

QUANDO IL CORPO PARLA... LA BIOENERGETICA RISPONDE

Monica Introna



Vi siete mai chiesti come mai siamo così differenti fisicamente gli uni dagli altri?

Ovvio, direte, siamo diversi perché proveniamo da genitori che sono dissimili da altri genitori e così via.

Giusto.

Inoltre siamo diversi perché nasciamo e viviamo in contesti differenti, sia ambientali, sia culturali e sociali.

L'ambiente, a livello planetario, è talmente vario nelle sue specificità da influire sulla nostra struttura corporea. Per es. possiamo avere la pelle chiarissima o scurissima, gli occhi grandi e azzurri o piccoli e a mandorla, o ancora grandi e scurissimi (e così via) in base al luogo in cui nasciamo e ai genitori che ci hanno procreati.

Ma l'ambiente non è dato solo dalle condizioni climatiche, bensì anche dalla *struttura sociale* che lo caratterizza. Struttura che condizionerà inevitabilmente il nostro atteggiamento sociale e culturale, fornendoci gli strumenti necessari per adeguarci al meglio all'ambiente nel quale viviamo.

Tutto ciò spiega la diversità delle razze continentali ma anche il perché della loro omogeneità, zona per zona.

Domanda: considerato che i nostri genitori ci forniscono la base genetica che darà poi forma al nostro corpo e lo caratterizzerà nel tempo, perché figli degli stessi genitori, nati nel medesimo contesto ambientale e socio-culturale non sono identici fra loro?

Certo non è mia intenzione addentrarmi nella genetica; il mio intento è di dimostrare che ci sono altri fattori che contribuiscono a dar forma al nostro corpo, fattori insorti successivamente a quella "prima impronta" che i nostri genitori ci hanno fornito.

Fattori senza dubbio meno decifrabili a livello scientifico e che non sempre vengono considerati come si dovrebbe, anche se è da più di mezzo secolo che sono studiati, elaborati e utilizzati in ambito psicologico.

E' infatti dagli anni '40 che Alexander Lowen, il padre della Bioenergetica insieme a John Pierrakos, studia la *correlazione fra corpo ed emozioni* e le conseguenze di certe specifiche emozioni vissute sin dalla primissima infanzia sulla formazione del corpo.

Condivide questi studi col suo collega John Pierrakos: entrambi, infatti, ex allievi di W. Reich, elaborano negli anni '50 un proprio modello teorico e pratico che *connette il corpo con le emozioni vissute*, descrivendone le caratteristiche principali.

Fondano a questo scopo nel 1956 l'Institute for Bioenergetic Analysis, coniando il nuovo termine *Analisi Bioenergetica* che diventerà in seguito l'icona della psicoterapia corporea.

Lavorando reciprocamente sulle proprie emozioni attraverso il coinvolgimento del corpo, Lowen e Pierrakos studiarono a fondo le dinamiche connesse al binomio mente-corpo, elaborarono esercizi specifici per movimentare l'energia bloccata a causa di emozioni trattenute, e scoprirono che la pressione delle mani su determinati distretti corporei (metodo aborrito

dalla psicanalisi) contribuiva a sbloccare in modo determinante le emozioni stesse.

Essi poterono così osservare come i blocchi muscolari impedivano il libero scorrere dell'energia. Per esempio, un diaframma cronicamente contratto, come una strettoia, interrompeva l'onda respiratoria, provocando una respirazione superficiale. Come risultato diminuiva l'apporto di ossigeno ed il livello energetico calava.

E' di grande importanza l'osservazione che *una persona il cui flusso energetico è bloccato, ha perso una parte della sua vitalità e della sua personalità.*

Questa perdita fa sì che essa si senta depressa, sia sempre in lotta ed usi costantemente la forza di volontà per eseguire i compiti quotidiani. Diventa difficile mettersi in relazione con gli altri o provare piacere. La vita perde i suoi colori e diventa grigia, tetra.

Perché accade tutto questo? Quando e come cominciamo a bloccare la nostra energia vitale?

