

Che cos'è la Bioenergetica

di Marco Di Giovanni

Una candela può accenderne infinite altre senza spegnersi, ogni volta più viva.

Definizione, nascita e storia della Bioenergetica

“Lowen, lei non sta respirando”. A questa frase significativa si fa risalire la nascita della Bioenergetica, da parte di Alexander Lowen, allievo di Reich. Lowen si sentì apostrofare in tal modo da colui che diventerà poi il suo maestro. Col tempo se ne distaccherà per fondare -negli anni cinquanta- l'Istituto di Analisi Bioenergetica di New York.

La Bioenergetica non è una teoria esoterica o orientale

Con una forte matrice psicodinamica e concreta, perché centrata sul corpo, indipendente da influenze del pensiero orientale e trascendente, la B. è una terapia a base corporea che si basa sul principio di carica e scarica dell'energia. Lowen infatti individua come il benessere psicofisico si basi sulla capacità della cellula più semplice, e quindi di tutto l'organismo, di caricare energia e di scaricarla in modo fluido, secondo un principio di catarsi vitale ed appunto, energetica.

Gli esempi del cuore e dei polmoni

Un esempio classico è il funzionamento del cuore, che pompa il sangue verso l'alto e verso il basso contemporaneamente: vissuti emozionali e stato generale psicofisico fanno sì che il sangue arrivi o meno alle estremità del corpo e che la persona sviluppi la propria caratteristica storia energetica, la “tendenza caratteriale” di ciascuno di noi.

I cinque caratteri

Vengono individuate 5 tendenze caratteriali:

- mentale
- dipendente
- sottomesso
- dominante
- rigido

La definizione tecnica, più precisa è: schizoide, orale, masochista, psicopatico, rigido. Tali termini tuttavia, vanno intesi nella loro accezione energetica e non in quella semantica: lo schizoide ad esempio, tende a separare i pensieri dalle sensazioni corporee, come tutti gli intellettuali e non è invece un individuo completamente “schizzato” o “scisso”, come sembrerebbe indicare l'accezione comune...per questo è più opportuno, in termini divulgativi, chiamarlo in questa sede un “cerebrale”, perché questo è, e non altro.

Vale a dire che la persona è aiutata a seconda del tipo di circolazione dell'energia e della specifica “corazza” che vissuti emotivi e successive difese hanno creato.

Nel tempo sono state individuate tecniche di intervento per analizzare i blocchi energetici e ripristinare le condizioni di fluidità e quindi di energia, vitalità e benessere.

I due livelli di applicazione della bioenergetica

Non vi è mai capitato di andare in palestra e di annoiarvi? E non vi è mai capitato, viceversa, di andare in piscina solo per l'appagamento che c'è al termine dell'attività fisica? Bene: questo è ciò che produce direttamente la bioenergetica, come prodotto principale e non come sotto-prodotto di un'altra attività. Quindi in modo più veloce, intenso, profondo, benefico, ri-vivificante.

Le tecniche bioenergetiche possono essere applicate in due modi:

- **La classe (o sessione) di esercizi di bioenergetica:** da svolgere in gruppo, applica tecniche che agiscono sui rapporti con il proprio corpo e le proprie emozioni per poi spostarsi sui rapporti con i corpi e le emozioni degli altri partecipanti. Ciò sia negli esercizi singoli che nella dualità e nel gruppo. Non è una terapia ma una seduta di "ginnastica emotiva". Praticamente è come andare in palestra ma con molta più soddisfazione. Si pratica una volta a settimana.
- **L'analisi bioenergetica:** consiste in una consulenza individuale o in una terapia vera e propria a seconda della richiesta; di livello superiore e più efficace delle classi di esercizi, lavora con scopi clinici sull'analisi e lo sblocco dei nodi corporei ed emozionali del singolo paziente. Questa seconda modalità è compatibile e integrata con la prima come momento di maggior approfondimento.

I 5 tipi di intervento bioenergetico

Ma come agiscono le tecniche bioenergetiche? Che caratteristiche hanno? E perché producono proprio quegli effetti benefici? Vediamo: le tecniche bioenergetiche hanno "mezzi" terapeutici per ottenere gli scopi suddetti, quali ad esempio:

- Radicamento
- Respirazione
- Emozioni
- Vibrazioni
- Autoregolazione / Autoconsapevolezza

Lo schema principale della successione degli esercizi e delle tecniche bioenergetiche potrebbe essere così rappresentato:

"utilizzo degli esercizi che mi portano ad un maggior radicamento sulle mie gambe, ad un miglior equilibrio, con sempre più simmetria ed elasticità;

così facendo mi rendo conto che miglioro la mia respirazione, che blocco di meno il mio respiro e lo slancio vitale, che porto l'aria e l'energia più in profondità in parti sempre più estese del mio corpo, tanto da sentirmi pieno e profondo nel respiro;

ciò facilita l'espressione delle mie emozioni reali, con maggior fluidità e voglia di esprimerle, così come le sento;

nel corso degli esercizi, sperimento una condizione nuova per me: alcune vibrazioni sempre più presenti ed estese mi permettono di lasciar andare il corpo ad ondate sempre più vitali e fluide di energia. "

Gli effetti della bioenergetica

E quali sono gli effetti a lungo termine?

