

APPROFONDIMENTI

IL GROUNDING: “UNA BASE SICURA”



A cura della dr.ssa Laura Cociancig

INDICE

1 INTRODUZIONE	2
2 IL CONCETTO DI GROUNDING IN BIOENERGETICA	4
2.1 ASPETTI ENERGETICI DEL GROUNDING	5
2.2 IL CONTATTO CON LA TERRA.....	6
2.3 LE FUNZIONI DELLE GAMBE	9
2.4 IMPLICAZIONI PSICOLOGICHE DEL GROUNDING	10
2.4.1 ANSIA DI CADERE.....	11
3 IL GROUNDING E IL LEGAME CON LA MADRE “TERRA”	11
3.1 IL CONTATTO E IL GROUNDING MATERNO	13
4 IL GROUNDING E I CINQUE CARATTERI	16
4.1 CARATTERE SCHIZOIDE.....	16
4.2 CARATTERE ORALE.....	17
4.3 CARATTERE PSICOPATICO	18
4.4 CARATTERE MASOCHISTICO	19
4.5 CARATTERE RIGIDO.....	20
5.BIBLIOGRAFIA	21

INTRODUZIONE

La bioenergetica può essere descritta come “*la via vibrante alla salute e la via alla salute vibrante*” (Lowen, 1979, cit. pag.17), dove per “vibrante” si intende la capacità di sentire il proprio corpo vivo e carico di vitalità. Un corpo vivo pulsa e vibra! Vivere in modo vibrante dunque sembra essere uno degli obiettivi del lavoro sul corpo con la bioenergetica. Aumentando lo stato di vibrazione del corpo infatti si aumenta anche la motilità spontanea e la carica energetica del corpo che permettono all'individuo di sentirsi pienamente in salute.

L'Analisi Bioenergetica è un viaggio alla scoperta di sé. In questo affascinante viaggio il terapeuta accompagna e aiuta a mettere in moto quelle energie che permettono alla persona di espandersi e sentire il proprio corpo più pienamente. Tutti i cambiamenti della personalità sono condizionati dai cambiamenti delle funzioni corporee, e più precisamente: respirazione profonda, maggiore motilità, espressione di sé piena e libera. Nel proprio percorso di crescita l'impegno verso sé stessi implica quindi sempre un impegno verso il proprio corpo, perché il Sé non può essere disgiunto dal corpo. Lo stesso Freud affermò che “ *L'io è prima di tutto un'entità corporea.*” (Freud S., 1922).

Ecco allora che l'identificazione con il proprio corpo permette di sentirci ancorati alle nostre radici e di conquistare quella pienezza del sé che contraddistingue l'individuo adulto. Per l'Analisi Bioenergetica l'esperienza fondamentale e fondante in questo senso è detta “grounding” (letteralmente: “stare con i piedi per terra”): si tratta di un processo energetico che mira all'integrazione della personalità in senso psico-corporeo, tra la connessione con il suolo e l'apertura verso il mondo. Alexander Lowen, il fondatore dell'Analisi Bioenergetica, così si esprime al riguardo: “*Ci si sente grounded quando l'onda di eccitazione, raggiunto il suolo, inverte la propria direzione e rifluisce verso l'alto, quasi che la terra ci spinga per sostenerci. Con questo sostegno possiamo mantenere coscientemente la nostra posizione.*” (Lowen, 1991, p.90).

Lowen sviluppò il concetto di grounding a partire dalle osservazioni cliniche su di sé e sui suoi pazienti. Come egli stesso descrive “ *sentivo il bisogno di un lavoro più radicale sulle gambe: cominciai ad adottare la posizione in piedi invece di quella sdraiata usata da Reich. [...] Mantenevo per parecchi minuti questa posizione (dell'arco) che mi consentiva di sentirmi più vicino al suolo: inoltre aveva l'effetto di rendere più profonda la respirazione addominale*”. Lowen approdò a questa scoperta in seguito alla terapia personale effettuata con Reich. Reich lavorava con il paziente disteso, cercando di sciogliere le tensioni muscolari dei sette anelli di costrizione, partendo dall'anello oculare e scendendo man mano fino all'anello pelvico. Il fine era quello di far raggiungere spontaneamente al paziente il riflesso orgasmico nel corso della seduta, tramite la semplice respirazione. E' in seguito al lavoro personale diretto sul proprio corpo che Lowen giunse a formare il concetto di grounding (concetto che appartiene solo alla bioenergetica) e a sviluppare una serie di esercizi impiegati in terapia e nelle classi per ottenere una maggior radicazione e una maggiore vitalità.

Se con la terapia con Reich, Lowen si era fermato a considerare le tensioni corporee fino al bacino fu proprio tramite il concetto di grounding che iniziò a considerare anche le gambe e i piedi. Potremmo affermare che Lowen ha messo letteralmente l'uomo sui propri piedi, sulle sue stesse gambe, che è poi uno degli obiettivi principali della

bioenergetica. Un uomo dotato di grounding, cioè con i piedi per terra, è a contatto con la realtà esterna ed interna, con la propria realtà animale e con le proprie sensazioni: è presente a se stesso.

In bioenergetica il lavoro in piedi e in grounding nel trattamento con i pazienti, oltre che in quella distesa e in quella seduta è, dunque, parte irrinunciabile del processo terapeutico, come ben chiarisce lo stesso Lowen: *"Il contatto che abbiamo con il suolo determina il nostro senso di sicurezza interiore. Se è saldo, ci sentiamo sicuri sulle gambe e abbiamo la certezza che il suolo è lì per noi. Non si tratta della forza delle gambe, ma della loro sensibilità."* (Lowen 1991, p.91).

Il sentimento di sicurezza interiore ha origine nelle prime fasi di vita del bambino e in particolare in quelle esperienze di cura amorevoli ed accoglienti che la madre ha saputo donare. Alla nascita il bambino, infatti, dipende dalla madre per il sostentamento. Questo sentimento per il neonato e per il bambino è qualcosa di più del nutrimento, il bambino ha bisogno di amore, sicurezza, di soddisfazioni narcisistiche. Interessante a tal proposito è il famoso studio sulle scimmie di Harlow (1958) in cui egli dimostrava che la necessità di contatto fisico è un bisogno primario e indipendente da quello relativo al soddisfacimento dei bisogni fisiologici, e che il legame di attaccamento madre-figlio è qualcosa di più che l'esito di un rapporto strumentale finalizzato all'ottenimento di cibo da parte del cucciolo. Questo stesso nutrimento di cui necessita il bambino è rintracciabile nel sentimento di grounding materno.

Il primo grounding che il bambino riceve appena nato è appunto il contatto visivo con la madre. L'unica realtà che il bambino sperimenta nei primi mesi di vita è circoscritta proprio al volto della madre. Se in queste prime esperienze di vita il bambino sperimenta attraverso gli occhi, lo sguardo e le cure della madre un senso di accoglienza, amore e sicurezza, esse segneranno quell'impronta di morbidezza, naturalezza e grazia rintracciabili poi nel corpo dell'adulto.

Nella presente trattazione verrà affrontata la tematica del grounding sotto diversi aspetti. Partendo da una definizione generica del concetto, si andranno ad affrontare le implicazioni energetiche e quelle psicologiche del grounding. Nell'ultima parte verrà sviluppato il concetto del grounding in relazione al legame con la madre. Il contatto con il suolo, infatti, richiama quel sentimento di "base sicura" e di appoggio che hanno origine proprio dalla precoce relazione con la madre. Infatti la terra rappresenta il contatto con l'energia materna, che nutre, sostiene e dona la vita. Nelle pagine seguenti verrà quindi esplorata l'importanza del contatto nella relazione materna come base per l'integrazione e l'armonia psicosomatica del bambino. Ed infine verranno esposti sinteticamente i cinque caratteri loweniani in relazione alla problematica del grounding e all'eziologia del disturbo emotivo.