Appena cominciamo a crescere, di solito facciamo esperienza di come la libera espressione delle nostre emozioni si scontri con il rifiuto, la disapprovazione, l'umiliazione, la punizione. Impariamo presto, perciò, a controllare le nostre emozioni e questo ha delle conseguenze. Blocciamo permanentemente i muscoli coinvolti in queste espressioni mediante tensioni inconse, che si cronicizzano nel tempo. I blocchi nella gola e nelle mascelle ci impediscono di piangere o di gridare; ma ci impediscono anche di cantare o di urlare di gioia. I blocchi nelle spalle e nelle braccia frenano non soltanto il nostro desiderio di aggredire e di colpire, ma anche il nostro desiderio di abbracciare. I blocchi nella vita ci impediscono di piangere e di gridare, ma ci limitano anche il respirare e il sospirare. La contrattura dei muscoli delle gambe e dei piedi blocca la spinta alla ribellione, ma diminuisce anche la nostra capacità di stare in piedi e di essere indipendenti.

Ci sono molti muscoli che uniscono il bacino al tronco e alle gambe, come quelli della parte bassa della schiena, delle natiche, delle cosce, del pavimento pelvico. Tutti questi muscoli sono coinvolti nel controllo della sessualità e delle funzioni escretorie. Le loro tensioni croniche intorpidiscono la nostra sessualità e spesso sono causa di dolori lombari e di stimolo a urinare frequentemente.

Allentare questi blocchi non è mai facile perché da bambini essi ci hanno salvati dall'angoscia derivante dall'esserci sentiti rifiutati o abbandonati o umiliati o traditi o ancora trattati ingiustamente. Ci hanno salvati anche dalla terribile solitudine che abbiamo sentito dentro di noi.

Il bello è che non sappiamo ancora che quell'angoscia che un tempo abbiamo trattenuto dentro di noi perché non sapevamo come affrontarla oggi che siamo diventati degli adulti possiamo guardarla, sostenerla, elaborarla e trasformarla grazie al lavoro con il corpo che la Bioenergetica ci offre: possiamo ammorbidire le tensioni e rivivere il desiderio di essere accettati e amati, orientandoci in modo adulto verso chi è pronto ad offrirci il suo amore. Lowen nel suo libro "Bioenergetica" afferma: *"Una persona è la somma delle sue esperienze di vita, ciascuna delle quali è registrata nella personalità e strutturata nel corpo"*. Le esperienze di vita sono strettamente connesse con le emozioni provate.

Ne consegue una scoperta epica nella storia della psicologia: *una persona dà*

forma al suo corpo in base alle emozioni primarie che vive nella sua infanzia.

Egli afferma ancora in un altro storico libro "Il linguaggio del corpo" che "il neonato ha bisogno del contatto fisico con la madre, così come ha bisogno del cibo e dell'aria".

Tuttavia mentre il cibo e l'aria sono necessari soprattutto per il processo biologico della crescita (e secondariamente per il processo psicologico), *il contatto fisico con la madre è il solo mezzo che il bambino abbia a disposizione per entrare in contatto con le proprie emozioni.*

Ecco il primo collegamento fra emozioni e corpo: più il bambino è in contatto fisico con altri corpi, della madre e non solo, purché siano amorevoli e ben disposti, più sentirà il benessere fluire nel suo corpo, un benessere fuso fra il fisico e l'emotivo.

Che vuol dire "benessere che fluisce nel suo corpo"? Vuol dire *Energia Vitale* che scorre nel nostro corpo esattamente come il sangue scorre nelle nostre vene.

Sicché quanto più contatto amorevole avrà con sua madre e via via con altre figure significative della sua infanzia, tanto più la sua energia vitale scorrerà liberamente nel suo corpo. E quanta più energia vitale scorrerà nel suo corpo tanto più il suo corpo si svilupperà armoniosamente esprimendo felicità. "Un bambino felice", afferma ancora Lowen, "è un bambino sano, un bambino soddisfatto è un bambino bello, con gli occhi vividi e il colorito raggianti, con modi pieni di vita e spirito combattivo".

