

## Una finestra sull'emergenza pandemia: riflessioni ed azioni, il contributo dell'analisi bioenergetica

*Patrizia Moselli*

Stiamo attraversando una fase molto difficile della nostra esistenza. La situazione di pandemia e le conseguenti misure restrittive ci pongono dinnanzi a nuove sfide, sia come persone che come professionisti.

Questa situazione mi ha dato e mi sta dando modo di riflettere molto. La mia percezione è che noi italiani, in particolare, stiamo cercando di rispondere con tanta umanità, con tanta forza e anche con tanta resilienza, a quello che è un momento storico molto duro e faticoso.

Con questo mio contributo intendo descrivere come l'analisi bioenergetica, in queste difficili circostanze, ci può aiutare. Quindi come può l'analisi bioenergetica rispondere a questa nuova dimensione che si è aperta in questa situazione di emergenza sanitaria.

Partiamo dal fatto che non bisogna perdere la fiducia nelle forze autoregolanti e nelle forze vitali, che sono dentro di noi anche quando siamo costretti a restare chiusi in un appartamento, quando siamo costretti a "sospendere" tutte quelle dimensioni che per noi erano naturali.

Ripensavo all'intervista che ho fatto più di venti anni fa ad Alexander Lowen a Corfù. Lui aveva da poco scritto "Arrendersi al corpo" e aveva già trattato questo tema nel "Narcisismo". In quest'ultimo scritto Lowen sottolineava le problematiche di un narcisismo individuale ma anche e soprattutto di un narcisismo sociale. Lowen mise in luce la pericolosità - già negli anni '80 - del punto in cui eravamo arrivati, in termini di "non-contatto", di disconnessione dal nostro corpo, dalle nostre emozioni e dalla nostra energia vitale. Lui affermò che "forse ci vorrà veramente un disastro per riportare tutti di nuovo in contatto con la propria umanità".

Sono passati tanti anni e stiamo vivendo forse quel "disastro" di cui parlava Lowen. Una grande crisi, una delle più serie mai vissute. Una crisi non solo italiana, ma mondiale, che ci sta portando a riconsiderare tutto ciò che noi avevamo dato per scontato e che invece scontato non è. Tutto quello che era considerato gratuito, come la libertà di movimento, è diventato un bisogno fondamentale dell'individuo.

Questa situazione ci porta inevitabilmente a rivedere i nostri valori e le dimensioni che riteniamo essenziali nella vita.

Dobbiamo quindi non sottovalutare questa nuova condizione di "stare chiusi", perché viviamo una condizione di effettiva chiusura, dovuta a una quarantena obbligatoria quasi per tutti.

E questa nuova dimensione di chiusura necessaria, ma pur sempre forzata, ci porta a riflettere su ciò che è importante per noi, su come possiamo sentirci comunque liberi e vitali anche se le nostre libertà sono ristrette. Dobbiamo rimanere in casa per proteggere noi stessi e gli altri, ma dobbiamo anche rimanere aperti ad incontrare gli altri in altre forme, e in qualche modo a continuare a "viaggiare" se non con il nostro corpo fisico con il nostro corpo spirituale.

Penso quindi che sia indispensabile mantenere viva questa connessione, la connessione con noi stessi, oltre che con i nostri cari. Io continuo a lavorare sia via Skype, sia con le persone che vogliono incontrarmi vis-a- vis, nel rispetto dei reciproci confini e delle norme sanitarie. Credo sia significativo per noi psicologi in questo momento rispondere alle esigenze dei nostri clienti/pazienti, in qualsiasi modo vengano espresse, che può significare rispettare la loro volontà di rimanere isolati, e anche eventualmente di sospendere la terapia, o la loro voglia di vederci se questo è importante per loro. Personalmente credo sia fondamentale non sottrarsi alla richiesta del cliente/paziente di incontrarsi di persona, perché in fondo noi esercitiamo una professione socio sanitaria.

Perché quindi l'analisi bioenergetica può aiutarci? Perché ci aiuta in quanto disciplina estremamente legata alla nostra vitalità e dunque alla resilienza. E la vitalità è qualcosa che non

dobbiamo esercitare solamente se ci muoviamo all'esterno, ma è qualcosa che possiamo coltivare nel nostro interno. Ed è questo forse il momento di fermarci, di riflettere, di darci un tempo anche per respirare più profondamente, per contattare il nostro corpo. Forse è proprio per il fatto che i nostri ritmi sono rallentati, che possiamo avere una possibilità maggiore di un contatto diverso con il nostro corpo in generale. Sicuramente adesso possiamo esercitarci di più in quelle cose che a volte il nostro essere così frenetici non ci permette di fare.

