

La psicoterapia corporea: tre modelli a confronto

Un dossier a cura di Alessia Capecchi che analizza nel panorama bolognese tre modelli di psicoterapia corporea: Bioenergetica, Biosistemica e Organismica

Introduzione al Dossier: La psicoterapia corporea

All'inizio del suo lavoro Freud usò delle tecniche di azione diretta sul paziente, incentrando la sua ricerca sulla espressione emozionale come momento di superamento dell'eventuale blocco traumatico. Nel noto caso di Elizabeth Von R., una paziente che soffriva di dolori alle gambe e difficoltà di deambulazione dovute a fattori psichici, Freud stesso usò il tocco diretto sul corpo della paziente. Egli esercitò una pressione diretta sulla sua fronte e in seguito anche sulle sue gambe, per dimostrare 1) come il corpo trattenga esperienze traumatiche passate, e 2) come la scarica di queste emozioni accumulate costituisca un processo centrale nella cura del paziente.

In seguito abbandonò il metodo catartico di trattamento perchè i risultati positivi che emergevano non duravano a lungo.

Sandor Ferenczy continuò in parte

questo percorso, sostenendo che la tecnica della libera associazione era troppo debole e non funzionava in molti casi. Propose così dei metodi di intervento attivo (quali tenere un diario, cantare, suonare uno strumento, eseguire esercizi di rilassamento), ma la sua idea rimase abbastanza incerta e non fu mai concretizzata pienamente. E' invece *Wilhelm Reich*, allievo di Ferenczy, a ricevere il titolo di fondatore dell'approccio terapeutico centrato sul corpo. Egli oltrepassa i limiti del metodo freudiano e comincia ad osservare il corpo dei pazienti, a massaggiarli, a farli muovere e così via, creando la consapevolezza che le emozioni sono radicate fisicamente, e queste radici fisiche devono essere portate alla luce e osservate se si vogliono diagnosticare esattamente i problemi di una persona. Inoltre queste stesse radici fisiche dell'emozione devono essere manifestate (disinibite, liberate) per aiutare a guarire le ferite psichiche. Si delinea, quindi, con Reich, il concetto di identità funzionale tra carattere e atteggiamento muscolare,

costruendo quel ponte tra linguaggio verbale e linguaggio corporeo così importante nella psicoterapia corporea. Reich, infatti, come tutti i terapeuti psico-corporei, non limitò mai il suo approccio all'espressione corporea: anche l'espressione verbale e l'insight furono elementi cardine del suo lavoro. I risultati di questo nuovo metodo sono descritti in modo approfondito nel testo *Analisi del Carattere* che pubblicò nel 1929 e i suoi contributi all'evoluzione della tecnica psicoterapeutica lo rendono un importante punto di riferimento per molti terapeuti a mediazione corporea (Alexander Lowen, Malcolm Brown, Ola raknes, Frederick Perls e altri ancora).

Alexander Lowen, allievo di Reich, assieme a John Pierrakos, anch'egli paziente e allievo di Reich, fondano nel 1956 l'*Institute for Bioenergetic Analysis* con l'obiettivo di comprendere più a fondo le problematiche dei loro pazienti e di insegnare ad altri psicoterapeuti le concezioni e le tecniche di lavoro corporee. Uno degli assunti prin-

cipali di questa tecnica terapeutica è di considerare psiche e soma come funzionalmente identici, per cui ciò che avviene nella mente riflette ciò che avviene nel corpo e viceversa. Scopo della terapia è aprire la strada all'autoespressione e reinstaurare nel corpo il flusso delle sensazioni attraverso esercizi di respirazione e di movimento, al tempo stesso si cerca di collegare il funzionamento energetico attuale della persona con la sua storia precedente. Scrive Lowen (1983) "questo approccio combinato mette gradualmente a nudo le forze interiori (conflitti) che impediscono all'individuo di funzionare con il suo pieno potenziale energetico. Ogni volta che uno di questi conflitti interiori si risolve, il livello dell'energia aumenta", secondo un modello composto da tre fasi: tensione-carica, espressione-scarica e distensione. Questa è probabilmente la forma di psicologia somatica più nota e più diffusa, soprattutto negli Stati Uniti, mentre in Europa troviamo diverse sue evoluzioni sia in ambito strettamente bioenergetico (vedi articolo) sia in altre direzioni.

Tra questi troviamo, ad esempio, il modello Biosistemico che tiene conto di tutti questi contributi, ma trae la maggior ispirazione dalle idee innovative e dall'incontro delle teorie di David Boadella e Jerome Liss. Essi hanno elaborato un modello del processo emotivo basato sui tre strati dello sviluppo embrionale: ectoderma (cervello e pelle), mesoderma (muscoli e ossa e sangue) ed endoderma (organi viscerali). Un esempio applicativo di questa teoria è la tripartizione degli stili respira-

tori ed il loro collegamento con altrettanti campi di funzionamento emozionale.

Sempre nel filone europeo delle psicoterapie corporee troviamo la psicoterapia Organismica che assume come modello di riferimento le concezioni di Kurt Goldstein, neuropsichiatra tedesco. Il modello di Brown, si differenzia per alcuni aspetti da quelli precedenti, egli afferma che accanto al meccanismo energetico descritto da Reich e Lowen di tensione-carica-scarica-rilassamento che si manifesta secondo Goldstein principalmente in situazioni di emergenza, esista un'altra modalità energetica. In un organismo sano, dopo che uno stimolo ha creato un'eccitazione energetica focalizzata in una parte dell'organismo avviene un'equalizzazione dell'energia che ritorna ad uno stato di base, di eccitamento indifferenziato, che è il presupposto indispensabile perché un nuovo stimolo possa essere ricevuto. In queste situazioni il comportamento risulta adeguato. Quando invece l'organismo non è integro, a causa di una lesione organica o a causa di un blocco funzionale derivante da una condizione nevrotica, il processo di equalizzazione è ostacolato dall'isolamento di parti dell'organismo, che rimangono inaccessibili alla coscienza. Quanto più sono ampie le parti segregate, tanto più il processo di eccitazione resterà circoscritto a uno spazio inferiore a quello dell'intero organismo e il comportamento risulterà inadeguato. Nell'articolo sulla psicoterapia organismica viene descritta più ampiamente la teoria di Goldstein.

Un aspetto cruciale di questi tre modelli psico-corporei (Analisi Bioenergetica di nuova tradizione, Biosistemica e Organismica) è l'attenzione alle recenti scoperte delle neuroscienze, in special modo alle mappe di funzionamento del sistema nervoso rispetto alle emozioni. Un esempio di ciò è lo studio delle due componenti del Sistema Nervoso Autonomo, il simpatico ed il parasimpatico, che regolano le funzioni dell'organismo, influenzano sul metabolismo di ogni cellula e caratterizzano il ciclo emozionale.

Il simpatico consente l'attivazione dell'azione e prepara l'organismo a risposte di emergenza con un aumento del battito cardiaco, uno spostamento del sangue verso i muscoli ed un aumento del respiro con dispendio di energia.

Il parasimpatico consente l'attivazione delle funzioni del riposo e del recupero energetico, controbilanciando gli effetti del simpatico, rallentando i battiti cardiaci, spostando il sangue verso il tratto digerente, stimolando la peristalsi e aumentando le secrezioni digestive con recupero di energia.

Se i due sistemi lavorano simultaneamente i loro effetti si sommano scaricandosi l'uno sull'altro e viene a mancare il rimbalzo, ovvero il completamento della scarica del simpatico, con cui l'attività del medesimo si riduce, con aumento dell'attività del parasimpatico e viceversa. Si crea in questo modo un nodo simpatico/parasimpatico, che assume le dimensioni e le caratteristiche di un vero e proprio *nodo emotivo* (vedi Ernst Gellhorn, 1967).

