sollecitazione meccanica del diaframma.⁵

Vari studi clinici sembrano suggerire l’ipotesi che il nostro organismo non distingue tra una risata spontanea e una risata incondizionata. Sebbene sussistano delle differenze di attivazione⁶, vi è tuttavia analogia di effetti. Ossia vengono coinvolti sostanzialmente gli stessi percorsi neuro-muscolari, sono “accese” le medesime aree cerebrali emozionali⁷, si verifica la stessa risposta neuroendocrina che induce le medesime modificazioni della chimica del nostro corpo (incremento della produzione di endorfine, dopamina, serotonina, linfociti natural killer e immunoglobuline. Diminuzione del cortisolo e dell’adrenalina). In proposito nel 2007 Paula Niedenthal – psicologa sociale dell’Università del Wisconsin – ha elaborato la “teoria del feedback facciale” secondo cui la produzione protratta e forzata di un’espressione facciale di sorriso predispone all’esperienza emozionale di allegria.

Ora anche se l’equivalenza delle due risate è suffragata da evidenze empiriche e la teoria del feedback rientra nel concetto di *embodiment* delle emozioni, già implicito nel paradigma bioenergetico, resta da sciogliere a mio parere un possibile “paradosso” bioenergetico.

Ossia: se la gioia è connessa alla spontaneità dell’espressione, come possiamo arrivarci mediante l’uso di una risata incondizionata che per definizione è una risata prodotta dall’Io a partire dall’impegno del sistema muscolare volontario?

La risposta sta in qualcosa che accade a livello individuale e come alchimia collettiva.

A livello individuale una risata incondizionata presuppone una libertà

⁵ Tale sollecitazione meccanica è procurata da specifici vocalizzi (Oh oh, Ah Ah Ah), la cui esecuzione induce un movimento leggermente sussultorio del diaframma.

⁶ Nel caso di risata spontanea, l’attivazione parte dall’elaborazione cognitiva della situazione umoristica da parte della corteccia frontale, in particolare la corteccia cingolata anteriore (ACC). Nel caso di risata volontaria o incondizionata, l’attivazione inizia invece mediante reclutamento della corteccia frontale premotoria e, in particolare, della regione dell’opercolo frontale.

⁷ In particolare, la risata attiva il nucleus accumbens e l’area ventrale tegumentale.

duplice, interiore ed esteriore, e proprio Lowen in *Arrendersi al corpo* ci ricorda l'importanza della libertà per il sentimento della gioia (1994, p.12); è sua l'affermazione che «senza libertà interiore ed esteriore non vi è la gioia». (da “Su transfert e controtransfert LLC 1992” – Rivista Grounding n. 2 -2013).

La libertà interiore nasce dall'allentamento della corazza. Ridendo infatti si creano nel corpo delle onde propulsive ed espansive, analoghe ai movimenti respiratori, grazie alle connessioni mio-fasciali che il diaframma ha con altri distretti muscolari. Ridere ci connette alle sensazioni e alle emozioni che hanno origine nel ventre.

Sempre Lowen ci ricorda che «piangere e ridere sono simili nei loro modelli energetici e convulsivi» (ibidem, p.60). Chiunque abbia fatto esperienza di psicoterapia bioenergetica conosce bene la potenza del pianto come via per allentare le tensioni nella gola e per aprire il ventre.

Il pianto difficilmente può essere evocato dal conduttore durante una classe di esercizi, anzi ritengo che – sebbene possa accadere come reazione spontanea – non è certo “perseguitabile” al di fuori di uno specifico *setting* terapeutico. La risata incondizionata nelle classi di esercizi, sebbene non possa liberare come il pianto dalla disperazione repressa (Lowen, 1994, p. 60), diventa comunque un idoneo strumento corporeo per accedere alla nostra vita emotiva a livello viscerale⁸.

