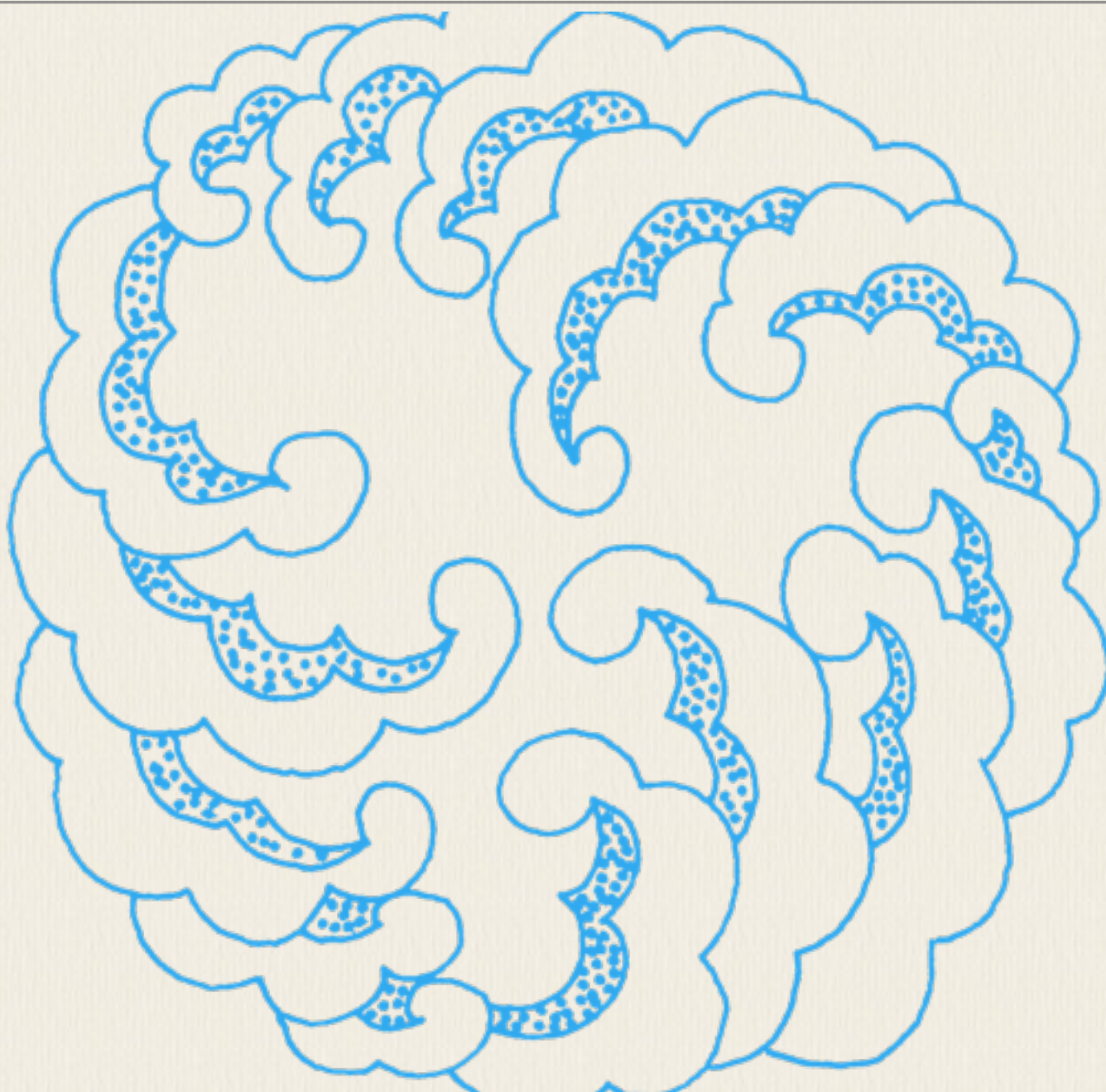




La diagnosi in bioenergetica



NICOLETTA CINOTTI





Piccole considerazioni sulla diagnosi

Fare una diagnosi, e soprattutto una buona diagnosi, è spesso un compito arduo. La diagnosi infatti, se fatta troppo presto, rischia di essere più d'intralcio che d'aiuto e, nello stesso tempo, lavorare senza una ipotesi diagnostica è molto frustrante.

L'analisi del carattere

In bioenergetica spesso la diagnosi viene identificata con l'analisi del carattere, possibile attraverso la lettura del corpo del paziente. Una lettura del corpo che permette di individuare facilmente gli elementi di maggior rilievo. Nello stesso tempo sappiamo benissimo che nessuno di noi può essere definito attraverso un solo tipo caratteriale. Siamo piuttosto un insieme di diversi elementi combinati tra di loro e spesso siamo anche molto di più della somma di questi elementi. Inoltre la diagnosi caratteriale rischia spesso di essere troppo statica e di rinforzare l'identificazione con i propri aspetti patologici, anziché con le proprie risorse.

La diagnosi in movimento

Per essere buona una diagnosi deve considerare gli aspetti dinamici e non fermarsi ad una valutazione statica relativa ad un preciso momento. Deve assomigliare più ad un filmato – che registri lo scorrere temporale – che ad una fotografia, in modo da poter considerare i cambiamenti, le aree di rigidità e quelle in cui la trasformazione è più semplice e fluida. Come possiamo quindi costruire una diagnosi abbastanza flessibile da considerare i cambiamenti e abbastanza profonda da permetterci di impostare il proprio lavoro?

Il Sè corporeo

Per Lowen il nostro Sè corporeo si forma a partire da tre esperienze fondamentali: la consapevolezza di sè, la capacità di esprimersi e la padronanza di sé e della propria autoespressione. Questi tre aspetti subiscono, nella vita di ognuno di noi, alterne vicende. Il fatto di essere molto consapevole non significa che ci sia facile esprimerci o che ci sentiamo padroni di noi stessi e delle nostre azioni. Inoltre se abbiamo avuto molte esperienze traumatiche possiamo aver perso la consapevolezza di noi stessi, come conseguenza dei traumi subiti, senza rendercene veramente conto. Nello stesso tempo, se siamo soggetti ad emozioni intense, come la rabbia o la paura, possiamo avere difficoltà a rimanere padroni di noi stessi, indipendentemente dalla nostra capacità di esprimerci e di essere consapevoli.