Desidero che sia chiaro a tutti: il bambino appena nato ha un bisogno molto elevato di attenzioni amorevoli e di contatto fisico altrettanto amorevole, ed è solo grazie alla soddisfazione di questi bisogni primari che potrà crescere felice e in piena salute.

La domanda che ci si pone ora è: di quanto contatto con la madre ha bisogno il bambino per evitare ogni senso di privazione? E per quanto tempo la madre deve continuare a donare al suo bimbo tutto il suo tempo, il suo amore e le sue energie?

La risposta è più semplice di quanto si possa credere: dipende da ogni singolo individuo. Solitamente il bambino sa di quanto contatto ha bisogno realmente. Alcuni ne hanno più bisogno di altri.

Il neonato esprime i suoi bisogni di attenzione e di amore piangendo, per questo lasciarlo piangere senza intervenire può creare alla fine un sentimento di disperazione e d'impotenza. Un bambino un po' più grande invece può esprimersi con la vocalità, con la gestualità o successivamente con richieste sempre più chiare e dirette.

L'ideale sarebbe dunque offrire ai bambini tutto l'amore di cui hanno bisogno, in modo incondizionato, il che vuol dire sempre, senza soluzione di continuità, giorno e notte e per anni, almeno tre o quattro.

E' mai possibile tutto questo?

Chi di voi che mi state leggendo può affermare di aver ricevuto tutto l'amore di cui aveva bisogno non solo da quando è nato ma già da quando era nel ventre di sua madre e per tutto il tempo che l'ha desiderato?

E chi di voi può affermare da genitore di aver dato a suo figlio tutto l'amore che richiedeva e per tutto il tempo necessario, naturalmente stabilito da lui?

Per farlo avreste dovuto stare con lui serenamente ventiquattr'ore al giorno per tutti i giorni della settimana, per tutti i mesi dell'anno...

E non basta: avreste dovuto essere persone perfette, equilibrate, senza nevrosi, psicosi o problemi vari, dedite esclusivamente alla cura e alla crescita di vostro figlio, animate da un amore incondizionato e da una disponibilità emotiva illimitata.

Impossibile.

Impossibile perché questo tipo di amore non è un amore terreno, è un amore sovranaturale, è un amore che su questa terra non è possibile: è l'Amore Perfetto.

E' per questo che ognuno di noi ha vissuto *un'infanzia segnata dalla sofferenza di non aver ricevuto abbastanza amore* o, quand'anche l'avesse ricevuto nei primi anni di vita, in seguito forse qualcosa, qualche evento è giunto a rompere improvvisamente l'incantesimo.

Ecco che ci riallacciamo ai concetti base della Bioenergetica: quanta più energia d'amore il bambino ha ricevuto in una certa fase della sua vita, tanto più il suo corpo lo dimostrerà.

Come?

Facciamo degli esempi.

Se un bambino sin dal suo annuncio "Ci sono!" riceve accettazione dalla madre e si sente coccolato già nella sua pancia, sviluppa uno scheletro forte e sano, visto che è già nella vita prenatale che ha inizio il suo rapporto emotivo-energetico con la madre.

Se invece la madre non è felice "di essere incinta", non accetta la sua gravidanza pur portandola a termine e considera l'arrivo del bimbo un evento infausto, non fornisce al feto l'energia sufficiente per svilupparsi armoniosamente, il che si tradurrà in uno sviluppo scheletrico molto limitato. In questo caso avremo un bambino che porterà con sé sin dalla nascita la "ferita" del rifiuto e svilupperà quello che in Bioenergetica è chiamato il *Carattere Schizoide*.

E' così che sin dalla vita prenatale possono presentarsi seri problemi psicologici strettamente connessi col vissuto emotivo della madre.