E vi è una stretta correlazione tra nodi emotivi e malessere generale della persona. Abbiamo infatti, in questi casi, due tipi di disfunzione: con il predominio del simpatico si generano emozioni di rabbia, ira, frustrazione, irritabilità e sintomi come agitazione, nervosismo, palpitazioni, insonnia;

con il predominio del parasimpatico si generano emozioni di vulnerabilità, senso di ferita e/o di colpa, paura, tristezza e sintomi come depressione, affaticamento, nausea, vomito, diarrea, stitichezza.

A livello di intervento terapeutico l'obiettivo è ripristinare l'alternanza armonica fra le due funzioni per ricreare condizioni di benessere, caratterizzato da emozioni di gioia attiva, a livello del simpatico, e di fusione e piacere, a livello del parasimpatico. Questo schema aiuta il terapeuta a stimolare nel paziente l'approfondimento e la trasformazione delle emozioni, al fine di provare, successivamente, sollievo e desiderio di cambiamento e di nuova iniziativa a livello dell'azione personale.

Infine, uno degli aspetti fondamentali della psicoterapia corporea è la profonda attenzione alla relazione che intercorre, durante tutto il processo, tra terapeuta e paziente. Al di là delle differenze, anche radicali, tra le diverse impostazioni vi è comunque un terreno comune di fenomeni che accompagnano spesso la pratica clinica di uno psicoterapeuta corporeo, fenomeni intensi e affascinanti sia per chi li vive sia per chi li condivide. Possono essere, di volta in volta, un pianto irrefrenabile a pieni singhiozzi in chi non si ri-

cordava di avere mai pianto in vita sua; un allentamento dolce del controllo in chi si è sempre indurito contro la vita; un abbandonarsi come un bambino, in presenza del terapeuta; una vocina flebile proprio come un neonato che richiama attenzione; il grido di paura che si scatenava quando si sgretola una falsa sicurezza. Poiché la formazione del carattere avviene attraverso l'interazione del neonato/bambino con l'ambiente (in particolar modo il rapporto con la madre e poi col padre e la società), la formulazione teorica cosiddetta del "rapporto d'oggetto" sviluppata da Fairbairn e altri (1952) sembra importante per la comprensione di ciò che avviene anche fra paziente e terapeuta.

Questo è un punto centrale perché segna la differenza tra tutte le varie "tecniche di lavoro sul corpo", che si limitano ad attivare e a cambiare qualche aspetto del corpo della persona, e la "psicoterapia corporea" che invece mira al cambiamento sostanziale della personalità paziente. Dare attenzione alla relazione costituisce perciò la differenza tra applicare una tecnica qualsiasi su una persona, e lavorare *assieme* a una persona per aiutarla a trovare e costruire il suo proprio cambiamento.

Riferimenti bibliografici

- Fairbairn W. Ronald D. (1952), *Psychoanalytic Studies of the Personality*, Tavistock Publication, Routledge, London.
- Gellhorn E. (1967), *Principles of Autonomic-Somatic Integrations: Physiological Basis and Psychological and Clinical Implications*, University of Minnesota Press.
- Lowen A. (1983), *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano.

Respiro, grounding e sessualità nell'Analisi Bioenergetica

Alessia Capecchi

"Siate il vostro corpo nei suoi movimenti, nelle sue azioni ed espressioni" (A. Lowen, 1979).

Quando si parla di *bioenergetica*, si intende lo studio della personalità umana dal punto di vista dei processi energetici del corpo. Questi processi, cioè la produzione di energia attraverso la respirazione e il metabolismo e la scarica di energia tramite il movimento, sono le funzioni basilari della vita. La quantità di energia di cui si dispone e l'uso che se ne fa, determinano il modo di rispondere alle diverse situazioni che quotidianamente si presentano. Maggiore è l'energia che si ha a disposizione, maggiore è l'efficacia con cui le si affronta.

La bioenergetica è anche una tecnica di psicoterapia che associa il lavoro sulla mente al lavoro sul corpo e in questo caso è più corretto parlare di Analisi Bioenergetica (A. Capecchi, 2007); l'idea alla base di questa tecnica è che ciò che succede nella mente riflette ciò che succede nel corpo e viceversa. Poiché considera psiche e soma come funzionalmente identici, differisce da forme analoghe di esplo-

* alessia.capecchi@fastwebnet.it Psicologa, psicoterapeuta ad indirizzo Bioenergetico presso la S.I.A.B. (Società Italiana di Analisi Bioenergetica) e conduttrice di Classi di Esercizi Bioenergetici. Lavora come terapeuta individuale e di gruppo a Bologna

razione del sé esclusivamente centrate sui processi mentali (ad esempio la Psicoanalisi). L'obiettivo che si propone è quello, infatti, di aiutare la persona a tornare *ad essere* con il proprio corpo, risolvere i propri problemi emotivi ed ampliare il proprio potenziale energetico.

Se parte dell'apparato teorico e pratico dell'Analisi Bioenergetica si basi sull'opera di Wilhelm Reich (1897-1957), il vero "padre" della bioenergetica è Alexander Lowen (1910-2008) suo allievo dal 1940 al 1952 e suo paziente dal 1942 al 1945. Lowen fino a quel tempo aveva lavorato come direttore atletico, era interessato al rapporto tra mente e corpo e alle tecniche di rilassamento, studiava medicina e ambiva ad entrare in una scuola di specializzazione medica. Nel 1945, conclusa la terapia con Reich, Lowen iniziò la formazione per diventare terapeuta reichiano frequentando i seminari clinici di Vegetoterapia (tecniche di lavoro corporeo centrate sulla respirazione) tenuti dal dott. Theodore Wolfe e i seminari di teoria dell'Analisi reichiana tenuti da Reich nella sua abitazione. Per due anni lavorò con le tecniche terapeutiche apprese dal suo maestro, centrando l'attenzione sul respiro e sul riflesso dell'orgasmo (per approfondimenti W. Reich, *La funzione dell'orgasmo*, 1969). Poi si trasferì in Svizzera, con la moglie Leslie, per frequentare la facoltà di medicina dell'Università di Ginevra, dove si laureò nel 1951. Al suo rientro, trovò Reich completamente occupato dai suoi esperimenti di fisica organica e circondato da una stretta cerchia di collaboratori che lasciavano poco spazio alla creatività dei colleghi e a sperimentazioni che non fossero quelle del loro maestro. Reich, chiuso nel suo laboratorio, aveva così abbandonato la Vegetoterapia e l'Analisi del Carattere (vedi W. Reich, *Analisi del carattere*, 1973) e nei suoi confronti au-