2 IL CONCETTO DI GROUNDING IN BIOENERGETICA

Il concetto di “grounding” può essere considerato, insieme alla respirazione, uno dei pilastri della teoria e della pratica bioenergetica. Nonostante non vi sia un termine corrispondente in italiano, il grounding può essere definito come “radicamento”, ovvero la capacità dell’individuo di sentirsi ancorato, “radicato” appunto, al terreno. Il grounding in bioenergetica riveste un significato ampio che coinvolge allo stesso tempo una dimensione psicologica ed una condizione specificatamente corporea.

Per descrivere il concetto di grounding Lowen ha utilizzato una metafora molto evocativa. Egli scrive *“Noi esseri umani siamo come gli alberi: radicati al suolo con un'estremità, protesi verso il cielo con l'altra, e tanto più possiamo protenderci quanto più forti sono le nostre radici terrene. Se sradichiamo un albero, le foglie muoiono; se sradichiamo una persona, la sua spiritualità diventa un'astrazione senza vita. In quanto creature terrestri, noi siamo collegati al suolo con i piedi e con le gambe. Se questo collegamento è vitale noi siamo grounded”*. (Lowen,1991)

Il paragone fatto da Lowen è molto più che un'immagine poetica: il grounding - che letteralmente significa avere i piedi ben piantati per terra - significa anche essere radicati nella propria verità, accettando se stessi e i propri vissuti.

L'aspetto innovativo dell'approccio bioenergetico fu infatti quello di stravolgere la normale pratica terapeutica, che si svolgeva tradizionalmente sul lettino sdraiati o seduti comodamente in poltrona, e di lavorare con il paziente in posizione eretta. Posizione che, tra le altre cose, permette fin da subito al terapeuta di verificare la qualità dell'appoggio e il modo in cui il paziente sta e si pone verso il mondo.

Per definire una persona grounded potremmo ricorrere a ciò che Lowen ha definito le tre colonne del tempio del Sé: consapevolezza, espressione e padronanza di sé. Infatti un individuo, acquistando grounding, diventa più consapevole di sé e dei propri vissuti, riesce ad essere padrona delle proprie emozioni e a esprimerle pienamente e in modo appropriato. Avendo una sua "posizione", sa dov' è e chi è. Il grounding rappresenta il contatto della persona con le realtà di base della propria esistenza, in tal modo egli è *“radicata nella terra, identificata con il proprio corpo, consapevole della propria sessualità, tesa verso il piacere. Qualità che mancano invece nella persona che vive tra le nuvole o tutta nella testa, anziché nei piedi”* (Lowen,1991).

La perdita di autoconsapevolezza e di espressione di sé ha origine fin dalle prime esperienze infantili e si traduce in età adulta in una mancanza di motilità dovuta alle tensioni croniche presenti nel corpo, spasmi muscolari che sono divenute parte dell’individuo e che portano alla formazione di quella che Reich ha definito “corazza caratteriale”. Per Reich la corazza caratteriale è *“la somma degli atteggiamenti caratteriali tipici che un individuo sviluppa per bloccare le sue eccitazioni affettive, che si esprimono nella rigidità del corpo, nella mancanza di contatto affettivo, nel sentirsi morti”* (W. Reich,1975) ed è funzionalmente identica all'armatura caratteriale.

Un corpo pienamente vitale quindi è libero da tensioni muscolari che ne impediscono la libera espressione. Essere pienamente vitali significa quindi poter *respirare profondamente, muoversi liberamente e sentire pienamente con tutto il corpo*. Questo significa grounding. Tale concetto è intimamente connesso con la capacità della persona di essere in contatto con le realtà basilari della vita: il corpo, la sessualità e le sue relazioni. Si è legati a queste realtà nella misura in cui lo si è con la terra (Lowen, 1991)

2.1 ASPETTI ENERGETICI DEL GROUNDING

Il grounding è simile alla messa a terra di un circuito elettrico ad alta tensione, che ha la funzione di scaricare l'energia e l'eccitazione del corpo in eccesso. Così come in un sistema elettrico, nell'organismo un accumulo di carica potrebbe essere altrettanto pericoloso se le basi non sono sufficientemente solide. Ecco perché un solido radicamento con il suolo permette, non solo un sostegno maggiore, ma anche una maggior capacità di sostenere e mantenere uno stato di forte carica emotiva senza entrare in stato di sovraccitazione o di ansia.

Il processo della vita dal punto di vista bioenergetico può essere visto come un equilibrio dinamico tra carica- scarica energetica. Poiché la carica e la scarica funzionano come unità, per elevare il livello energetico di un organismo occorre lavorare su entrambi i poli. La carica è data dalla respirazione, attraverso l'ossigenazione e dal cibo con la metabolizzazione, la scarica deriva dal movimento e dalla sessualità. Se è presente questa esperienza questo processo pulsante aumenta il senso di piacere, di sentirsi vivo e vitale. La corrente di queste energie è come un grande "pendolo" che oscilla tra queste due modalità (carica e scarica) e che dovrebbe essere in un movimento naturale.

Come osservò Lowen, *"L'energia si muove dal sole attraverso l'atmosfera fino alla terra. In linguaggio figurato, tutti gli organismi si innalzano verso il sole per ricevere l'energia [...] il tendersi verso l'altro, o verso l'esterno è parte della funzione di carica: cibo,ossigeno, ed eccitazione. Si è visto come coinvolgono la metà superiore del corpo. La scarica è diretta verso terra. Prima di scaricarsi, l'energia promuove altre due funzioni vitali: la crescita e il movimento. Solo l'eccesso, maggiore negli adulti in cui la crescita è cessata, si scarica a terra come sessualità."* (Lowen, 1978).

Le funzioni della parte inferiore del corpo sono più istintive e meno soggette al controllo cosciente, ma "è nella nostra natura animale" nota Lowen nel suo libro scritto con la moglie Leslie, *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica, Manuale di esercizi pratici* (Astrolabio, Roma 1979), "che risiedono le qualità di ritmo e grazia. Ogni movimento che fluisce liberamente dalla parte inferiore del corpo ha queste qualità, mentre quando ci spingiamo in alto perdiamo molto del nostro ritmo e della nostra grazia naturale".

Attualmente si può notare come sempre più persone nel perseguire mete intellettuali e di potere si siano sempre più allontanata dai propri piedi e dal proprio centro, ovvero quello che i giapponesi chiamano "hara". Se un uomo è "hara" significa che è centrato, bilanciato fisicamente e psicologicamente. Esso è il centro vitale della persona ed è localizzato nel ventre. La sede e l'origine della vita. Come scrive Lowen in "La depressione e il corpo" (p.33, Astolabio, 1980) *"solo se si sta nel proprio ventre, per quel che riguarda il sentire, si evitano le divisioni tra conscio e inconscio, l'ego e il corpo, tra personalità e il mondo. Hara rappresenta uno stato di integrazione o di unità della personalità a tutti i livelli della vita"*.

Ecco perché la spinta principale del lavoro bioenergetico sul corpo è verso il basso, è volta a riportare il paziente alle proprie radici. Farlo scendere- letteralmente- nelle proprie gambe significa quindi di aumentare la connessione energetica con la terra e con la propria realtà (interna ed esterna). Lavorare sul grounding permette di invertire questo spostamento verso l'alto ed implica che una persona si lasci "scendere" abbassando il proprio centro di gravità e sentendosi più vicina alla terra. Il risultato più immediato è quello di aumentare il senso di stabilità e sicurezza, dato che sente la terra sotto di sé e i piedi che vi poggiano sopra. Quando invece una persona diventa molto carica o eccitata, tende ad alzarsi, a "decollare" e a "volare".