Nel primo caso, invece, avremo un bimbo che giunge al mondo in buone condizioni di salute psicofisica. Ora, il resto del suo sviluppo dipenderà dall'atteggiamento materno durante il suo primo - secondo anno di vita: se la madre continuerà ad amarlo e a occuparsi di lui in modo amorevole, rispondendo con equilibrio ai suoi bisogni, egli continuerà a svilupparsi armoniosamente finché, sembra pressoché inevitabile, non giungerà il momento in cui non riceverà più tutto quell'amore cui era abituato e al quale non era ancora pronto a rinunciare, e si sentirà "abbandonato". I motivi di questo abbandono possono essere molteplici, ma i più generici sono dati dall'arrivo di un altro figlio, o da un lutto improvviso, o anche da una malattia con ricovero di qualcuno della famiglia... O semplicemente il motivo sarà dovuto al ritorno della madre al lavoro, con conseguente affidamento del bimbo a "qualcuno", non importa che sia un estraneo o un nonno, sarà comunque qualcuno che non è la MAMMA.

In questo caso la ferita psicologica che si formerà è quella dell'*abbandono* con conseguente formazione del *Carattere Orale*.

In altri casi il bambino può sentirsi molto, molto amato, troppo amato ma

amato di un amore un po' eccessivo, addirittura invasivo. E' il caso di quelle madri che desiderano dare molto al loro figlio, ma le loro attenzioni sono spesso esagerate e invasive. Non lasciano spazio alla libertà di espressione verbale e corporea del figlio che verso i due - tre anni desidera già esprimersi in modo personale. Il bimbo si sente invaso, non rispettato e sente formarsi dentro di sé una ferita, la ferita dell'*umiliazione*, che lo porterà a sviluppare il *Carattere Masochista*.

Crescendo ancora un po', verso i tre - quattro anni il bimbo si relaziona sempre più nettamente con il genitore di sesso opposto, il maschietto resterà quindi legato alla madre, e la femminuccia si orienterà affettivamente verso il padre in modo più deciso.

Che ci crediate o no è già dai due - tre anni che un essere umano prova forti sensazioni erotiche, soprattutto al contatto corporeo col genitore di sesso opposto, il quale, se lo ama, non si esimerà dal giocare con lui esprimendosi anche con innocenti contatti fisici. Contatti che tuttavia possono provocare sensazioni erotiche in entrambi, con la differenza che se per il bambino tali sensazioni sono indifferenziate con l'amore e il gioco, per l'adulto "certe sensazioni" sono connesse con la sessualità, con l'eccitazione genitale.

L'adulto sano (ma non consapevole del significato dell'energia sessuale) ritiene che ci sia qualcosa che non va nelle sue reazioni, si sente non adeguato al suo ruolo genitoriale, può sentirsi sporco, può non capire cosa gli succede e allora per rispettare suo o sua figlia deciderà che sia meglio evitare questi giochi e questi contatti fisici, allo scopo di rispettarlo, di non invaderlo con la sua sessualità.

Purtroppo il bimbo registrerà solo un fatto: "Il papà o la mamma non vuole più giocare con me", avrà la sensazione che il genitore lo stia tradendo, che non sia coerente. Sentirà l'ambivalenza, la manipolazione e anche un'inconscia seduttività. Si forma così la ferita del *tradimento* con conseguente sviluppo del *Carattere Psicopatico*.

Crescendo ancora un po', siamo verso l'età scolare, il bambino amato potrà vivere situazioni in cui l'ingiustizia prevarrà in modo determinante nelle sue esperienze. La ferita dell'*ingiustizia* lo porterà a irrigidirsi nei confronti di una realtà che non accetta ma con la quale deve forzatamente convivere. Scoprirà che può essere amato se è bravo a scuola, confondendo la considerazione con l'amore e formandosi così l'idea errata che per essere amati bisogna essere bravi e perfetti. Sviluppando queste qualità formerà quello che viene chiamato il *Carattere Rigido*.

Ognuno di questi caratteri presenta un correlato corporeo abbastanza definito dovuto, come abbiamo già detto, alle emozioni vissute e a quelle non vissute, cioè bloccate nel corpo.

Per esempio il Carattere Schizoide, avendo ricevuto pochissima energia d'amore sin dalla vita prenatale presenterà un corpo "striminzito e contratto".
"Le principali aree di tensione sono situate alla base del cranio, alle articolazioni delle spalle, delle gambe, della pelvi e intorno al diaframma. In quest'ultima regione la tensione è tanto forte che tende a spaccare in due il corpo. Il viso è simile a una maschera. Gli occhi, pur non essendo privi di espressione, sono privi di vita e di comunicativa. Le braccia pendono come appendici piuttosto che come

estensioni del corpo. I piedi sono contratti e freddi, spesso sono all'infuori (Lowen "Bioenergetica").