mentavano gli atteggiamenti critici e le perplessità sui suoi metodi. Lowen, per quanto fedele estimatore del suo pensiero, rimase ai margini della Scuola di Reich e iniziò a definire una sua teoria e pratica terapeutica. Nel 1956 insieme al dott. John C. Pierrakos (anche lui allievo e paziente di Reich), fonda l'*International Institute for Bioenergetic Analysis* (IIBA) con l'obiettivo di comprendere più a fondo i problemi dei pazienti e di insegnare ad altri psicoterapeuti nuove concezioni e tecniche di lavoro corporee. Per tre anni si fa seguire come paziente da Pierrakos per approfondire la sua analisi personale, anche se è lo stesso Lowen a guidare le sedute e a dare suggerimenti di lavoro. Tra questi suggerimenti troviamo: la sperimentazione di nuove posizioni del corpo, ad esempio passando dagli esercizi in posizione supina proposti da Reich, ad esercizi in posizione eretta; la manipolazione dei muscoli contratti; l'utilizzo di esercizi fisici molto faticosi e stressanti per mobilitare energia e rendere più vitale la metà inferiore del corpo. Inoltre, Lowen recupera il concetto di armatura caratteriale reichiano e pubblica nel 1958 uno studio approfondito sui tipi caratteriali dal titolo *The Physical Dynamics of Character Structure*, studio che è stato poi tradotto in italiano e pubblicato nel 1978 con il titolo *Il Linguaggio del corpo*. In questa opera si trovano le basi di tutto il lavoro sul carattere svolto dall'Analisi Bioenergetica. Da questo primo saggio sino a poco prima di morire il 28 ottobre 2008, a quasi 98 anni, Lowen ha pubblicato moltissimo, sia libri (vedi bibliografia) che articoli su riviste specialistiche, ha rilasciato numerose interviste e continuato la sua attività di insegnante di Analisi Bioenergetica e di terapeuta nella sua casa a New Canaan nel Connecticut, a un'ora di treno da New York (vedi autobiografia, *Onorare il corpo*, 2011).

Tra le principali aree di lavoro psicorporeo in Analisi Bioenergetica

troviamo lo studio del respiro del/della paziente, la qualità del suo radicamento e della sua vita sessuale: respirazione, radicamento e sessualità sono come le fondamenta di un edificio. Occorre partire da queste per dare un buon inizio al viaggio verso la scoperta di sé.

La respirazione. Gli stati emotivi influiscono direttamente sulla respirazione. Quando una persona è arrabbiata, il respiro diventa più rapido per aiutarla a mobilitare una maggiore quantità di energia per l'azione aggressiva. La paura ha l'effetto opposto, spinge la persona a trattenere il respiro perché nello stato di paura, l'azione è sospesa. Se la paura diventa panico, come quando una persona cerca disperatamente di sfuggire a una situazione minacciosa, il respiro si fa rapido e poco profondo. Nel terrore si respira a fatica, in quanto questa emozione ha un effetto paralizzante sul corpo, mentre in uno stato di piacere, la respirazione è lenta e profonda.

Limitare il proprio respiro è quindi una forma di difesa che le persone mettono in atto allo scopo di reprimere i sentimenti che le fanno soffrire. I conflitti emotivi formati nell'arco della crescita di ogni individuo creano però come effetto collaterale delle tensioni muscolari croniche che alterano in modo permanente la respirazione. Nell'Analisi Bioenergetica si ritiene che aumentare la profondità del respiro e sciogliere la tensione muscolare relativa, tramite particolari esercizi, possa produrre cambiamenti significativi e profondi nella vita di una persona. Lowen (1994), dopo avere sperimentato diversi esercizi

fisici per aiutare sé stesso e i suoi pazienti a respirare in modo pieno e profondo, ha ideato uno strumento di lavoro creato a questo scopo: il "cavalletto bioenergetico", strumento che negli anni è stato perfezionato e viene ora abitualmente utilizzato durante le sedute di psicoterapia. Lo studio della relazione tra respirazione ed emozioni ha portato Lowen a constatare che i pazienti con capacità respiratoria ridotta sono stati inibiti durante l'infanzia (da genitori, parenti, insegnanti, ecc...) ed esprimersi emozionalmente attraverso il suono. Se vengono incoraggiati a superare questa inibizione e ad esprimersi tramite l'urlo, il pianto o parlando con ad alta voce, questo li metterà in contatto con quegli aspetti emotivi che solitamente vengono tenuti a freno da una respirazione superficiale e ridotta. L'espressione di emozioni grazie al lavoro terapeutico sul corpo e all'uso del cavalletto bioenergetico ha come beneficio immediato una modalità respiratoria più libera e profonda.

Attraverso il respiro riceviamo l'ossigeno necessario ai fini delle combustioni metaboliche che forniscono al corpo l'energia di cui ha bisogno. Aumentando l'ossigeno aumenta il calore della combustione e la produzione di energia. Nella respirazione "naturale", quella della bambina o del bambino o dell'animale, tutto il corpo viene attraversato, in modo seppur variabile, da onde respiratorie: durante l'inspirazione, l'onda parte dal profondo dell'addome che si gonfia e sale fino alla testa; mentre, nell'espiazione, scende dalla testa sino ai piedi. In realtà, la maggior parte delle per-

sone respira in modo superficiale, limitando il movimento al torace e all'area diaframmatica, senza coinvolgere nel processo respiratorio bacino e cavità addominale. Il risultato è che il corpo viene sottoposto a una costante tensione poiché i polmoni sono in questo modo costretti a dilatarsi verso l'esterno, forzando sulle pareti rigide della cassa toracica invece che su quelle morbide dell'addome. In alcuni casi, lo sforzo di gonfiare la cassa toracica può costituire un pericolo per la salute poiché sottopone il cuore ad un eccessivo stress con il rischio di comprometterne il funzionamento.

Tensioni di tipo cronico possono coinvolgere, oltre al torace, anche altre zone del corpo, ad esempio la tristezza, la disperazione, l'angoscia sono sentimenti associati all'area addominale: respirando profondamente si andrebbe ad animare quell'area che li contiene, con l'effetto di percepirla e contattarla; mentre, al contrario, le persone preferiscono "non sentire" rendendo il loro addome insensibile. Così facendo però, si perdono la possibilità di vivere tutta una serie di sensazioni piacevoli che, analogamente a quelle spiacevoli, sono racchiuse nel ventre. La metà inferiore del corpo, quella metà su cui si ha uno scarso controllo, perché associata all'inconscio, è infatti connessa con la sessualità, l'eccitamento, il piacere e gusto per la vita. Nel pensiero giapponese, il ventre, *hara*, è la sede della vita, il centro vitale della persona; se si possiede l'*hara*, significa che si è centrati, bilanciati sia fisicamente che psicologicamente. Solo se si è capaci di stare, nel senso di sentire, a contatto con il

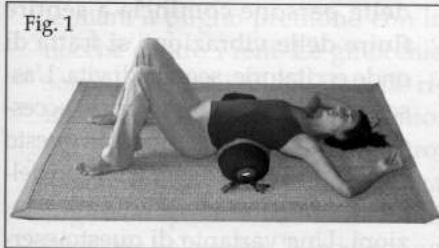
proprio ventre, si evitano le divisioni tra il conscio e l'inconscio, tra l'ego e il corpo, tra la personalità e il mondo. L'*hara* rappresenta uno stato di integrazione e di unità della personalità a tutti i livelli della vita (vedi A. Lowen, 1980). Ridare energia e calore all'addome tramite particolari esercizi può portare a cambiamenti significativi e profondi nella vita di una persona. Scrive Lowen (1979): "Risucchiamo in dentro il ventre per controllare le lacrime e i singhiozzi; se lo lasciamo andare, siamo soggetti ad avere un vero pianto di pancia. Ma allora apriamo la porta alla possibilità di una vera risata di pancia. Ogni qualvolta piangiamo o ridiamo, è nel ventre che sperimentiamo la vita a livello viscerale. È nel ventre che la vita viene concepita e portata. È nel ventre che hanno inizio i nostri desideri più profondi. [...] Un buon pianto è come un acquazzone che pulisce l'aria. Piangere è il modo fondamentale per liberare le tensioni [...]. Piangere è talmente terapeutico che, se una persona depressa riesce a piangere, la sua depressione si allevia immediatamente" (ivi, p. 33). Per imparare a respirare in profondità esistono in bioenergetica numerosi esercizi. La respirazione durante il lavoro sul corpo, contrariamente allo Yoga, viene suggerita sempre dalla bocca, per impedire la contrazione della gola e della mandibola e per aumentare l'afflusso di aria nei polmoni.