La libertà esteriore è invece data dall'attraversamento, consapevole e intenzionale, di un probabile vissuto di imbarazzo connesso all'esperienza di ridere in un gruppo di adulti senza motivo, esperienza che contribuisce a far sperimentare l'autoespressione e quindi l'affermazione della propria presenza nel mondo.

A livello collettivo, cominciando a ridere in modo incondizionato, nel gruppo avviene il medesimo contagio sociale che abbiamo visto alla base dello sviluppo della risata come specie e nella nostra storia personale. È proprio grazie al contagio sociale, alla relazione che la risata da incondizionata diventa spontanea e passa da atto di volontà dell'Io a espressione del Sé corporeo.

Vedremo nel prossimo paragrafo attraverso quali specifici meccanismi ha luogo questo contagio sociale e come il processo ricorsivo tra giocosità e risate possa essere favorito da adeguate dinamiche di gruppo.

⁸ «Ogni qualvolta piangiamo o ridiamo, è nel ventre che sperimentiamo la vita a livello viscerale»Lowen, 1977, p. 33.

Il “volano” tra risata incondizionata e “giocosità primordiale”: il contagio sociale e l’inter-corporeità nella classe di esercizi – il ruolo del gioco come elemento catalizzatore.

Ridere senza motivo, come esercizio bioenergetico, facilita l’emersione della giocosità atavica del nostro bambino interiore, grazie in particolare al mettersi in moto delle “basi fisiologiche” dell’inter-corporeità sperimentata nel lavoro della classe. Inter-corporeità qui intesa specificatamente come relazione intersoggettiva sperimentata nella dimensione della corporeità. L’inter-corporeità costituisce infatti il volano tra risata incondizionata e “giocosità primordiale” e diventa l’elemento che ne stimola la ricorsività.

Nel 1991 il professor Giacomo Rizzolatti scopriva l’esistenza dei neuroni specchio presenti nell’area premotoria e nei lobi parietali. Studi successivi (Kohler 2002, Ferrari2003) hanno dimostrato la specializzazione “sensoriale” di tali neuroni. Oggi sappiamo che anche specifiche strutture cerebrali (insula, amigdala), coinvolte nelle emozioni, si attivano quando le medesime emozioni sono osservate negli altri (Gallese, Rizzolatti et al. 2006).

Sono queste le “basi fisiologiche” che innescano il contagio sociale.

Per stimolare la ricorsività tra “giocosità primordiale” e risata incondizionata – e far sì che quest’ultima divenga autentica e genuina espressione del Sé corporeo – va sostenuta l’attivazione di dinamiche di gruppo attraverso la proposizione di giochi sociali e cooperativi (non competitivi) che stimolino nei partecipanti l’espressività preverbale e le esperienze di ritmo e di contatto.

L’espressività preverbale aiuta a liberarsi dall’ansia di esprimere i propri sentimenti, liberazione che è una delle precondizioni per provare la gioia (Lowen, 1983, p.194). Essa è innanzi tutto assicurata dalla risata che, come abbiamo visto, è il suono che precede l’uso della voce ed è pertanto il primo precursore del linguaggio verbale. L’espressività preverbale è altresì favorita dall’espressione delle emozioni, che via via emergono nei giochi, mediante ricorso a vocalizzi ed espressioni facciali accentuate e, talvolta, grazie alla sollecitazione di un linguaggio di fantasia (*gibberish*), i cui suoni siano congruenti con i sentimenti che emergono dentro la realtà di simulazione incarnata del gioco.

Le esperienze di ritmo sono promosse proponendo la coordinazione e la ritmicità nel movimento complessivo del gruppo: battiti di mani uniti alla proposizione alternata e spontanea di versi da parte di partecipanti, cui gli altri membri del gruppo si uniformano; camminate sincronizzate a

baricentro abbassato sono solo alcuni degli strumenti utilizzati per favorire – soprattutto durante la fase espressiva della classe di esercizi – l'accordamento dei ritmi energetici di ciascuno e, quindi, il piacere nella sua accezione di «...senso di armonia tra un organismo e il proprio ambiente» (Lowen, 1970, p.81).

