# L'EMOZIONE E LA FORMA

## Manuale di anatomia e postura per analisti bioenergetici e conduttori di classi

**ELIZABETH MICHEL**
Edizione italiana a cura di Maria Rosaria Filoni

*Strumenti per il lavoro psico-sociale ed educativo*

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

# L'EMOZIONE E LA FORMA

## Manuale di anatomia e postura per analisti bioenergetici e conduttori di classi

**ELIZABETH MICHEL**
Edizione italiana a cura di Maria Rosaria Filoni

*Strumenti per il lavoro psico-sociale ed educativo*

FrancoAngeli

*Grafica della copertina*: Alessandro Petrini

Or. Ed. *Bent Out of Shape: Anatomy and Alignment for Bioenergetic Trainees*

Copyright © 1997 by Elizabeth Michel. All rights reserved.
No part of this work may be reprinted without written permission from the author

Copyright © 2014 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.*

# Indice


**Introduzione all'edizione italiana**, di *Maria Rosaria Filoni* pag. 9

**Introduzione**, di *Elizabeth Michel* » 15
Note per i docenti: gli ausili visivi » 23
Ausili visivi essenziali » 24
Ausili visivi consigliati » 25
Ausili visivi utili » 26
Note per gli allievi » 28
Ringraziamenti » 31

***Parte prima***
***Mini-atlante di anatomia e allineamento***
A proposito delle illustrazioni » 34
Elenco delle illustrazioni e tavole » 61

***Parte seconda***
***Elementi di anatomia e allineamento***
In preparazione della prima lezione: un compito » 64

**Introduzione all'anatomia e all'allineamento** » 65
Fluidità » 65
Energia » 66
Ossa » 69
Articolazioni » 69
Muscoli » 71

Sviluppare i sensi » 74
Allineamento » 76

Prima della seconda lezione: un compito » 86

**Le gambe e i piedi** » 87
Introduzione » 87
Le ossa dei piedi e delle caviglie » 87
Le ossa delle gambe » 91
I muscoli delle gambe e dei piedi » 94
Osservazione dell'allineamento di gambe e piedi » 100

Prima della terza lezione: un compito » 107

**Il busto: bacino, dorso, addome e torace** » 108
Introduzione » 108
Il bacino » 110
L'allineamento del bacino » 112
Il dorso » 115
L'addome » 116
Il torace » 119

Prima della quarta lezione: un compito » 125

**Le braccia, le spalle, la testa e il collo** » 126
Introduzione » 126
Le braccia e le mani » 127
Il cingolo scapolare » 129
La testa e il collo » 137

***Parte terza***
***Caratteristiche fisiche delle strutture caratteriali***

**Il corpo schizoide** » 147
Il terrore: caratteristiche generali » 147
Il blocco oculare: la testa e il collo » 152
La maschera facciale » 154
L'assenza di contatto: gli occhi » 154
La respirazione schizoide: il torace e l'addome » 156

Appeso: spalle, braccia e mani » 157
Un’asta: la colonna vertebrale » 158
Tirare su: il bacino, le gambe ed i piedi » 158

**Il corpo orale** » 160
Una pianta rampicante: caratteristiche generali » 160
Prima la testa: la testa e il collo » 168
Il collasso orale: le spalle e le braccia » 169
Il collasso orale: il torace » 173
La pancia vuota: l’addome orale » 175
Senza spina dorsale: il dorso orale » 177
Scarico: il bacino orale » 178
La mancanza di radicamento: le gambe e i piedi » 179

**Il corpo masochista** » 180
Compressione: caratteristiche generali » 180
“Fa di me quello che vuoi!”: la testa e il collo masochista » 191
Il dubbio: spalle e braccia masochiste » 194
Il torace ampio » 195
Pressione: l’addome masochista » 196
Il tentativo di prendere posizione:
la spina dorsale » 198
Educazione all’igiene: il bacino » 198
Evitare il collasso: le gambe ed i piedi » 203

**Il corpo narcisista** » 205
Tirare su: caratteristiche generali » 205
L’Io e il corpo: testa e collo narcisisti » 218
Sbilanciato in alto: le spalle e le braccia » 222
Iperespansione: il torace » 224
Costrizione: la colonna vertebrale e l’addome » 225
Restringimento: il bacino narcisista » 227
Gambe e piedi » 229

