

# Il linguaggio del corpo in analisi bioenergetica

L'analisi bioenergetica è un metodo di indagine psicoterapeutico ideato da Alexander Lowen, (uno psichiatra e psicoterapeuta americano) in grado di collegare i fenomeni corporei con quelli psicologici e di integrarli in una sintesi fondamentale per tracciare un percorso di crescita e cambiamento.

L'analisi bioenergetica è anche un modo per capire e leggere le particolarità di ogni persona a partire dal corpo e dal linguaggio che usa per comunicare i suoi bisogni. Ognuno di noi è cosciente solo in parte del grande mondo delle emozioni, dei desideri e delle spinte che modellano la nostra condotta e guidano la nostra vita, mentre per la gran parte, la mente viene attraversata e condizionata da spinte che sfuggono alla consapevolezza; esiste in effetti un modo di essere inconscio delle mente, l'inconscio di "freudiana" memoria. I metodi per svelare "l'inconscio" sono ancora

l'indagine psicoanalitica del sogno e degli atti mancati.

In analisi bioenergetica la scoperta e la decodifica dei segni dell'inconscio passano attraverso l'osservazione sistematica del linguaggio del corpo.

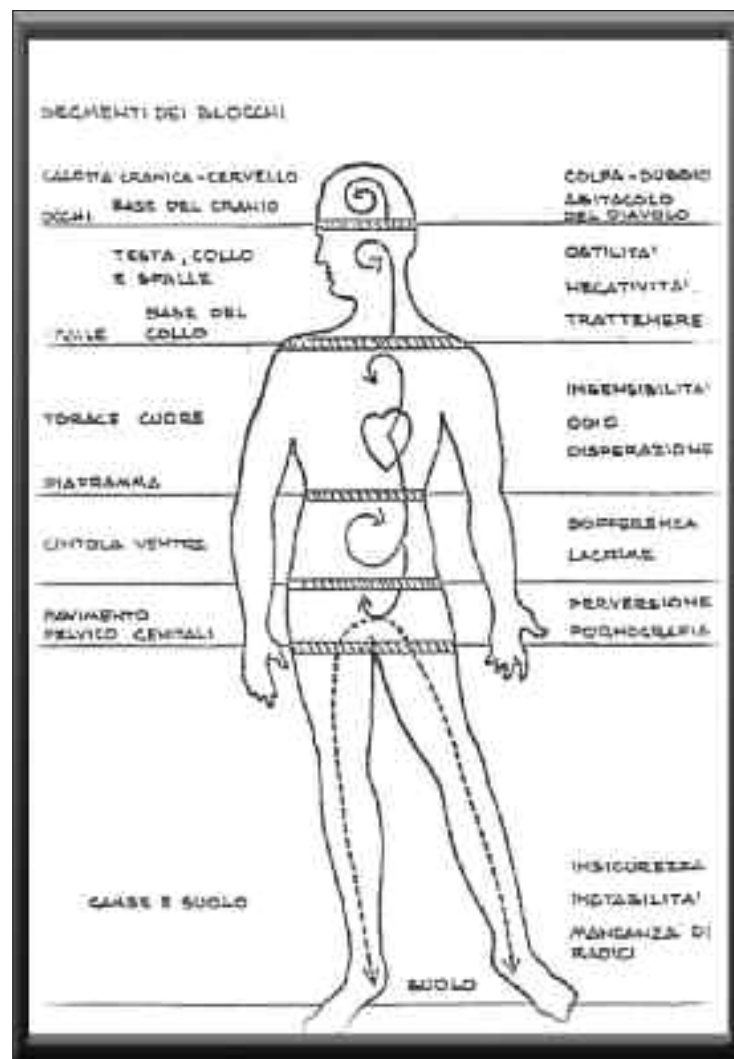
Cercherò ora di dare per grandi linee alcuni piccoli esempi di lettura del corpo; nel setting operativo osservo le caratteristiche posturali della persona, ovvero la qualità del suo "appoggio"; a volte ho la sensazione che alcuni pazienti non siano perfettamente consapevoli del contatto dei piedi sul pavimento.

Un modo di procedere in questo senso è quello di chiedere loro come sentono il loro appoggio se hanno una sensazione precisa di come stanno in piedi, se li sentono freddi o caldi li usano solo come semplici appendici per la postura eretta e per la locomozione. In realtà i piedi e le gambe costituiscono, secondo la visione di Alexander Lowen, le fonda-

menta della personalità. Può succedere che il paziente non abbia che una scarsa e grossolana percezione di questo distretto corporeo, sarà quindi utile, all'interno di un quadro di intervento più ampio, proporre degli esercizi orientati a focalizzare e potenziare la percezione fisica.