Alcuni esercizi tra i più significativi:

- Un esercizio di base consiste nel posizionarsi a terra supini con le ginocchia flesse e i piedi ben appoggiati al pavimento e distanti tra loro

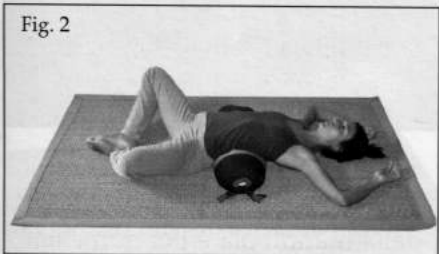
20-30 cm. Con le braccia lungo i fianchi e le mani leggermente sull'addome, spingere in fuori l'addome durante l'inspirazione e svuotarlo completamente durante l'espirazione. Una variante di questo esercizio consiste nel fare oscillare il bacino leggermente all'indietro ad ogni inspirazione e a ruotarlo in avanti con l'espirazione.

Fig. 1



- Un altro esercizio è quello di sdraiarsi a terra con una coperta arrotolata sotto le reni, le ginocchia piegate e i piedi aderenti al pavimento. Cercare di respirare in modo naturale dalla bocca mantenendo i glutei a contatto con il suolo. La testa va lasciata cadere all'indietro. Oppure una variante consiste, sempre con la coperta arrotolata sotto le vertebre lombo-sacrali, nell'unire tra loro i piedi, con le ginocchia come ali di farfalla: si inspira chiudendo le ginocchia tra loro e si espira aprendole con un'espressione piacevole "Aaah...! Aaah".

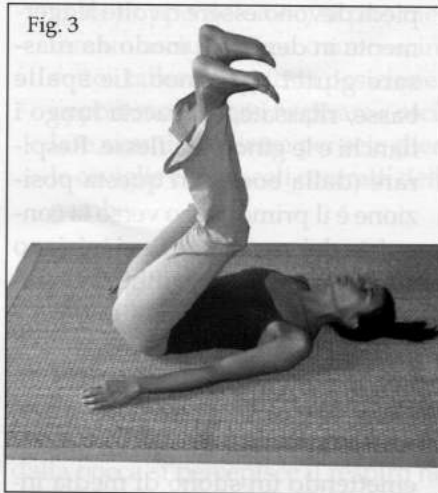
Fig. 2



- Sempre distesi a terra, sollevare le gambe in aria con le ginocchia lievemente flesse. I piedi sono piegati ad angolo retto per poi spingere con forza i talloni verso l'alto. Questo esercizio può portare a percepire

nelle gambe delle vibrazioni e rende più spontanea la respirazione.

Fig. 3



- La respirazione è connessa all'uso della voce. Per emettere un suono bisogna spingere l'aria attraverso la laringe. Emettere dei suoni in espirazione favorisce il respiro, inoltre produce una risonanza interna offrendo delle vibrazioni simili a quelle che si percepiscono nella muscolatura durante un esercizio di sforzo. Soffocare i suoni, soffocare la voglia di gridare, di piangere o di lamentarsi produce nella gola forti tensioni croniche che possono limitare seriamente la respirazione.
- Un esercizio per facilitare l'uscita dell'aria dai polmoni consiste nel mettersi in posizione supina con le ginocchia flesse e i piedi a terra, emettendo un suono prolungato di media intensità sino a quando è possibile per poi inspirare e con calma ricominciare per qualche minuto. E' possibile riuscire a prolungare il suono rendendo l'espirazione più completa e l'inspirazione più profonda. Oppure mettere una mano sul cuore e una sull'addome per avvertire i movimenti addominali ed emettere senza sforzare il suono delle vocali aperte alternate con quelle chiuse: a-e-o-i-u.
- Una variante dell'esercizio precedente consiste nel sedersi su una sedia rigida. Respirare naturalmente per un minuto poi emettere un ge-

mito per tutta la durata dell'espirazione e inspirando cercare di produrre il medesimo suono.

- Un buon esercizio per sciogliere la muscolatura del volto, sboccare la voce e sciogliere la tensione alla gola dovuta ad un respiro bloccato, consiste nel mordere una asciugamano attorcigliato sporgendo in fuori la mascella ed emettendo dei suoni aggressivi.

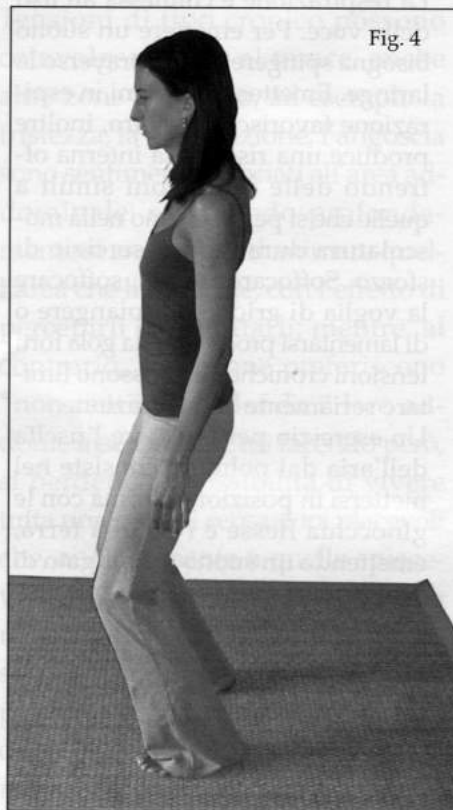
Il *grounding*. Il concetto di *grounding*, appartiene esclusivamente alla bioenergetica e si riferisce alla capacità del paziente di essere in contatto con la realtà e con il suolo (in inglese *ground*) che lo sostiene. La parola *grounding* è intraducibile in italiano e riunisce un insieme di significati simili, ad esempio: "essere con i piedi per terra", "radicamento", "collegamento a terra". In ogni caso indica la sensazione di contatto tra i piedi e il suolo, unita ad una corrente dinamica che scorre dalle gambe verso terra e, in senso più ampio, rappresenta il contatto dell'individuo con la realtà di base della propria esistenza. Un individuo dotato di *grounding*, è un individuo radicato, identificato con il proprio corpo, consapevole della propria sessualità e che si protende verso il piacere (vedi Lowen, 1984).

Aiutare una persona a migliorare il *grounding*, significa aiutarla a percepire il proprio ventre e le proprie viscere, a sentire le gambe solide e cariche di energia e i piedi ben appoggiati e in contatto con il terreno. Nel valutare la personalità di un paziente in ambito terapeutico occorre osservare e percepire il suo livello di *grounding*.

Prestare attenzione alla sua postura, mentre cammina o muove il corpo, fornisce al terapeuta, preziose indicazioni. Ad esempio, una chiara indicazione della mancanza di *grounding* è quando la persona si presenta nella posizione eretta con le ginocchia bloccate e le gambe rigide. Questa posizione impedisce allo stress di scaricarsi a terra e la tensione si concentra nell'area lombare della schiena che, irrigidita, fa piegare in avanti la parte superiore del corpo, mentre piedi e gambe rimangono pressoché insensibili. Tuttavia, aumentare nei pazienti il senso di *grounding* non è un compito facile; vi sono ansie profonde che lo ostacolano. Ad esempio la paura di lasciarsi andare, di abbandonarsi alle emozioni, di aprire il proprio cuore, di non avere nessuno come sostegno. Ma è l'individuo capace di stare da solo sulle proprie gambe che riesce a relazionarsi in modo unico e completo con la realtà sociale esterna. Un buon lavoro terapeutico di *grounding* non si limita solo all'aspetto fisico del problema. Percepire meno tensione nel corpo, nelle gambe, sentire i piedi più radicati e la respirazione più profonda, porta al paziente una maggiore carica di energia vitale che a sua volta produce cambiamenti positivi a livello psichico. Gli esercizi bioenergetici di *grounding* riportano il centro di gravità del corpo nella pelvi e gambe e piedi fungono da supporto energetico.

