I.P.SO
Istituto di Psicologia Somatorelazionale

La tendenza attualizzante come movimento vitale: “una forza che non forza”

Tesi di diploma di Michela Bianchi

Relatore: Monique Mizrahil

Anno 2026

LA TENDENZA ATTUALIZZANTE COME MOVIMENTO VITALE:

"UNA FORZA CHE NON FORZA"

Un approccio somatorelazionale e bioenergetico nel counseling

Introduzione

Capitolo 1 – La tendenza attualizzante nell'approccio centrato sulla persona
1.1 Origine del concetto in Carl Rogers
1.2 La visione antropologica rogersiana
1.3 Tendenza attualizzante e concetto di Sé
1.4 Incongruenza e disagio psicologico
1.5 Le condizioni facilitanti del cambiamento

Capitolo 2 – Il corpo come luogo della tendenza attualizzante
2.1 L'esperienza organismica
2.2 Corpo e autoregolazione
2.3 Il contributo della Bioenergetica
2.4 Wilhelm Reich e il concetto di armatura
2.5 Alexander Lowen e le strutture caratteriali

Capitolo 3 – Difese, armature e processo di integrazione
3.1 Difese psicologiche e difese corporee
3.2 Armatura caratteriale come adattamento
3.3 Ammorbidimento dell'armatura nel setting
3.4 Vulnerabilità e autenticità

Capitolo 4 – La relazione come campo trasformativo
4.1 La relazione come condizione necessaria
4.2 Empatia, congruenza e accettazione positiva incondizionata

4.3 La dimensione corporea della relazione

4.4 Il gruppo come contenitore sicuro

4.5 Il counselor come facilitatore del movimento vitale

Capitolo 5 – Esperienza personale e processo di trasformazione

5.1 Il mio ingresso nel percorso formativo

5.2 La paura e la resistenza somatica

5.3 L'armatura personale: riconoscimento e trasformazione

5.4 Dal controllo alla fiducia

5.5 La tendenza attualizzante nella mia esperienza

Conclusioni

La tendenza attualizzante come movimento vitale integrato

- Corpo e relazione come strumenti privilegiati
- Implicazioni per la pratica del counseling

Bibliografia

LA TENDENZA ATTUALIZZANTE COME MOVIMENTO VITALE:

"UNA FORZA CHE NON FORZA"

Un approccio somatorelazionale e bioenergetico nel counseling

---

INTRODUZIONE

La scelta di intraprendere un percorso formativo nel Counseling Somatorelazionale e Bioenergetico presso I.P.SO. non rappresenta un evento casuale, bensì l'esito di un movimento interno che ha attraversato la mia storia personale per molti anni. Un movimento fatto di desiderio, sospensione, rinunce e riprese, che oggi riconosco come espressione profonda di quella che Carl Rogers ha definito "tendenza attualizzante": la spinta innata dell'essere umano verso la crescita, l'integrazione e la realizzazione delle proprie potenzialità.

Già al termine degli studi superiori sentivo il richiamo verso un percorso nell'ambito della relazione d'aiuto. L'idea di iscrivermi alla facoltà di Psicologia rappresentava per me una scelta naturale; tuttavia, in quel momento della mia vita stavo concludendo un delicato percorso medico e la necessità di tutela e sicurezza prevalse sulla possibilità di trasferirmi lontano da casa. La rinuncia a quel progetto non fu determinata da una mancanza di motivazione, ma da un bisogno di protezione che in quel momento risultava prioritario.

Negli anni successivi il desiderio di avvicinarmi alla relazione d'aiuto non si è mai realmente spento. Anche quando le circostanze sembravano indicare direzioni differenti, qualcosa continuava a muoversi interiormente. Solo a distanza di tempo ho potuto riconoscere come quel movimento silenzioso rappresentasse l'espressione della tendenza attualizzante: "una forza che non forza", ma attende le condizioni favorevoli per manifestarsi.