2.2 CONTATTO CON LA TERRA

Il corpo manifesta con estrema sincerità la qualità con cui una persona si pone nei confronti del mondo- ovvero la sua posizione di fondo in quanto essere umano. Si può notare ad esempio la tendenza di molte persone a stare in piedi con le ginocchia serrate. Questa posizione non permette di mantenere le gambe sciolte ma ha l'effetto di trasformarle in un supporto rigido a spese della flessibilità. Come afferma Lowen in Bioenergetica (1975, cit., pag.81) *"non è la postura naturale: l'individuo che la assume ha bisogno di appoggio. Dunque questa posizione ci informa che nella personalità c'è una certa insicurezza (altrimenti perché avrebbe bisogno di appoggio?) che può essere conscia o inconscia."*

Per sentire le gambe come una base di appoggio occorre avere i piedi ben piantati a terra. I piedi dovrebbero essere abbastanza piatti sul suolo, con le arcate plantari rilassate ma non collassate. Molte persone hanno i piedi, comunemente chiamati, "piatti". Con questa definizione si intendono dei piedi in cui le arcate plantari sono crollate, con il risultato che il peso del corpo non viene distribuito equamente sulla pianta del piede ma viene spostato verso l'interno. Al contrario un arco plantare molto alto mostra una tensione cronica dei muscoli del piede, che allo stesso modo non permettono un contatto aderente al terreno.

Molte sono le espressioni utilizzate nel linguaggio comune e che implicano un significato psicologico. L'espressione "rimettere i piedi in terra" o "reggersi in piedi da soli" rimandano proprio all'acquisizione di un senso della realtà o del sostenere il proprio punto di vista. O spesso si dice che alcune persone hanno la "testa tra le nuvole".

Il problema, in questo caso, sarà come (ri)portare il paziente “giù”, sulla terra e come ancorarlo ad essa. Il senso di appartenenza, di avere radici, dev'essere direttamente correlato al sentimento del contatto intimo tra i piedi e il suolo.

Le gambe e i piedi rappresentano anche le fondamenta e il supporto per la struttura dell'Io. E' attraverso le gambe e i piedi che prendiamo contatto con la sola realtà invariabile della nostra vita, la terra o il suolo. L'Io, infatti, per crescere ed essere sostenuto deve essere ancorato a delle radici ben stabili.

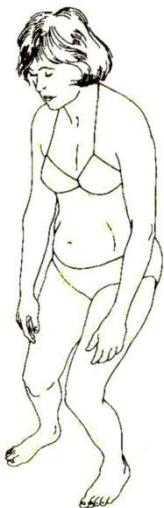
Questo aspetto diviene particolarmente chiaro nel lavoro clinico con i pazienti. Per esempio nel trattamento di alcuni pazienti, con carattere psicopatico o schizoide, parte del lavoro consiste proprio nello stabilire nella persona la consapevolezza delle proprie gambe, dei piedi, e del terreno su cui poggia. Chiaramente per riuscire, in questi casi, occorre conoscere prima di tutto il meccanismo che ha condotto allo sviluppo del disturbo bioenergetico ma, *“stabilito un buon rapporto con il paziente, un coerente lavoro fisico per sviluppare la consapevolezza e la motilità del corpo producono risultati sorprendenti”*. (Lowen, 1978, cit. pag. 87)

Dal punto di vista corporeo il grounding è caratterizzato, da una profonda e completa respirazione (toracico-addominale) e dall'attenzione alle sensazioni che provengono dall'appoggio al suolo. La consapevolezza della propria posizione è quindi di grande importanza.

Quello che si sperimenta mettendosi in grounding è un flusso di energia associato con il ritmo respiratorio che coinvolge tutto il corpo. Viene mobilizzata la spina dorsale, secondo una ritmicità che coinvolge i tre segmenti fondamentali del corpo: la testa, il torace e il bacino. Secondo l'approccio bioenergetico attraverso di essi si esprimono le tre parti fondamentali della personalità: attraverso il bacino si esprime la parte istintuale e sessuale; attraverso il torace, si esprime la parte affettivo-relazionale, (piacer di amare e di essere amati); attraverso la testa, si esprime il pensiero autocosciente (conoscere e comunicare).

Quella che ad un primo impatto potrebbe sembrare un'esperienza banale diviene gradualmente, attraverso un processo di autopercezione, un'esperienza fondamentale in grado di modificare la percezione del proprio schema corporeo e di far entrare la persona in contatto con numerose sensazioni: di instabilità, di fragilità, di rigidità, di freddo, di dolore, ma anche di solidità, di sicurezza, di autosostegno, di calore e di piacere.

Qui di seguito viene proposta l'immagine dell'esercizio base di grounding tratta dal libro “Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica” che Lowen ha scritto insieme alla moglie Leslie.



Posizione base di grounding

Così viene descritto l'esercizio: "Assumete la posizione eretta di base: piedi paralleli, ginocchia leggermente flesse, bacino sciolto e leggermente retratto. Inclinate in avanti la metà superiore del corpo fino a sentire il peso sugli avampiedi. Potreste avere l'impressione di cadere a testa in giù, ma per non perdere l'equilibrio vi basterà semplicemente fare un passo avanti. Tuttavia non lo perderete se avrete la testa allineata. Sollevate la testa in modo da guardare dritto in avanti. Per bilanciare il vostro peso, immaginate di avere un cesto sul capo. Poi, sempre con la testa alta, lasciate cadere il torace e dilatate il ventre in modo che la respirazione sia piena e profonda. Fatevi sostenere dal suolo. Da principio proteste trovare scomoda e dolorosa questa postura per la tensione dovuta allo stiramento dei muscoli. Sopportate il dolore, che passerà non appena i muscoli si rilasseranno. Non dovete aver paura del dolore della crescita, specie se il vostro scopo è di lasciar fluire liberamente

la vita nel corpo. Da questa posizione si riprende il movimento con più grazia. Le ginocchia sbloccate favoriscono un'andatura elastica che, a sua volta, intensifica la sensazione del contatto con il suolo." (Lowen 1991, cit., p. 94).

Elemento fondamentale per lavorare sul grounding è che le ginocchia siano sempre flesse in tutti gli esercizi e anche durante nelle normali attività quotidiane, in quanto la rigidità del ginocchio blocca il flusso delle sensazioni e dell'eccitazione attraverso le gambe e i piedi. Inoltre il peso del corpo dovrebbe sempre poggiare sugli avampiedi e non sui talloni, perché in questo modo le ginocchia sono nuovamente bloccate e tutto il corpo è squilibrato. Spostando il peso verso la parte anteriore del piede si assume una posizione più aggressiva: il corpo è pronto a muoversi in avanti, è pronto per l'azione!

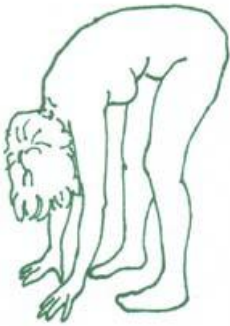
Questi semplici accorgimenti, spiega Lowen (Bioenergetica, 1975), possono fare molto per promuovere una migliore respirazione e incrementare il flusso delle sensazioni. Se all' inizio potrebbe sembrare una posizione scomoda o innaturale ben presto ci si accorge come questa illusione di stabilità sia solo fittizia: flettendo le ginocchia è proprio tale illusione che svanisce. Questo esercizio di base insieme ad altri esercizi come il bend over o l'arco (vedi immagini successive) permettono anche l'emergere del fenomeno vibratorio nelle gambe, che ha lo scopo di ridurre la rigidità delle gambe e di scaricare le tensioni muscolari. Le vibrazioni che attraversano il corpo in questi esercizi di "stress" assumono anche un' altra importante funzione, quella di far sentire i movimenti involontari del corpo. Essi sono l'espressione della sua vitalità. Sono l'essenza della vita. Il battito del cuore, i movimenti peristaltici dell'intestino, il ciclo della respirazione ... sono azioni spontanee non soggette al controllo della persona (a parte alcune eccezioni). Chi ne ha paura, chi fa fatica ad abbandonarsi al proprio corpo, perché ritiene di dover controllare rigidamente ogni parte di sé, sarà destinato a perdere quella spontaneità che rende un corpo vivo e presente a sé stesso.