Questi tre elementi – consapevolezza, autoespressione e padronanza – forniscono un quadro abbastanza chiaro e ampio della nostra personalità e possono offrire una prima rete in cui inquadrare la persona che incontriamo da poco tempo. In genere in ogni colloquio è possibile valutare quanto e in che modo questi elementi sono presenti e quale aspetto rischia di essere trascurato o sottovalutato. Il mettere a fuoco quale delle tre colonne del sé è carente, inoltre, può fornirci un orientamento nella organizzazione del lavoro corporeo. Probabilmente è ridondante offrire esercizi espressivi a chi è molto adeguato espressivamente ma poco consapevole o padrone di se stesso e delle proprie emozioni, mentre se l'aspetto espressivo è bloccato è importante dare la possibilità, con un lavoro corporeo progressivamente strutturato, di ampliare questa capacità. Ovviamente questi sono solo esempi ma la stessa logica può essere applicata anche alla qualità della consapevolezza corporea ed emotiva e alla padronanza di sé. In questo modo, facendo riferimento a questi tre semplici aspetti, possiamo avere immediatamente una griglia di lettura diagnostica e di impostazione clinica del colloquio e del percorso terapeutico.

Il sé corporeo è anche un Sé sociale

Quando Lowen, e prima di lui Reich, hanno pensato alla lettura del corpo, sono partiti dalla considerazione di un movimento di base: il movimento di espansione e ritiro delle amebe. Su questa pulsazione primaria è nata la teoria originaria della bioenergetica, anche se spesso questo aspetto di base viene dimenticato. Cosa significa che il nostro movimento di base è quello di protensione e ritiro? Significa che lo sviluppo del nostro Sé corporeo è orientato alla relazione con il mondo esterno. Un mondo che, se percepito positivamente favorisce i movimenti di espansione, se percepito negativamente favorisce i movimenti di ritiro.

Questa alternanza di apertura e chiusura all'esterno è alla base del nostro movimento vitale e delle nostre relazioni. Nessuno di noi riesce ad essere sempre aperto – né sarebbe fisiologico – nessuno di noi riesce ad essere sempre chiuso ma possiamo imparare molto guardando come le persone si aprono e come si ritirano nella loro vita. E ancora di più possiamo imparare guardando quanto è fluido il passaggio da una condizione all'altra. Se inseriamo quindi le domande sul Sé corporeo all'interno della vita relazionale abbiamo ancora un altro livello di informazioni. In quali situazioni l'espressività o la consapevolezza di una persona risultano inadeguate? Quando perde la padronanza di se stesso? In quali ambienti riesce a muoversi adeguatamente e dove, invece, agisce in modo massiccio le sue difese e i suoi schemi abituali di risposta?

Una rete abbastanza ampia

In questo modo le nostre prime osservazioni possono essere inserite in una rete sufficientemente ampia e flessibile che permette però di avere un orientamento di base e una mappa. Questo orientamento può entrare in dialogo con le intuizio-

ni cliniche che tutti noi abbiamo e che, a volte, sono come un faro nella navigazione notturna, a volte come un flash che ci abbaglia escludendo qualsiasi altro elemento. Mettere in dialogo la parte intuitiva con una mappa ci fornisce quella sorta di spazio critico, “quell’area non colonizzata” dal nostro paziente, che è la migliore guida per iniziare il percorso della terapia.



Valutare la consapevolezza?



In questo capitolo affronteremo direttamente il tema del ruolo che ha la consapevolezza nella diagnosi e nel trattamento. O, forse, dovrei più semplicemente dire nella qualità di vita percepita dalle persone.

Valutare la consapevolezza

Ovviamente valutare la consapevolezza può sembrare un controsenso, visto che è una funzione primariamente riflessiva e propriocettiva. Nello stesso tempo risulta inevitabile, ascoltando una persona parlare, domandarsi se è consapevole del significato di ciò che gli accade e di ciò che dice. Per valutare la consapevolezza di una persona dobbiamo prima fare riferimento ad una definizione condivisa di consapevolezza.

Possiamo dire che in bioenergetica la consapevolezza di sé è la consapevolezza corporea: su questa base poi possiamo essere consapevoli delle emozioni che proviamo.

E' importante distinguerla dalla storia narrativa di cui il paziente è consapevole: questa storia infatti può contenere numerose distorsioni percettive. In ogni caso la coerenza del racconto biografico, per i teorici dell'attaccamento, è una delle caratteristiche che indicano un attaccamento sicuro e quindi prestare anche attenzione alla coerenza narrativa può permetterci di cogliere segnali di non consapevolezza.

La consapevolezza presente

Una delle specificità della consapevolezza è il suo svolgersi nel momento presente, andando ad arricchire il bagaglio della conoscenza implicita di noi stessi. Quando ascoltiamo quindi, per valutare la consapevolezza della persona che abbiamo di fronte, non è sufficiente cogliere la coerenza narrativa di ciò che esprime ma è necessario anche, di tanto in tanto, fermarlo e fare alcune semplici domande: “Come ti senti mentre dici questo?”, “Quali sono le sensazioni fisiche che accompagnano le tue emozioni?” “Come mi potresti descrivere le tue sensazioni fisiche ed emotive?”, “Senti collegamento tra le sensazioni fisiche ed emotive?”. Queste semplici

domande e le infinite varianti che ognuno di noi apporta, possono essere un primo elemento utile per inserire la comunicazione nell'area della consapevolezza di sé di cui parliamo in bioenergetica. E, di fatto, sono un modo per valutare se ci sono parole che descrivono la percezione. Un elemento importante per la consapevolezza perché, se non abbiamo parole per dirlo, spesso significa che anche la propriocezione è confusa. Mentre la chiarezza e precisione espositiva si collegano ad altrettanta chiarezza e precisione mentale ed emotiva. Possiamo infatti cogliere se le parole sono private di emozione e, quindi, ipotizzare una disconnessione tra l'aspetto emotivo e quello percettivo e/o mentale.

E' il contenimento che, arricchendosi, accresce l'onda della sensazione e rompe l'inconsapevolezza.

Spostare la comunicazione al corpo

In questo modo iniziamo a spostare l'attenzione dal contenuto di ciò che ci viene detto, all'insieme costituito dal contenuto e dal modo con cui questo viene percepito.

Bastano queste semplici domande per scoprire, per esempio, se la persona è in grado di descrivere la sua esperienza, se ne ha consapevolezza, se riesce a prestare attenzione alla esperienza vissuta e percepita, nel momento in cui avviene. Inoltre, in questo modo, iniziamo a spostare l'attenzione al corpo, con un primo, gentile passaggio, verso il lavoro corporeo. Il lavoro corporeo bioenergetico infatti, molto spesso incontra l'ostacolo della difficoltà a comprenderne la ragione e il significato. Cercare le parole per descrivere l'esperienza incoraggia la comunicazione senza che comunicare sia una esperienza di perdita di contatto con il corpo. In questo caso, quello che inizia come percorso diagnostico, diventa già un percorso terapeutico.

Comprendere il significato del lavoro corporeo

Il lavoro corporeo all'inizio può essere percepito come strano o poco naturale. Perché?

La ragione sta proprio nella consapevolezza e nella mancanza di educazione alla consapevolezza di se stessi con la quale cresciamo. Per cui, se presentiamo il lavoro corporeo in maniera troppo staccata dal contesto o troppo teorico, senza che la persona abbia preso coscienza della mancanza di consapevolezza corporea, non facciamo altro che aumentare quel “misterioso salto dalla mente al corpo” che si accompagna alla perdita di consapevolezza corporea.