La presente tesi nasce dal desiderio di esplorare il concetto di tendenza attualizzante come movimento vitale, mettendo in dialogo il pensiero di Carl Rogers con l'approccio

somatorelazionale e bioenergetico di Alexander Lowen. L'obiettivo è mostrare come corpo e relazione costituiscano strumenti privilegiati nel facilitare il processo di crescita della persona, nel rispetto dei suoi tempi, delle sue difese e delle sue potenzialità.

L'elaborato si articola in una prima parte teorica, dedicata all'approfondimento del concetto di tendenza attualizzante e ai contributi della bioenergetica, e in una seconda parte esperienziale, nella quale verrà presentato il mio percorso personale e formativo come esempio concreto dell'azione di tale movimento vitale.

CAPITOLO 1

La tendenza attualizzante nell'approccio centrato sulla persona

1.1 Origine del concetto

Il concetto di tendenza attualizzante costituisce uno dei pilastri fondamentali della teoria di Carl Rogers. All'interno dell'approccio centrato sulla persona, Rogers descrive l'essere umano come un organismo dotato di una spinta intrinseca verso la crescita, lo sviluppo e la realizzazione delle proprie potenzialità (Rogers, 1951; 1959).

Secondo questa prospettiva, ogni organismo vivente possiede una tendenza fondamentale a mantenersi, svilupparsi e arricchirsi. Tale tendenza non è appresa dall'esterno, ma rappresenta una forza biologica e psicologica innata, presente fin dalla nascita. Rogers la definisce come:

> "la tendenza direzionale costruttiva insita nell'organismo umano" (Rogers, 1961).

Questa visione implica una concezione profondamente positiva dell'essere umano. Il comportamento non è guidato primariamente da pulsioni distruttive o da bisogni di controllo, bensì da un orientamento naturale verso ciò che favorisce la vita e il benessere.

1.2 Tendenza attualizzante e esperienza organismica

Un elemento centrale della teoria rogersiana è il concetto di esperienza organismica. L'organismo, inteso come totalità psicofisica, è dotato di una capacità valutativa interna che Rogers definisce "valutazione organismica". Attraverso sensazioni, emozioni e percezioni corporee, l'individuo è in grado di discriminare ciò che favorisce la propria crescita da ciò che la ostacola.

La tendenza attualizzante si manifesta quindi attraverso il corpo, prima ancora che attraverso il pensiero. È nell'esperienza immediata che l'organismo segnala bisogni, desideri e limiti. Quando la persona è in contatto con la propria esperienza organismica, il processo di crescita procede in modo spontaneo e autoregolato.

1.3 Il concetto di Sé e l'incongruenza

Con lo sviluppo dell'identità, l'individuo costruisce un concetto di Sé, ovvero un'immagine organizzata e relativamente stabile di chi è. Tuttavia, nel corso della vita, l'esperienza può entrare in conflitto con l'immagine di sé costruita.

Rogers introduce il concetto di incongruenza per descrivere la distanza tra l'esperienza organismica e il Sé percepito. Quando alcune esperienze vengono percepite come minacciose per l'immagine di sé, possono essere negate o distorte per mantenere una coerenza interna. Questo processo genera tensione e disagio psicologico.

In tale prospettiva, il sintomo non rappresenta una patologia da eliminare, ma il segnale di un'interruzione del naturale processo di attualizzazione.

1.4 Le condizioni facilitanti

Affinché la tendenza attualizzante possa esprimersi pienamente, Rogers individua tre condizioni relazionali fondamentali (Rogers, 1957):

1. Empatia
2. Congruenza
3. Accettazione positiva incondizionata

Queste condizioni creano un clima relazionale sufficientemente sicuro da permettere alla persona di abbassare le proprie difese e riavvicinarsi alla propria esperienza autentica.

Il cambiamento non viene prodotto dal terapeuta o dal counselor, ma emerge dall'interno della persona quando il contesto relazionale è facilitante. La relazione non dirige il processo, ma ne sostiene il movimento naturale.

1.5 La tendenza attualizzante come movimento vitale

La tendenza attualizzante non è un processo lineare. Essa procede per tentativi, arresti, regressioni e riprese. Non elimina il dolore, ma lo integra all'interno di un processo più ampio di crescita.