A proposito delle esperienze di contatto, oltre al contatto oculare viene progressivamente sollecitato il contatto tattile. Il tatto infatti è il sistema sensoriale principale che provoca e supporta il gioco fisico. A livello cerebrale sono due le vie principali del tatto: le vie specifiche che vanno verso la neocorteccia, che portano le informazioni cognitive e che non sono coinvolte nel sistema del gioco, e le vie verso i nuclei aspecifici del talamo che trasportano i sentimenti affettivi e, attraverso il coinvolgimento del vago, favoriscono la produzione di ossitocina e, quindi, la pro-socialità.

Questo recupero della dimensione ludica accende la nostra “giocosità primordiale”, che diventa anche nell'adulto fattore di *empowerment*. In proposito mi piace ricordare che uno dei sistemi emozionali primari individuati da Jaak Panksepp – psicologo, psicobiologo e ricercatore in neuroscienze – è proprio quello del gioco legato alla dopamina e alle endorfine.

Secondo Panksepp il gioco avrebbe effetti persino epigenetici sul cervello, comportando modifiche permanenti e trasmissibili alle generazioni successive. I cambiamenti dinamici nella corteccia frontale e nell'amigdala, evocati dal gioco, faciliterebbero infatti la creazione di circuiti neurali “pro-sociali” ridefinendo le funzioni esecutive del lobo frontale.

Bibliografia

- Beebe B., Lachmann F.M. (2003). *Infant research e trattamento degli adulti. Un modello sistemico-diadico delle interazioni*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Bennett P.N., Parsons T., Ben-Moshe R., Neal M., Weinberg M.K., Gilbert K., Ockerby C., Rawson H., Herbu C., Hutchinson A.M. (2015). Intradialytic Laughter Yoga therapy for haemodialysis patients: a pre-post intervention feasibility study In: *BMC Complementary and Alternative Medicine*. DOI 10.1186/s12906-015-0705-5.
- Bergson H. (1900). *Il Riso – Saggio sul significato del comico*. Milano: Saggi Universale Economica Feltrinelli, 2011.
- Dolgoff-Kaspar R., Baldwin A, Johnson M.S, Edling N, Sethi G.K. (2012). Effect of Laughter Yoga on Mood and Heart Rate Variability in Patients Awaiting Organ Transplantation: A Pilot Study. In: *Alternatives therapies*, 18(4) (53-58). DOI: 10.1371/journal.pone.0219065.