Un primo elenco può comprendere i seguenti scopi:

- Sbloccare le rigidità e i blocchi energetici corporei (mali -cronici- di schiena, di spalle, di gambe, di stomaco, di pancia, ecc.)
- Ristabilire l'integrazione tra emozioni e sensazioni corporee (arrabbiarsi bene, quando si deve, staccare e godere di più quando vogliamo)
- Maggiore consapevolezza delle tensioni e del rilassamento (dormire meglio!)
- Sviluppare la maggiore e migliore "centratura" di se stessi e della propria energia vitale realizzatrice (essere più efficaci verso i propri obiettivi)
- Ristabilire la consapevolezza della propria identità (chi siamo veramente, e qual è il nostro reale potenziale)
- Entrare nelle proprie difficoltà e dunque accettare e sopportare sempre più le frustrazioni (stare completamente nelle situazioni e realizzarsi)

L'analisi bioenergetica è più efficace della terapia classica?

Per noi che lo pratichiamo la risposta è senz'altro sì. Tuttavia, ci si può limitare ad affermare che chi lo ha provato testimonia un risultato più profondo. Vale a dire che laddove il lavoro su se stessi viene fatto solo con la parola -come gli approcci comuni- ad un certo punto si arriva ad un limite, ad un punto in cui è difficile poi far sì che i risultati siano più duraturi e che non si ricada nelle stesse problematiche. Viceversa, lavorando "su" e "attraverso" il corpo, gli effetti sono più profondi e duraturi.

Prime fasi dell'approccio alla bioenergetica

Nella prima fase di approccio non si può forzare troppo lo sblocco e tuttavia è necessario arrivare a suscitare l'aumento di energia nella persona e il suo procurato benessere. Ricordiamo che procurarsi benessere, per molti, è proprio la dinamica centrale della vita, da re-imparare completamente.

Si assiste così all'alternarsi di momenti di grosso sblocco, anche emotivo, con altri in cui il benessere è solo corporeo, comunque importante. In questa fase aumentano continuità, partecipazione, motivazione.

Alcune osservazioni effettuate applicando la bioenergetica

Energia nella pelvi e nelle gambe: già in alcune posizioni si facilita la circolazione dell'energia tra il tronco e la parte inferiore del corpo. In secondo luogo, si verifica una trasformazione evidente dell'integrazione mente-corpo-emozioni: la persona ne è subito cosciente; avverte una grossa emozione, accompagnata da difficoltà all'inizio e poi da liberazione, integrazione e benessere subito dopo. Con il tempo, tale esperienza diventa preziosa, liberatoria, vitale.

Ristabilire la comunicazione e l'integrazione tra emozioni e sensazioni corporee

A volte, per molti di noi, il corpo viene usato se non mortificato, per allontanarsi dai segnali di disagio che può mandare.

Un'emozione - ad esempio la rabbia - può apparire senza che la persona sappia individuare una causa e senza che sappia "come viverla e come tirarla fuori"; in alcuni casi vuole disperatamente imparare ad agire e reagire in conseguenza di essa.

In tal senso, ristabilire la corrispondenza biunivoca tra emozioni e sensazioni corporee è pratica che può aiutare. Molto.

Osservazioni in ambito bioenergetico

Affrontare la scoperta di avere un corpo vibrante e vitale in situazioni dove prima non lo era affatto, è già di per sé un primo passo importante. Il secondo passo è che questo corpo ha sia sensazioni che emozioni: cosa “si prova” in determinate posizioni e/o esercizi? La dinamica dell’evitare di “uscir fuori” da sé (magari pensando ad altro, a situazioni vissute nella giornata) in questo senso trova facile applicazione: “resta dentro di te e in contatto con ciò che ti succede” è un obiettivo concreto, facile, evidente. E quando non è facile per noi, lo vediamo chiaramente (autoregolazione / autoconsapevolezza: non riesco, come mai? Sono più rigido di quanto mi aspettassi; posso riuscire a sciogliermi, a rilassarmi?)

Maggiore consapevolezza delle tensioni e del relax

Ciascun essere umano può scoprire di poter vivere quotidianamente la propria tensione psico-fisica come positiva, in quanto attivazione di energia realizzatrice. Nel proprio vissuto ciò rappresenta una risorsa. Egli dunque si riavvicina, soprattutto all’inizio del trattamento, al percepire tale energia come pienezza anziché fonte del problema che lo ha portato a chiedere sostegno: non più ansia, angoscia, tensione cronica ma attivazione, rigenerazione, stanchezza reale, relax profondo e ri-attivazione.