In questa prospettiva, l'essere umano non è visto come un insieme di sintomi da correggere, ma come un organismo in movimento. Quando le condizioni ambientali risultano sufficientemente sicure, la spinta alla crescita riprende spontaneamente il proprio corso.

Questa visione offre il fondamento teorico per un dialogo profondo con l'approccio somatorelazionale e bioenergetico, nel quale il corpo viene riconosciuto come luogo privilegiato dell'esperienza e della trasformazione.

CAPITOLO 2

Il corpo come luogo della tendenza attualizzante: contributi della Bioenergetica

---

2.1 Dalla psicologia alla dimensione corporea

Sebbene Carl Rogers abbia sviluppato la propria teoria prevalentemente in ambito psicologico e relazionale, il concetto di tendenza attualizzante risulta profondamente compatibile con una lettura corporea dell'esperienza.

Se la tendenza attualizzante rappresenta una spinta innata verso la crescita, essa non può che manifestarsi attraverso l'organismo nella sua totalità. L'essere umano non è scindibile in mente e corpo: ogni esperienza emotiva ha una correlazione somatica, e ogni tensione corporea riflette una storia relazionale.

In questa prospettiva, il corpo può essere considerato il primo luogo in cui la tendenza attualizzante si esprime. Attraverso sensazioni, impulsi, tensioni e bisogni, l'organismo segnala continuamente la direzione del proprio equilibrio e del proprio sviluppo.

Quando la persona è in contatto con il proprio sentire corporeo, il processo di crescita procede in modo fluido; quando invece l'esperienza viene negata o bloccata, il corpo può diventare il luogo in cui tale interruzione si manifesta.

2.2 Wilhelm Reich e il concetto di armatura

Un contributo fondamentale alla comprensione del rapporto tra corpo e psiche proviene da Wilhelm Reich, allievo di Freud, che per primo introdusse il concetto di "armatura caratteriale" (Reich, 1949).

Secondo Reich, le difese psicologiche non sono solo strutture mentali, ma si radicano nel corpo sotto forma di tensioni muscolari croniche. L'armatura rappresenta l'insieme delle rigidità

corporee sviluppate nel tempo per proteggere l'individuo da esperienze emotive troppo intense o dolorose.

Queste tensioni non sono casuali, ma organizzate in segmenti corporei (oculare, orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale e pelvico), ognuno dei quali può trattenere specifici vissuti emotivi. L'armatura, dunque, non è un difetto, ma una strategia di sopravvivenza.

In condizioni ambientali non sufficientemente sicure, l'organismo attiva modalità difensive che permettono di contenere l'angoscia e preservare la continuità del Sé. Tuttavia, ciò che inizialmente è stato funzionale alla protezione può, nel tempo, trasformarsi in rigidità che limita la spontaneità e la vitalità.

2.3 Alexander Lowen e la Bioenergetica

Alexander Lowen, allievo di Reich, sviluppò ulteriormente queste intuizioni fondando l'Analisi Bioenergetica (Lowen, 1958; 1975). Egli descrive l'essere umano come un'unità energetica in cui mente e corpo sono profondamente interconnessi.

Per Lowen, la salute psicologica coincide con la vitalità corporea. Quando l'energia scorre liberamente nel corpo, la persona sperimenta piacere, espressività e autenticità; quando il flusso energetico è bloccato, emergono rigidità, sintomi e strutture caratteriali difensive.

Lowen individuò diverse strutture caratteriali (schizoide, orale, psicopatica, masochista, rigida e per ultima la simbiotica, introdotta da S.M. Johnson tra gli anni '80 e '90), ciascuna delle quali rappresenta un adattamento relazionale sviluppato in risposta a specifiche esperienze infantili. Queste strutture non devono essere intese come etichette patologiche, ma come modalità organizzative dell'esperienza.

In questa prospettiva, il lavoro corporeo – attraverso respirazione, grounding, movimento ed espressione emotiva – favorisce un graduale scioglimento delle tensioni croniche e un recupero della vitalità.