Qui di seguito verranno descritti altri due esercizi fondamentali della pratica bioenergetica, utilizzati nelle classi e nella clinica per aumentare la consapevolezza delle proprie gambe e per aprire in modo più completo la respirazione.



Arco

Con i piedi ben aderenti al terreno e un po' divaricati, distanti circa 45 cm e le dita leggermente volte in dentro. Le ginocchia sono sempre flesse fino a formare con il corpo un arco che va dai talloni all'occipite. Le mani a pugno sono posizionate sopra i reni. La respirazione è addominale. In questa posizione le parti del corpo dovrebbero essere perfettamente equilibrate, a livello energetico il corpo è carico dalla testa ai piedi. Ci si sente con i piedi ben ancorati al suolo e la testa in aria, pienamente connessi ed integrati. La posizione aiuta a percepire meglio le sensazioni nelle gambe, nel bacino e le tensioni presenti.



Bend over

Dalla posizione di partenza del "grounding" scendere adagio verso terra come per "arrotolare" la colonna vertebrale. Rimanere in posizione respirando a fondo, le ginocchia sempre un po' piegate. E' possibile effettuare dei leggeri piegamenti-estensioni con le ginocchia abbinando inspiro-espiro. Questo esercizio viene spesso utilizzato per far iniziare le vibrazioni nelle gambe e aiuta a sentirle.

2.3 LE FUNZIONI DELLE GAMBE

Oltre alle funzione di SUPPORTO, EQUILIBRIO E RADICAMENTO, le gambe rappresentano anche le strutture deputate al movimento del corpo. Se manca la funzione di supporto nelle gambe, ci si può attendere anche una disfunzione nella motilità dell'organismo.

“Misuriamo la motilità delle gambe dalla capacità dell'individuo di far oscillare liberamente il bacino senza usare nessuna parte del tronco nel movimento. La giuntura del ginocchio deve essere flessibile e rilassata, la zona pelvica dev'essere sciolta dal tronco e tutti i muscoli della gamba devono essere rilassati.”(Lowen, 1978,cit. p.88).

Lowen nel suo libro “Il Linguaggio del corpo” (Feltrinelli,1978) osserva come la debolezza nelle gambe e la sensazione di insicurezza nell'appoggio al suolo possa avere origine in una troppo precoce autonomia nella deambulazione del bambino. “Nel bambino che impara a reggersi in piedi e a camminare troppo presto si può determinare una mancanza di sicurezza negli organi di supporto e di locomozione. [...] Il bambino che troppo presto si adatta alla realtà dell'adulto, nel corso della vita si

smarrisce. Un'infanzia e un'adolescenza complete e piacevoli sono la migliore garanzia di un Io forte e di una buona funzione della realtà.”

Lowen descrive principalmente tre condizioni che ostacolano questa motilità fondamentale: 1. la debolezza, 2. la solidità, 3. la rigidità (Lowen, 1978).

1. Gli individui che hanno i muscoli delle gambe poco sviluppati, le caviglie deboli e i piedi piatti avranno grande difficoltà nel lasciar oscillare liberamente il bacino. Soprattutto perché vi è l'incapacità di controllare o “sentire” i muscoli coinvolti, e poi si stancano troppo facilmente.

2. Negli individui con le gambe troppo solide e le cosce pesanti o grasse vi è una grave mancanza di motilità. Si potrebbe dire che queste persone “hanno le gambe di piombo”. L'accumulo di grasso intorno alle natiche e alle cosce deve essere interpretato bioenergeticamente come il risultato di un'energia stagnante in questa regione dovuta a motilità inibita.

3. Negli individui che presentano rigidità nelle gambe i muscoli sono così spastici e contratti che anche la funzione dell'equilibrio ne è danneggiata. La rigidità deve essere considerata come una compensazione a sottostanti sentimenti di debolezza. (Lowen, *ibidem*) La camminata degli individui con i muscoli delle gambe ipertonici è meccanica e veloce, se portati in uno stato di rilassamento si manifestano spesso sentimenti di debolezza e insicurezza.

Nell'analisi bioenergetica della struttura corporea di un individuo si tiene in considerazione tanto la singola componente quanto l'aspetto complessivo. Ed ogni disturbo emotivo è interpretato in rapporto ai suoi effetti sulle funzioni di supporto e movimento. Le modalità con cui una persona poggia i piedi a terra sarà dunque un aspetto (seppur fondamentale) della personalità che va letto all'interno della struttura complessiva e della storia di vita del paziente.

2.4 IMPLICAZIONI PSICOLOGICHE DEL GROUNDING

La condizione di grounding denota uno stato di interdipendenza e di maturità, intesa come capacità di incarnare consapevolmente il proprio microcosmo e di metterlo in relazione costruttiva con il macrocosmo. (“Grounding e integrazione della personalità”, Livia Geloso, Congresso EAP 1997).

Il grounding facilita l'esperienza di piacere e di protendersi verso il mondo per ottenere una maggior “nutrimento” in tutte le aree della propria vita. Una persona “grounded” affonda le sue radici nella propria natura istintuale o corporea. Egli è il suo corpo. Il radicamento a terra quindi permette il nutrimento anche di quella spinta “spirituale”, che è collegata al cuore e alla testa. Se le gambe sono ben ancorate al suolo, le braccia possono estendersi in fuori e in alto verso il cielo senza per questo “spiccare il volo”.

Dietro al concetto di grounding vi è anche un valore simbolico che può essere efficacemente evocato dalla frase “stare in piedi con le proprie gambe”. Con ciò s’intende la capacità di sentire la propria autonomia, l’essere ben centrati su se stessi e pienamente in sé. Sentire i propri piedi connessi alla terra ci restituisce il senso della propria esistenza, ci apre all’espansione, all’ espressione di sé e alla creatività. Tale concetto è anche strettamente connesso con quello di sostegno, o meglio di autosostegno, in quanto uno degli scopi primari della psicoterapia bioenergetica è proprio quello di aiutare il paziente a costruire una “base sicura interna”, un radicamento interno, attraverso un processo di integrazione tra le diverse parti del Sé. Il grounding salda al corpo il senso di responsabilità e permette la libertà di scegliere in modo consapevole il tipo di risposta da restituire.

2.4.1 ANSIA DI CADERE

La mancanza di contatto con il suolo è collegata anche ad un altro sintomo comune: l’ansia di cadere. Questo sintomo si manifesta quando si sogna di cadere, nella paura delle grandi altezze e nella paura di innamorarsi (to fall in love- cadere in amore). Quando c’è un’insicurezza di base nella metà inferiore del corpo, l’individuo la compensa aggrappandosi con le braccia e gli occhi alla realtà oggettiva (sembra appesa). Tutte le forme dell’ansia di cadere traducono la paura di una perdita del controllo dell’Io.

Questa ansia emerge in terapia in una fase di transizione in cui si inizia a “scendere” nei propri piedi e ad abbandonare le proprie illusioni. Ogni tipologia di carattere presenta un certo tipo di ansia di cadere. A titolo di esempio il carattere schizoide ha sviluppato una struttura che gli permette di “tenersi insieme”, l’abbandono per questo individuo significherebbe cadere a pezzi o frantumarsi. In questo caso l’ansia di cadere sarà vissuta piuttosto intensamente.

