Alexander Lowen

Sessualità: da Reich ad oggi

L'analisi bioenergetica è un'estensione del lavoro di Wilhelm Reich, che è stato mio insegnante e terapista. Incontrai Reich nel 194°, quando frequentai un corso da lui tenuto alla "New School for Social Research" a New York sull' "Analisi del Carattere," la relazione tra corpo e mente. Ero grandemente interessato all'argomento e avevo iniziato a scriverne io stesso in un libro di esercizi.
Nella prima lezione venni impressionato da ciò che Reich disse a proposito dell'isteria. Egli sottolineò che Freud, pur avendo dimostrato che il sintomo isterico era il risultato della repressione di un trauma sessuale accaduto nell'infanzia, non era riuscito a spiegare come mai il sintomo potesse apparire quindici o vent'anni dopo l'evento traumatico. Quali fattori, si chiedeva Reich, determinavano il momento in cui il sintomo si sarebbe mostrato? Rimasi impressionato da questa osservazione che, per quanto ne sapessi, nessun altro aveva fatto. Comunque rimasi scettico riguardo l'enfasi di Reich riguardante la base sessuale di tutte le nevrosi. Più avanti, durante il corso, quello scetticismo scomparve. Mi convinsi che Reich aveva ragione a focalizzarsi sulla questione sessuale. Nella sua visione, una persona capace di piena soddisfazione sessuale non poteva essere nevrotica. Egli asseriva che "poiché l'orgasmo sessuale scarica l'eccesso di energie dell'organismo" non vi sarebbe stata più energia disponibile per alimentare i sintomi nevrotici. In questa logica, qualsiasi paziente che avesse sviluppato la piena potenza orgastica si sarebbe liberato di sintomi e tratti nevrotici. Queste idee e le prove a loro sostegno erano state per la prima volta pubblicate in Germania con il titolo *Das Function der Orgasmus*. Una edizione ampliata di questo libro apparve in inglese nel 1942 con il titolo *The Function of the Orgasm* (*in italiano:*La funzione dell'orgasmo*, Milano, SugarCo, 1969*, n.d.r.).
Queste idee non vennero accettate dagli psicoanalisti. Essi affermavano che molti dei loro pazienti nevrotici avevano orgasmi. Reich controbatté questo argomento dicendo che un'eiaculazione non era un orgasmo nel senso in cui lui intendeva questa parola. Egli considerava molti cosiddetti orgasmi risposte incomplete o parziali.
Nell'aprile del 1942 entrai in terapia con Reich. La sua terapia era chiamata vegetoterapia caratteroanalitica. La sua principale modalità era arrendersi ai processi vegetativi del corpo, specialmente la respirazione: se si fosse lasciato libero il respiro da qualsiasi costrizione conscia o inconscia, un'onda avrebbe attraversato il corpo muovendo la pelvi in avanti e indietro. Questo movimento involontario, coordinato alle onde respiratorie, ha luogo anche durante l'apice sessuale e costituisce un vero orgasmo. Quando questo stesso movimento pelvico spontaneo accadeva durante una sessione di terapia, Reich lo chiamava riflesso dell'orgasmo. Il suo verificarsi indicava che il paziente era libero dalla struttura caratteriale nevrotica. L'analisi del carattere si accentrava principalmente sul comportamento o atteggiamento nevrotico del paziente nel modo in cui si manifestava durante il processo terapeutico. Reich aveva descritto questo approccio in un libro, *Character Analysis* (*in italiano:* Analisi del carattere, *Milano, SugarCo, 1973*, n.d.r.) che era stato accolto con largo plauso dagli psicoanalisti quando era apparso per la prima volta in Germania nel 1927.
Fui in terapia con Reich dal 1942 al 1945, con un anno di interruzione dal luglio 1944 al settembre 1945. Le sedute si svolgevano tre volte alla settimana, eccetto dal settembre al dicembre 1945 quando andai solo una volta alla settimana. La mia terapia terminò quando, nel 1945, il riflesso dell'orgasmo si sviluppò regolarmente durante le sedute. Ciò apparentemente denotava che non ero più un individuo nevrotico.