Spesso la perdita di consapevolezza è associata ad un aumento della velocità di base: sono persone che hanno un ritmo accelerato e la velocità ha la funzione proprio di non portare alla consapevolezza elementi che si vorrebbe tenere “sotto controllo”. In questo caso anche la semplice indicazione di rallentare, attraverso le domande o il dialogo, può permettere una nuova apertura. Rallentare significa rimanere in contatto più a lungo con la propria esperienza emozionale soggettiva. In questo tempo più disteso può esserci un rallentamento dei processi cognitivi di valutazione o una momentanea sospensione. Il passare dal pensare al sentire quello che c'è nel presente richiede il tempo per raccogliere le sensazioni corporee e sviluppare un senso di competenza al riguardo e una maggiore tolleranza verso le sensazioni fisiche o emotive di disagio.

Aiutare la verbalizzazione degli stati interocettivi aiuta a rimanere nella propria esperienza emozionale soggettiva. Cercare le parole per descrivere l'esperienza incoraggia la comunicazione senza che comunicare sia una esperienza di perdita di contatto con il corpo. In questo caso, quello che inizia come percorso diagnostico, diventa già un percorso terapeutico.

Ciascuno di noi è un processo creativo, duplicativo, trasformativo e generativo di energia che si manifesta di volta in volta come desiderio, emozione, immagine, simbolo, gesto. Stanley Keleman

Consapevolezza, carica, scarica

La perdita di consapevolezza spesso si accompagna ad una sensazione di “scarica”, di fatica. La perdita di consapevolezza è stato il prezzo che la persona ha pagato per sopprimere delle emozioni che non riusciva a sostenere. Il risultato è questa difficoltà a caricare efficacemente e scaricare efficacemente.

Il nostro organismo funziona attraverso un processo di carica e scarica e attraverso l’equilibrio tra i due momenti del processo. Questo equilibrio, mai statico, è importante perché mantiene un livello di energia adeguato ai propri bisogni e alla propria fase della vita: un bambino impiega parte di questa energia per crescere e lo stesso vale per la crescita emotiva. Quando vogliamo “crescere emotivamente”, sciogliere difficoltà esistenziali, abbiamo bisogno di più energia: energia che raccogliamo “amplificando il nostro sistema”. Questa amplificazione dell’energia del sistema avviene principalmente attraverso l’allungarsi del respiro: ragione per cui il lavoro corporeo è così importante. I blocchi e le contrazioni muscolari richiedono infatti un impiego di energia per essere mantenuti; sciogliendo il blocco – che in bioenergetica è sempre corporeo ed emotivo – muoviamo nuove risorse.

The only way out is down. Alexander Lowen

Il lavoro corporeo e la consapevolezza

La perdita di consapevolezza viene mantenuta attraverso due processi corporei fondamentali: la perdita di grounding e la perdita di ampiezza del respiro. In bioenergetica l'ampiezza del respiro non è data dal volume respiratorio ma dalla sua lunghezza. Tutto il lavoro corporeo quindi è focalizzato sull'allungamento della inspirazione e della espirazione, più che sull'ampliamento della capacità respiratoria polmonare. Ampliando l'onda del respiro ogni inspirazione “spinge” ad avere un maggior radicamento a terra, grazie alla pressione che l'abbassamento del diaframma esercita sulla parte addominale. Il lavoro sul respiro e il lavoro di grounding quindi sono strettamente collegati.

In bioenergetica la tendenza è a non concentrarsi con un lavoro eccessivamente diretto sul respiro. Piuttosto la richiesta è quella di diventare consapevoli del respiro naturale, inteso come il respiro che sta avvenendo, nel momento in cui viene richiesto di portare l'attenzione. Lo scopo di questa richiesta è di fornire un sostegno per aprire i blocchi e le contrazioni che limitano il fluire naturale del respiro mantenendo la consapevolezza di ciò che accade nel momento in cui accade.

Le tensioni che limitano la nostra respirazione sono frutto dei conflitti emotivi che si sono sviluppati durante la crescita e lo scopo diretto degli esercizi, come dice Lowen in “Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica” non è tanto quello di ridurre la tensione, quanto di comprendere la qualità del flusso naturale della respirazione per riconoscere dove e come sentiamo il nostro respiro interrotto e comprendere cosa ha prodotto quell'interruzione.

A questo lavoro gentile e indiretto sul respiro si accompagna la meraviglia del grounding, ossia l'ampliamento del respiro che parte dal basso.

Il contenimento naturale e funzionale non dovrebbe essere confuso con la contrazione, la possessività e l'attaccamento spastico. Stanley Keleman

Il grounding, ossia l'ampliamento del respiro che parte dal basso.

Il grounding dà un buon fondamento ai nostri desideri e ai nostri bisogni e ci collega alla terra in un processo che è connessione, comunicazione e soddisfazione. Ha due dimensioni: il collegamento con la terra, come abbiamo detto poc'anzi, e l'espansione verso il mondo sociale. Infatti è attraverso queste funzioni che il bambino si radica nella realtà interiore e ambientale e getta il ponte tra l'esperienza infantile e quella adulta.

Ogni interferenza con il nostro radicamento e con la nostra capacità di espansione riaffiora nel modo in cui ci colleghiamo al terreno e si riflette nel nostro aspetto corporeo e nel modo in cui ci inseriamo nell'ambiente sociale, stabilendo rapporti sbagliati con gli altri.

Questo processo ha tre fasi: Vibrazione, Pulsazione e Corrente.

La **vibrazione** è un fenomeno di risonanza simile a quello di un sasso che genera cerchi nell'acqua. Si produce così un continuum di oscillazione che forma un campo di azione e un passaggio di informazioni nel corpo.

La **pulsazione** è un processo di espansione e contrazione, di intensificazione o riduzione dell'eccitazione che si esprime nell'aspetto sociale del grounding. Se siamo ben radicati possiamo fluire liberamente tra il contatto e il ritiro ed esprimere così nel presente della nostra vita la pulsazione di vicinanza e distanza. Se invece non siamo ben radicati, siamo "costretti" a tenere una posizione immobile – di apertura o ritiro.

La **corrente** è l'espressione sistematica della nostra pulsazione e definisce la nostra tendenza prevalente e l'organizzazione corporea relativa a questa tendenza. E' anche questo un processo sia corporeo che sociale. Il processo corporeo riorganizza longitudinalmente il corpo, ma questa corrente è anche azione che si esprime come organizzazione motoria verso il mondo. Una organizzazione motoria

che può esprimere un bisogno o un desiderio o una emozione. Le interferenze a questo flusso naturale – corporeo e sociale – provocano angoscia, dubbio, collera o indebolimento del senso di identità.