**Il corpo rigido** » 231
Tenersi indietro: caratteristiche generali » 231
L’orgoglio: la testa e il collo » 247
La colonna vertebrale tenuta indietro » 249
Tenersi indietro: spalle e braccia » 252
La corazza: il torace » 255

La corazza: l'addome » 257
Tenersi indietro: bacino e gambe rigide » 258

***Parte quarta***
***Esercizi esperienziali***

Introduzione » 263
1. Testa e collo » 264
2. Spalle e torace » 266
3. Braccia e mani » 270
4. Addome » 271
5. Colonna vertebrale » 272
6. Bacino » 274
7. Gambe e piedi » 276

**Conclusioni** » 279

**Bibliografia** » 281

# Introduzione all'edizione italiana

*di Maria Rosaria Filoni*

Elizabeth Michel presenta un programma di anatomia e allineamento, indispensabile per gli analisti bioenergetici, i conduttori di classi e per quanti lavorano con il corpo credendo nell'identità funzionale di psiche e soma.

L'autrice ha scelto le informazioni essenziali sui distretti corporei da presentare a chi, non avendo una preparazione medica, approccia lo studio dell'analisi bioenergetica, e lo ha fatto con un linguaggio non tecnico e facilmente comprensibile. La necessità è quella di conoscere il corpo umano nella sua anatomia e postura *naturali*, in modo da poterne riconoscere i disallineamenti causati dai vissuti emozionali sfavorevoli della fase evolutiva.

Le molte illustrazioni sono di aiuto a seguire l'esposizione e aiutano i lettori a riconoscere questi disallineamenti prima di confrontarsi con i compagni di corso e poi con i pazienti. L'autrice, infatti, forte della sua esperienza nell'organizzazione di questo programma, che le era stato chiesto dalla Società di bioenergetica presso cui si era formata, non si limita a presentare il materiale, ma lo organizza in lezioni, consiglia gli ausili da procurarsi, propone delle esercitazioni per facilitare l'apprendimento. In questo modo il suo lavoro è utile anche alle società di bioenergetica che vogliano confrontarsi con il suo modo di approcciare i temi della lettura del corpo, e con quello della Società di analisi bioenergetica di San Diego in California, di cui Elizabeth Michel fa parte. Le spiegazioni anatomiche, il come si formano i disallineamenti a partire dallo studio dell'apparato scheletrico, dei muscoli e delle emozioni, aiutano il terapeuta in formazione o il conduttore di classi, a entrare in profondità nella possibilità di comprendere il bisogno psico-corporeo sotteso a ogni forma che il corpo prende, e quindi a ogni persona che chiede aiuto in terapia o che sceglie di partecipare a una classe di esercizi.

Siamo dunque di fronte a un'opera che si occupa di anatomia emozionale e lettura del corpo, due aspetti centrali per l'analisi bioenergetica che accompagnano il terapeuta nel costante processo diagnostico e di sintonizzazione col paziente.

L'analisi bioenergetica, come è stato ribadito più volte, non è psicoana-

lisi con delle esperienze corporee in aggiunta, "… è un modo di comprendere la personalità nei termini dei suoi processi energetici. Questi processi, cioè la produzione di energia attraverso la respirazione e il metabolismo e la scarica di energia nel movimento, sono le funzioni basilari della vita" (Lowen e Lowen 1979, p. 13). Da quando Lowen ha dato questa definizione, nel lavoro scritto con sua moglie sui principali *esercizi* bioenergetici, tanta acqua è passata sotto i ponti della psicologia e della psicoterapia. Tutti i modelli si sono confrontati con il prevalere di sofferenze e patologie diverse da quelle di una società industriale che usciva dalla seconda guerra mondiale e che hanno a che fare con le tematiche inerenti l'indebolimento dei legami: nel mondo del lavoro, nella famiglia, nella società – nel male e nel bene ovviamente.

L'osservazione diretta dei bambini e delle loro madri, le conoscenze neuroscientifiche, l'attenzione alla realtà prenatale ecc. hanno offerto più argomenti e soprattutto diffuso la consapevolezza, presente fin dall'inizio del lavoro di Lowen, dell'origine intersoggettiva della sofferenza caratteriale.