Ricordo, per esempio, quando sono andata tanti anni fa per la prima volta in terapia da Alexander Lowen e in quell'occasione lui mi ricordò che per mantenere viva l'energia vitale era necessario esercitarsi quotidianamente, utilizzando la voce e quindi aprendo il respiro ed aprendo il diaframma ad esempio, proprio perché questo permette di aumentare l'energia e dunque il nostro livello di vitalità. Con la voce attiviamo anche la nostra forza vitale. In questo momento di certo non abbiamo bisogno di deprimerci e quindi abbiamo bisogno anche di quella che viene definita la nostra assertività, ma anche della nostra aggressività. Quindi se sentiamo il bisogno di urlare, possiamo alzare un po' la voce ad esempio. Ed è interessante vedere come questo può aiutare a tenere vive le nostre risorse. Mi sento di consigliare tutti quegli esercizi che, soprattutto negli ultimi tempi, Alexander Lowen suggeriva come buona pratica quotidiana.

Questo può anche essere il tempo delle buone letture, e per tutti i bioenergetici potrebbe essere una buona occasione per rivedere i testi di Alexander Lowen, per rileggerli attraverso la luce delle conoscenze acquisite. Abbiamo più tempo per stare in rete, e quindi abbiamo più tempo per guardare tutti quei video che sono stati fatti al nostro maestro e che riguardano l'analisi bioenergetica in generale. Questo ci permetterà, e permetterà ai nostri studenti, ma anche a tutti quelli che come noi praticano l'analisi bioenergetica, un momento di riflessione maggiore e un maggiore approfondimento di tematiche che sono fondamentali e fondanti per noi.

Sostengo anche che sia molto importante di questi tempi comprendere ancora di più il valore del contatto fisico, così fondamentale e quasi caratteristico di noi italiani (e non solo). Occorre quindi chiederci ed interrogarci sull'importanza del contatto fisico in terapia, quindi approfondire questo tema, perché adesso che ne sentiamo la mancanza forse è opportuno riflettere sulla nostra psicoterapia, che è una psicoterapia corporea.

È difatti anche attraverso la mediazione del contatto che noi diamo tanto sostegno. Contatto, energia vitale, verso le altre persone. Trovo poi molto interessante il tema del contatto visto anche come fonte di "ingaggio sociale", che caratterizza così tanto la nostra Italia e che invece ora dobbiamo reprimere. E questo può farci riflettere anche su come il contatto è un così forte agente terapeutico e una riflessione in tal senso diventa rilevante nell'ottica di un maggiore approfondimento sulla specificità del nostro approccio.

Come Siab abbiamo attivato un centro di consulenze gratuite on line per tutti quei medici, infermieri e per tutti quelle persone che sono coinvolte in prima linea con l'emergenza coronavirus; ma anche per tutti quelli che si sentono spauriti o si sentono semplicemente soffocati da questa dimensione di libertà limitate.

Il servizio è comunque rivolto a tutti quelli che sentono il bisogno di un aiuto in questo periodo molto difficile.

Nei momenti di emergenza, come nei momenti di crisi, come tutti noi sappiamo, c'è sempre una fondamentale risorsa che si attiva, che è la nostra voglia di essere utili, la nostra voglia di dare veramente sostegno agli altri.

Quindi, seguendo questo sentire, abbiamo attivato, grazie a tutto il bagaglio di esperienza della nostra società, questa iniziativa, che abbiamo voluto chiamare "#Noicisiamo".

Attraverso #Noicisiamo vogliamo testimoniare la nostra presenza sul territorio nazionale, e anche la possibilità di essere, come bioenergetici, d'aiuto a tutte quelle persone che come noi, ma anche più di noi, stanno affrontando l'emergenza del coronavirus.

Ogni settimana, inoltre, teniamo un incontro di supervisione online con tutti gli psicoterapeuti del centro clinico (ovvero del "Progetto di Sostegno Psicologico" Siab). Questo è un modo per monitorare l'attività e per tenersi uniti e legati in una forza di grande abbraccio

collettivo.

La Siab è inoltre presente sulla rete con le classi di esercizi bioenergetici online; sul nostro Blog *Bioenergetica-Lowen* vengono pubblicate le riflessioni che ogni socio sente il bisogno di condividere con gli altri; ci stiamo impegnando per l'attivazione della didattica online, in modo da non far perdere la formazione ai nostri allievi (questo è un nuovo strumento adottato e sarà di certo un ottimo stimolo di riflessione!).

Del resto questa è la nostra risposta all'isolamento: essere attivi socialmente e rimanere "connessi".

Per concludere penso al congresso della nostra Federazione, che è stato rimandato, ma credo fortemente che ci saranno comunque altre occasioni prima di questo evento, nelle quali possiamo tornare ad incontrarci e confrontarci di nuovo, con la ricchezza delle nostre visioni terapeutiche che ci permettono di affermare ancora di più, come dato comune, l'importanza della psicoterapia nella società odierna.

## **Bibliografia**

- Lowen A. (1979), *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*, Astrolabio, Roma.  
Lowen A. (1980), *La depressione e il corpo*, Astrolabio, Roma.  
Lowen A. (1982), *Paura di vivere*, Astrolabio, Roma.  
Lowen A. (1994), *Arrendersi al corpo*, Astrolabio, Roma.  
Lowen A. (2004), *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano.  
Lowen A. (2013), *Il Narcisismo. L'identità rinnegata*, Feltrinelli, Milano.

## **Sitografia**

<https://www.bioenergetica-lowen.it/>

<https://www.facebook.com/AnalisiBioenergeticaLowen/>