

RECENSIONE

Lowen Alexander. *La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia.* Roma, Casa editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, 2009.
A cura di Nunzio Oriolo ()*

Questo libro contiene una raccolta di scritti, finora inediti, frutto per lo più di conferenze che Lowen tenne tra il 1965 e il 1982. Vi sono trattati temi e spunti in parte nuovi e in parte già presenti nelle altre opere pubblicate. Alexander Lowen, in questo volume come negli altri suoi libri, espone i suoi concetti in modo semplice e chiaro, facilmente fruibile, parlando spesso anche della propria esperienza personale. Anche in questo libro traspare la sua grande dedizione alla comprensione de-gli aspetti corporei della personalità e la determinazione di trasmettere nel modo più semplice possibile la propria lunga e ricca esperienza clinica.

Nel capitolo 1, “Stress e malattia”, viene proposta una teoria della malattia applicabile sia ai disturbi fisici che mentali. È ricco di spunti sui diversi disturbi psicosomatici e riflessioni derivanti dai principi e dalla pratica clinica dell’Analisi Bioenergetica, che si basano su una visione unitaria di mente e corpo.

Nel capitolo 2, “Il ritmo della vita”, Lowen esplora il vissuto del piacere in relazione all’attività ritmica del corpo. Vi è anche un interessante tentativo di classificare una vasta gamma di emozioni in emozioni semplici, miste e concettuali e di esplorare la loro relazione con il piacere ed il dolore.

Nel capitolo 3, “Respiro, movimento, sentire”, mostra come un cambiamento nelle funzioni fisiche del respiro e del movimento possa portare ad un cambiamento nella personalità e come queste funzioni determinino il nostro sentire che è la base della consapevolezza di sé. Qui vengono presentate una serie di tecniche per ampliare e approfondire il respiro, per favorire la motilità spontanea e l’espressione delle emozioni e la consapevolezza di sé come punto di partenza della terapia.

Nel capitolo 4, “Autoespressione”, Lowen enfatizza l’importanza di ripristinare in terapia la libertà di autoespressione e con essa il senso di sé. Interessante la parte in cui tratta della qualità espressiva degli occhi e del loro ruolo nel contatto fisico con gli altri, e il trattamento bioenergetico dei disturbi oculari.

Nel capitolo 5, “Pensare e sentire”, esplora il ruolo del pensiero in relazione alle emozioni, ed anche la relazione tra il pensiero, la verità e la bellezza.

* Nunzio Oriolo, Psicologo, Psicoterapeuta

Nel capitolo 6, “Sesso e personalità”, presenta una visione della sessualità molto più ampia di chi la vuole ridotta a semplice prestazione. Lowen afferma: «il modo in cui funzioniamo sessualmente è il modo in cui siamo. Il tipo di orgasmo che sperimentiamo sessualmente dipende dal tipo di persona che siamo». Espone alcune dinamiche della omosessualità in contrasto con l'eterosessualità, così come una teoria dell'orgasmo nella sua diversa espressione nei maschi e nelle femmine. Si tratta di un capitolo ricco di spunti di riflessione, come, ad esempio, la distinzione tra la persona sensuale e quella invece volta ad un approccio sessuale verso la vita.

Nel capitolo 7, “Volontà di vivere e voglia di morire”, teorizza come entrambe queste volontà possano essere viste come resistenze che emergono nel processo terapeutico. In particolare, la volontà di sopravvivere viene considerata un ostacolo al conseguimento di una vita realmente appagante.

Il capitolo 8 comprende due conferenze: “Orrore, il volto dell'irrealtà” e “Autoespressione o sopravvivenza”. L'orrore viene presentato come una reazione, distinta dal terrore, ad eventi traumatici. Nella seconda parte si tocca il tema della morte e dell'orrore legato ad essa. Viene suggerito che l'autoespressione può essere vista come una salvezza dall'orrore.

Nel capitolo 9, “Aggressività e violenza nell'individuo”, si esplora la distinzione tra aggressività, violenza e crudeltà. Vengono discussi diversi tipi di fissazioni, la cui violenza latente esige una scarica, che possono essere veramente sciolte solo nella situazione terapeutica.

Infine nel capitolo 10, “Comportamento psicopatico e personalità psicopatica”, vengono esposte le dinamiche fisiche e psichiche che stanno alla base di questa personalità, e tra le altre quelle che tengono uniti il simulatore e il credulone.

In conclusione, come afferma Harry Friedman nella prefazione all'edizione americana, “chiunque sia seriamente interessato all'analisi bioenergetica o più in generale alle terapie psicocorporee potrà trarre beneficio dalle brillanti intuizioni di Lowen in queste monografie”.

Le traduzioni in italiano che compongono il volume sono state realizzate a cura del Centro di Documentazione Wilhelm Reich, organo culturale dell'IPSO (Istituto di Psicologia Somatorelazionale di Milano), sotto la supervisione di Luciano Marchino, da Alessandra Callegari, Antonella Iurilli, Cina Miniutti, Andrea Monteduro, Donatella Nelli e Marta Pozzi.

La revisione generale è a cura di Alessandra Callegari