Questo processo però ha anche la funzione di sviluppare la nostra capacità di contenimento. Ma – come dice Keleman – “il contenimento naturale e funzionale non dovrebbe essere confuso con la contrazione, la possessività e l’attaccamento spastico”. E’ il contenimento che, arricchendosi, accresce l’onda della sensazione e rompe l’inconsapevolezza.

In questo caso il lavoro corporeo ha una doppia funzione di diagnosi e di azione terapeutica in se stessa. Approfondiremo questo aspetto nel prossimo capitolo.

Poiché la funzione si esprime anche nella struttura e nel movimento, possiamo usare entrambi come strumenti diagnostici e agenti terapeutici. Alexander Lowen





L'espressione come strumento di diagnosi

Nella parte dedicata alla consapevolezza come strumento di valutazione diagnostica abbiamo potuto esplorare come consapevolezza non significhi scarica emozionale ma piuttosto un aumentato contatto con noi stessi. La qualità, l'ampiezza e la profondità di questa intimità con noi stessi fornisce la base di lavoro della psicoterapia e la base della valutazione diagnostica, perché ci permette di iniziare ad impostare un quadro dei bisogni essenziali della persona.

Abbiamo anche visto, soprattutto nel capitolo scorso, come la consapevolezza in bioenergetica sia soprattutto un elemento di conoscenza implicita di noi che va a sostenere la conoscenza esplicita. La consapevolezza però, da sola, non basta: perché il nostro sé corporeo possa sviluppare pienamente il proprio potenziale di crescita e cambiamento abbiamo bisogno di sentire la possibilità di espressione emozionale e di scarica psico-fisica.

L'importanza della scarica emozionale e dell'espressione emotiva è centrale nelle psicoterapie esperienziali, come la bioenergetica, proprio perché non è solo una esperienza narrativa ma anche una espressione corporea. Il punto centrale è l'idea – espressa ripetutamente da Lowen – che l'inibizione dell'espressione emotiva porta ad una perdita di sensibilità e di vitalità e quindi comporta anche una successiva perdita di consapevolezza. I sentimenti sono la vita del corpo, quel linguaggio corporeo che ci permette l'amorevole legame con la vita che dà il senso alla nostra esistenza.

Ma cosa significa esprimersi?

La prima considerazione che è necessario fare è, per l'appunto, sul significato della parola espressione. Esprimersi in bioenergetica significa lasciar andare l'inibizione, che è inevitabilmente connessa alle nostre difese, per sperimentare una naturale e spontanea capacità espressiva. Per i teorici dell'attaccamento è la capacità di avere una narrazione coerente che riguardi la propria storia di vita. Più in generale possiamo dire che è la libertà, che sia accompagna alla padronanza, che abbiamo nell'espressione dei nostri vissuti emotivi. È necessario ricordare però che la base della nostra espressione è, inevitabilmente, la consapevolezza. Se non sentiamo le nostre emozioni non possiamo certamente dire di avere una capacità espressiva.

Le parole creano nella nostra mente l'immagine del mondo che ci circonda. Alexander Lowen

È per questo che la prima fase di un trattamento in bioenergetica è dedicato a valutare la consapevolezza corporea ed emotiva. Solo se sentiamo possiamo contare su un'onda percettiva che alimenti, poi, il flusso espressivo.

Per questo all'inizio l'espressione può anche apparire disorganizzata o esplosiva. Per questo il primo invito espressivo che rivolgiamo è quello di lasciar andare il suono naturale del respiro: per ristabilire quella libertà espressiva che spesso il controllo elimina.

Lungo tutta la terapia con i pazienti alterno gli sforzi intesi ad espandere la consapevolezza a livello corporeo a quelli intesi ad elevare la consapevolezza a livello verbale. Alexander Lowen

La repressione

I bambini reprimono le loro emozioni per adattarsi alle condizioni dell'ambiente familiare. Le prime espressioni emotive trattenute sono quelle di rabbia, paura, tristezza e gioia, quelle emozioni di base che più frequentemente disegnano lo spazio relazionale con i genitori. La conseguenza di questa repressione di base va nello sviluppo di un continuum di tensione tra due estremi: sottomissione e ribellione.

Questi due estremi sono la guida da seguire nella valutazione diagnostica e forniscono informazioni di grande valore. Infatti né l'uno né l'altro di questi due atteggiamenti rappresenta una espressione genuina di sentimento. La ribellione ha la funzione di copertura del bisogno, mentre la sottomissione ha la funzione di negare la rabbia o la paura.

Già queste due semplici valutazioni ci permettono di orientare la successiva diagnosi caratteriale. La negazione del bisogno – espressa attraverso la ribellione – orienta verso modalità relazionali psicopatiche che possono avere una base orale o narcisista; la sottomissione orienta verso gli aspetti masochistici, che possono avere, oltre alla base orale e narcisista, anche una matrice schizoide.

L'espressione del centro vitale

Le emozioni sorgono come impulsi o movimenti spontanei dal centro vitale dell'individuo, per cui, per reprimere un sentimento è necessario smorzare la vitalità e la motilità del corpo, diminuendo così tutto lo spettro delle sensazioni. Questo potenziale di sensibilità repressa però non è perduto: lavorando sull'espressione si aiuta la persona ad entrare in contatto con alcuni di questi sentimenti, permettendo di comprendere l'origine dell'emozione si inizia una vera ricostruzione biografica della persona. Una ricostruzione biografica e anamnestiche che nasce dal corpo.

Il sé corporeo è un sé relazionale

È facile comprendere come sia sottomissione che ribellione strutturino anche le modalità relazionali, attivando diverse modalità di protensione e ritiro. Possiamo quindi iniziare a farci delle domande diagnostiche che iniziano ad arricchire il puzzle di valutazione che stiamo costruendo: quali sono le emozioni che questa persona trattiene? Servono a costruire una modalità relazionale ribelle o sottomessa? Negano il proprio bisogno o il diritto dell'altro ad avere un bisogno? Accondiscendono o si ritirano? Ma soprattutto, come attivare l'espressione dei veri sentimenti che vengono nascosti da questi due schemi di risposta difensiva ?

Cosa sta sotto?

Lowen, in maniera molto originale, definisce la rabbia “l'emozione che guarisce” proprio perché gli esercizi espressivi permettono di sciogliere queste modalità difensive. Proponendo esercizi espressivi della rabbia possiamo facilmente iniziare a cogliere se siamo di fronte ad un “vero ribelle” o ad un “sottomesso”. Così come possiamo iniziare ad esplorare come questi due elementi del continuum sono variamente distribuiti nella stessa persona rispetto a diverse emozioni. Possiamo così domandarci come mai siamo di fronte ad un ribelle rispetto ad alcune emozioni e ad un sottomesso rispetto ad altre. Possiamo anche iniziare a domandarci che funzione ha avuto, nella storia della persona, imparare a trattenere proprio quell'emozione e mostrare invece, in abbondanza, l'altra. In questo modo iniziamo a fare una ricostruzione della biografia e dell'anamnesi che diventa una “biografia corporea” e che ci aiuterà a ricostruire con semplicità, la storia della persona, senza ricorrere ad eccessive narrazioni.