Come sostiene Angela Klopstech "la bioenergetica non può rimanere confinata entro i limiti del proprio concetto originale di energia" (2005) e il dialogo con gli altri approcci e con le conoscenze scientifiche più attuali le hanno consentito di adeguare e raffinare l'intervento corporeo e terapeutico, valorizzando l'aspetto della relazione (Hilton, 2007), senza perdere la propria specificità: tradurre questi nuovi e utili apporti in interventi corporei e saper leggere i più sottili cambiamenti nell'assetto psico-corporeo del paziente in terapia, mentre avvengono. Mentre quindi l'approccio si è arricchito della capacità di intervenire sul trauma e sul difetto, sviluppando la capacità degli analisti bioenergetici di stare in un setting in grado di affrontare non solo le problematiche del conflitto, resta centrale saper *leggere il corpo*, avere la capacità di comprendere la sua forma.

Ogni analista bioenergetico si confronta con il fatto che esiste un solo modo assolutamente economico di essere radicati (*grounded*): quello di essere radicati nei propri *bisogni*, che corrisponde a quello in cui le ossa, grazie al lavoro dei muscoli, sono disposte le une sulle altre e fronteggiano la forza di gravità con il minor dispendio di energia, scaricando il peso del corpo a terra senza richiedere un lavoro muscolare in più per tenere in piedi il corpo disallineato da ossa spostate da emozioni non regolate, mentre il metabolismo funziona a pieno ritmo grazie ad un buon rifornimento di ossigeno e la persona è pienamente a contatto con i propri vissuti interni e la realtà esterna. Si confronta anche col fatto che, così descritto, questo è un grounding *ideale* e che la perdita della forma può derivare, come ripetutamente ci ricorda Elizabeth Michel, da fattori genetici, nutrizionali ecc. che

intervengono ancor prima dei fattori bioenergetici. Vorrei sottolineare anche i fattori prenatali che sono stati indagati sempre di più negli ultimi decenni e che insieme a quelli genetici ed ambientali sembrano essere alla base del *temperamento* del bambino, quelle caratteristiche di base a cui l'autrice fa riferimento e che già indirizzano il nuovo nato verso una forma caratteriale piuttosto che un'altra.

Piedi e gambe, busto – bacino, dorso, addome e torace – e braccia, spalle testa e collo sono gli argomenti della prima parte del libro che successivamente affronta il tema delle *caratteristiche corporee delle strutture caratteriali* loweniane: schizoide, orale, masochista, narcisista, rigido.

La prima parte del libro si occupa dal punto di vista anatomico della forma dello scheletro e dei muscoli per aiutare i lettori ad avere una conoscenza di base del corpo umano, da cui partire per comprendere le distorsioni caratteriali di questa forma, affrontate nella seconda parte.

La Michel è totalmente fedele alle annotazioni loweniane sulla descrizione corporea dei tratti caratteriali e, di particolare interesse è la trattazione delle strutture caratteriali ad alta carica energetica – quella narcisista e quella rigida – descritte riprendendo le innovazioni già apportate da Lowen attraverso il *Narcisismo* (1983) e quanto maturato nella comunità bioenergetica californiana. In *Narcisismo*, Lowen delinea cinque livelli di gravità e li pone in un *continuum* che va dallo psicotico paranoide al fallico narcisista maschio e l'isterica femmina, con gradi intermedi rappresentati dal borderline, dal narcisista e dallo psicopatico. La Michel non affronta il tema delle caratteristiche corporee dello psicotico paranoide né quelle del borderline. A proposito di quest'ultimo riprende quanto contenuto nell'articolo di Vincentia Schroeter pubblicato su *Bioenergetic Analysis* (2009, 31-52) e su *Grounding* (2011, 57-74) in cui l'autrice, che si occupa della *Revisione della struttura del carattere borderline*, rinuncia a descriverlo dal punto di vista corporeo per via delle diversità di punto di vista all'interno della comunità bioenergetica, che riecheggiano le diverse sottolineature presenti nel mondo della psicoterapia.

Nel nostro programma di training locale abbiamo solo una pagina bianca che illustra le caratteristiche del tipo corporeo borderline, perché non c'è consenso sulle manifestazioni della tipologia corporea. Ciò indica che la costellazione corporea può essere molto varia.