2.4 Grounding e autoregolazione

Un concetto centrale nella bioenergetica è il grounding, termine che indica la capacità della persona di essere radicata nel proprio corpo e in contatto con la realtà.

Essere "grounded" significa sentire i propri piedi a terra, respirare in modo pieno, percepire il sostegno del suolo e tollerare le proprie emozioni senza esserne sopraffatti. Il grounding rappresenta una condizione di stabilità che permette all'energia vitale di fluire in modo integrato.

Se mettiamo in dialogo questo concetto con la teoria rogersiana, possiamo osservare come il grounding favorisca il contatto con l'esperienza organismica. Una persona radicata nel corpo è maggiormente in grado di ascoltare la propria valutazione interna e orientarsi in modo autentico.

2.5 Armatura e tendenza attualizzante

L'armatura può essere letta come la manifestazione somatica di una tendenza attualizzante che, in condizioni ambientali sfavorevoli, ha dovuto adattarsi per garantire la sopravvivenza.

L'organismo non smette mai di tendere verso la crescita; piuttosto, modifica le proprie modalità espressive per preservare l'integrità del Sé. In questo senso, anche la rigidità è un'espressione della spinta vitale, sebbene parzialmente compressa.

Il lavoro somatorelazionale non mira a smantellare forzatamente le difese, ma a creare un contesto relazionale sicuro in cui esse possano gradualmente ammorbidirsi. Quando la persona si sente accolta e sostenuta, la tendenza attualizzante può riattivarsi in modo spontaneo, restituendo al corpo flessibilità e vitalità.

CAPITOLO 3

Difese, armature e processo di integrazione

3.1 Difese psicologiche e difese corporee

All'interno dell'approccio centrato sulla persona, il concetto di difesa è strettamente legato alla nozione di incongruenza. Quando un'esperienza organismica viene percepita come minacciosa per l'immagine di Sé, essa può essere negata o distorta per preservare un senso di coerenza interna (Rogers, 1959). Tale meccanismo, pur generando una temporanea protezione, produce nel tempo tensione e disagio.

Parallelamente, nella prospettiva bioenergetica, le difese non si limitano alla dimensione cognitiva, ma si radicano nel corpo sotto forma di contrazioni muscolari croniche (Lowen, 1975). L'armatura caratteriale rappresenta dunque l'incarnazione somatica di un processo difensivo.

Le difese, sia psicologiche sia corporee, non devono essere interpretate come elementi patologici da eliminare, bensì come tentativi intelligenti dell'organismo di preservare la propria integrità in contesti percepiti come insicuri. Esse nascono come adattamenti necessari e solo successivamente possono trasformarsi in limitazioni.

3.2 L'armatura come identità adattiva

Nel corso della vita, le modalità difensive tendono a strutturarsi e a divenire parte integrante dell'identità della persona. Ciò che inizialmente era una strategia di protezione può progressivamente trasformarsi in una modalità stabile di essere nel mondo.

L'armatura non protegge soltanto dal dolore, ma contribuisce a definire il modo in cui la persona si percepisce e si presenta agli altri. In questo senso, essa assume una funzione identitaria.

Nel mio percorso personale, l'immagine dell'"armatura da samurai" si è rivelata una metafora significativa. Per lungo tempo tale assetto mi ha consentito di affrontare situazioni complesse, mantenendo controllo e determinazione. Tuttavia, questa stessa struttura comportava un progressivo allontanamento dalle parti più vulnerabili e autentiche di me stessa.

In termini bioenergetici, ho potuto riconoscere tratti riconducibili prevalentemente a una struttura psicopatica e masochista, caratterizzate rispettivamente dal bisogno di controllo e dalla tendenza a trattenere rabbia e bisogni per mantenere il legame. Questa organizzazione difensiva, pur essendo stata funzionale alla sopravvivenza emotiva, limitava l'accesso a una piena espressione della vitalità.

3.3 Vulnerabilità e paura della perdita di controllo

L'ingresso nel percorso formativo è stato accompagnato da una compresenza di entusiasmo e paura. Accanto al desiderio di crescita emergeva una tensione interna legata al timore di perdere il controllo.