Nel 1945 io stesso iniziai a ricevere pazienti in qualità di terapista reichiano. Due delle persone che ricevetti nel 1946 mi raccontarono una storia insolita. Erano stati in terapia con Reich e, in capo a pochi mesi, erano arrivati al punto di manifestare il riflesso dell'orgasmo in terapia. Reich, quindi, li aveva congedati come guariti. Purtroppo questo non era vero e, al riaffiorare dei loro vecchi problemi, avevano richiesto il mio consulto. Allora avevo già capito che anch'io non ero per nulla guarito. Avevo ancora molti problemi, inclusi alcuni di natura sessuale. Era chiaro che Reich aveva raggiunto i suoi risultati grazie, in gran parte, al potere della sua personalità. Quando tornai dalla Svizzera

con la laurea in medicina, sapevo di dover fare dell'altro lavoro su me stesso sia fisicamente che psicologicamente. La terapia di Reich mi aveva grandemente aiutato, ma non era andata abbastanza in profondità. Con Reich non avevo fatto abbastanza analisi - in effetti, molto poca - e non sufficiente lavoro fisico. Ho sviluppato l'analisi bioenergetica per rendere più efficace la terapia reichiana, e si sono resi necessari alcuni cambiamenti rispetto alle teorie di Reich sulla sessualità.
Il riflesso dell'orgasmo nel contesto terapeutico non garantisce che il soggetto sarà orgasticamente potente durante l'atto sessuale. Le due situazioni differiscono grandemente. L'intensità emozionale, o carica energetica, in una relazione sessuale è di gran lunga più grande di quando si è con un terapista che è una figura di sostegno. Cosicché ci si può arrendere al corpo nell'ambito del contesto terapeutico, ma impaurirsi quando ci si trova nella situazione più carica del rapporto sessuale. La potenza orgastica come la intendeva Reich rimane un criterio valido di salute emozionale, ma quasi nessuno è orgasticamente potente nella nostra cultura poiché questa è una cultura che non promuove la salute bensì la malattia. Un individuo può anche sperimentare una piena risposta orgastica, ma questo sarebbe tuttavia un fenomeno isolato e non avrebbe effetto sulla sua salute e sulla sua personalità. Perciò non dovremmo fare della potenza orgastica o della piena esperienza orgastica l'obiettivo della terapia. Uno scalatore che tiene gli occhi fissi sulla cima cadrà e morirà in un crepaccio.
Lo scopo della terapia deve essere lo sviluppo di una personalità sana e matura. La domanda, a questo punto, diventa: come è una personalità sana e matura e come si connette agli aspetti sessuali? Reich aveva fatto una distinzione tra impulsi sessuali primari e secondari, mettendoli anche in relazione con la personalità. L'impulso sessuale primario, secondo Reich, è un'espressione di amore, mentre l'impulso sessuale secondario usa il partner sessuale ed è espressione di nevrosi. Nella sua visione, le personalità sane sono individui capaci di amare mentre l'individuo nevrotico è egoista e insensibile o ostile. Questa distinzione è descritta nell'edizione inglese del suo libro *La funzione dell'orgasmo*.
In pratica, ho trovato difficoltoso classificare gli individui in sani e nevrotici. Poiché nessuno è completamente sano, nessuno è completamente nevrotico. Salute e malattia sono fattori quantitativi. Ciò vuol dire che, realisticamente, l'obiettivo della terapia è aiutare una persona a diventare più sana o meno nevrotica. Questo non può essere fatto focalizzandosi esclusivamente sulla potenza sessuale. Il sesso è solo uno dei modi in cui un individuo si esprime. Ogni azione intrapresa, ogni movimento fatto e ogni suono emesso esprimono il Sé di un individuo. Quando un individuo è completamente libero nell'espressione di sé egli è ugualmente libero nell'espressione dei suoi sentimenti sessuali e sarà, perciò, orgasticamente potente. Come tutti voi probabilmente sapete, la capacità di esprimersi pienamente è l'obiettivo dell'analisi bioenergetica. Naturalmente questa capacità dipende dall'autoconsapevolezza. Ma dipende anche dal possesso di sé, cioè dalla capacità di controllare consciamente l'espressione del sentire. Auto-espressione e auto-controllo sono semplicemente i lati opposti di un funzionamento sano.