Questo tipo di intervento aiuta la persona ad avere una percezione del sé più chiara e lo stimola a cercare una maggiore autoconsapevolezza.

La massa muscolare delle gambe e la regione plantare su cui il paziente poggia il peso del corpo sono indizi sui quali poter costruire una ipotesi sul carattere. Gambe esili e muscoli ipotonici sono segnali che orientano ad un quadro di personalità scarsamente caricata dal punto di vista bioenergetico, forse tendente ai disturbi depressivi; in questo caso potrebbe essere opportuno un intervento clinico supportivo per un medio periodo. Lavorare con un paziente dal punto di vista bioenergetico significa ad



esempio aiutare il ripristino della respirazione profonda, successivamente, quando è in grado di poter "entrare in contatto" con le emozioni, si può iniziare un lavoro diverso, più analitico ed interpretativo.

Se proviamo a creare un contatto oculare con l'altro potremmo accorgerci di alcune particolarità; un detto comune sottolinea che "gli occhi sono lo specchio dell'anima": nel setting psicologico una persona che non entra in contatto con lo sguardo, oppure che lo fa con enorme difficoltà può avere una transitoria difficoltà ad entrare in relazione profonda con gli altri, a stabilire una relazione di fiducia.

Alcuni hanno una espressione mimica facciale di paura, oppure i loro occhi seppure riescano a stabilire un contatto, sono freddi e ostili; molto spesso non si ha consapevolezza di questa situazione perché c'è una abitudine ormai consolidata a "convivere" con tali stati emotivi; aiutare la persona a prendere consapevolezza del proprio linguaggio corporeo significa da una lato darle

delle indicazioni per "auto liberarsi" e dall'altro creare le condizioni affinché possa costruire una visione di sé stesso diversa e gettare le basi per il cambiamento.

Concludo l'articolo per ora ricordandovi che il nostro corpo è metafora del nostro carattere, nella seconda parte amplierò gli esempi basati, cercando di collegare tratti fisici osservabili a caratteristiche psicologiche insite nell'individuo, in particolare collegheremo postura movimento e capacità di auto espressione individuale.

**Emanuele Grilli** - Psicologo ad Indirizzo Clinico e di Comunità, iscritto all'albo degli Psicologi del Lazio. Specializzato presso l'Istituto di Analisi Bioenergetica W. Reich; Psicoterapeuta in Formazione presso l'Aspic di Roma, svolge Gruppi di Crescita In Analisi Bioenergetica presso il Centro Sportivo Sporting XII. Attività di Consulenza e Sostegno Psicologico individuale. Vice Coordinatore della Sipap Lazio. Scrittore di genere Noir Fantasy e di articoli a contenuto psicologico.

## Elenco dei professionisti che curano la rubrica filo diretto con gli psicologi della Sipap

**Vita Solaro Psicologa** - Psicoterapeuta ad orientamento sistemico relazionale. Si occupa di consulenze, sostegno psicologico e psicoterapia a famiglie, coppie e individui anche in età adolescenziale. Lavora anche nell'ambito della psicologia di Comunità. TEL 3479055130

**Emanuele Grilli** - Psicologo Clinico specializzato in Interventi a Mediazione Corporea, lavora in un Centro Sportivo dove svolge attività di Prevenzione dello Stress. Svolge attività di Formazione. TEL 3338375060

**Sonia Civilotti Psicologa** - Psicoterapeuta ad indirizzo sistemico relazionale. Si occupa di consulenze, sostegno psicologico e psicoterapia ad individui, coppie e famiglie. Ha lavorato presso il centro IKT Sant'Antonio di Riabilitazione Pediatrica, presso il reparto Anoressia e Bulimia del San Camillo e presso alcune scuole di zona sia come psicologa scolastica sia con lo Sportello d'ascolto TEL 3382052462.

**Simonetta Toti Psicologa** - Psicoterapeuta ad indirizzo comportamentale specializzata in Psicologia geriatrica. TEL: 3452410575

**Anna Ripullone Psicologa** - Psicoterapeuta ad indirizzo corporeo, sessuologa. Si occupa di consulenze, sostegno psicologico e psicoterapia a coppie, individui e gruppi. TEL: 3284127362

**Alfonsina Maria Micheli** - Psicologa ad indirizzo clinico. Specializzata in Psicologia Giuridica e in Psicodiagnostica. Specializzata in Psicoterapia Cognitiva-Comportamentale. Ha lavorato in collaborazione con la Asl Roma C in un servizio di consulenza psicologica sul territorio TEL: 3405004728

*Società Italiana Psicologi Area Professionale Privata*

**S.i.p.a.p.**  
Lazio