Così come nello schizoide, anche negli altri caratteri, l’ansia di cadere rappresenta una resa ai propri meccanismi di controllo e di difesa. Si capisce ora il motivo per cui questa ansia inizia ad emergere in terapia in seguito al rafforzamento del grounding. Abbandonando gli schemi che il paziente ha sempre utilizzato per garantirsi un certo grado di autonomia e libertà si evoca quella stessa ansia che in origine ne aveva imposto lo sviluppo. “Se, nella nostra funzione di terapisti, riusciamo ad aiutarlo a superare l’ansia dello stadio di transizione, scoprirà che il terreno sotto i suoi piedi è solido e che in grado di reggersi da solo.” (Lowen, 1975, cit., p.178).

3 IL GROUNDING E IL LEGAME CON LA MADRE “TERRA”

Come si è più volte sostenuto nel corso della presente trattazione il concetto di grounding fa riferimento non solo alla posizione d’appoggio dei propri piedi ma anche ad una sensazione interna di sicurezza e sostegno.

Ritrovare un contatto energetico con il suolo significa anche riappropriarsi di quell’energia vitale che ci giunge dalla terra. La terra infatti rappresenta l’archetipo

della Grande Madre, colei che dona e genera la vita. E' il nostro centro vitale. Da esso discendono presenza, autonomia e responsabilità. Non c'è grounding senza accettazione della realtà e la prima realtà è quella corporea. La madre è la nostra "terra personale".

Ecco allora che il grounding può riallacciarsi alla qualità della prima relazione affettiva che il bambino ha avuto con la madre. Infatti se consideriamo il grounding di una persona come il riflesso di una sicurezza interiore si può facilmente intuire come tale esperienza abbia origine nelle prime cure materne o addirittura nelle primissime fasi della gravidanza. Infatti gli ultimi sviluppi dell'Infant Research confermano che è sin dal concepimento che si sviluppa quella speciale sintonizzazione affettiva tra la madre e il proprio piccolo. Tra il feto e la madre sembra dunque instaurarsi una comunicazione profonda primaria: egli condivide la vita emotiva della mamma; è in grado di ricevere il suo amore, la sua accettazione o il suo rifiuto e tutto ciò influirà sulla sua personalità. Attraverso il contatto, le parole, il canto, la musica, si dà avvio ad una comunicazione emotiva con la propria madre che crea un'intesa rassicurante, la stessa che il bimbo riconoscerà quando i suoi primi passi sperimenteranno l'essere nel mondo.

In bioenergetica si dice che il primo grounding che il bambino riceve appena nato è rappresentato proprio dal contatto visivo con la madre. Il viso della madre è il primo contatto con la realtà che il bambino ha nei primi mesi di vita. Se in queste prime esperienze di vita il bambino sperimenta attraverso gli occhi, lo sguardo e le cure della madre un senso di accoglienza, amore e sicurezza, queste stesse esperienze forniranno quell'impronta di morbidezza, naturalezza e grazia nel bambino, che saranno anche le basi per una struttura corporea armonica.

Lo stesso Lowen afferma che *"l'atteggiamento materno che interagisce con i bisogni di sostegno e affetto del bambino da un parte, e di indipendenza dall'altra, determinerà e stabilirà il modello emergente della personalità del bambino. Va tenuto conto anche del ruolo del padre e della altre persone dell'ambiente, ma sono ovviamente di secondaria importanza."* (Il linguaggio del corpo, 1978,cit. pag,94). Nella vita del bambino e nell'adulto poi, non esiste e mai esisterà un surrogato dell'amore materno così come si manifesta a livello fisico e mentale.

Con tale premesse è quasi inevitabile fare un piccolo accenno anche al concetto di *"base sicura"* sviluppato da Bowlby e successivamente dagli studi della Ainsworth nella teoria dell'attaccamento. Secondo questa teoria, la caratteristica più importante delle figure di attaccamento (i genitori) è quella di fornire una base sicura da cui potersi affacciare al mondo esterno e a cui poter ritornare sapendo di essere accolto e nutrito sul piano fisico ed emotivo. Il bambino costruisce una relazione con i suoi *caregivers* non tanto per soddisfare bisogni fisiologici, ma fundamentalmente per ricercare quel legame affettivo che gli garantisce il benessere, la protezione e la sicurezza. Per raggiungere tale equilibrio il bambino mette in atto un insieme di comportamenti innati detti comportamenti di attaccamento, che tendono a far sì che l'adulto si avvicini e stabilisca un contatto diretto utilizzando segnali come il sorriso, la vocalizzazione, il pianto, il sollevare le braccia, azioni tutte volte alla ricerca della sicurezza/base sicura, che va oltre, come si diceva poc'anzi, al vincolo amorevole tra genitore e figlio, e quindi, non collocabile solamente nell'area dei bisogni.

3.1 IL CONTATTO E IL GROUNDING MATERNO

Il concetto di “base sicura” di Bowlby ci rimanda quindi a ciò che in bioenergetica viene definito grounding. Come si è già descritto in queste pagine il grounding ci apre alla possibilità di “sentire”, di essere in risonanza corporea con l'Altro, una risonanza corporea che è la base del terreno relazionale, del grounding relazionale. Per usare le parole di Lowen “*questo non significa che neonati e bambini non abbiano grounding; lo hanno grazie alla loro connessione con la madre*” (Lowen, 1994,p.37) e usufruiscono della qualità del grounding materno. Ma cosa s'intende per grounding materno?

Il bambino appena nato è biologicamente impotente dipende completamente dalla madre per il suo sostentamento. A differenza di altri mammiferi, non può spostarsi da un posto all'altro, ma deve essere “tenuto” e sostenuto nei suoi movimenti. La coordinazione e lo sviluppo motorio vengono acquisiti lentamente: inizierà col sedersi, quindi stare in piedi, infine inizia a camminare. Ma perfino a tre anni, quando è in grado di correre giocare permane il suo bisogno di essere sorretto. In queste prime fasi dello sviluppo il grounding del bambino quindi è quello della madre. E si realizza attraverso il contatto, che non è solo un contatto fisico, ma inteso in senso più ampio, è quella condivisione di stati emotivi che nasce dall'intimità affettiva. A questo punto potremmo richiamare i concetti di “holding” e “handling” elaborati da Winnicott. Per holding (sostenere) Winnicott intende soprattutto il tenere in braccio fisicamente il bambino; tale operazione è meno semplice e scontata di quanto appaia poiché “*ci sono madri capaci di tenere in braccio un infante e madri che non ne sono capaci*” (Winnicott, 1976). L'incapacità di una madre di “sostenere” adeguatamente il proprio figlio può produrre un forte senso di insicurezza nel bambino. Il concetto di “handling” invece fa riferimento all'insieme di quelle manipolazioni corporee (le cure e le pulizie così come i giochi corporei e gli atti affettivi) quando ancora madre e bambino sono in uno stato fusionale e dove non c'è ancora una differenziazione del bambino tra Sé e non-Sé. Attraverso queste cure materne viene favorita l'integrazione psiche- soma del bambino. In questa fase il bambino inizia ad integrare il corpo come parte del Sé e a sentire che il Sé si trova nel corpo, i cui confini, la pelle, delimitano quello che è “me” da quello che è “non me”: Winnicott definisce questo processo “personalizzazione”.