Un episodio significativo si è verificato all'inizio della formazione, quando un improvviso attacco di labirintite mi impedì di partecipare al primo fine settimana di lavoro. Questo evento, mai più ripresentatosi, può essere letto simbolicamente come una manifestazione somatica della resistenza al cambiamento.

Dal punto di vista somatorelazionale, il corpo non mente: esso esprime attraverso il sintomo ciò che ancora non è pienamente consapevole. La labirintite, con la sua perdita di equilibrio, può essere interpretata come la difficoltà dell'organismo ad abbandonare una struttura conosciuta per aprirsi a una trasformazione percepita come destabilizzante.

Questo episodio rappresenta un esempio concreto di come la tendenza attualizzante possa incontrare ostacoli interni prima di trovare le condizioni adeguate per esprimersi.

3.4 Il gruppo come contenitore trasformativo

L'esperienza del gruppo formativo ha costituito un elemento centrale nel processo di integrazione. A differenza di altri contesti relazionali precedentemente sperimentati, il gruppo si è configurato come uno spazio caratterizzato da ascolto, accoglienza e sospensione del giudizio.

In termini rogersiani, si sono progressivamente create le condizioni facilitanti di empatia, congruenza e accettazione positiva incondizionata (Rogers, 1957). Questo clima relazionale ha favorito un lento abbassamento delle difese.

Non si è trattato di una rimozione forzata dell'armatura, ma di un suo graduale ammorbidimento. La percezione di sicurezza ha permesso al sistema nervoso di ridurre lo stato di allerta, favorendo un maggior contatto con emozioni precedentemente trattenute: rabbia, paura, insicurezza, senso di inadeguatezza.

Il gruppo ha agito come contenitore sufficientemente sicuro, rendendo possibile l'esplorazione di parti vulnerabili senza il timore del rifiuto.

3.5 Dal bisogno di protezione alla possibilità di integrazione

Il processo di trasformazione non ha comportato l'eliminazione delle parti difensive, ma una loro integrazione. Oggi tali aspetti non costituiscono più il centro della mia identità; essi sono riconosciuti, ascoltati e gestiti con maggiore consapevolezza.

In termini rogersiani, si può parlare di un movimento verso una maggiore congruenza tra esperienza e concetto di Sé. L'energia precedentemente investita nel mantenimento delle difese si è progressivamente liberata, rendendo possibile una maggiore autenticità.

Questa trasformazione rappresenta una manifestazione concreta della tendenza attualizzante: non un percorso verso la perfezione o l'assenza di dolore, ma un movimento verso l'integrazione e la pienezza dell'esperienza.

Il lavoro somatorelazionale e bioenergetico ha fornito gli strumenti per attraversare questo processo in modo rispettoso dei tempi e delle resistenze dell'organismo, confermando come il

cambiamento autentico emerga dall'interno quando la persona si sente sufficientemente sostenuta.

CAPITOLO 4

La relazione come campo trasformativo

4.1 La relazione come condizione del cambiamento

All'interno dell'approccio centrato sulla persona, la relazione rappresenta il contesto indispensabile affinché la tendenza attualizzante possa esprimersi. Rogers afferma che il cambiamento terapeutico non dipende primariamente dalle tecniche utilizzate, ma dalla qualità della relazione che si instaura tra counselor e cliente (Rogers, 1957).

Le tre condizioni facilitanti — empatia, congruenza e accettazione positiva incondizionata — costituiscono il terreno nel quale la persona può riavvicinarsi alla propria esperienza organismica senza il timore di essere giudicata o corretta.

La relazione non "produce" il cambiamento: essa crea le condizioni affinché la spinta vitale intrinseca dell'organismo possa riattivarsi.

4.2 Empatia, congruenza e accettazione positiva incondizionata

L'empatia implica la capacità del counselor di comprendere il mondo interno dell'altro come se fosse il proprio, senza mai perdere la posizione di osservatore consapevole. Essa non consiste in un'interpretazione, ma in un ascolto profondo e rispettoso.

