

## **“Le basi dell’approccio corporeo in psicologia. Il carattere e i rapporti mente-corpo-emozioni”**

Conferenza e tavola rotonda  
15 settembre 2006  
Centro Mandàla

La conferenza, svolta presso il Centro Mandàla, ha preso in considerazione l’approccio psico-corporeo in psicologia, tracciandone le linee storiche ed evolutive e le principali acquisizioni teoriche e metodologiche. Sono stati presentati i concetti di base dell’approccio (grounding, respirazione, rapporti mente-corpo-emozioni, struttura caratteriale), con esempi di utilizzo empirico di tali teorie sia in psicoterapia che nella prevenzione e promozione della salute.

Argomenti trattati

- Introduzione storica dell’approccio corporeo in Psicologia
- I concetti base: il grounding, la respirazione, le emozioni e il corpo
- La struttura caratteriale
- La terapia psico-corporea e la promozione della salute (gruppi)
- Presentazione del seminario esperienziale

L’approccio corporeo in Psicologia affonda le sue radici nelle importanti scoperte e innovazioni di Freud, colui che è considerato il padre della psicoanalisi. Come è noto Freud sviluppò dei concetti importantissimi che tuttora sono alla base del nostro modo di intendere la psicologia. In particolare, egli si distanziò dalla fisiologia e dalla neurologia nello studio delle nevrosi e iniziò ad utilizzare concetti psicologici.

L’autoanalisi di Freud ( 1895 – 1899 ) segna una svolta fondamentale, in quanto si inizia ad occupare dei sogni, degli atti mancati, approdando alla valorizzazione del concetto di inconscio in ambito psicologico. Un’altra importante acquisizione, ai fini del nostro discorso, è che la differenza tra individuo normale e nevrotico non risiede tanto in una questione di qualità, piuttosto di grado, stabilendo un continuum tra normale e patologico. Altro concetto fondamentale riguarda lo sviluppo psico-sessuale e pulsionale del bambino.

Wilhelm Reich può essere considerato un importante precursore delle terapie ad approccio corporeo. Allievo di Freud, si differenziò dal maestro perché iniziò a considerare l’importanza dei processi metabolici e muscolari nella genesi e nel mantenimento delle nevrosi.

Freud si era reso conto del problema della resistenza del paziente. Anche dopo l’interpretazione dei sintomi e del transfert, a volte perduravano i sintomi nevrotici.

A Reich (1920) si deve l’introduzione di un nuovo modo di fare analisi, che comprendeva l’utilizzo di esercizi di respirazione e implicava il contatto fisico tra paziente e terapeuta. Obiettivo della terapia era per Reich il ripristino della normale funzione orgasmica, cioè la capacità dell’organismo di scaricare energia in eccesso. Per fare questo Reich lavorava molto sulla respirazione, portando il paziente a superare le difese che impedivano il libero fluire dell’energia.

Si deve a Reich l’approfondimento della genesi e della funzione delle contratture muscolari

(blocchi) per impedire il movimento e che sono alla base di quella che egli chiamò “struttura caratteriale”. Con questo termine Reich intendeva il complesso sistema di blocchi psico-corporei e di difese che si strutturano nel corpo determinandone l’aspetto, la motilità, i comportamenti e il modo di intendere e vivere la vita.

Importanza de linguaggio non verbale.

Difesa psichica e correlate difese somatiche.

Analisi del carattere. Armatura caratteriale.

Segmenti corporei ( oculare, orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale, pelvico )

Riassumendo, le principali innovazioni introdotte da Reich sono:

1. Esplorazione delle resistenze e dei metodi per superarle
2. analisi del carattere come insieme strutturato di resistenze
3. ancoraggi somatici della struttura caratteriale e armatura caratteriale
4. rinuncia all’atteggiamento impersonale dell’analista
5. superamento del tabù del contatto corporeo tra paziente e analista
6. analista partecipa come essere umano al processo terapeutico
7. il corpo dell’analista nel processo terapeutico (controtransfert somatico e autopercezione analista)
8. uso dell’analisi del carattere come strumento di critica sociale
9. visione olistica dell’individuo e delle relazioni con l’ambiente

Il lavoro di Reich fu ampliato e approfondito, anche con delle linee di rottura rispetto all’impianto teorico iniziale, dal suo allievo Alexander Lowen, il padre dell’Analisi Bioenergetica.

Lowen, partendo dalla struttura teorica e metodologica del suo maestro, introdusse alcuni importanti concetti e innovazioni nella tecnica terapeutica. Il più importante di questi è il concetto di grounding. Con questo termine si intende la capacità dell’individuo di “essere radicato e con i piedi per terra”, ed esprime la possibilità di sentire se stessi e rimanere in contatto con le proprie emozioni e la realtà che ci circonda. Il grounding è un concetto dinamico, dato che presuppone un lavoro continuo di ascolto del corpo e di responsabilità verso se stessi. E’ interessante notare che Reich di solito faceva stendere il paziente sul lettino e per la maggior parte del tempo questi era in posizione subordinata all’analista. Lowen invece preferiva lavorare prevalentemente con il paziente in piedi, dato che questa posizione egli la definisce come quella “dell’adulto responsabile”, in grado di sostenersi sulle proprie gambe e di affrontare in maniera efficace la realtà che lo circonda.