Il tema dell'espressione chiama a se anche il tema della voce, che, accompagnandosi ai diversi esercizi, ci permette di cogliere la carica espressiva e la libertà espressiva della persona che ci troviamo di fronte. Superato l' “inevitabile” imba-

razzo iniziale, quanto è espressiva la voce della persona durante gli esercizi e quanto il volume supera l'intensità dell'esercizio stesso? La logica conclusione sul tema dell'espressione di sé è la necessaria padronanza che gli aspetti espressivi richiedono e che sarà il tema del prossimo capitolo.

L'impiego delle parole giuste è una funzione energetica perché è una funzione della coscienza. È la consapevolezza dell'esatta corrispondenza tra una parola (o una frase) e una sensazione, fra un'idea e un sentimento. Quando le parole sono connesse o combaciano con le sensazioni, il flusso energetico che ne risulta fa aumentare lo stato di eccitazione della mente e del corpo elevando il livello di coscienza e migliorando la messa a fuoco. Alexander Lowen

Non confondere il mezzo con il fine

Gli esercizi espressivi sono uno degli aspetti più fraintesi dell'analisi bioenergetica. Spesso sembrano delle scariche inconsulte di aggressività che sono inutili quando non dannose. Lo scopo degli esercizi espressivi non è però, banalmente, quello di scaricare. Il loro scopo è quello di aprire uno spazio nel tessuto muscolare e corporeo del controllo, di aumentare il livello energetico e di lasciar uscire quel grande mondo emotivo che sta sotto la rabbia e al di là del controllo. Inoltre, come esprimevo poco sopra, ci permettono di vedere quale sia l'espressione organismica della persona che abbiamo davanti: è vitale o defedata energeticamente? Riesce ad affermare i propri bisogni o prevale il bisogno di salvare la relazione e quindi gli elementi di dipendenza?

Esprimersi e domandare

Implicitamente questo capitolo afferma un elemento saliente degli aspetti espressivi. È pieno di domande: sia perché la valutazione diagnostica deve essere una vera e propria investigazione, sia perché esprimersi è – prima di tutto – domandare a se stessi qualcosa di autentico e non scontato.





La padronanza come elemento della salute

Nell'organismo sano c'è un equilibrio fra contenimento ed eccitazione; l'individuo si sente libero di esprimere impulsi e sentimenti ma ha una padronanza di Sé che gli consente di farlo in modo efficace ed appropriato. In lui la mente e il corpo sono intimamente connessi. Alexander Lowen 1990, p.57

Per Lowen la padronanza di Sé è la terza colonna del Sé corporeo ed è uno degli elementi chiave della sua teoria sulla regolazione delle emozioni. Si forma come esperienza propriocettiva ogni volta in cui riusciamo a percepire, distinguere e nominare, senza farci travolgere, emozioni anche intense. Quando falliamo e non riusciamo a rimanere integri di fronte all'esperienza emotiva – ossia quando le nostre emozioni superano la finestra di tolleranza – dobbiamo attivare delle difese a lungo termine, attraverso la contrazione muscolare. Quindi si può considerare la padronanza di sé come la capacità di reagire in modo appropriato alle necessità della vita. È in relazione alla capacità dell'Io di dare un significato alle proprie risposte emotive, mantenendo un senso di integrità.

L'aspetto della padronanza, in bioenergetica, rischia di venire sottovalutato per lasciare più spazio agli aspetti auto-espressivi e di scarica. Eppure – non a caso – per Lowen ha un ruolo centrale e, in qualche misura, è anche un segno di maturità espressiva. Possiamo infatti dire che una vera capacità espressiva deve, necessariamente basarsi sulla consapevolezza e sulla padronanza. Nessuna emozione, quando trascende la nostra padronanza, è salutare. Anzi, se perdiamo la padronanza, inevitabilmente, perdiamo anche la consapevolezza.

Un piccolo schema

La padronanza si esprime anche attraverso un movimento coordinato; movimento che è direttamente influenzato dal livello di energia. Quando l'energia corporea è bassa o esaurita decresce la motilità, il movimento e l'espressione. Una linea continua connette

Energia-----Motilità----- Sensazione -----Spontaneità
-----Autoespressione

Questa sequenza opera anche al contrario: se l'espressione di un individuo è bloccata, la sua spontaneità è ridotta. La spontaneità, per Lowen, non è indisciplinata espressione di impulsi ma piuttosto il recupero della nostra grazia naturale. Una grazia in cui non abbiamo bisogno della contrazione muscolare per trattenerci ed avere padronanza.

Non si ripeterà mai abbastanza che l'espressione emotiva è una funzione del movimento unificato e coordinato. Quando un paziente sviluppa la coordinazione ottiene il controllo del proprio comportamento (...) è spontaneo perché la motilità del corpo non ha restrizioni. Alexander Lowen, 1965, p.100.

Padronanza o controllo?

Come abbiamo visto nella sezione dedicata alla espressione di sé, la soppressione della libertà espressiva organizza due schemi difensivi generali: la sottomissione o la ribellione. Due schemi difensivi che sono espressione di due modalità di espressione emotiva collegate ad emozioni che superano la finestra di tolleranza. La persona in cui prevalgono risposte di ribellione tende ad iperattivarsi mentre la persona in cui prevalgono risposte di sottomissione tende ad ipoattivarsi. Le emozioni

che entrambe queste modalità cercano di regolare sono la paura intensa, la rabbia e la disperazione.

La soppressione dei sentimenti diminuisce lo stato di eccitazione del corpo e la capacità mentale di mettere a fuoco alcuni contenuti, diminuendo il senso di padronanza. La ribellione ci spinge a risposte impulsive e rabbiose mentre la sottomissione e l'accondiscendenza ci portano a subire, per paura, condizioni non rispettose della nostra dignità. Non siamo in grado di fronteggiare le emozioni e quindi rispondiamo con modalità di controllo cosciente, di evitamento e di perdita di messa a fuoco della realtà. Questi tre elementi e l'importanza della loro presenza, ci dicono già molto sulla qualità della padronanza della persona che abbiamo di fronte, permettendoci di raccogliere altri elementi diagnostici sul Sè corporeo.

Questi elementi hanno una diversa risonanza nei diversi caratteri.

La differenza tra padronanza e controllo può essere osservata non solo sulla base di aspetti mentali (controllo cosciente, evitamento, perdita di messa a fuoco) ma anche sulla base dell'interruzione alla libertà di movimento che può esprimersi, come abbiamo visto poco sopra, attraverso due organizzazioni difensive (Ribellione o Sottomissione) con:

RIGIDITA': la rigidità generale del corpo previene il flusso d'eccitazione e degli impulsi. In un corpo rigido i movimenti espressivi diventano meccanici e sono esperiti come meri esercizi fisici e prevalgono gli aspetti di controllo.