Le prime informazioni provenienti dal mondo, quindi, vengono percepite dal bambino proprio attraverso il tatto. Il contatto fisico con la madre è il solo mezzo che il bambino abbia a disposizione per entrare in contatto con le proprie emozioni ed il canale esclusivo di comunicazione affettiva con la madre. “*Ecco il primo collegamento fra emozioni e corpo: più il bambino è in contatto fisico con altri corpi, della madre e non solo, purché siano amorevoli e ben disposti, più sentirà il benessere fluire nel suo corpo, un benessere fuso fra il fisico e l'emotivo*”.(Lowen, 1978)

Anche le ultime ricerche psicoanalitiche confermano l'importanza del buon contatto con la pelle per lo sviluppo del Sé e le gravi conseguenze della sua mancanza. La pelle, con i suoi numerosissimi recettori sensoriali, è molto sensibile ed ha un ruolo fondamentale nei meccanismi di auto-regolazione del nostro Sistema Nervoso agendo sull'omeostasi generale dell'organismo. Didier Anzieu,(1993) individua nella pelle il primo e più semplice involucro psichico indispensabile affinché la psiche si sviluppi in forme più complesse. L' 'Io-pelle, così pensato dallo psicoanalista francese designa “*una rappresentazione di cui si serve l'Io del bambino, durante le fasi precoci dello*

sviluppo, per rappresentarsi se stesso come lo che contiene i contenuti psichici, a partire dalla propria esperienza della superficie del corpo”.

Esther Bick nel suo lavoro "L'esperienza della pelle nelle prime relazioni oggettuali del bambino"(1968) sostiene che *“nei primi mesi di vita le parti della personalità non si sentono intrinsecamente tenute insieme e si spandono in fuori, a meno che non siano tenute insieme dalla pelle”*¹. E' la pelle che, in una forma passiva, funziona come limite periferico. Molto semplicisticamente si può riassumere affermando che, quando il bambino riesce ad individuare la propria pelle indipendente da quella della madre, comincia a poco a poco ad individuare pure un proprio corpo distinto da quello materno ed un proprio Se dentro a una sua "pelle psichica ".

Il contatto con la pelle del bambino assume allora una funzione primaria nella relazione con la madre. Il neonato per lo sviluppo delle proprie funzioni vitali ha bisogno di radicarsi nel contatto con la madre. Scrive Silja Wendelstadt, fondatrice in Italia del Centro Studi Eva Reich, *“quando (il neonato) è radicato nel "contatto" con la madre, il neonato si trova nello stato di salute: questo è osservabile come dolce calore emanato dal corpo, è visibile sulla pelle come colore roseo, si evidenzia negli occhi luminosi, mentre i movimenti espressivi commoventi del bambino attirano le cure della madre.”*

Durante il massaggio bioenergetico neonatale creato da Eva Reich i leggeri tocchi del contatto materno portano alla stimolazione e all'armonizzazione del sistema bioenergetico dell'organismo. Infatti, il rapporto con la madre implica un processo energetico, il contatto fisico eccita l'energia del sistema del bambino e lo induce ad avvicinarsi. Potremmo sostenere, dunque, che maggiore sarà stato il contatto amorevole che il bambino ha ricevuto dalla madre (e dalle altre figure significative), tanto più la sua energia vitale scorrerà liberamente nel suo corpo. E quanta più energia vitale scorrerà nel suo corpo tanto più il suo corpo la manifesterà in uno sviluppo armonioso.

La capacità della madre di essere in contatto con il proprio bambino risulterà fondamentale anche nella sua capacità futura di entrare in risonanza con l'espressione emotiva delle persone con le quali l'individuo ormai adulto entrerà in relazione. Una capacità che richiede consapevolezza corporea e integrazione, quindi grounding. Come scrive Lowen: *“La capacità di sentire ciò che sta accadendo ad un'altra persona, capacità che ho definito empatia, si fonda sul fatto che il nostro corpo entra in risonanza con altri corpi viventi. Se questa risonanza manca vuol dire che non siamo in risonanza con noi stessi. Chi dice “non sento niente” ha spento non solo il senso della propria vitalità, ma anche qualsiasi sentimento che possa nutrire per gli altri, uomini o animali che siano”* (Lowen 1990,cit., p. 63)

Dopo tale premesse emerge dunque un quesito: ma qual è la dose giusta di “contatto” amorevole per un bambino affinché non sviluppi un senso di privazione? Ad una domanda così delicata Lowen risponde con sincera onestà. Non c'è una ricetta giusta e vera per tutti! Dipende da ogni singolo individuo. *“Soltanto il bambino sa e sente di quanto contatto ha bisogno realmente. Alcuni ne hanno più bisogno di altri.”* (Lowen,

¹ Citato in Esther Bick, “Ulteriori considerazioni sulle funzioni della pella nelle prime relazioni oggettuali: integrando i dati dell' 'Infant observation' con quelli dell'analisi dei bambini e degli adulti”, Rivista di Psicoanalisi (1984), 30:341-355

1978, cit. pag. 128) Il neonato esprime i suoi bisogni di attenzione e di amore piangendo, manifestando il suo malessere con la voce, con i gesti. Se si lascia il bambino piangere fino allo sfinimento egli si sente perso e impotente. *“Non si può rovinare un bambino”*, afferma Lowen, *“con l’amore, ma questo deve essere genuino, dev’essere cioè un tenero sentimento capace di soddisfare i bisogni primari del bambino, e non ciò di cui la madre “pensa” abbia bisogno.”*(cit. pag. 129,ibidem)

L’intimità necessaria si raggiunge soprattutto con l’allattamento al seno. Esso è più di una normale reazione fisiologica. È una risposta emotiva che mette in contatto profondo la madre con il proprio piccolo ed è anch’essa soggetta all’umore e all’atteggiamento della madre. Infatti *“è possibile sia costruire sia ridurre il flusso di sentimenti che, dal cuore, giungono al seno.”*(Lowen, 1975) Per questo l’allattamento artificiale limita notevolmente il contatto tra madre e bambino. Con l’allattamento al seno il bambino ha un controllo maggiore sull’ingerimento del cibo e viene stimolato un movimento di suzione più profondo, poiché coinvolge tutta la bocca.

Sappiamo dagli studi di Lowen che certe tipologie di carattere hanno origine proprio in questa fase precoce dello sviluppo. Se un bambino sin dal concepimento riceve accettazione dalla madre e si sente coccolato già nella sua pancia, svilupperà uno scheletro forte e sano, visto che è già nella vita prenatale che ha inizio il rapporto emotivo ed energetico con la madre.

Ogni trauma emotivo dunque causa un blocco al libero fluire dell’energia verso gli organi di scarica, tra i quali genitali e piedi. Più periferico è il blocco, meno grave è il disturbo; quando i blocchi si situano in zone più centrali, essi tendono ad essere più pervasivi. Inoltre quanto più queste esperienze di carenza nelle cure materne avvengono in età precoce (prima dei sei mesi) e in modo continuativo tanto più tali traumi si radicheranno nel bambino e poi nell’adulto. Infatti se tali esperienze di privazione sono meno gravi, o avvengono più tardi, la struttura dell’Io sarà più forte e meno infantile, ma manifesterà alcuni di questi traumi (o conflitti) sotto forma di “tratti”.

Ora verranno descritti in modo più approfondito i cinque tipi caratteriali proposti da Lowen. Ogni struttura caratteriale presenta delle implicazioni energetiche, somatiche e psicologiche specifiche. Vista la complessità che ogni singolo carattere presenta, nella seguente trattazione si concentrerà l’attenzione di ogni singola struttura caratteriale sulle caratteristiche generali e sul tema del “grounding” inteso come la capacità o meno del soggetto di sentirsi “radicato” e in contatto con la realtà esterna e quella del proprio corpo. Mi soffermerò maggiormente sui caratteri che presentano più di altri questa problematica (lo schizoide e l’orale). La capacità di sentirsi radicati infatti risulta compromessa laddove il trauma emozionale subito ha avuto origine in una fase precoce dello sviluppo del bambino.

4 IL GROUNDING E I CINQUE CARATTERI

4.1 CARATTERE SCHIZOIDE

Il termine “schizoide” definisce una persona con un senso di sé ridotto, un io debole e un contatto notevolmente limitato con il corpo e le sue sensazioni (Lowen, 1975, cit. pag. 131). L'individuo schizoide non si sente connesso e integrato. E' spesso una persona estremamente sensibile dovuto alla debolezza dei confini dell'io, che lo portano ad evitare relazioni troppo intime e profonde. Per sopravvivere il soggetto porta tutta la sua energia nella testa, unico luogo sicuro che gli permette di occupare un posto nella società.