Bob Coffman ritiene che sia più assimilabile alla tipologia corporea schizoide e orale. Molti altri colleghi hanno invece visto nel borderline strutture corporee più simili a strutture narcisiste, masochiste o rigide. Così, il nostro principio teorico per cui si può leggere il carattere attraverso il corpo non vale per il borderline.

Questo è il primo dei miei spunti teorici per quest'articolo. Contribuisce a creare la comprensione del fatto che non esiste una struttura caratteriale borderline.

Parto così dall'assunto che il borderline non sia una struttura caratteriale, ma piuttosto un livello di sviluppo all'interno di ogni struttura caratteriale.

Sostengo che ogni persona può manifestare qualunque struttura caratteriale, e all'interno di quella struttura operare ad un livello di funzionamento più basso (psicotico), medio (borderline) o più alto (nevrotico). (Schroeter, 2011, pp. 62-63).

Elizabeth Michel si occupa invece dello psicopatico, nelle due caratteristiche – prepotente e seduttivo – del narcisista, e affronta in questo capitolo il fallico narcisista e l'isterica, estraendoli dalla declinazione del carattere rigido e inserendoli nel continuum narcisista. Riflette inoltre sul fatto che dal punto di vista anatomico i muscoli (gli estensori del dorso) che hanno *tirato su* gli umani nella storia dell'evoluzione sono gli stessi coinvolti nel *tirare indietro* e quindi c'è una continuità non sempre e non totalmente distinguibile tra caratteristiche dello spettro narcisista e quelle rigide.

Un'altra interessante notazione del libro riguarda "la gravità" della patologia. A partire da Reich, si è sempre sottolineato che quanto più il bisogno/diritto mal accolto dall'ambiente è precoce, tanto più danneggiato è il rapporto con la realtà. E infatti la Michel ci ricorda che:

È utile pensare alle strutture caratteriali non solo come "pre-genitali" e "genitali", ma anche in termini di grado di sviluppo del sistema muscolare nel suo insieme, legato al momento del maggior oltraggio che l'individuo ha subito. Infatti, la capacità di essere "genitale" dipende da un sistema muscolare ben funzionante. Per lo schizoide, la cui esistenza non è stata affermata nei primi mesi di vita, l'oltraggio ha avuto luogo quando i nervi nei muscoli erano molto immaturi e l'attività motoria era quasi completamente riflessa piuttosto che volontaria. L'oltraggio principale subito dal carattere rigido è avvenuto nel momento in cui le capacità motorie stavano rapidamente maturando permettendogli un considerevole impatto sul mondo. Così, anche se la rigidità del carattere rigido diviene marcata, non lo ritrae dalla realtà come accade allo schizoide; il rigido usa la forza dei suoi muscoli periferici per irrigidirsi ulteriormente di fronte alla realtà.

Ma quando incontriamo il singolo paziente, dice l'autrice, non dobbiamo pensare che esista una gerarchia tra i caratteri, cioè che di per sé una persona con un carattere rigido sia sicuramente più integrata di una persona con una prevalenza schizoide nella propria struttura.

Dal punto di vista dell'allineamento posturale, un individuo con una struttura caratteriale rigida potrebbe sembrare meglio adattato alle difficoltà della vita rispetto a uno con una struttura caratteriale schizoide. Tuttavia, come vedremo nel capitolo 9, una struttura caratteriale rigida può *tenere in pugno* una persona così profondamente che "l'estensione del processo di congelamento nelle profondità può effettivamente toccare il cuore con le sue gelide dita. (Lowen, 1958)".

Nel capitolo che tratta dell'organizzazione corporea del carattere rigido manca anche il *passivo femminile* di cui Lowen parlava ne *Il linguaggio del corpo* (1958) né si parla della donna *aggressiva maschile* e alla mia richiesta del come mai l'autrice ha risposto che "nel suo training non erano stati enfatizzati questi concetti forse perché riflettevano una cultura passata non più rispondente a quella contemporanea". Nel periodo in cui Elizabeth Michel ha scritto il libro, "il femminismo per 30 anni aveva messo in discussione e modificato i ruoli sessuali stereotipati negli Stati Uniti" (comunicazione personale).