La congruenza riguarda l'autenticità del counselor. Essere congruente significa non assumere un ruolo artificiale, ma essere presenti in modo genuino, in contatto con la propria esperienza interna.

L'accettazione positiva incondizionata consiste nell'accogliere la persona nella sua interezza, senza porre condizioni di valore. In un clima privo di giudizio, l'individuo può esplorare anche aspetti di sé precedentemente rifiutati.

Queste condizioni facilitano il passaggio dall'incongruenza alla maggiore integrazione, permettendo un allineamento tra esperienza e concetto di Sé.

4.3 La dimensione corporea della relazione

In una prospettiva somatorelazionale, la relazione non è soltanto uno scambio verbale, ma un campo corporeo condiviso. Due organismi entrano in risonanza attraverso postura, tono della voce, ritmo respiratorio, micro-espressioni.

Le neuroscienze relazionali hanno mostrato come il sistema nervoso sia profondamente influenzato dalla qualità della relazione. La teoria polivagale di Stephen Porges (2011) evidenzia come la percezione di sicurezza relazionale favorisca l'attivazione del sistema nervoso ventro-vagale, responsabile della regolazione emotiva e della connessione sociale.

Quando la persona si sente al sicuro, il corpo può uscire dallo stato di allerta e permettere un maggior accesso alle emozioni. In questo senso, la presenza corporea del counselor diventa parte integrante del processo trasformativo.

La regolazione non è soltanto individuale, ma co-regolazione: il sistema nervoso del cliente si stabilizza anche attraverso la qualità della presenza dell'altro.

4.4 Il gruppo come spazio di co-regolazione e autenticità

L'esperienza di gruppo amplifica questa dimensione relazionale. Il gruppo può diventare un contenitore sufficientemente sicuro nel quale l'individuo sperimenta simultaneamente esposizione e sostegno.

Nel contesto formativo da me vissuto, il gruppo ha rappresentato uno spazio nel quale l'armatura ha potuto progressivamente allentarsi. La sospensione del giudizio e la condivisione delle vulnerabilità hanno creato un clima di fiducia che ha favorito il contatto autentico con parti di sé precedentemente protette.

L'esperienza gruppale ha mostrato concretamente come la tendenza attualizzante non sia un processo isolato, ma profondamente relazionale. La crescita avviene all'interno di un campo intersoggettivo che sostiene e rispecchia.

4.5 Il counselor come facilitatore del movimento vitale

In questa prospettiva integrata, il counselor non assume il ruolo di esperto che dirige il processo, ma di facilitatore del movimento vitale della persona.

Il suo compito non è smantellare le difese, né spingere verso cambiamenti forzati. Al contrario, egli crea uno spazio nel quale l'organismo possa gradualmente riappropriarsi della propria capacità autoregolativa.

Nel Counseling Somatorelazionale e Bioenergetico, tale facilitazione avviene anche attraverso il lavoro corporeo: l'attenzione alla respirazione, al grounding, alla postura, alle tensioni. Tuttavia, anche queste pratiche non hanno lo scopo di "correggere", ma di favorire un contatto più pieno con l'esperienza.

Il counselor diventa così testimone e compagno di un processo che appartiene profondamente alla persona. La tendenza attualizzante non è indotta dall'esterno: è sostenuta, rispettata e accompagnata.

CAPITOLO 5

La tendenza attualizzante nella mia esperienza formativa: un processo di trasformazione

---

5.1 Il movimento interno come filo conduttore

Ripercorrendo il mio cammino personale e formativo, posso riconoscere come la tendenza attualizzante abbia rappresentato un filo conduttore silenzioso ma costante.

Le rinunce, le sospensioni, le riprese e le scelte apparentemente contraddittorie non sono più vissute come frammenti disconnessi, bensì come parti di un processo unitario. Ciò che per anni è rimasto latente non era assenza di direzione, ma attesa delle condizioni necessarie per emergere.

L'iscrizione alla scuola di Counseling presso l'I.P.SO., avvenuta dopo anni di rimando, ha assunto per me il significato di un compimento naturale, più che di una decisione forzata. In questo senso, la tendenza attualizzante si è manifestata non come impulso improvviso, ma come maturazione progressiva.