Il trauma subito da questa struttura caratteriale ha avuto origine fin dai primi mesi di vita in cui il bambino ha vissuto il rifiuto più o meno manifesto da parte della madre (anche durante la fase prenatale) come una minaccia alla propria esistenza. Questo fa sì che si instauri la paura che qualunque richiesta o tentativo di affermazione porti all'annullamento. Tipico, durante la prima infanzia, è un comportamento privo di forti sentimenti positivi, di sicurezza e di gioia, di ritiro dal mondo esterno e da occasionali esplosioni di rabbia. Il bambino dunque non ha altra scelta se non quella di ritirarsi dalla realtà e dal proprio corpo per sopravvivere con l'esclusione completa dei sentimenti. “ Se non sento, non soffro” pensa lo schizoide. La sua dinamica infatti rivela un pensiero quale “ se esprimo il mio bisogno di intimità e di contatto la mia esistenza è minacciata.” La soluzione quindi è quella di rimanere in isolamento.

Caratteristiche energetiche e corporee:

La testa non sembra mai saldamente attaccata al collo., spesso è tenuta leggermente inclinata. L'atteggiamento dello schizoide sembra di distacco, come se la testa “fosse sospinta al di fuori della principale linea di flusso energetico del corpo” (Lowen, 1978, cit. pag.317). Infatti il collo dello schizoide presenta notevoli tensioni isolate, ma non una rigidità generalizzata. La profonda tensione alla base della testa è significativa, la testa è contratta e da un'espressione di desolazione al volto, che appare quasi come una maschera. L'espressione in generale del viso non appare cupa, ma piuttosto fredda. Infatti vi è uno scarso contatto con gli occhi, che appaiono privi di vitalità e comunicatività, vuoti o terrorizzati.

I movimenti respiratori risultano ostacolati dall'immobilità del diaframma, che è congelato in una condizione contratta. Tale contrazione è spesso causa di una mancanza di unità corporea fra parte superiore ed inferiore, il corpo è spaccato in due alla vita (arco spezzato); spesso c'è una tale discrepanza tra le due parti, che non sembrano appartenere alla stessa persona. Può essere presente un'estrema mancanza di flessibilità o un'iperflessibilità delle articolazioni. Nell'insieme il corpo appare congelato.

Nel carattere schizoide vi è una mancanza di contatto con il suolo dovuto alla invariabile debolezza dei piedi deboli, specialmente l'arco metatarsico, ai muscoli

della gambe flosci oppure ipertrofici e alla rigidità delle giunture (soprattutto le caviglie). Il carattere schizoide infatti tende a ritirarsi verso l'interno, rompendo o perdendo il contatto con la realtà esterna. Come descrive puntualmente Lowen *“lo schizoide è consapevole di ciò che lo circonda, ma non è in contatto con la situazione a livello emotivo o corporeo “[...] egli sente questa mancanza come un vuoto interiore. Il corpo gli può sembrare distante o estraneo”* (Lowen, 1982, cit.,p. 36).

L'individuo schizoide ha un Io debole che è scarsamente in contatto con il proprio corpo e con le sue sensazioni. Il pensiero è spesso dissociato dal sentire e tende principalmente all' intellettualizzazione insieme ad un'intensa vita fantastica.

Se essere in contatto con il proprio corpo e con il terreno che sostiene significa essere presenti ed essere in contatto anche con la realtà che ci circonda, il carattere schizoide sembra spesso “assente” e tende a ritirarsi verso l'interno interrompendo il contatto con il mondo e la realtà esterna. Tale tendenza si riflette anche sulla sua struttura energetica: l'energia viene trattenuta e non fluisce nelle strutture periferiche del corpo- viso,mani, piedi e genitali- vale a dire che l'eccitazione del nucleo non fluisce liberamente verso di essi ma è bloccata da tensioni muscolari croniche alla base del capo, alle spalle, alla pelvi, e alle articolazioni delle anche (Lowen, 1975).

Il corpo dell'individuo è la sua realtà più immediata, poiché è anche il ponte che connette la sua realtà interiore alla realtà materiale (Lowen, 1978, cit. pag. 316). Il trattamento dello schizoide dunque dovrà procedere innanzitutto con lo stimolare l'identificazione con le sensazioni del corpo (esercizi di riscaldamento delle articolazioni, grounding e bendover per il contatto con il suolo, lavoro sul diaframma, ecc.), aumentare la profondità e la gamma del movimento espressivo e sviluppare il rapporto del corpo con gli oggetti del reale.

4.2 CARATTERE ORALE

L'organizzazione bioenergetica di questo carattere si riflette in *“una debolezza nella forza di oscillazione longitudinale dell'energia”*(Lowen, 1978, cit.,p.130), le zone periferiche del corpo, testa – genitali- piedi, sono scarsamente caricati. Così anche il contatto con la realtà ne viene influenzato. La funzione di realtà condiziona l'atteggiamento dell'ambiente. Il carattere orale accetta la realtà solo se è favorevole, mentre un' ambiente sfavorevole viene rifiutato (ma non negato come nello schizofrenico).

Infatti uno degli obiettivi più importanti nella terapia con il paziente orale è quella di fargli accettare gradualmente la realtà. A livello più profondo si trova la difficoltà nella percezione del desideri e provano riluttanza ad accettare la realtà e a lottare nella vita. Non a caso in questo carattere i sentimenti di aggressività sono molto deboli.

Per quanto riguarda il grounding, le gambe non sono mai percepite come stabili sostegni del corpo. Le gambe dimostrano tutta la loro debolezza durante alcuni esercizi di bioenergetica. In questi pazienti, se le gambe vengono poste in condizioni di tensione si stancano molto facilmente. Il controllo del loro movimento è scarso ed il coordinamento è inadeguato. Quando si trova in posizione eretta, il carattere orale

tende a compensare la debolezza delle gambe serrando le ginocchia. Ciò dà alle gambe una sensazione di rigidità che si realizza a scapito della flessibilità. I piedi sono deboli e non di rado piatti. La qualità specifica che caratterizza questa struttura può essere definita “disgiunzione”.

Un altro prodotto della debolezza delle due estremità inferiori è la perdita di contatto con il suolo. La paura di cadere è comune nei caratteri orali. Incubi e sogni di cadute sono esperienze comuni in questi individui, nell'infanzia e dopo.

Caratteristiche energetiche e corporee:

- nella struttura del carattere orale il peso del corpo poggia sui talloni, mentre nella posizione naturale il peso del corpo dovrebbe poggiare sull'arco metatarsale tra avampiede e tallone.

- tende ad avere una spinta all'indietro e ciò è compensato da una spinta in avanti con la testa. In basso le natiche e il bacino sono spostate in avanti. La schiena nella posizione naturale, invece, è dritta col bacino “drizzato” all'indietro

- poiché le gambe non sono abbastanza forti, nel carattere orale il corpo è sorretto dalla spinta dorsale. La schiena non è dunque disponibile per l'azione aggressiva. Nell'uomo sano le gambe sorreggono tutto il corpo che mantengono la flessibilità della giuntura del ginocchio.

-le estremità del corpo sono sospinte all'indietro. In questo modo egli esprime il rifiuto del mondo, più che un desiderio di protendersi verso il mondo.

Da queste caratteristiche tipiche del carattere orale si può comprendere come l'incapacità di sentirsi pienamente radicati al terreno si rifletta anche in una spiccata mancanza di indipendenza. L'energia scorre verso l'alto, non verso il basso. Infatti se le gambe sono scarsamente caricate non è possibile mantenere un contatto energetico con il suolo, per tale ragione questi individui sembrano essere spesso “tra le nuvole”, “fluttuano nello spazio”, e con loro i contatti non si stabiliscono (Lowen, 1978).