Per far sì che il testo risulti funzionale ai lettori italiani, sono state apportati dei piccoli cambiamenti con l'approvazione dell'autrice che ringrazio per la disponibilità con cui ha seguito il mio lavoro.

Questa edizione italiana di *L'emozione e la forma* non è solo un lavoro individuale. La motivazione nasce all'interno della vivacità culturale della Società Italiana di Analisi Bioenergetica (Siab) che, dal momento della sua fondazione (1978) da parte di un gruppo di terapeuti italiani insieme ad Al Lowen, non ha mai smesso di lavorare per far conoscere l'analisi bioenergetica e dialogare con gli altri approcci psicoterapici. Con un lavoro pionieristico la Siab ha avuto il merito di affermare la terapia corporeo/bio-energetica nel nostro Paese e ciò le dà un ruolo di spicco nel panorama nazionale e internazionale.

Questo lavoro può sicuramente esserci utile nella formazione degli analisti bioenergetici e dei conduttori di classi di esercizi ma può anche far comprendere a colleghi di altra formazione la nostra attenzione alla forma del corpo e cosa intendiamo per anatomia emozionale.

Ringrazio alla fine, ma non per importanza, Laura Rosamilia e Ada Lentini per la pazienza e l'aiuto che mi hanno offerto.

## Bibliografia

Hilton R. (2007). Analisi bioenergetica e modelli di intervento terapeutico. *Grounding* 1: 33-50.DOI: 10.1400/107125

Klopstech A. (2005). Catharsis and Self-regulation revisited: Scientific and Clinical Considerations. In *Bioenergetic Analysis* (15) 101-132.

Lowen A. (1958). *The language of the body*. New York: Macmillan. Tr. it.Il linguaggio del corpo. Milano: Feltrinelli, 1978.

Lowen A. (1983). *Narcissism. Denial of the true self*. New York: Macmillan. Tr. it. (1985) Il narcisismo. L'identità rinnegata. Milano: Feltrinelli.

Lowen A. (1988-89). Opening Address on Narcisissm, Sexuality and Culture, and Back to Basiscs. In *Bioenergetic Analysis* (3) 1-23. Tr. it. (2007) Narcisismo, sessualità, cultura e ritorno ai principi di base (Back to basics). In *Grounding* 1: 9-28.DOI: 10.1400/107122.

Lowen A. & Lowen L. (1977). *The vibrant way to health: A manual of exercises* (New York: Harper & Row). Tr. it. (1979) Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica. Roma: Astrolabio Ubaldini.

Schroeter V. (2009). Bordeline Character Structure Rivisited. In *Bioenergetic Analysis* (19) 31-52. Tr. it. (2011). Revisione della struttura del carattere borderline. In *Grounding* 1: 57-74.DOI: 10.3280/GRO2011-001007.

# Introduzione

*di Elizabeth Michel*

Nel 1992, quando ho terminato il mio quarto anno di training presso l'Istituto di Analisi Bioenergetica di San Diego, la SDIBA, mi è stato chiesto di elaborare un programma di anatomia per i futuri allievi. Poiché molti accedevano ai corsi senza avere una preparazione sull'anatomia umana, i docenti desideravano che integrassero queste informazioni. Io sono medico e per questo motivo mi hanno chiesto di svolgere questo compito.

Anche se nel corso dei miei studi di medicina avevo studiato anatomia, nel training non ho trovato una cornice adatta per integrare l'anatomia che avevo appreso con ciò che stavo imparando dal punto di vista dell'analisi bioenergetica. Sebbene avessi letto i testi di Rolf, Keleman e di altri autori corporei, mi era di ostacolo il non aver studiato l'allineamento posturale. Ad esempio, le spalle ruotate in avanti venivano considerate una "variazione dalla norma" e non si aveva alcuna comprensione dei disallineamenti corporei come collegati alle difficoltà emotive del paziente.

Allontanandosi nel tempo i miei studi universitari, ho scoperto di aver dimenticato gran parte dell'anatomia che non avevo usato regolarmente nella pratica clinica. E ciò che avevo utilizzato e ricordavo non era il *corpus* di conoscenze che i futuri terapeuti bioenergetici avevano bisogno di imparare. Così, sono tornata ai libri e dopo un riesame dell'anatomia e della fisiologia dei muscoli e delle ossa, ho condotto un seminario di un giorno in un training della SDIBA. Ma è stato molto simile ai corsi universitari cui avevo partecipato. Avevo tentato di occuparmi contemporaneamente dell'anatomia di ossa e muscoli, in gran dettaglio e per troppe ore. Il materiale era troppo per essere presentato agli allievi in una sola volta.