Scoprire di avere un corpo teso e rigido

Ad esempio, cosa fare di questa tensione? Con una persona che -prima della terapia- tale tensione la buttava via letteralmente, la scioglieva nelle attività, l’annullava, o la trasformava in un mal di schiena, ora ha bisogno di supporto per sapere che cosa farne. Anche qui, appare evidente come un approccio terapeutico che parta dal corpo sia centrale perché uno dei primi sintomi da cui la persona “parte” per i suoi viaggi è qui, ha sede nel corpo.

Sviluppare la propria “centratura”

A volte, il tema dell’essere umano è il controllo del proprio comportamento, che non è interno, bensì dipendente dall’esterno, dagli altri, dalle cattive abitudini, dalle paure. Altre volte, quando il controllo è interno, viene vissuto dalla persona come “qualcosa che è incontrollabile dentro di me e mi spinge a comportamenti autodistruttivi”; alcuni teorici lo chiamano il Demone interno.

Ma che cos’è il controllo interno, cioè la centratura nell’ottica bioenergetica? Essere centrati deriva dalla pratica dell’approccio corporeo. E’ infatti facilmente immaginabile come:

- 1) il carico e lo scarico delle emozioni
- 2) unito al contemporaneo carico e scarico delle proprie tensioni corporee

producano uno stato di unità e integrazione. Quindi: sto male? Sento che posso fare qualcosa concretamente da solo per stare meglio. Subito.

Energia vitale realizzatrice

Durante lo svolgimento degli esercizi, la “fenomenologia del bisogno” appare centrale; per esempio, si verifica la seguente successione di stati d’animo:

- io ho bisogno in questo momento di smettere l'esercizio perché soffro fisicamente;
- ho ugualmente bisogno tuttavia di resistere, di controllare le mie reazioni, perché so che imparare a resistere mi fa bene;
- io sento che resistendo, cercando (senza forzare troppo) il mio "limite di resistenza", cambio sia stato d'animo che stato corporeo: sento adesso maggior benessere;
- Sento che è stato un bene aver resistito perché mi ha permesso ora di poter stare qui con questa sensazione di benessere ritrovato, più pieno e profondo;
- Infine, posso "crollare" e non resistere più, finalmente. E riposarmi davvero, profondamente! (Carico-Scarico).

E' ovviamente una successione semplificata. Tuttavia, rende bene il processo che spinge la persona a chiedersi sempre di più: "io che bisogno sento in questo momento e perché?" Dinamica, questa, fondamentale nella conoscenza di sé e del proprio benessere.

Ristabilire la consapevolezza della propria identità

Se mi chiedo di più e con continuità di che cosa ho bisogno, saprò sempre di più chi sono in realtà; in sostanza: "io sono l'insieme dei miei bisogni, nulla di più, nulla di meno; e non ciò che mi illudo di essere".

L'approccio bioenergetico al tema dell'identità si effettua con esercizi in cui si affronta il rapporto tra: a) corpo; b) emozioni; c) intenzioni e volontà; ad esempio l'esercizio del diniego verbale e corporale; la rielaborazione corporea di vissuti intensi; infine, le osservazioni sui mutamenti personali anche a livello fisico; tutti questi elementi aumentano la consapevolezza su di sé come persona: "io -proprio io!- non so dire di no".

Lowen, in questo senso, parla di Consapevolezza di sé, Espressione di sé e Possesso di Sé come via energetica per la salute.

Entrare nelle proprie difficoltà e accettarle non solo come frustrazioni

Una delle opportunità maggiori della bioenergetica è come riuscire "a restare in contatto con se stesso di fronte alle difficoltà".

Alcune metafore rendono bene il senso dell'importanza di tale capacità: "prendere tutto ciò che arriva", "non fuggire più", "non negare più l'evidenza", "rassegnarsi ad esser come siamo". Queste sono solo alcune delle affermazioni comuni nel cammino terapeutico quotidiano.

Il corpo come risorsa è la scoperta essenziale. Il corpo che aiuta anziché chiedere soltanto.

Alcuni esercizi ad esempio sono mirati a creare artificialmente asimmetrie evidenti e artificiali tra le diverse parti del corpo, per esempio camminando in maniera asimmetrica tra alto e basso o destra e sinistra; oppure, ancora, tenendosi il collo con le mani in maniera innaturale; si cammina e "si sta" in quella posizione provando a relazionarsi comunque con gli altri partecipanti al gruppo.

In una seconda fase, il recupero del proprio agio corporeo, dopo il piccolo disagio appena percepito, aiuta a scoprire tangibilmente come “ci si può sentire meglio da soli”, senza aiuti esterni di qualsiasi tipo essi siano.

Ancora: il massaggio, la relazione con gli altri attraverso tecniche particolari di massaggio aiuta a “scambiarsi benessere”.

Da questo momento “io persona so come fare” e quindi sono più motivato a continuare, a cercare di riprendermi da solo dalle cadute.