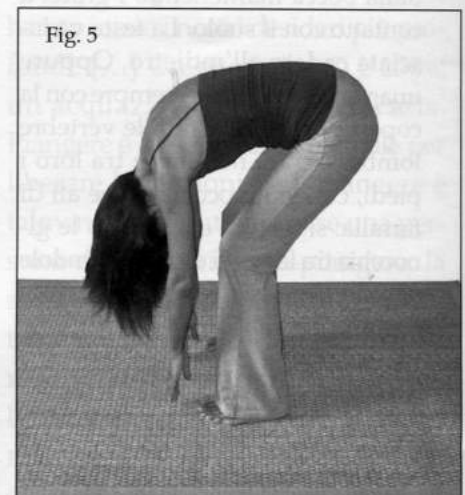
Alcuni esercizi bioenergetici di *grounding* da eseguire a piedi nudi:

- Un esercizio base consiste nel posizionarsi con i piedi distanziati tra loro di circa 25 cm.. Le punte dei piedi devono essere rivolte leggermente in dentro in modo da rilassare glutei e perineo. Le spalle basse, rilassate, le braccia lungo i fianchi e le ginocchia flesse. Respirare (dalla bocca) in questa posizione è il primo passo verso la conquista del *grounding*. Se si iniziano ad avvertire nelle gambe delle vibrazioni, le possiamo aumentare scendendo ulteriormente sulle ginocchia durante l'inspirazione e salendo nell'espiazione, premendo con forza i piedi sul pavimento ed emettendo un suono di media intensità.



- Esercizio di *Bend-over*. Una volta padroneggiato l'esercizio precedente, ci si può flettere in avanti con il busto sino a che le dita delle mani tocchino, senza appoggiarsi, il pavimento. Il peso del corpo deve essere suppor-

tato esclusivamente dai piedi, in particolare modo dagli avampiedi, le ginocchia sono leggermente flesse, la testa lasciata andare, gli occhi aperti e si respira dalla bocca. Senza staccare i polpastrelli dal suolo si può iniziare un movimento di estensione delle ginocchia, e poi di nuovo di flessione, ma sempre senza bloccarle. Dopo qualche minuto (circa venticinque respirazioni) la maggior parte delle persone comincia a sentire fluire delle vibrazioni: si tratta di onde eccitatorie, segnali di vita. L'assenza di vibrazioni indica un'eccessiva tensione alle gambe, e in questo caso si può prolungare il tempo dell'esercizio sino a sessanta respirazioni. Una variante di questo esercizio consiste nel fare il medesimo movimento in posizione eretta, tenendo però una gamba sollevata in modo da aumentare il carico di quella in contatto con il suolo, e poi alternarla.

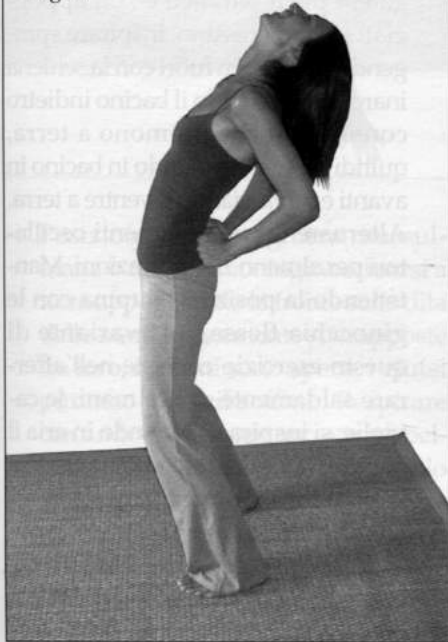


- Sempre in posizione eretta con i piedi paralleli e distanti circa 25 cm., le ginocchia leggermente flesse e le mani posate sulle ginocchia. Premere contro il pavimento l'avampiede destro e fare oscillare verso destra il bacino. Lo stesso movimento va fatto spostando il peso sul piede sinistro. Si cerca in questo modo di fare salire il movimento ed

eventualmente le vibrazioni anche nella parte superiore del corpo.

- Per accrescere la sensibilità delle gambe ed aprire la respirazione, un esercizio molto utile è quello dell'arco. E' una posizione molto conosciuta poiché fa parte del programma di esercizi cinesi T'ai Chi Ch'uan. La persona deve stare eretta con i piedi distanti circa 45 cm e le punte rivolte leggermente in dentro, le mani a pugno premono con le nocche contro i reni. Le ginocchia sono flesse, ma i talloni devono rimanere appoggiati al pavimento. Occorre quindi inarcarsi all'indietro, assicurandosi che il peso rimanga sugli avampiedi. L'indicazione è di respirare nel ventre. Dopo circa un minuto, la posizione deve essere compensata da un piegamento in avanti in *Bend-over* per scaricare la tensione accumulata. La scarica dovrebbe manifestarsi con la percezione di vibrazioni lungo le gambe.

Fig. 6

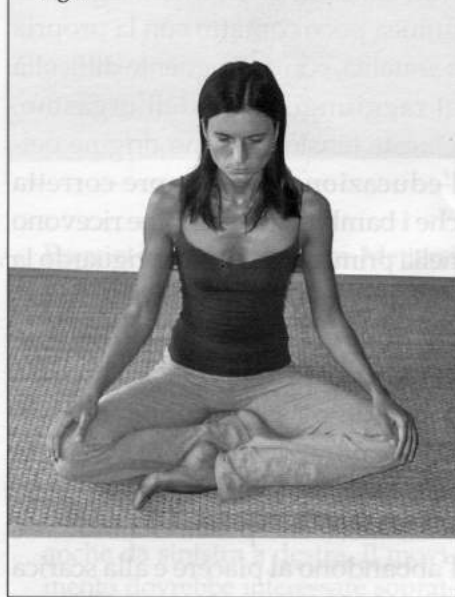


- Un altro esercizio che aumenta il senso di *grounding* è la posizione accovacciata che porta a stretto contatto con il pavimento. Si sta acco-

vacciati con i piedi paralleli, i talloni devono toccare il suolo e il peso del corpo è sugli avampiedi. Se risulta troppo doloroso, si può mettere un asciugamano o un cuscino sotto i talloni. In questa posizione è opportuno lasciarsi respirare e oscillare avanti e indietro per sciogliere le caviglie e i muscoli contratti delle gambe.