Poco tempo dopo questo primo tentativo, un'amica mi chiese di accompagnarla ad un corso di yoga Iyengar. Per anni avevo lottato per guarire da complicate fratture in entrambe le gambe e riteneva che lo yoga Iyengar avrebbe potuto aiutarmi a livello personale, e a livello professionale nell'insegnamento dell'anatomia. Aveva ragione! Sono diventata una devota praticante di yoga Iyengar e ho scoperto, attraverso questa pratica, che i miei atteggiamenti corporei avevano un enorme bisogno di essere riallineati, ed

ho acquisito, attraverso il corpo, la cornice di cui avevo bisogno per integrare l'anatomia e le mie conoscenze di bioenergetica. I comuni disallineamenti che la mia insegnante di yoga riscontrava nei corpi degli allievi erano gli stessi che Lowen (1958, 1967, 1972, 1975, 1985) descrive nelle strutture caratteriali: le spalle tenute in alto, che vanno in avanti o indietro; il bacino tirato indietro o spinto in avanti; i piedi non radicati, senza un buon contatto con il suolo. E così diventava semplice trovare un collegamento tra l'anatomia che avevo imparato nei libri di medicina e i dettagli dell'allineamento che vengono ricercati in ogni posizione yogica.

Per ovvie ragioni non avevo a riflettuto sui dettagli anatomici mentre mi impegnavo nel lavoro bioenergetico, spesso catartico. Così la pratica yogica, poiché lo strumento di apprendimento era il mio corpo e non i libri, diventava il percorso di cui avevo bisogno per progettare un corso soddisfacente di anatomia per gli allievi di analisi bioenergetica.

Nel 1994 ho lavorato con Sandra Adler e Barbara Thomson, insegnanti della SDIBA, per introdurre delle innovazioni nel loro lavoro con gli allievi del primo anno. Per prima cosa ho deciso di semplificare il materiale, concentrandomi sullo scheletro e sul modo di leggerne i disallineamenti. L'insegnamento dei muscoli sarebbe venuto dopo: potevano essere presi in considerazione in generale, ma menzionando individualmente soltanto quelli particolarmente importanti in senso bioenergetico.

Dato che il concetto di contrazione muscolare cronica è basilare nella nostra teoria, è importante che gli studenti conoscano in dettaglio l'apparato muscolare, cosa che può essere fatta più tardi, nel corso del training, insieme all'apprendimento delle tecniche bioenergetiche.

Inoltre, mi ero resa conto che seminari di anatomia che durassero l'intera giornata, erano inappropriati. Il materiale doveva essere presentato in sessioni più brevi e ognuna doveva essere coordinata con l'argomento che il training affrontava nel weekend. Questo tipo di lavoro dava risultati eccellenti. Durante i primi quattro weekend del nuovo gruppo, per un'ora e mezza, ho utilizzato il plastico dello scheletro e le *slide* per presentare una parte del corpo per volta. Abbiamo rintracciato i punti di riferimento anatomici su noi stessi e reciprocamente. Durante il resto del weekend, Sandy e Barbara hanno messo in relazione le nozioni di anatomia con il materiale che presentavano. Gli studenti erano molto ricettivi alle lezioni dedicate all'anatomia e le docenti sentivano che grazie a questo afferravano i concetti bioenergetici più velocemente.

Dopo quattro mesi pensavo che il mio lavoro fosse terminato, ma la SDIBA mi chiese di condurre una lezione di anatomia su ognuna delle cinque strutture caratteriali. Questa parte del corso mi preoccupava. Dovevo tornare ai libri di Lowen, cercare qualsiasi cosa avesse scritto sui disalli-

neamenti corporei di ogni struttura caratteriale e interpretarli nella cornice di riferimento che avevo sviluppato durante la prima metà del corso. C'era molto da approfondire, in special modo sulle strutture caratteriali ad alta energia. Ho anche fatto ricerche tra libri, raccolte di fotografie, dipinti e sculture che illustravano in modo chiaro i disallineamenti di ogni struttura caratteriale.