Negli anni successivi alla prima analisi di Lowen, altre osservazioni sono state fatte sulla fisicità della persona che ha sviluppato il Carattere Schizoide: fisico frammentato, congelato, che "non vuole occupare troppo spazio" come lo definisce Lise Bourbeau nel suo libro "Le cinque ferite e come guarirle". Presenta spalle larghe ma vuote d'energia, un incavo nel dorso, nel petto, nel ventre; caviglie e polsi molto stretti. E' un fisico che conferma un blocco nella crescita fisica molto precoce.

Nella persona definita schizoide c'è un senso del Sé inadeguato dovuto alla mancata identificazione con il corpo.

Per sopravvivere il soggetto porta tutta la sua energia nella testa, unico luogo sicuro che gli permette di occupare un posto nella società. Svilupperà così la sua intelligenza applicandosi con notevole impegno agli studi, sacrificando la dimensione sociale e affettiva (che in verità lo spaventa), allo scopo di ottenere un personale successo in qualsiasi ambito che richieda intelligenza superiore. E' il caso di molti scienziati, filosofi, "topi di biblioteca", studiosi di vario genere che non hanno nessuna difficoltà a dedicare tutto il proprio tempo a interessi culturali o scientifici; persone che sviluppano molto il livello intellettuale e cognitivo a scapito di un corpo che non vive, ma che utilizzano solo come accompagnatore della benemerita testa.

Il Carattere Orale invece, avendo ricevuto amore ma non a sufficienza, è caratterizzato da una persona che tende a chiedere amore, che mantiene inalterata la sua dipendenza da figure importanti, che se prima erano i genitori nella vita adulta saranno i partner e chiunque si mostri pronto a occuparsi di lei.

"La tendenza ad aggrapparsi agli altri", dice Lowen, *"un basso livello di aggressività e un profondo bisogno di essere accuditi, rimandano ad una situazione infantile di insoddisfazione dei propri bisogni"*. L'atteggiamento dipendente dell'orale può a volte trasformarsi in contro-dipendenza, in altre parole la persona che ha tanto bisogno delle attenzioni altrui cova in sé anche molta rabbia per ciò che non ha ricevuto durante l'infanzia e reagisce decidendo che non ha bisogno di nessuno, sviluppando un comportamento autosufficiente e indipendente, atteggiamento però che in situazioni di stress non regge rivelando la vera natura del carattere orale, la sua dipendenza.

Il suo corpo tende a essere lungo e sottile, o mantiene un'altezza che è tipica della preadolescenza, quasi a rivelare che l'intero processo della crescita è stato bloccato.

Grandi occhi tristi che cercano di attirare lo sguardo degli altri, viso che suscita tenerezza sono caratteristiche tipiche di questa personalità.

La muscolatura è sottosviluppata ma non sottile come nel tipo schizoide. Lo scarso sviluppo muscolare è particolarmente evidente nelle braccia e nelle gambe. La schiena è curva e molte parti del corpo sono cadenti o flaccide come le spalle, il petto, le natiche, la pancia. Anche i piedi sono esili e stretti. Le gambe non danno l'impressione di essere in grado di sostenere il corpo, che tende così ad accasciarsi. Vi sono spesso segni di immaturità fisica. Sia negli uomini sia nelle donne la pelvi può essere più piccola del normale. La respirazione del carattere orale è poco profonda e rivela il basso livello energetico della personalità. Il carattere orale è afflitto da un senso di vuoto