COLLASSO: Corpi collassati con poco tono muscolare e privi di integrazione con notevoli difficoltà a eseguire i movimenti espressivi, che appaiono solo come gesti che non possono essere sostenuti o che crollano sotto stress. Flaccidità significa negazione del sentire, un arrendersi o negare che produce un collasso della muscolatura periferica. In questo caso l'organizzazione delle difese ruota attorno alla sottomissione.

FRAMMENTAZIONE: ogni parte è indipendente dal tutto ed è dovuta a profonde tensioni circolari che circondano le giunture principali e dividono il corpo in segmenti.

COMBINAZIONE dei precedenti elementi, ossia una struttura in cui alla rigidità di alcune aree si alterna il collasso di altre.

La contrazione muscolare ci parla

Il concetto bioenergetico fondamentale è che bisogna trattare ogni modello di tensione muscolare cronica a 3 livelli:

- 1) la sua storia o origine nelle situazioni legate alla prima o alla seconda infanzia;
- 2) il suo significato attuale in rapporto al carattere dell'individuo;
- 3) il suo effetto sul funzionamento corporeo. Solo questa visione olistica del fenomeno di tensione muscolare può produrre quei cambiamenti nella personalità che possono avere valore duraturo. (Lowen 1965, p.106).

Rispetto alla padronanza questi tre passaggi ci permettono di comprendere quale sia il vantaggio attuale della scelta della persona e quale origine abbia avuto nella propria storia. Questa origine è molto spesso nutrita da una convinzione di fondo che funziona implicitamente e che è molto importante riuscire ad individuare.

Evitamento o distrazione

Spesso il controllo è un sostituto di una vera padronanza e copre una tendenza all'evitamento che si esprime con la distrazione o con la negazione. Sia il controllo che la distrazione e l'evitamento comportano una mancanza di vitalità. Il controllo comporta una modificazione della capacità di concentrazione.

Una persona è in grado di sostenere la carica eccitatoria delle proprie emozioni perché è capace di padronanza senza necessariamente attivare modalità di controllo. Questa carica eccitatoria fornisce nutrimento alla vitalità e stabilizza l'umore. Ma se perdiamo fiducia nella nostra padronanza dobbiamo necessariamente evita-

re situazioni che potrebbero fare emergere contenuti minacciosi, sfuocare la nostra percezione dell'ambiente oppure, concentrarci su particolari limitati, che sentiamo di poter tenere sotto osservazione, senza entrare in difficoltà.

La situazione più tipica di evitamento di emozioni minacciose è espressa dai disturbi fobici – che in genere si accompagnano per l'appunto, a modalità di evitamento – e dai disturbi legati alla difficoltà di concentrazione – una perdita di attenzione necessaria per non individuare gli stimoli pericolosi e che comporta una perdita di consapevolezza.

La domanda quindi sulla carica, che abbiamo affrontato nella sezione relativa alla espressione di sé, diventa quindi un anello di congiunzione anche rispetto alla padronanza. Meno la persona è padrona di se stessa, meno potrà tollerare la pressione, l'eccitazione, la carica che provengono da certe situazioni e più limiterà di conseguenza le proprie scelte, con una conseguente abbassamento del profilo di vitalità generale.

Entrare davvero nel mondo

La padronanza svolge però anche un'altra funzione importante: ci permette di sentirci parte di sfere d'azione sempre più ampie. Se guardiamo lo schema proposto da Lowen, crescere significa essere in grado di aprirsi ad appartenenze sempre più ampie. Ma se non siamo padroni di noi stessi dovremo evitare questa apertura ed evitare, di conseguenza, anche di appartenere, alla famiglia delle cose.

Per esistere dovremo cioè limitare il nostro appartenere, con una perdita che risulta evidente prima di tutto sul piano delle relazioni sociali. Potremo quindi domandarci in quali ambiti – familiare, professionale, sociale o spirituale – la persona si senta più adeguata e avremo una schema di come la sua padronanza gli permetta di esistere ed anche di appartenere al mondo.

Qual è il posto degli esercizi bioenergetici?

Lowen dedica una sezione specifica agli esercizi sulla padronanza di Sé nel suo libro “Bioenergetica” con quegli esercizi che mettono la persona in condizione di sperimentare l’ansia di cadere. Questa paura è significativa perché rappresenta una transizione tra l’essere senza grounding e il radicamento a terra. E’ inoltre espressione simbolica e reale della nostra padronanza di noi. Se l’ansia di soffocare esprime un bisogno represso di protendersi verso l’altro, l’ansia di cadere esprime la paura legata alla perdita di padronanza. Queste due paure sono collegate tra di loro e vengono sperimentate solo quando si dà la possibilità all’impulso di esprimersi oltre i limiti della propria struttura caratteriale. Per ogni tipo di carattere è possibile disegnare una qualità di paura di cadere come possiamo vedere nel contributo dedicato a “[Hangs up e strutture caratteriali](#)”. Questo aspetto – che può essere ulteriormente approfondito negli altri due contributi “[Ruolo e funzione dei blocchi in bioenergetica](#)” e “[Dall’essere appesi al grounding: la paura di cadere](#)” – può essere esplorato attraverso l’esercitazione classica di Lowen.

L’esercitazione a cadere

In questo esercizio la persona, in piedi su una gamba sola, con di fronte un materasso, deve rimanere nella posizione fino alla caduta. Per essere efficace la caduta deve avere una qualità involontaria. Questa semplice istruzione apre lo scenario del conflitto tra controllo e possibilità di lasciarsi andare. Alla fine la volontà deve cedere alla forza di gravità ma è estremamente interessante vedere quanto difficile e combattuta può essere questa “resa al corpo”(Lowen,1975, p. 179). La riflessione e il dialogo sull’esperienza del cadere apre un nuovo e più ampio scenario terapeutico e diagnostico.

Concludiamo così con una breve citazione di Lowen, relativa ad un dialogo con una paziente che aveva appena fatto l'esercizio. Non è infrequente che il soggetto esclami spontaneamente: "Non sto per cadere". La frase viene pronunciata con determinazione, a volte a pugni chiusi. Adesso la battaglia della resa al corpo è cominciata davvero. La battaglia che passa dall'abbandono del controllo e che matura una nuova padronanza di sé, intesa anche come possesso del proprio corpo, non più "ceduto" ai desideri dell'altro. Lasciamo parlare Lowen: "Per una giovane paziente che ripeté l'esercizio 4 volte, la lotta fu drammatica. Prima volta: < Non sto per cadere, non sto per fallire....ho sempre fallito e cadde>. Seconda volta:< Non sto per cadere...non sto per fallire....Fallisco sempre...Fallirò sempre. Di nuovo cadde e pianse>. Terza volta: "Ma non voglio fallire...Non dovevo cadere...Avrei potuto stare su per sempre...non sto per cadere...non posso stare su per sempre...Non posso e cadde". Quarta volta:<Non sto per cadere...tutte le volte che provo fallisco...non voglio provare...ma devo provare...Fallimento>. Perché deve finire con il fallimento? chiese Lowen. Le chiesi cosa stesse cercando di realizzare:"Essere quello che gli altri si aspettano che io sia..."