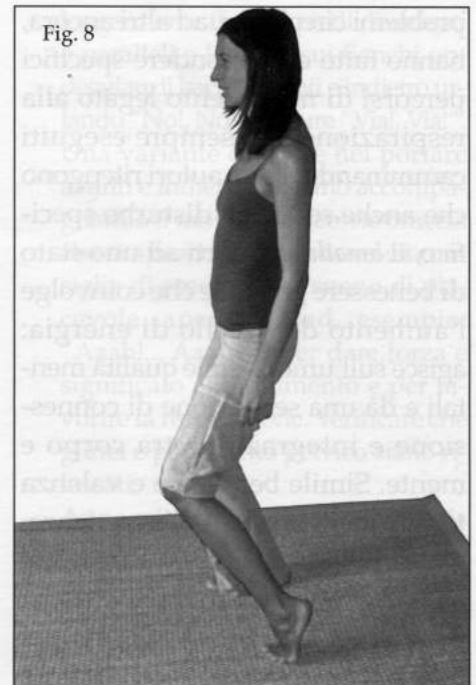
-La posizione base di *grounding* può essere mantenuta anche da seduti. Con le gambe incrociate, la schiena dritta, il ventre in fuori, le braccia lungo le cosce, le mani sulle ginocchia e le spalle rilassate. Respirando in modo naturale dalla bocca si percepisce il respiro nel ventre e nel contatto dei glutei sul pavimento. E' la posizione che nello Yoga e nella meditazione Zen viene chiamata "del loto".

Fig. 7



- In posizione di *grounding* salire e scendere in maniera alternata sulle dita dei piedi, mantenendo le ginocchia flesse. Poi invertire il movimento piegando le dita dei piedi all'indietro. Se c'è dolore o rigidità è consigliabile esprimerla tramite un suono che manifesti la sensazione provata.

Fig. 8



Esiste, inoltre, un altro modo semplicissimo di favorire la sensazione di contatto con il suolo e quindi il *grounding*. Si tratta di camminare procedendo adagio in modo da premere sul pavimento la pianta del piede accentuandone ogni movimento. Le spalle devono essere rilassate e le ginocchia morbide ad ogni passo. Camminare può avere delle valenze terapeutiche se lo consideriamo un vero e proprio esercizio guidato da una voce esperta. A questo proposito è interessante la tecnica messa a punto da Gurucharam Singh Kalsa e Yogi Bhajan (2000). Questi due maestri di Yoga Kundalini che lavorano negli Stati Uniti hanno chiamato *breathwalk* la scienza di sincronizzare, ad ogni passo, specifici *pattern* della respirazione. I programmi di *breathwalk* sono differenziati a seconda del disagio del paziente, ad esempio, a sintomi di ansia, depressione, stress, mal di schiena, stanchezza cronica, obesità,

problemi circolatori, ad altri ancora, hanno fatto corrispondere specifici percorsi di movimento legato alla respirazione, ma sempre eseguiti camminando. I due autori ritengono che anche senza un disturbo specifico, il *breathwalk* porti ad uno stato di benessere generale che coinvolge l'aumento del livello di energia: agisce sull'umore, sulle qualità mentali e dà una sensazione di connessione e integrazione tra corpo e mente. Simile benessere e valenza terapeutica emerge dall'esperienza, messa a punto da Luisa Parmeggiani (2007), fondatrice della Società di Analisi Bioenergetica a Roma nel 1978, di re-imparare a camminare durante il lavoro bioenergetico individuale e di gruppo.

La sessualità. La bioenergetica si basa sul principio che, essendo l'organismo un'unità funzionale, anche la salute è un concetto unitario. Ciò significa che vi è identità tra salute fisica e salute mentale, tra salute emozionale e salute sessuale. Lowen (1979) definisce la salute sessuale come la capacità di esprimere pienamente la propria sessualità e la capacità di provare piacere nel fare questo, ed una buona salute sessuale riflette una buona salute fisica, mentale ed emotiva. Può accadere però che l'integrità dell'organismo venga compromessa e di conseguenza si possano manifestare ansie e problemi di natura sessuale. Tensioni e rigidità nell'area del bacino e del ventre sono molto diffuse e il motivo risiede proprio nel tentativo da parte della persona di controllare e limitare sensazioni sessuali che spaventano o creano sensi di colpa o vergogna. Ma se si vuole vivere pienamente la pro-

pria sessualità, occorre che il bacino venga sbloccato. Generalmente come sostiene Lowen (1979) le persone che presentano una rigidità al bacino, sia che lo tengano bloccato in avanti sia che lo tengano bloccato all'indietro, sono predisposte a dolori lombari, poiché entrambe le posture creano forti tensioni nei muscoli della parte bassa della schiena. Una persona che tiene il bacino in avanti, si trova in una posizione di scarica, per cui le sensazioni sessuali percepite non vengono contenute ed hanno bisogno di essere scaricate immediatamente oppure di essere bloccate dando luogo ad esempio a problematiche di eiaculazione precoce nell'uomo e di vaginismo nella donna. Analogamente un bacino rigido tenuto all'indietro in modo rigido significa poco contatto con la propria sessualità, con conseguente difficoltà al raggiungimento dell'orgasmo. Queste tensioni hanno origine nell'educazione non sempre corretta che i bambini e le bambine ricevono nella primissima infanzia riguardo la pulizia delle parti intime e l'evacuazione di escrementi (ad esempio la pulizia ossessiva, l'evacuazione a comando o l'associazione tra genitali e sporcizia eccetera...). In età adulta rimangono tensioni croniche e inconscie che portano a bloccare l'abbandono al piacere e alla scarica sessuale. Un corpo vivo sessualmente è caratterizzato da un bacino che oscilla liberamente avanti e indietro ad ogni respiro e che rimane fluido durante il movimento del camminare. Se con la psicoterapia si possono recuperare i ricordi sessuali rimossi che risalgono all'infanzia, con gli esercizi bioenergetici si può

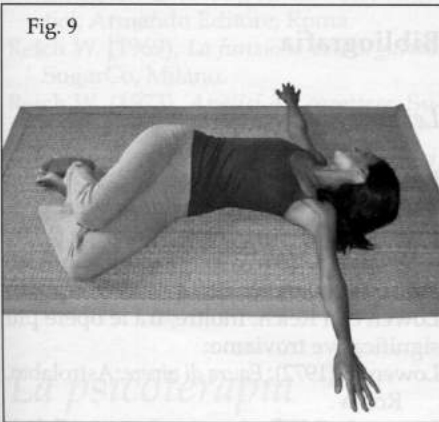
restituire mobilità e piacere al bacino. Come sostiene Maria Stallone Alborghetti (2003), per sciogliere il bacino è importante avere un buon radicamento (*grounding*), una spina dorsale forte e flessibile, una mascella libera e morbida, le vertebre cervicali e lombo-sacrali decontratte e una respirazione profonda. Gli esercizi specifici sul bacino devono quindi essere integrati con quelli per aumentare il radicamento, con quelli sulla respirazione e con movimenti che coinvolgono tutto il corpo per rendere la colonna vertebrale flessibile e per esprimere emozioni di rabbia e tristezza che provocano stasi energetica e quindi difficoltà a sentire sensazioni sessuali.

Esercizi per attivare la zona addome-bacino:

- Esercizio di base con due varianti. Sdraiarsi supini con le ginocchia piegate, i piedi paralleli e ben appoggiati sul materassino. Inspirare spingendo il ventre in fuori con la schiena inarcata e portando il bacino indietro con i glutei che premono a terra, quindi espirare ruotando in bacino in avanti e schiacciando il ventre a terra. Alternare i due movimenti oscillatori per almeno 20 respirazioni. Mantenendo la posizione supina con le ginocchia flesse, una variante di questo esercizio consiste nell'afferrare saldamente con le mani, le caviglie: si inspira sollevando in aria il bacino molto lentamente e si espira lasciandolo cadere a terra. Una seconda variante, sempre nella posizione di base, consiglia di mettere le mani a pugno sotto i calcagni. Il bacino va sollevato lentissimamente durante l'inspirazione e abbassato sempre molto lentamente durante l'espirazione. Rilassarsi portando e stringendo le ginocchia al petto.
- Sempre a terra, con le braccia spa-

lancate e perpendicolari al corpo e il palmo delle mani appoggiato al suolo, ruotare la testa a sinistra e le gambe unite tra loro con le ginocchia flesse ruotate a destra. Invertire la posizione ruotando la testa a destra e le gambe a sinistra. Respirare emettendo un suono in armonia con il movimento. Lo stesso esercizio può essere fatto con le ginocchia accavallate: sinistro sul destro, ruotando il bacino a destra e la testa a sinistra; destro sul sinistro ruotando il bacino a sinistra e la testa a destra. I movimenti di rotazione vanno fatti molto lentamente, respirando in modo profondo e aiutandosi con l'emissione di suono.