interiore. Attende costantemente che qualcuno lo riempia, anche se a volte si comporta come se fosse lui quello che dà il suo appoggio agli altri (nell'inconscia aspettativa che anche gli altri facciano lo stesso con lui). Il vuoto interiore riflette la soppressione di intensi sentimenti di desiderio che, se espressi, genererebbero un pianto profondo e una respirazione più piena. Il basso livello energetico fa sì che l'umore del carattere orale oscilli fra depressione ed esaltazione. La tendenza alla depressione è tipica del carattere orale, per il semplice fatto che ritiene che tutto gli sia dovuto, e poiché non riceve tutto ciò che avrebbe il diritto di ricevere, si rattrista e cade in depressione. Questo atteggiamento deriva direttamente dall'esperienza precoce di privazione. Se però la ferita dell'abbandono non è molto profonda, avremo una persona capace di amare, una persona dedita al partner dal quale difficilmente vorrà separarsi, perché è in lui che trova la sua sicurezza. E' anche un buon amante, almeno nella dimensione sentimentale, nel senso che spesso concentra nella sessualità il suo bisogno di dare e ricevere amore, ritenendo meno importante la vera e propria soddisfazione sessuale.

Contrariamente a questo carattere la Struttura Masochista è carica di energia, energia compressa nel corpo che per questo motivo si formerà già dall'infanzia come una botte piena d'acqua. Il bambino masochista ha ricevuto tante di quelle attenzioni dalla madre (a volte dal padre) la quale ha esercitato su di lui un controllo tale da averne umiliato la personalità. Si tratta di quei genitori che si sostituiscono al bambino, anticipandolo in tutto ciò che potrebbe fare o dire con i suoi tempi. Per esempio se qualcuno gli chiede "come ti chiami" o "quanti anni hai" sarà la madre a rispondere, come sarà lei a interpretare anticipatamente ogni suo bisogno, soddisfacendolo prima che il bambino abbia sentito nascere il sé il bisogno stesso.

E' una madre invasiva e opprimente, che sovraccarica il figlio di un amore esagerato e ansioso che lo soffoca. Il bambino, crescendo, sviluppa un comportamento remissivo, sottomesso, ma a livello emotivo più profondo coltiva forti sentimenti di astio, negatività, ostilità e superiorità. Sentimenti però fortemente bloccati per paura che esplodano in un comportamento violento.

Trattenendo l'enorme quantità di energia compressa e non scaricata il bambino svilupperà un corpo muscoloso, tarchiato, non alto, con abbondante crescita del pelo corporeo se è maschio, oppure una certa obesità se è femmina. Il collo è grosso e corto, come il resto del corpo perché ha ricevuto una gran quantità di energia d'amore, caratterizzata però da una forte pressione. Il corpo dell'adulto si svilupperà nella parte alta in modo pieno e obeso, dalle pelvi in giù con gambe molto grosse oppure esili rispetto al resto del corpo. Il sentimento della vergogna è prevalente in questi soggetti, come il sentimento dell'umiliazione che li accompagnerà per il resto della loro vita se non decideranno di liberarsene con un lavoro psicoterapeutico corporeo, molto difficile da portare a conclusione proprio per la vergogna che provano nel contattare e far vedere il proprio corpo. Ho constatato che molti soggetti masochisti non si guardano mai allo specchio e spesso si vestono in modo da risultare ridicoli.

Tuttavia quando la ferita non è molto profonda, la persona che ha sviluppato una difesa masochista si rivela piacevolmente disponibile ad aiutare gli altri,

col sorriso sempre presente su un volto che "scoppia di salute". Può essere anche una buona madre, deve solo evitare di fare ai suoi figli ciò che sua madre ha fatto a lei. Il problema è che il suo grande cuore deve riuscire ad amare anche sé stesso e non solo gli altri, quindi a diventare un po' più egoista.

Nella prima parte di questo articolo ho accennato alla dimensione sessuale del Carattere Psicopatico, che si sviluppa a causa di una forte connessione sessuale con il genitore di sesso opposto.

Sappiamo già che questo bambino si è sentito molto amato dai genitori, accettato e libero di muoversi esprimendo la sua personalità. Ma nel periodo della fase edipica entra in relazione erotica col genitore che accoglie il suo comportamento affettuoso e lo contraccambia, finché, però coglie le connotazioni sessuali del loro rapporto e si allontana, pur avendole inconsapevolmente assecondate. Si allontana senza dargli delle valide spiegazioni, e come potrebbe dargliele? Cosa potrebbe dirgli?