- Dunbar R.I.M. (2012). Bridging the bonding gap: the transition from primates to humans, *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. In: Biological Sciences*, 367 (1597). DOI:<https://doi.org/10.1098/rstb.2011.0217>.
- Farifteh S., Mohammadi-Aria A., Kiamanesh A., Mofid B. (2014). The Impact of Laughter Yoga on the Stress of Cancer Patients before Chemotherapy. In: *Iran Journal of Cancer Prevention*, 7(4) (179-183). PMID: PMC4307100 PMID: 25628838.
- Ferrari P.F., Gallese V., Rizzolatti G., and Fogassi L. (2003) Mirror neurons responding to the observation of ingestive and communicative mouth actions in the monkey ventral premotor cortex". In: *European Journal of Neuroscience* 17 (1703-1714). DOI: 10.1046/j.1460-9568.2003.02601.x.
- Frijda N.H. (1987). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gallese V.(2003). *La molteplice natura delle relazioni interpersonali: la ricerca di un comune meccanismo neurofisiologico* Networks 1: 24-47, © SWIF - ISSN 1126-4780. (file PDF) da www.dif.unige.it/networks.
- Gallese V., Ferrari P.F., Kohler E., Fogassi L. (2002). The eyes, the hand, and the mind: behavioral and neurophysiological aspects of social cognition. In: Bekoff M., Allen C. e Burghardt G.(a cura di). *The Cognitive Animal: Empirical and theoretical perspectives on animal cognition*. Cambridge, in Massachusetts: MIT Press.
- Gervais M., Wilson D.S. (2005). The evolution and functions of laughter and humor: A synthetic approach. In: *The Quarterly Review of Biology* 80(4) (395-430). DOI: 10.1086/498281.
- Ghodsbin F., Ahmadi Z.S., Jahanbin I. , Farkhondeh S.(2015). The Effects of Laughter Therapy on General Health of Elderly People Referring to Jahandidegan Community Center in Shiraz, Iran, 2014: A Randomized Controlled Trial". In: *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 3(1) (31-38). PMID: 25553332; PMID: PMC4280555.
- Hooff J.V. (2002). Proceedings of the XIXth Congress of the International Primatological Society. Pechino Repubblica Popolare Cinese. In: *International Journal of Primatology*.23(1357-1371). DOI: 10.1023/A:1021176231657.
- Kohler E., Keysers C., Umiltà M.A., Fogassi L., Gallese V., e Rizzolatti G., (2002). Hearing sounds, understanding actions: Action representation in mirror neurons. In: *Science*, 297. DOI:10.1126/science.1070311.
- Lowen A. (1970). *Il Piacere*. Roma: Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini, 1984.
- Lowen A., Lowen L. (1977). *Espansione e Integrazione del corpo in Bioenergetica*. Roma: Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini, 1979.
- Lowen A. (1983). *Il narcisismo*. Milano: Saggi Universale Economica Feltrinelli, 2001.
- Lowen A. (1992). Su transfert e controtransfert LLC 1992. In: *Grounding* n. 2 2013.
- Lowen A. (1994). *Arrendersi al corpo*. Roma: Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini.
- Lowen A. (2005). *Onorare il corpo*. Pavia: Xenia Edizioni, 2011.
- Marijuan P.C., Navarro J. (2010). The Bonds of Laughter: A Multidisciplinary Inquiry into the Information Processes of Human Laughter". In: *Quantitative Biology Neurons and Cognition*. DOI: 10.1108/K-02-2016-0026.
- Niedenthal P.M. (2007). Embodying Emotion. In: *Science* Vol. 316, Issue 5827 (1002-1005). DOI: 10.1126/science.1136930.
- Panksepp J. (2005). Beyond a Joke: From Animal Laughter to Human Joy? In: *Science*, 308(5718). DOI: 10.1126/science.1112066.
- Panksepp J., Biven L. (2012). *Archeologia della mente*. Milano: Raffaello Cortina

- Editore, 2014.
- Provine R.R. (2000). *Laughter: a scientific investigation*. New York: Viking Press.
- Provine R.R. (2012). *Curious behavior: yawning, laughing, hiccupping, and beyond*. Cambridge (MA) & London: Harvard University Press.
- Rizzolatti, G., Fogassi, L., Gallese, V. (2001) Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation of action. In: *Nature Neuroscience Reviews*, 2, (661-670). DOI: 10.1038/35090060.
- Ross M.D., Owren M.J., Zimmermann E. (2009). Reconstructing the Evolution of Laughter in Great Apes and Humans. In: *Current Biology* 19, (1106–1111). DOI: 10.1016/j.cub.2009.05.028.
- Scott S.K., Lavan N., Chen S., McGettigan C. (2014). The social life of laughter. In: *Trends in cognitive sciences*, 18(12), pp. 618–20. 2014. DOI: 10.1016/j.tics.2014.09.002.
- Stern D.N. (1985). *Il mondo interpersonale del bambino*. Torino: Bollati Boringhieri, 1987.
- Trevarthen C. (1979). Communication and cooperation in early infancy: A description of primary intersubjectivity. In: M. Bullock (a cura di). *Before speech: The beginning of human communication* (pp. 321-347). Cambridge: Cambridge University Press.