5.2 Il corpo come guida nel processo

Uno degli apprendimenti più significativi del percorso è stato riconoscere il corpo come bussola interna.

La labirintite iniziale, la tensione legata alla paura di perdere il controllo, le rigidità percepite in alcune parti del corpo: tutti questi elementi, inizialmente vissuti come ostacoli, si sono rivelati segnali preziosi.

Il corpo ha anticipato ciò che la mente non era ancora pronta a comprendere. Ha mostrato le resistenze, ma anche il desiderio profondo di cambiamento.

Nel lavoro bioenergetico, attraverso respirazione, grounding e movimento, ho potuto sperimentare come la vitalità emerga gradualmente quando le tensioni si allentano. Non si è trattato di "rompere" l'armatura, ma di dialogare con essa, riconoscendone la funzione protettiva.

Questo processo ha richiesto tempo, rispetto e fiducia. La trasformazione non è avvenuta per imposizione, ma per progressiva integrazione.

5.3 Dalla difesa all'integrazione

L'immagine dell'armatura da samurai ha accompagnato gran parte del mio percorso. Essa rappresentava forza, controllo, determinazione; ma allo stesso tempo rigidità e distanza dalle emozioni più vulnerabili.

Attraverso l'esperienza gruppale e il lavoro individuale di psicoterapia intrapreso parallelamente alla formazione, ho potuto iniziare a distinguere tra identità e difesa.

Le parti psicopatiche e masochiste che avevano strutturato il mio modo di stare nel mondo non sono scomparse, ma hanno perso la loro centralità. Non definiscono più la totalità del mio Sé.

In termini rogersiani, si è verificato un movimento verso una maggiore congruenza: l'esperienza interna può ora essere riconosciuta e simbolizzata senza essere immediatamente percepita come minaccia.

5.4 Il gruppo come esperienza di autenticità

Il gruppo formativo ha rappresentato un laboratorio relazionale fondamentale. Per la prima volta ho sperimentato uno spazio nel quale vulnerabilità e forza potevano coesistere senza giudizio.

La condivisione delle fragilità, l'ascolto empatico reciproco, la sospensione del giudizio hanno creato un clima di sicurezza che ha permesso un progressivo abbassamento delle difese.

L'esperienza del "sentirmi vista" e accolta ha avuto un impatto profondo sul mio sistema corporeo ed emotivo. La tensione costante di dover dimostrare o controllare ha lasciato spazio a una maggiore spontaneità.

Questo passaggio dalla tensione alla serenità non coincide con l'assenza di conflitto, ma con una maggiore fiducia nei miei processi interni.

5.5 La tendenza attualizzante come movimento vitale integrato

Oggi posso riconoscere la tendenza attualizzante non come concetto teorico, ma come esperienza vissuta.

Essa non ha eliminato il dolore né le difficoltà, ma ha permesso una maggiore integrazione delle parti ferite. Il cambiamento non è consistito nel diventare "qualcosa di diverso", ma nel diventare più pienamente me stessa.

Il Counseling Somatorelazionale e Bioenergetico ha offerto il contenitore teorico ed esperienziale attraverso cui questo movimento ha potuto svolgersi. Il corpo e la relazione si sono rivelati strumenti fondamentali nel facilitare la crescita.

In questo senso, la mia esperienza conferma come la tendenza attualizzante non sia un ideale astratto, ma un movimento concreto che attraversa l'organismo quando incontra un contesto sufficientemente sicuro.

Il percorso formativo non ha rappresentato una trasformazione imposta dall'esterno, ma l'emergere progressivo di ciò che era già presente in potenza.

CONCLUSIONI

Il percorso sviluppato all'interno di questo elaborato ha avuto come obiettivo l'esplorazione della tendenza attualizzante come movimento vitale, mettendo in dialogo il pensiero di Carl Rogers con l'approccio somatorelazionale e bioenergetico.