Il bambino non comprende perché non può più giocare con la mamma o col papà come ha sempre fatto, e interpreta il suo allontanamento come tradimento. Per difendersi dal dolore, sviluppa un atteggiamento di sfiducia e di controllo sugli altri. Avendo un buon livello di autostima, da adulto potrebbe diventare un buon leader, forte e deciso, oppure un manager o un politico. La volontà si sostituisce all'amore. Lowen afferma che *"l'essenza dell'atteggiamento psicopatico è la negazione dei sentimenti"* a favore di un forte investimento nella propria immagine. Tuttavia se l'amore viene sostituito dal potere, la confusione non tarda ad affacciarsi nella sua personalità, conducendolo a mentire a se stesso e naturalmente agli altri. Inoltre il suo modo di chiedere non sarà mai diretto, ma avrà le caratteristiche della manipolazione e della seduzione.

Amore e potere, che confusione! Ha la segreta convinzione che se si concede all'amore perderà il suo potere personale; ma riesce molto bene a farsi amare, magari da una personalità orale, da tenere sotto stretto controllo. E' il caso dell'uomo "arrivato" che sposa la giovane e dolce ragazza alla quale offrirà una vita abbastanza agiata senza che lei debba lavorare! Quale controllo si nasconde dietro questa finta generosità!

Il suo corpo si presenterà dunque forte e possente, pieno ma non grasso. Sicuramente ben proporzionato, molto bello da ammirare. Essendo un narcisista da sempre, non avrà problemi ad occuparsi del suo corpo, a tenerlo in forma e a vestirlo con cura. Non potrà tuttavia nascondere un notevole spiazzamento dell'energia nella parte alta del corpo, che apparirà gonfia e tesa, con spalle larghe e petto in fuori, mentre la parte inferiore si presenta meno carica, con gambe scarsamente energizzate. La testa è sovraccarica di tensione, mentre il viso è vivace e comunicativo. L'espressione è magnetica e seducente. La voce è forte e decisa, ma la respirazione è toracica e superficiale, trattenuta in atteggiamento inspiratorio, con evidente blocco di molti distretti muscolari protesi a controllare tutto ciò che accade intorno a lui, compresa la regione oculare che comprende gli occhi e la regione occipitale.

La struttura che si forma per ultima durante la crescita è quella del Carattere Rigido che dà forma al corpo di un bambino anch'esso, come il precedente, molto amato in famiglia. Molto considerato da tutti i punti di vista, sviluppa

una buona considerazione di sé, dando mostra di grandi capacità intellettive, riflessive ed espressive. Ma quando verso i 4-5 anni si manifesta in tutta la sua spontaneità, riceve risposte da parte dei genitori che lo spiazzano, che non capisce, gli sembrano non equilibrate, ingiuste. Ecco, ingiuste. La ferita dell'ingiustizia è inferta. Anche per lui l'espressione sessuale diventa un problema, perché gli viene proibito di esprimersi come vorrebbe. Le sue manifestazioni vengono rifiutate senza che riceva adeguate spiegazioni che potrebbero dare un senso al comportamento dei genitori, e sorge così in lui un senso di ingiustizia per il loro rifiuto nei confronti di una dimensione per lui molto bella, giocosa e pulita: la sua sessualità. Sente che il genitore sta rifiutando tutta la sua personalità e tutti i suoi sentimenti. Il dolore è così forte che irrigidisce tutto il corpo per non sentire più niente. Blocca così anche i suoi sentimenti e le sue emozioni. Chiude il cuore e le pelvi, sedi dell'amore e della sessualità, impedendosi di provare anche da adulto una connessione sentimentale e sessuale con un partner. La rabbia che trattiene nel suo corpo, armonioso ma rigido, non viene espressa, così il controllo della sua muscolatura aumenta.