Ogni mese proponevo agli studenti di rileggere, prima della lezione, gli appunti relativi alla prima parte del corso, cosicché le loro conoscenze anatomiche di base fossero *rinfrescate*. Attraverso la comprensione della forma dello scheletro e di come si muove nelle articolazioni e guardando foto di persone, gli studenti cominciavano a rintracciare il modo in cui le ossa sottostanti erano disallineate (o nel caso dei visi, come fossero disallineati i muscoli dell'espressione). Dopo ogni spiegazione teorica ci osservavamo tra noi, concentrandoci sulla parte del corpo che era particolarmente importante per quella struttura caratteriale. Ho dato loro degli appunti (Parte IV di questo manuale) nei quali ho elencato qualsiasi cosa considerassi importante dal punto di vista bioenergetico e che poteva essere osservato o toccato. Gli allievi vi facevano riferimento mentre lavoravano in piccoli gruppi. Cercando di mettere a confronto due persone alla volta potevano veder dimostrato ciò che avevano letto e questo risultava particolarmente gratificante. Sviluppare la capacità di cogliere e di parlare delle differenze tra corpi reali richiede tempo e pratica. È più semplice, per i nuovi allievi, vedere e affermare che le spalle di Eva sono più in avanti di quelle di Jane, per esempio, che valutare e descrivere il modo in cui sono disallineate rispetto ad un ideale astratto. Per concedere agli allievi il tempo necessario per osservarsi reciprocamente, durante la seconda parte del corso ho dedicato a quest'attività due ore del weekend di formazione.

Durante il corso, mentre preparavo ogni lezione, ho scritto le mie presentazioni impegnandomi al massimo. Non volevo che gli allievi dovessero prendere appunti mentre guardavano le slide in una stanza oscurata o mentre partecipavano agli esercizi esperienziali, per questo ho dato ad ognuno una copia di ciò che avevo scritto. Gli studenti hanno trovato questi appunti di grande aiuto e li rileggevano. *L'emozione e la forma* è la compilazione di ciò che ho scritto per loro, sebbene sia più esteso del materiale che ho presentato a lezione, dove non c'era il tempo per occuparsi di ogni argomento che ho esplorato nella scrittura. Quando ho accettato di sviluppare un programma di anatomia per la SDIBA, i docenti mi chiesero di insegnare almeno una volta e di fornire loro delle linee guida in modo da imparare a insegnarlo. In seguito ho reso *L'emozione e la forma* disponibile come testo aggiuntivo per i training di analisi bioenergetica. Spero che altre scuole di bioenergetica, che in passato non hanno previsto questo insegnamento nei

loro training, troveranno colmata questa lacuna, seguendo la strada che ha intrapreso la SDIBA.

Eccetto che nel raccogliere gli esercizi esperienziali nella Parte IV, ho organizzato *L'emozione e la forma* seguendo il programma che ho presentato agli allievi. Ho anche fatto commenti, a volte, su come si è proceduto. Credo che l'organizzazione del manuale e le osservazioni saranno considerate dai docenti come un possibile percorso per condurre gli allievi attraverso i contenuti. Ogni programma di formazione delle scuole è unico, e ogni docente ha una sua personale visione che dà forma al suo lavoro e al suo modo di insegnare. Sento importante condividere ciò che ha funzionato meglio, secondo noi della SDIBA, in modo da offrire il massimo sostegno agli analisti bioenergetici che desiderano integrare nei loro programmi le informazioni anatomiche. Ma spero che ogni docente utilizzi la parte di questo lavoro che considererà più utile e che insegni i distretti corporei nell'ordine preferito.

La principale difficoltà nell'utilizzo di *L'emozione e la forma* consiste nel fatto che gran parte di questo manuale fa riferimento ad aspetti che hanno bisogno di essere guardati ed io, come docente, ho portato il materiale di supporto con me, a lezione. Sento che questo materiale – uno scheletro, le illustrazioni anatomiche, le immagini di persone con i loro disallineamenti – è indispensabile per apprendere l'anatomia ed il concetto di allineamento. Le illustrazioni che ho incluso (Parte I) sono sufficienti a rendere il mio testo comprensibile ma sono lontane dal trasformare l'anatomia e l'allineamento nei temi affascinanti che potrebbero essere. Pertanto, questo manuale contiene molti riferimenti ad altre illustrazioni e consigli su cosa procurarsi per facilitare l'insegnamento dell'anatomia.

