

**L'inchiesta****Postura, colorito e carattere: l'analisi bioenergetica ci libera dall'ansia**\*\*\* **STENO SARI**

■ ■ ■ Patrizia Moselli, psicologa, psicoterapeuta, è analista bioenergetica e international trainer dell'IIBA (International Institute for Bioenergetic Analysis). È presidente della Siab (Società Italiana di Analisi Bioenergetica) e della Fiap/Federazione Italiana Associazioni di Psicoterapia). Formata anche all'approccio centrato sulla persona, ha collaborato con Carl Rogers nella facilitazione di gruppo di incontro interculturali in Italia, Irlanda e Ungheria. Autore di vari articoli scientifici e curatore di un libro sulla psicoterapia: "Il guaritore ferito, la vulnerabilità del terapeuta" edito da Franco Angeli «dove si analizzano nell'ottica della psicoterapia corporea i problemi relativi al rapporto terapeuta-cliente e viene valutata la possibilità del professionista di agire proficuamente nel setting e contemporaneamente permettersi di essere una persona "reale"». Mi incontro con lei per farmi spiegare in che cosa consiste l'Analisi bioenergetica.

**Da chi è stata ideata?**

«È una psicoterapia a mediazione corporea. Fu fondata in America negli anni cinquanta da Alexander Lowen, brillante allievo di Wilhelm Reich, da cui Lowen partì sistematizzando e ampliando alcuni dei principali concetti somatici del suo maestro con gli approfondimenti della teoria del carattere e l'organizzazione strutturata della teoria del linguaggio del corpo. Ciò che è stato innovativo in Lo-

wen è stata la chiave di lettura dei messaggi che le singole parti del corpo possono rivelare e la focalizzazione su una prassi terapeutica che lo ha avvicinato non solo al movimento analitico ma anche alla psicologia umanistica, riconoscendo che alla base di ogni problema

esistenziale ci sia mancanza di amore e di accettazione positiva incondizionata».

**Come avviene l'approccio terapeutico con il paziente?**

«Non ci limitiamo ad ascoltarlo come fanno gli psicoterapeuti. Prestiamo la massima attenzione al corpo, alla postura, al tono della voce, al colorito, all'impressione generale che il paziente trasmette. Il corpo fornisce indicazioni abbastanza chiare a chi è formato a vederle. Per cui noi siamo abituati a osservare gli occhi, il viso, la posizione delle spalle, la forma dei piedi e che tipo di appoggio c'è sul pavimento - il grounding (radicamento al suolo e per estensione nella realtà) - che caratterizza il paziente. Nel frattempo ascoltiamo ciò che dice e come lo dice: non guardiamo tanto ai sintomi che la persona lamenta, ma al carattere, l'organizzazione psicologica e corporea in cui sono contenuti e da qui, oltre a fare una ipotesi diagnostica, cominciamo anche a pensare al trattamento».

**Quali sono i concetti fondamentali?**

«Ci si basa sulla tesi che l'identità funzionale tra l'atteggiamento fisico di una persona e la struttura del suo io sottolineano come l'organismo umano funzioni come un tutto ed i versanti psichico e somatico

sono solo funzioni apparentemente indipendenti ma di fatto strettamente correlate della funzione energetica globale. L'analisi bioenergetica cerca di sentire quanta forza vitale, di quanta aggressività per vivere la vita in modo pieno la persona può godere, o se è energeticamente scarica o compressa. Noi psicoterapeuti lavoriamo per restituire alle persone il possesso della propria vitalità».

**Di quali tecniche si avvale?**

«Nell'ambito dell'analisi bioenergetica ogni modello di tensione muscolare viene trattato a tre livelli: 1) la sua origine nelle situazioni legate alla prima e seconda infanzia; 2) il suo significato attuale in rapporto al carattere dell'individuo; 3) il suo effetto sul funzionamento corporeo. Solo questa visione olistica permette quei cambiamenti della personalità che abbiano un valore duraturo. Nella terapia il lavoro sugli aspetti fisici si combina sempre con la comprensione analitica del carattere, da cui il nome di Analisi Bioenergetica.

**Quali patologie ne traggono beneficio?**

«Disturbi nevrotici, attacchi di panico, ansia, disturbi comportamentali di minori, patologie legate a dipendenze, depressione, problematiche di autostima».

**In che cosa l'ha aiutata l'analisi Bioenergetica?**

«Credo mi abbia aiutato ad avere un rapporto meno conflittuale con i miei aspetti più profondi ed emotivi ma mi ha anche ridato una vitalità che mi ha permesso di esprimermi pienamente nella vita e di raggiungere la maggior parte dei miei obiettivi sia personali che professionali».