Da adulto, potendo contare sulle sue qualità intellettive, cercherà di essere sempre all'altezza delle richieste sociali, di efficienza, di perfezione, di responsabilità riuscendo spesso a produrre dei buoni risultati. Svilupperà così orgoglio e testardaggine, reprimendo sempre di più i suoi sentimenti. Avendo sviluppato ottime capacità sociali ed essendo fisicamente ben proporzionato ed armonioso, non farà fatica a far innamorare qualcuno di sé, ma difficilmente si lascerà andare completamente all'Amore, preferendo alimentare rapporti in cui la sessualità si esprime senza contattare il cuore. C'è da augurarsi che, tornando a sensibilizzare i muscoli con un buon lavoro bioenergetico possa tornare a sentire l'amore che tanto lo ha reso felice nei primi anni della sua vita. Dal suo aspetto corporeo traspare forza e carattere, ha l'aria di una persona che ha polso, che sa quello che vuole. I movimenti seppur rigidi, sono vivaci, dinamici, atti ad esprimere un atteggiamento di fierezza, forza e successo. Anche in questo caso la testa è molto carica di energia e sta ad indicare la determinazione di continuare ad essere il bravo bambino che esegue sempre e comunque ciò che i genitori vogliono da lui. Le tensioni maggiori sono riscontrabili nella schiena e a livello addominale.

Gli occhi sono luminosi, lo sguardo è intenso e seducente, ma quando si irrigidisce il suo sguardo cambia: sparisce l'umidità dagli occhi, lo sguardo diventa freddo, duro ed inflessibile. La mandibola è forte e rigida, spesso dalla forma quadrata ed esprime determinazione. La schiena è dritta e rigida, con frequente tensione vertebrale e sacrale, a indicare il sentimento di orgoglio che lo induce a "tenersi indietro" nelle relazioni affettive. Le spalle e le pelvi sono ritratte indietro (lordosi), allo scopo di non sentire il cuore e neanche l'energia sessuale.

Le scapole si avvicinano alla colonna vertebrale, il petto rimane troppo aperto, come in una continua inspirazione, allo scopo di bloccare lo scambio dei sentimenti. In generale ha una respirazione molto corta e difficile, non respira nel diaframma e non vuole fare scorrere il respiro fino al pavimento pelvico per non contattare le sue reali emozioni, quindi non rilascia mai le sue energie. Il ventre è piatto, la vita è stretta. Le natiche sono rotonde e ben proporzionate. Le gambe sono molto contratte. Ha un buon contatto con i suoi piedi e con la terra.

Da tutto quanto descritto finora è facile comprendere come lo psicoterapeuta bioenergetico possa leggere la storia della vita di una persona dalla struttura del suo corpo e quindi programmare l'intervento terapeutico in modo mirato e differente da soggetto a soggetto sin dal primo incontro.

L'Analisi Bioenergetica è un metodo, unico nel suo genere, che combina terapia corporea e psicoterapia verbale. Il concetto di integrazione è basato sul fatto che mente e corpo formano un'unità. Noi *siamo* i nostri pensieri, *siamo* le nostre emozioni, sensazioni, impulsi ed azioni. Il metodo operativo su cui si basa l'Analisi Bioenergetica comprende una serie di tecniche che consentono di intervenire sia dal versante psichico verso quello corporeo, sia dal versante corporeo verso quello psichico. Le problematiche riportate dal paziente, infatti, possono essere affrontate sia utilizzando il canale mentale ed affettivo che conduce al coinvolgimento corporeo, sia il canale corporeo, in altre parole quello che partendo dalla respirazione e dal movimento corporeo permette l'emergere di vissuti emotivi inconsci. In entrambi i casi, il processo regressivo ed il conseguente processo di consapevolizzazione vengono stimolati proprio dal coinvolgimento dell'organismo nella sua unità, sia a livello psichico che somatico.

L'obiettivo della psicoterapia bioenergetica è di ristabilire il libero fluire dell'energia del corpo, intervenendo in modo mirato sui blocchi energetico-emozionali presenti nel paziente e riscontrabili a livello psichico, a livello emozionale, a livello fisico.

Questa complessa combinazione di lavoro sul corpo e lavoro psicoanalitico costituisce l'essenza dell'Analisi Bioenergetica.