Dall'analisi teorica emerge come la tendenza attualizzante rappresenti una concezione profondamente fiduciosa dell'essere umano: una spinta intrinseca verso la crescita, l'integrazione e la realizzazione delle proprie potenzialità (Rogers, 1959). Tale spinta non opera in modo lineare né privo di ostacoli, ma si esprime attraverso adattamenti, arresti e riprese, in costante relazione con il contesto ambientale.

L'integrazione con la bioenergetica ha permesso di ampliare questa prospettiva, riconoscendo nel corpo il luogo privilegiato in cui tale movimento si manifesta. Le armature caratteriali, così come descritte da Reich e Lowen, non rappresentano semplicemente rigidità da sciogliere, ma espressioni adattive della tendenza attualizzante stessa. Quando l'ambiente non offre sufficienti condizioni di sicurezza, l'organismo si protegge; quando invece tali condizioni vengono ripristinate, la vitalità può gradualmente riemergere.

La relazione si configura, in questo quadro teorico, come elemento centrale del processo trasformativo. Le condizioni facilitanti individuate da Rogers — empatia, congruenza e accettazione positiva incondizionata — creano un clima relazionale in cui l'individuo può riavvicinarsi alla propria esperienza organismica senza timore di giudizio. In una prospettiva somatorelazionale, tale sicurezza non è soltanto psicologica, ma anche corporea: il sistema nervoso si regola nella relazione, favorendo un allentamento delle difese e un maggior contatto con il sentire profondo.

L'esperienza personale e formativa descritta in questa tesi ha rappresentato una concreta testimonianza di tale processo. Le resistenze iniziali, le manifestazioni somatiche, il progressivo ammorbidimento dell'armatura e l'esperienza gruppale come contenitore sicuro hanno mostrato come il cambiamento non possa essere imposto, ma solo facilitato.

La trasformazione vissuta non consiste nell'eliminazione delle parti difensive o nella scomparsa della vulnerabilità, bensì nella loro integrazione all'interno di un Sé più ampio e consapevole. In

questo senso, la tendenza attualizzante non conduce alla perfezione, ma alla possibilità di abitare la propria esperienza con maggiore autenticità e fiducia.

Il Counseling Somatorelazionale e Bioenergetico si inserisce in questo orizzonte come pratica che riconosce l'intelligenza intrinseca dell'organismo. Il ruolo del counselor non è quello di dirigere o correggere, ma di creare uno spazio sufficientemente sicuro in cui la persona possa riattivare il proprio movimento vitale.

In conclusione, la tendenza attualizzante può essere compresa come un principio dinamico che attraversa corpo, emozioni e relazione. Essa non appartiene soltanto alla teoria, ma alla concreta esperienza umana. Quando incontrata con presenza, ascolto e fiducia, essa orienta spontaneamente l'individuo verso una maggiore integrazione e pienezza dell'essere.

Bibliografia

Lowen A. (1985). *Il linguaggio del corpo*. Edizione Feltrinelli

Lowen A. (1975). *Bioenergetica*. Edizione Feltrinell

Lowen A. *La voce del corpo. Edizione Astrolabio*

Reich W. (1949). Analisi del carattere. SugarCo 1996

Rogers C. R. (1951). *La terapia centrata sul cliente*. Edizione Giunti

Rogers C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology, 21*(2), 95–103.

Marchino L. – Mizrahil M. (2004) Il corpo non mente. Pickwick

Ringraziamenti

A **Franca**, che con amore e professionalità, mi ha permesso di tornare ad incontrare "Heidi", linfa vitale, grazie.
A **Gianni**, che mi ha dato fiducia e mi ha supportata, ed io so quanto sia stato difficile per lui, grazie.
Alle mie figlie **Virginia e Veronica** che hanno creduto in me più di quanto facessi io, grazie.
Alla mia cara amica **Emanuela**, mio faro di conoscenza, che mi ha permesso di avvicinarmi e volerle infinitamente bene, grazie.
Ad **Elena**, compagna settimanale di viaggi in auto, che hanno permesso una profondità poche volte conosciuta, grazie.
A **Silvia**, amica di sempre, che ancora una volta mi ha accolta ed accudita nei difficili fine settimana a Milano.