4.3 CARATTERE PSICOPATICO

La caratteristica principale dell'individuo psicopatico è la negazione dei sentimenti. In questo carattere vi è un intenso investimento sulla propria immagine dell'Io, insieme ad uno spiccato bisogno di potere e di controllo. Il dominio sugli altri può essere raggiunto attraverso due modalità: con la prepotenza o con un' approccio seduttivo. Egli riesce ad entrare in contatto solo con chi ha bisogno di lui, in modo da poter controllare la relazione. Nell'infanzia ha sperimentato la negazione del diritto di essere sostenuto nella propria identità e unicità.

A livello energetico vi è un marcato spostamento dell'energia verso l'estremità superiore del corpo (testa) che a livello corporeo appare come rigonfia (come l'immagine dell'Io del soggetto) e rigida rispetto alla parte inferiore più stretta e debole (come l'orale). Le due parti sono sproporzionate. Vi è una costrizione

energetica nel diaframma e nella vita che blocca il flusso di energia nella parte inferiore del corpo. Il peso e la forza sono concentrate nel torace così come l'energia, che quindi non riuscendo a fluire lungo le gambe non permette un reale contatto con il terreno.

Il fattore più importante dell'eziologia di questa condizione è un genitore sessualmente seduttivo. La seduzione è coperta e viene messa in atto per soddisfare i bisogni narcisistici dello stesso genitore. A livello del bisogno infantile di appoggio e di contatto fisico il genitore seduttivo rifiuta sempre il figlio. La mancanza di appoggio e di contatto necessari spiega l'elemento orale presente in questa struttura (Lowen, 1975).

4.4 CARATTERE MASOCHISTICO

Il problema centrale di questo carattere è l'apparente bisogno di soffrire o di trarre piacere e soddisfazione dal dolore o da esperienze spiacevoli.

Ha origine nelle prime esperienze, tra il I e III anno, che sommergono l'Io del bambino prima che possa fermamente fissarsi nella genialità. L'attenzione della madre non manca, ma è tutta concentrata sui suoi bisogni materiali, con la completa esclusione dei suoi bisogni spirituali di tenerezza.

Come modello di comportamento il masochista si compone di sforzi e abbandoni, di tentativi e fallimenti. La sua qualità di base è la paura dell'autoaffermazione in qualsiasi forma. Nel masochismo si scatena un'angoscia intensa in tutte le situazioni in cui si richiede aggressività. (lowen, 1978). Non sente il vuoto del carattere orale, ma si lamenta piuttosto di "esplodere", a causa di una sensazione interna di pressione e dell'incapacità di liberare questa tensione. E' più indipendente del carattere orale, anche se è insidiata da un bisogno di conferme e approvazione. La muscolatura ipertrofica sembra atta più ad impedire e trattenere il movimento più che sostenerlo. Il contatto con il terreno è diverso nel masochista, egli è legato alla terra in modo pesante. Il contatto con il suolo è limitato dalle contrazione dell'arco e dalla spasticità dei muscoli dei piedi e delle gambe. Se il carattere orale ha il timore di protendersi verso il mondo, il masochista si protende verso la realtà ma con tali dubbi da essere indotto a ritirarsi prima ancora di raggiungere l'obiettivo (mancanza di aggressività appunto).

Arco del piede contratto non permette una sufficiente stabilità, le fondamenta sono per così dire "insicure". Inoltre è spesso presente un' ipertrofia dei muscoli del polpaccio e dei muscoli frontali della coscia, e contemporaneamente una notevole tensione nei tendini della parte posteriore di quest'ultima (Lowen,1978). Da ciò ne consegue un'incapacità a seguire una normale spinta pelvica ed una soddisfacente scarica sessuale, che ha origine anche nelle tensioni create proprio nell'atto stesso della scarica. Infatti normalmente l'oscillazione involontaria del bacino è sostenuta dalle gambe, che nel carattere masochista risultano immobilizzate.

Fondamentale anche per questa struttura caratteriale è inoltre il lavoro atto a rafforzare le gambe e i piedi.

4.5 CARATTERE RIGIDO

Questa struttura è caratterizzata da una rigidità strutturale, caratteriologica e somatica. Questi soggetti tendono ad avere un carattere inflessibile ed orgoglioso e a trattenere gli impulsi di apertura e propensione verso l'esterno. (Lowen, 1975)

Il carattere rigido, a differenza di quello orale che si ritira dalla realtà in condizione sfavorevoli, diventa ancora più teso ma mantiene il contatto con la realtà. Infatti sono meno soggetti alle fluttuazioni di umore e la loro funzione lavorativa è generalmente buona. In generale la personalità rigida è ancorata alle due estremità del corpo e è dotata di un buon contatto con la realtà (ibidem). Sono tendenzialmente competitivi, ambiziosi e aggressivi. La passività viene vissuta come vulnerabilità.

I punti periferici del corpo sono (normalmente) sufficientemente carichi, tali da permettere il flusso dei sentimenti anche se ne limita l'espressione. In generale il corpo è armonioso e proporzionato, anche se la vitalità del corpo varia in base alla gravità della rigidità. A causa proprio di tale rigidità, la motilità del corpo tende a diminuire e l'individuo si lamenta spesso di una mancanza di vitalità ma non di vuoto interiore (come nel carattere orale). Il trauma rilevante di questa struttura caratteriale è una frustrazione subita a livello genitale durante l'infanzia. Da bambino questo individuo ha vissuto un rifiuto della sua ricerca di piacere erotico come in tradimento del suo protendersi verso l'amore. Nonostante l'individuo rigido sembri, relativamente, libero, il suo conflitto di base potrebbe essere espresso in questo modo "posso essere libero se non perdo la testa e non mi arrendo del tutto all'amore". In generale questo carattere non risulta particolarmente insensibile nei confronti dell'amore. Anzi egli spesso agisce e si muove nel mondo mettendoci il proprio cuore, ma in modo prudente e sotto un controllo adeguato dell'Io. *E' questo controllo che dovrebbe abbandonare, lasciando che il cuore prenda il sopravvento.* (Lowen, 1975, cit, pag. 150)

BIBLIOGRAFIA

Alexander Lowen, Leslie Lowen, *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*, Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini, Roma 1979.

Alexander Lowen, *Bioenergetica*, Feltrinelli editore, Milano 1975.

Alexander Lowen, *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli editore, Milano 1978.

Alexander Lowen, *Il tradimento del corpo*, Edizioni Mediterranee, Roma 1982.

Alexander Lowen, *La depressione e il corpo. La base biologica della fede e della realtà*, Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini, Roma 1972.

Alexander Lowen, *La spiritualità del corpo. L'armonia del corpo e della mente con la bioenergetica*, Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini, Roma 1991.

Didier Anzieu "L'io pelle", Borla, Roma 1994.

Esther Bick, "Ulteriori considerazioni sulle funzioni della pelle nelle prime relazioni oggettuali: integrando i dati dell' 'Infant observation' con quelli dell'analisi dei bambini e degli adulti", Rivista di Psicoanalisi (1984), 30:341-355.

John Bowlby "Attaccamento e perdita" vol.1, L'Attaccamento alla madre, Bollati Boringhieri, Torino, 1989.

L. Geloso "Grounding e integrazione della personalità", Congresso EAP 1997.

Silja Wendelstadt "La spiritualità del contatto. Il massaggio bioenergetico neonatale di Eva Reich come promozione della salute come prevenzione delle biopatie", Articolo presente sul sito <http://www.centrostudievareich.com/articoli.htm>

Wilhelm Reich, "La rivoluzione sessuale", Milano, Feltrinelli, 1975.

Winnicott "Sviluppo affettivo e ambiente", Armando, Roma, 1976.