Il lavoro terapeutico proposto da Lowen mira a portare la persona a essere in grado di provare il piacere di vivere appieno la propria vita.

La respirazione è un elemento fondamentale della terapia bioenergetica, dato che un blocco della funzione respiratoria è il primo “sintomo” anche di un disagio emotivo. E’ facile constatare la corrispondenza tra emozioni e respirazione semplicemente pensando a qualcosa che ci mette paura: noteremo che il nostro respiro tende a bloccarsi in fase inspiratoria.

Attraverso l’approfondimento della respirazione, è possibile arrivare ad analizzare le difficoltà emotive del paziente.

Lowen delinea anche delle strutture caratteriali osservando i suoi pazienti. Arrivò alla definizione approfondita di cinque tipologie che, sebbene siano necessariamente semplificative della realtà complessa del singolo individuo, possono essere utili mappe per il terapeuta nel corso dell’analisi. Le cinque strutture caratteriali sono: schizoide, orale, masochista, psicopatico, rigido. Ognuna di queste rappresenta una struttura che si è sviluppata a partire dalla storia personale e dalle esperienze vissute soprattutto nei primi anni di vita. Ad ogni struttura caratteriale corrisponde un diritto fondamentale che non è stato pienamente soddisfatto nel corso dello sviluppo.

...

La terapia psico-corporea ha basi psicologiche e psicoanalitiche. Considera l’individuo come soggetto attivo e responsabile del proprio sviluppo e ritiene che ognuno di noi abbia un grande potenziale di crescita e realizzazione. Il compito del terapeuta è di mettere il paziente nelle condizioni ottimali per vivere una vita serena ed essere soddisfatto di sé e della propria vita. Per far questo noi terapeuti lavoriamo in maniera diversa con persone diverse. giacchè

ognuno è assolutamente unico e irripetibile. Ci sono però degli elementi comuni alle terapie, che possono essere elencati:

la consapevolezza del proprio sé corporeo e delle sensazioni del corpo, l'ascolto del corpo e il contatto con le proprie emozioni, la possibilità di esprimere in maniera consona ai contesti la propria emotività e unicità, la capacità di provare piacere e vivere in maniera "vibrante".

Il terapeuta non si sostituisce mai al paziente, anzi lo stimola ad essere creativo e propositivo, aiutandolo ad aumentare anziché restringere le possibilità interpretative e le chiavi di lettura della realtà.

Il concetto di responsabilità è importante in bioenergetica, dato che segna il passaggio dal considerare il paziente come oggetto passivo di cure al considerarlo soggetto attivo del proprio star bene. La bioenergetica si concentra non solo sugli aspetti psicopatologici, ma rappresenta una via per la promozione della salute. Con questo termine si indica la possibilità non solo di prevenire l'insorgenza di disturbi specifici, ma di farsi attivamente facilitatori del proprio star bene. Tale benessere è da intendersi in termini psico-corporei e sociali. Una persona con un buon grounding sarà naturalmente incline ad evitare gli eccessi comportamentali nel bere, nel mangiare, nel privarsi del sonno e del riposo. La persona che intraprende un percorso di bioenergetica cambierà anche nel tempo le proprie abitudini e stili di vita: il suo maggior contatto con se stessa e l'ascolto attento dei messaggi del corpo la renderanno integrata e fluida, in grado di giocare gioiosamente con l'alternanza degli opposti. Sarà una persona in grado di ridere perché sarà anche in grado di piangere, e viceversa. Quando l'energia scorre liberamente nel nostro essere ci sentiamo vivi e integrati e non c'è più bisogno di regole esterne a dettare il nostro comportamento, perché in maniera naturale già sappiamo cosa è giusto per noi e per gli altri.

Ecco i gruppi di bioenergetica rappresentano uno strumento molto potente, in grado di innescare cambiamenti profondi anche nel singolo individuo. Essi possono essere proficuamente utilizzati in molti contesti, dagli ambiti educativi alle organizzazioni, nella riabilitazione e nello sport.

In ogni contesto si andrà a lavorare sia sulle tematiche trasversali e universali di cui abbiamo trattato, che sulle tematiche specifiche del singolo gruppo e del contesto.

Presentazione del seminario

### Seminario esperienziale

“Una nuova vitalità: grounding, respirazione e massaggio”

Domenica 17 settembre ore 16.00 – 19.00

dott. Ausilio Roberto,  
dott.ssa Rausa Laura  
Centro Mandala, Benessere Psico-Corporeo, Orvieto