Questo è spesso il compito impossibile che sta dietro la nostra perdita di padronanza, un compito destinato a fallire e portato avanti solo a prezzo del tradimento del corpo.





L'analisi del carattere e la diagnosi

Nella parola bio-energetica c'è un forte riferimento al concetto di energia. E spesso, tra colleghi, la parola energia diventa una specie di salvacondotto per definire la bontà dell'intervento che è stato fatto con un paziente.

Desideriamo, infatti, che l'energia del paziente aumenti, almeno nella maggior parte dei casi, e che il paziente sia padrone della propria energia.

In tanto slancio spesso ci dimentichiamo però di definire cosa significa “energia” in bioenergetica

Una definizione

Per Reich il processo energetico è espresso dal ritmo pulsatorio di contrazione ed espansione, connesso al battito cardiaco e al respiro. L'espansione si verifica in condizioni favorevoli e la contrazione in condizioni opposte. Il ritmo pulsatorio dà origine alla motilità. Lo svolgersi del processo energetico non è volontario ma è legato alla risposta del sistema nervoso autonomo.

Lowen, partendo dalla stessa base, afferma che il processo con il quale ci colleghiamo al mondo esterno è un processo energetico che si esprime attraverso il protendersi e il ritirarsi dal contatto relazionale, oltre che attraverso i movimenti. Per Lowen quindi lo spazio di intenzione e consapevolezza, per aumentare l'energia della persona, è molto più grande. E viene portato avanti sia attraverso il lavoro sull'espressività – che aumenta la carica energetica – che attraverso l'elaborazione degli aspetti relazionali di protensione e ritiro.

L'energia, il movimento e respiro

Il movimento è direttamente influenzato dal livello energetico della persona: se abbiamo poca energia, non siamo molto motivati a muoverci e, nello stesso tempo, più stiamo fermi e più può risultarci difficile iniziare a muoverci, soprattutto se siamo in una situazione di esaurimento. Cosa possiamo fare per uscire da questa situazione? E come possiamo usare questo elemento sia in modo diagnostico che clinico?

La risposta della bioenergetica è semplice ma non banale: è necessario lavorare sul respiro per aumentare il livello energetico della persona. E, inoltre, lavorare sul respiro ci permette di comprendere quelli che sono i blocchi muscolari e, infine, di fare una analisi caratteriale. Perché il respiro è ciò che fornisce il combustibile alla nostra attività quotidiana. Inoltre, osservando il respiro, possiamo avere subito una visione chiara di quelli che possono essere i blocchi muscolari presenti.

Durante l'inspirazione il movimento del corpo va verso il basso e leggermente all'indietro per accompagnare la discesa del diaframma che permette l'estensione dei polmoni, nella direzione in cui si verifica minore resistenza. L'abbassamento del diaframma solleva le ultime costole, muovendo i muscoli intercostali. Il petto si apre, anche se, nella respirazione naturale, l'inspirazione produce maggiore movimento nell'addome. Questo tipo di respiro porta alla massima quantità di aria con il minimo sforzo. Anche la pelvi partecipa all'inspirazione, ruotando leggermente all'indietro, in modo che la cavità addominale sia spaziosa.

Con l'espiazione, si muove leggermente in avanti, in modo che tutta l'espiazione sia resa efficace dalla risalita del diaframma nell'addome. Questo spostamento del bacino è accompagnato dall'azione dei muscoli addominali, anche se l'espiazione è un movimento più passivo che attivo.

La gola è molto importante per una respirazione naturale. Se non si espande con l'inspirazione è impossibile avere un respiro sufficientemente ampio. Per molte persone la gola è una cavità ristretta e poco elastica a causa delle tensioni nei mu-

scoli del collo, tensioni che spesso sono connesse al trattenere le lacrime o le urla, o anche, semplicemente, le parole che abbiamo paura di dire. Per questa ragione molto spesso il piangere o l'urlare, oppure il singhiozzare lasciano poi una sensazione di maggiore libertà nel respiro.

Quando l'onda espiratoria raggiunge la pelvi, muovendola leggermente in avanti, si ha un rilassamento di tutto il corpo. In quel momento tutte le tensioni muscolari legati al trattenere hanno una pausa. E' per questo che molte persone temono di espirare fino in fondo. Temono quel rilassamento dal trattenere che può far emergere ciò che è stato tenuto nascosto per così tanto tempo.

Una inspirazione insufficiente, una espirazione insufficiente

La condizione di una inspirazione insufficiente esprime spesso la difficoltà a raggiungere pienamente il mondo, una difficoltà che può materializzarsi con la sensazione della pienezza dell'inspirazione nella gola. Come se troppa aria potesse soffocarci. Ma il vero punto, in entrambe le situazioni – di una insufficiente inspirazione così come di una insufficiente espirazione – non è quello di modificare attivamente il nostro respiro ma piuttosto di prendere consapevolezza del punto in cui viene chiuso. Questo può iniziare a darci le basi per arrivare ad una prima ipotesi diagnostica.

Una espirazione insufficiente lascia il petto sempre un po' espanso, come se ci fosse il timore di rimanere senza aria. La misura di questa insicurezza è strettamente legata alla quantità di aria di riserva che possiamo osservare. Quando le condizioni esterne, per esempio una maggiore attività muscolare, richiedono una migliore ossigenazione può avvenire una sorta di "imposizione respiratoria" che ci costringe ad aprire di più il respiro. Se esistono però delle condizioni di blocco – inspiratorio o espiratorio – avviene una "frattura" corporea che rende la respirazione paradossale. Ossia anziché respirare verso l'interno ed espirare verso l'esterno si inspira verso l'alto e si espira verso il basso con una espansione minima delle ca-

vità respiratorie. Spesso questo avviene attraverso un ampio movimento delle costole e una rigidità sia superiore che inferiore. Per alcune persone questo significa che, malgrado un considerevole sforzo per espandere il torace, si ottiene poca aria in più perché l'espansione polmonare è ridotta dalle tensioni addominali e toraciche.

Una volta osservate queste modalità respiratorie iniziamo ad avere un quadro di quelle che sono le aree di blocco prevalente.

Possiamo così iniziare ad osservare un nuovo elemento che è strettamente legato alla respirazione ossia come avviene il radicamento a terra. Infatti, se c'è una contrazione del respiro ne consegue, fisiologicamente, anche una ritrazione del nostro grounding. Nel farlo userò i termini propri della diagnosi caratteriale.