Fig. 9

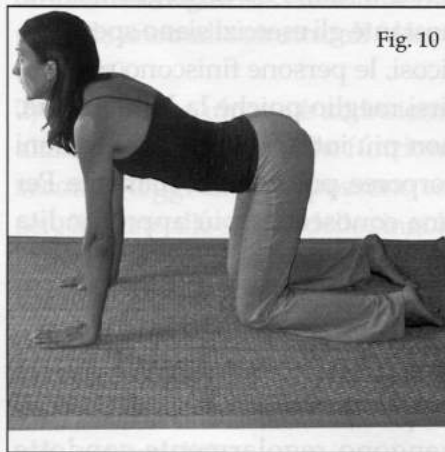


- Posizione della preghiera mussulmana o del sultano. Inginocchiarsi a terra appoggiando la fronte sulle dita delle mani leggermente sovrapposte tra loro, i gomiti sono aperti, i glutei puntano verso il soffitto. Respirare cercando di rilassare ano e zona pelvica. Quindi distendesi proni al suolo con le dita dei piedi puntate al pavimento, la fronte è appoggiata sulle dita delle mani e i gomiti sono larghi. Facendo leva sulle dita dei piedi e sulle ginocchia sollevare il bacino e per poi farlo scendere in modo ritmico e continuato. Aumentare pian piano l'intensità del movimento colpendo con più forza il pavimento con il bacino e urlando: "Basta!" oppure

"No!" oppure "Via!". Rilassarsi nella posizione del bambino: glutei appoggiati sui talloni, testa appoggiata al suolo e braccia lungo i fianchi o allungate in avanti.

- Esercizio del gatto. A gattoni, inspirare incurvando la schiena verso l'alto e abbandonando testa e nuca verso il basso ed espirare inarcando la schiena verso il basso e i glutei verso l'alto e sollevando testa e sguardo verso il soffitto. Respirare emettendo un suono o il verso di un animale. Rilassarsi nella posizione della preghiera mussulmana.

Fig. 10



- Esercizi in posizione eretta. Mettersi in posizione eretta con i piedi paralleli distanti tra loro circa 30 cm. Le ginocchia sono leggermente flesse e il peso del corpo è sugli avampiedi. Le spalle sono lasciate cadere verso il basso, il torace è morbido e la pancia rilassata in fuori. Con le mani sui fianchi ruotare molto lentamente le anche da sinistra a destra. Il movimento dovrebbe interessare soprattutto il bacino e coinvolgere solo in minima parte l'area superiore del torso e le gambe. Dopo circa sei rotazioni da sinistra a destra invertire la rotazione e fare lo stesso numero di rotazioni da destra a sinistra. Una variante consiste nel disegnare molto lentamente con le anche il simbolo a otto dell'infinito.
- Sempre in *grounding* con le ginocchia

leggermente flesse, i piedi divaricati e paralleli e le mani sui fianchi ondeggiare il bacino avanti e indietro urlando "No!, No!" oppure "Via!, Via!". Una variante consiste nel portare avanti e indietro il bacino accompagnando il movimento con le braccia che si aprono e si chiudono. Si consiglia di emettere un suono di piacevole apertura (ad esempio: "Aaah!... Aaah!") per dare forza e significato al movimento e per favorire la respirazione. Verificare che glutei e pavimento pelvico siano rilassati.

- Appoggiare le mani sulle ginocchia leggermente flesse, i piedi sono distanti circa 30 cm e paralleli, la testa è abbandonata in avanti come nella posizione di *Bend-over*. Iniziare a spostare i glutei a destra e a sinistra mantenendo le gambe e le spalle ferme: solo il bacino si muove in un movimento di ondeggiamento. Una variante consiste nell'immaginare di disegnare dei cerchi con il sedere, prima roteando da destra a sinistra poi da sinistra a destra.

Gli esercizi bioenergetici possono essere praticati durante sedute individuali con il proprio o la propria psicoterapeuta oppure in piccoli gruppi. Il lavoro in piccoli gruppi è stato chiamato da Lowen (1979), Classe di Esercizi di Bioenergetica. Le Classi di Esercizi di Bioenergetica, hanno in genere una cadenza settimanale e una durata di circa un'ora e un quarto e, se praticate con costanza ed interesse, possono essere particolarmente utili per coloro che stanno affrontando un percorso di psicoterapia individuale, nel quale possono elaborare le situazioni emotive emerse durante il lavoro corporeo. Infatti, non possono essere considerate né un sostituto della terapia individuale né un sostituto della te-

rapia di gruppo, non risolvono problemi emotivi profondi, ma in alcune persone aiutano a stimolare il bisogno di un intervento terapeutico competente e in ogni caso portano ad accrescere la conoscenza di se stessi, la propria vitalità e capacità di provare piacere. Il lavoro sul corpo proposto dagli esercizi di bioenergetica ha, infatti, lo scopo di ridurre lo *stress* psicofisico. Ogni esercizio, seguendo il ciclo naturale dell'energia, si sviluppa secondo un ciclo di "contrazione" (*tensione-carica*) e di "espansione" (*scarica*). Durante la fase di contrazione l'esercizio mira ad aumentare la tensione del muscolo (o gruppo di muscoli) su cui si sta lavorando, mentre nella fase di espansione il muscolo si libera dello *stress* contenuto in quell'area, tramite vibrazioni e movimento. Le vibrazioni sono una maniera in cui il corpo si apre. Una certa rigidità dei tessuti si ammorbidisce e cosa più importante, il tremore apre la strada a un maggiore contatto con le proprie realtà emotive interiori. A livello fisiologico, nel sangue cambia il rapporto fra ossigeno e biossido di carbonio. Con la temporanea alterazione del modo di respirare il paziente introduce più ossigeno ed espelle più biossido di carbonio; questo provoca, se l'esercizio viene prolungato nel tempo, la vibrazione. Dopo questa fase di "scarica", segue una fase di *rilassamento* dove la persona può entrare in contatto con le sensazioni, i vissuti emotivi e le percezioni del corpo. Questa fase è in genere accompagnata da un sottofondo musicale e la ragione risiede nel fatto che mentre l'emisfero sinistro del cervello è più portato al la-

voro analitico, ai costrutti di tipo verbale, grammaticale e semantico; l'emisfero destro è più capace di comprendere l'armonia, di vedere le *gestaltdt*, di sentire le cose come un tutto e di essere sensibile alla musica. Utilizzare la musica durante il rilassamento aiuta a focalizzarsi su percezioni e sensazioni e a dare meno attenzione ai concetti e ai ragionamenti. Mano a mano che si lavora secondo questo ciclo energetico di *tensione-carica-scarica-rilassamento*, l'energia tende a salire. Di conseguenza, nonostante gli esercizi siano spesso faticosi, le persone finiscono per sentirsi meglio poichè la loro energia, non più intrappolata nelle tensioni corporee, può fluire liberamente. Per una conoscenza più approfondita degli esercizi si rimanda il lettore ai manuali di esercizi bioenergetici di Lowen (1979) di Sollmann (1995) e della Alborghetti (2003). A Bologna, Classi di Esercizi di Bioenergetica vengono regolarmente condotte presso il Centro di Psicoterapia Corporea Hara (vedi indirizzo nella sitografia).