Nei primi quattro capitoli (Parte II) ho sviluppato una prospettiva sullo strutturarsi dei corpi che differisce in alcuni aspetti da ciò che Lowen spiega nei suoi libri. L'analisi bioenergetica si concentra sul modo in cui le carenze dell'accudimento deformano i nostri corpi e su come queste deformazioni e il disagio che ne risulta possano essere modificati nel percorso psicoterapeutico. Credo fermamente nella validità di questo approccio per dare sostegno a persone sofferenti. Ma credo anche che altri fattori – come l'ereditarietà, l'ambiente e la cultura nella quale siamo inseriti – contribuiscano al plasmarsi dei corpi. Ho incluso più riferimenti a questi fattori di quanti ne abbia trovati nei libri di Lowen o nel mio training di bioenergetica.

Viceversa, negli ultimi cinque capitoli (Parte III) mi sono strettamente attenuta agli scritti di Lowen sulle strutture caratteriali. Ho studiato le sue descrizioni di ogni struttura e ho tradotto le sue osservazioni nel linguaggio legato all'allineamento corporeo che ho affrontato nella seconda parte del manuale. Ho anche condiviso aneddoti delle mia vita personale e descritto

persone che ho incontrato per illustrare come i disallineamenti di ogni struttura siano correlati con le caratteristiche della personalità.

Non ho presentato la struttura caratteriale borderline, benché mi sia stata insegnata durante il training, perché non esiste una tipologia corporea definita che possa descriverla. Poiché le idee sul narcisismo si sono molto sviluppate da quando Lowen ha iniziato a pubblicare le sue opere, ho pensato che fosse necessario prendere in considerazione i cambiamenti della società per comprendere i disallineamenti delle strutture caratteriali narcisista e rigida per come mi venivano insegnate all'interno del mio più recente training. Sono sorte molte questioni stimolanti quando ho iniziato a lavorare su queste due strutture. Robert Jacques, ex direttore di training della SDIBA, ha cortesemente valutato queste questioni con me e abbiamo condiviso le sue considerevoli conoscenze sul narcisismo.

Credo che gli studi di Lowen sulle strutture caratteriali forniscano una ricca descrizione delle risposte del corpo agli agenti stressanti e di come queste vengano impresse nella psiche. Per prima cosa, ogni individuo viene plasmato da un caratteristico nucleo centrale, specifico per ogni struttura caratteriale.

In secondo luogo, la maggior parte degli individui si connota fisicamente più che in una struttura caratteriale predominante, in un insieme di aspetti di tutte le strutture.

Da un terzo punto di vista, dal momento che l'ereditarietà gioca un ruolo importante nello strutturarsi del corpo, nessuna struttura caratteriale è intrinsecamente "meglio di un'altra". La teoria bioenergetica è nata in uno specifico contesto socio-economico, quello del secondo dopoguerra americano e a quel tempo la struttura rigida era la più ambita; era considerata la meno patologica, la più "in alto" delle cinque strutture organizzate dal punto di vista gerarchico. Oggi sembra chiaro che qualsiasi struttura caratteriale può ostacolare la flessibilità fisica ed emotiva delle persone in misura maggiore o minore, a seconda della sua gravità (Jacques, 1994). Attraverso il lavoro bioenergetico le nostre costituzioni corporee ed emotive non vanno verso l'ascesa gerarchica delle strutture caratteriali. Noi manteniamo la nostra particolare ed unica struttura anatomica, ma possiamo diventare più flessibili. Infine, non è la struttura caratteriale in se stessa che determina quanto piacere si può trarre dalla vita. La seguente citazione è stata scritta riferendosi ai pazienti di fisioterapia, ma può essere generalizzata ai clienti bioenergetici.

> Una postura può sembrare molto imperfetta, ma allo stesso tempo, l'individuo potrebbe essere flessibile e la posizione del suo corpo cambiare prontamente. Una postura potrebbe sembrare buona ma la rigidità o la tensione muscolare potrebbero