Il grounding, la diagnosi, il carattere

Per il carattere schizoide, visto che il senso di sé è ridotto e si hanno forti fratture o scissioni sia corporee che di personalità, si può osservare un tenersi insieme spesso espresso con gesti che danno proprio l'idea di una necessità di stare insieme per non perdere pezzi. La gestualità può essere molto ridotta oppure estremamente scomposta. Quando c'è ipermotilità questa è dissociata dal contenuto emozionale, il corpo è teso ma il movimento è meccanico. Nella motilità ridotta possono esserci maggiori contenuti emotivi, l'ipotonia è legata ai muscoli superficiali mentre quelli profondi sono spastici, e le articolazioni sono congelate, in particolare quelle delle gambe, per evitare il contatto con il terreno. La sensazione generale, dal punto di vista energetico è quello di un sistema chiuso e frammentato che più che per radicarsi lavora per tenersi insieme. La respirazione è superficiale, corta, spesso con scarso movimento visibile.

Per il carattere orale l'elemento prevalente è il tenersi aggrappati: sembra assorbire forza ed energia dall'esterno e dalle sue persone di riferimento. Il sistema muscolare è poco sviluppato e scoordinato. Le gambe sono deboli e prive di tono, come la schiena che è spasticamente contratta per fornire supporto alle gambe. Spes-

so le ginocchia sono serrate. Gli occhi forniscono una specie di supporto ancorandosi agli altri e pendendo dalle loro labbra. La modalità prevalente rimanda ad un bambino bisognoso, in parte consapevole del proprio bisogno, che cerca ogni modo per tenersi su, meno quello naturale, ossia le proprie gambe. Spesso i piedi sono appiattiti e collassati come le pinne di un pesce. A volte, reattivamente, può essere agita l'illusione di poter fare tutto da soli proprio per non dover fare i conti con il bisogno degli altri.

Il carattere psicopatico/narcisista è invece tutto occupato dal dimostrare e dimostrarsi al di sopra degli altri, il sostegno viene ottenuto manipolando gli altri. La parte inferiore del corpo è trattenuta, il movimento energetico è tutto diretto verso gli altri e la grande paura è quella di sentirsi inermi, di cadere. Se prevalgono gli elementi di sopraffazione il torace sarà molto espanso, se invece prevalgono gli elementi seduttivi può esserci un'iperflessibilità.

Le gambe possono avere caratteristiche orali perché questo carattere presenta sempre anche elementi di oralità. Sono sottili e scariche, spesso le ginocchia sono iperestese o bloccate. Il tratto delle ginocchia bloccate, nella mia esperienza è anche espressione dell'orgoglio e di un atteggiamento in cui cedere è l'ultima cosa possibile.

Nel carattere masochista prevale il tenersi dentro, i muscoli sono forti e contratti, spesso danno al corpo una struttura tarchiata, il collo è incassato tra le spalle e può esserci quella che abbiamo definito precedentemente "gobba della vedova". Le natiche sono appiattite, la coda tra le gambe è la caratteristica dominante di questa struttura che è solo apparentemente sottomessa. C'è una marcata rigidità degli arti inferiori e spesso i piedi hanno un arco molto accentuato con dita serrate.

L'aspetto muscolare eccessivamente sviluppato ha proprio la funzione di trattenere gli impulsi negativi e quelli spontanei e quindi di trattenere la parte delle spalle, schiena, gola, braccia per quanto riguarda l'aggressività.

Spesso il grounding è influenzato dall'eccessivo sviluppo dei muscoli del polpaccio e dei muscoli frontali della coscia accompagnati dalla tensione nei tendini della parte posteriore. La situazione di ambivalenza qui è portata all'estremo, l'azione di sentimenti contrapposti è talmente forte che spesso conduce ad una vera e propria immobilità.

Il carattere rigido è caratterizzato da un tenersi indietro per la paura di venir respinto o ferito, l'energia però può raggiungere la periferia e quindi le mani e i piedi, la tensione può limitare l'espressione più che la carica energetica. Per Lowen si può parlare di corazza o armatura caratteriale vera e propria solo per questo carattere poiché gli altri, essendo pregenitali non hanno avuto accesso ad una carica energetica sufficiente. La rigidità tende ad aumentare sotto stress ed accentuare quindi l'elemento di testa alta e schiena dritta che lo caratterizza. La spasticità dei muscoli estensori e flessori si combinano per produrre la rigidità.

I movimenti primari e l'analisi del carattere

Una volta individuati questi movimenti primari possiamo iniziare a fare l'ultimo passaggio ossia definire qual è la diagnosi secondo l'analisi del carattere.

Andiamo cioè a disegnare un processo diagnostico in tre passaggi: prima guardiamo dove si interrompe il respiro, poi cosa comporta nel radicamento a terra. E infine quali sono i movimenti primari che definiscono complessivamente la persona: si tiene insieme (carattere schizoide), si aggrappa (carattere orale), tiene dentro (carattere masochista), si tiene al di sopra (carattere narcisista e psicopatico), si tira indietro (carattere rigido)?

In questo modo la diagnosi caratteriale arriva solo alla fine di un processo che è stato anche, insieme, terapeutico.

Non siamo solo un carattere

Come giustamente diceva Lowen, nella sua molto citata prolusione ad una conferenza internazionale "Back to basics" se definiamo le persone solo sulla base del loro carattere rischiamo di non comprendere la loro complessità. Qualunque dia-

gnosi caratteriale quindi deve venire necessariamente dopo la comprensione del movimento primario emergente e delle emozioni dominanti che l'accompagnano.

A questo si aggiunge una ulteriore difficoltà. Ossia siccome le difese hanno tutte una base dissociativa, cosa accade se il paziente presenta un forte aspetto dissociativo con una diagnosi caratteriale che non coincide con il carattere schizoide?

È necessario essere consapevoli che i traumi – cumulativi o unici – quando superano la nostra finestra di tolleranza, possono portare ad una risposta dissociativa importante che richiede un trattamento clinico differenziale.

Una qualsiasi persona che si sia trovata a subire un trauma – trauma che può essere semplicemente anche un incidente – può sviluppare sintomi dissociativi anche senza che ci sia una diagnosi di carattere schizoide. E qui, anche se può sembrare strano, Reich e Lowen tornano ad incontrarsi. L'analisi del carattere va letta e trattata attraverso il linguaggio del corpo e il significato energetico che Lowen attribuiva ai processi psicologici. Il trauma invece necessita di un modello più vicino all'approccio reichiano, che tenga conto del funzionamento del sistema nervoso autonomo, dei processi corporei involontari.

Un buon analista bioenergetico ha quindi una doppia possibilità: utilizzare l'integrazione tra la diagnosi caratteriale e gli approcci corporei di lavoro sul trauma.

Una doppia ricchezza quindi che possiamo usare solo se impariamo a riconoscere i segnali e a costruire mappe diagnostiche che siano, come diceva Lowen, anche strumenti terapeutici.