Oggi, i numerosi contributi europei all'Analisi Bioenergetica, tengono conto anche degli sviluppi neuroscientifici più recenti. A questo proposito troviamo, ad esempio, il testo di Luciano Marchino e Monique Mizrahil (2012) che propongono una "nuova tradizione" di ricerca che attinge alla bioenergetica classica di Lowen e a conoscenze spirituali più antiche (buddismo, cristianesimo delle origini), ma che tiene conto allo stesso tempo, delle più attuali acquisizioni scientifiche in ambito neurologico, fisiologico e biofisico. In esse, gli autori, ritrovano posizioni e pro-

cedure corporee, esercizi di respirazione e posturali, che elevano la pratica bioenergetica ad una nuova via di ricerca spirituale. Lo spessore del contributo teorico e pratico di Lowen, ridefinito nel corso di più di quarant'anni di lavoro sul campo, unito a quello dei numerosi allievi e collaboratori\trici americani ed europei, rendono oggi l'Analisi Bioenergetica una psicoterapia a mediazione corporea conosciuta e consolidata con numerose scuole di formazione riconosciute a livello ministeriale anche in Italia (con sedi a Bologna, Roma, Milano, Genova e Napoli).

Bibliografia

Lettere consigliate

Per comprendere la nascita dell'Analisi Bioenergetica di Alexander Lowen si rimanda il lettore ai volumi: A. Lowen (1978) e A. Lowen (1983). In quest'ultimo testo viene anche descritta la psicoterapia di Lowen con Reich. Inoltre, tra le opere più significative troviamo:

- Lowen A. (1972), *Paura di vivere*, Astrolabio, Roma.
- Lowen A. (1977), *Amore e Orgasmo*, Feltrinelli, Milano.
- Lowen A. (1978), *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano.
- Lowen A. (1982), *Il tradimento del corpo*, Mediterranee, Roma.
- Lowen A. (1983), *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano.
- Lowen A. (1989), *Amore, sesso e cuore*, Astrolabio, Roma.
- Lowen A. (1990), *La spiritualità del corpo*, Astrolabio, Roma.

Per approfondire il pensiero di Marchino e Mizrahil si consiglia il testo, *Il Corpo non mente*, (2004), Edizioni Frassinelli. Infine due testi che racchiudono il pensiero di numerosi autori e autrici sia nel panorama internazionale che italiano sulla psicoterapia corporea e in particolare sulla Bioenergetica: - Cinotti N. e Filoni M. R. (edizione italiana a cura di) (2013), *Manuale di Analisi Bioenergetica*, Franco Angeli, Roma.

-Moselli P. (a cura di) (2011), *Il nostro mare affettivo*, Alpes, Roma.

Riferimenti bibliografici

- Capecchi A. (2007), *Che cos'è l'Analisi Bioenergetica*, Le bussole, Carocci, Roma.
- Gurucharam S.K. e Yogi Bhajan (2000), *Breathwalk*, Broadway Books, New York.
- Lowen A. (1980), *La depressione e il corpo*, Astrolabio, Roma.
- Lowen A. (1984), *Il Piacere*, Astrolabio, Roma.
- Lowen A. (1994), *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma.
- Lowen A. (2011), *Onorare il corpo*, Xenia, Milano.
- Lowen A. e Lowen L. (1979), *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica, manuale di esercizi pratici*, Astrolabio, Roma.
- Marchino L. e Mizrahi M. (2012), *La forza e la grazia*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Parmeggiani L. (2007), *Analisi Bioenergetica*, Armando Editore, Roma.
- Reich W. (1969), *La funzione dell'orgasmo*, SugarCo, Milano.
- Reich W. (1973), *Analisi del carattere*, SugarCo, Milano.
- Sollmann U. (1995), *Esercizi bioenergetici*, Astrolabio, Roma.
- Stallone-Alborghetti, M. (2003), *Bioenergetica per tutti*, Universo Editoriale, Roma.

La psicoterapia organica

Cesare Lenzi*

La psicoterapia organica

L'orientamento organico si riferisce all'attenzione esclusiva di una terapia terapeutica sul corpo e sulla sua capacità di percepire direttamente i sentimenti e di reagire ad essi in una forma dell'azione stessa. La

*Medico specialista in Psichiatria e Neuropsichiatria infantile presso l'Università di Padova, ha lavorato per anni in un ospedale psichiatrico.

psicologo americano Wilhelm Reich (1889) ha sviluppato questa impostazione integrandola con le teorie di un neurologo tedesco, Kurt Goldstein.

I principi generali della teoria di Goldstein (1915) possono essere riassunti nelle seguenti affermazioni:

1) La personalità umana è caratterizzata da continua organizzazione, integrazione ed unità. La disintegrazione rappresenta una condizione patologica determinata da influenze ambientali negative e, in misura minore, da strutture strutturali (ereditarie).

2) L'organismo umano è un sistema dinamico organizzato che funziona secondo leggi che non possono essere trovate allo studio delle singole parti separatamente.

3) La motivazione dominante della persona è l'autostrutturazione (o autoorganizzazione), che espone l'individuo tendente a realizzare le proprie potenzialità.

Partendo da tali presupposti la Psicoterapia Organica si propone di ristabilire l'equilibrio della personalità ed energia dell'uomo umano quando questa sia stata compromessa. Da un punto di vista energetico tale alterazione si risolve con il blocco dinamico del sistema con una riduzione che condiziona le sue tendenze e che determina la continua instabilità nell'attività del sistema neurovegetativo attraverso il pianto e i parossismi che condiziona le funzioni vitali. Questo controllo determina una perdita di contatto con le emozioni viscerali ed emotive, una riduzione dei loro impulsi di reagire ad un organismo frammentato.

Kurt Goldstein nel suo libro *The Organism* ha descritto le sue osservazioni dopo un lungo studio su pazienti con lesioni organici al cervello. La neurologia classica allora ad un certo punto ritiene che nel cervello si verifichi un movimento come una funzione specifica diversa e che un danno organico ad uno o più di questi centri determina un alterazione o una perdita di una certa funzione (ad es. vista, parola, controllo del movimento...). Goldstein spiega che questa teoria, detta localizzazionista, non era sufficiente a spiegare certi sintomi derivati al danno del cervello, sintomi che si potevano invece comprendere se si accettava l'ipotesi che il cervello funziona in modo olistico (come un tutto). Goldstein propone che qualsiasi parte viene lesionata come una unità, ed anche se qualsiasi modificazione in una parte dell'organismo determina necessariamente una reazione nel resto dell'organismo. Per capire come un cervello venga diviso al concetto di figura sfocata, sviluppo della psicologia della Gestalt. In ogni caso viene creato un blocco che interferisce con l'intero, per essere percepito deve differenziarsi e emergere come "figura" da un'altra parte che invece funziona come "sfondo". In un organismo con ogni blocco che emerge nella consapevolezza ha come sfondo l'intero organismo. Lo sfondo non emerge mai modificazione della sfondo, perché l'energia che determina in un certo punto un'attivazione si diffonde al resto dell'organismo. L'importanza di un blocco nel tutto che qualsiasi blocco può creare reazioni e processi di nuove secondo la situazione della