In analisi bioenergetica, diversamente da quanto avviene nella terapia Reichiana, il criterio principale di salute è la pienezza della propria auto-espressione. Una persona sana sarà caratterizzata dal libero fluire dell'eccitazione nel corpo. Il libero e pieno fluire dell'eccitazione si manifesta nel modo in cui un individuo atteggia il corpo, si muove e parla. Ed è anche manifesto nella presenza del riflesso dell'orgasmo quando giace disteso, poiché questo riflesso dipende dall'assenza di tensioni muscolari croniche nel corpo, cosa rara nella nostra cultura. Nel lavoro che svolgo attualmente, focalizzo la mia attenzione sulle tensioni del corpo, aiutando il paziente a sentirle e capirle, e a rilasciare l'impulso bloccato attraverso un'attività fisica adeguata. Ma le tensioni croniche sono abitudini inveterate e l'espressione dell'impulso bloccato deve essere ripetuto molte volte perché la tensione si riduca. Non potrà mai essere eliminata al cento per cento. Si deve sviluppare la contro abitudine della piena auto-espressione, in modo che questa diventi il modo dominante di essere. Questo è un compito che dura tutta la vita.
Avendo spostato l'attenzione dalla sessualità al funzionamento dell'Io, che è auto-espressione, vorrei definire la relazione appropriata tra di loro. Le due forze, Io e sessualità, che rappresentano gli istinti all'auto-conservazione e alla conservazione della specie, sono polari e antitetiche. Uno non può

essere più forte dell'altro. Ed entrambi si sviluppano allo stesso tempo. Così, sia l'Io che la sessualità diventano forze coscienti durante la fase edipica, cioè, dai tre ai sei anni. Di conseguenza, qualsiasi disturbo nello sviluppo sessuale del bambino avrà effetti sul suo Io o senso del sé. Intorno ai sette anni l'Io del bambino è abbastanza consolidato. Traumi sessuali dopo questa età avranno un impatto sulla personalità, ma molto minori. Diventa di importanza capitale a questo punto, capire l'esperienza sessuale del bambino durante la fase edipica.
In questo periodo la sessualità del bambino sta sbocciando, ed evoca potenti sensazioni nei genitori. Essi possono diventare sessualmente eccitati, invidiosi, ostili o sprezzanti a seconda delle loro personali esperienze sessuali da bambini. Spesso fanno al bambino quello che è stato fatto a loro. Questa situazione generalmente costringe il bambino a interrompere o sopprimere le sue sensazioni sessuali per evitare vergogna, umiliazione e abuso. Egli reprimerà anche il ricordo di questi traumi per mantenere un certo grado di sanità mentale. Ma l'effetto della rimozione si struttura nel suo corpo, e potrà essere letto da un bravo terapista. Sono sicuro che la maggior parte di voi sanno di cosa sto parlando: la marcata differenza tra la parte superiore e quella inferiore del corpo, la mancanza di un pieno sviluppo della pelvi, l'esagerata pesantezza della parte inferiore del corpo, ecc. Queste alterazioni dovrebbero essere interpretate a livello sessuale, perché è nella sessualità che il paziente si sente oggi un adulto. Tratti orali possono essere notati e discussi ma non possono essere risolti finché le problematiche sessuali non siano state elaborate. Trovo che questo non sia stato ancora compreso appieno nel nostro lavoro terapeutico.
Può sembrare che io stia capovolgendo la mia posizione precedente, quando sostenevo di voler ridurre l'attenzione sulla sessualità in favore di una maggiore attenzione al carattere. La struttura del carattere e i temi dell'auto-espressione e del possesso di sé, e non la potenza orgastica, sono ancora il mio interesse principale. Credo, tuttavia, che le problematiche caratteriali debbano essere comprese in termini sessuali. Focalizzo il mio interesse sulle problematiche sessuali, non sulla potenza sessuale. Quest'ultima sarà il risultato di un'elaborazione positiva delle problematiche sessuali. La paura, per esempio, deve essere messa in connessione al problema sessuale. Gli incubi infantili si verificano per lo più durante il periodo edipico e riflettono la sensibilità del bambino rispetto alle potenti forze in gioco attorno alla sessualità nella famiglia.
Reich aveva previsto la rivoluzione sessuale con alcuni decenni di anticipo. Aveva anche previsto che questa rivoluzione avrebbe creato un caso culturale. Siamo stati testimoni della rivoluzione e abbiamo visto che il caos è stato la conseguenza del crollo dei limiti. La filosofia del "tutto è lecito" è disastrosa. A mio avviso questa filosofia nega il valore della modestia, del ritegno e della moralità. Ha causato il crollo delle barriere tra le generazioni e ha incoraggiato l'abuso sessuale. Credo che noi terapisti dobbiamo riconoscere l'importanza del contenimento applicato all'impulso sessuale. L'acting out sessuale è fallimentare. Il rapporto sessuale, quando non c'è un sentimento profondo nei confronti del partner, è insoddisfacente. Di conseguenza, crea un apparente bisogno di una maggiore attività sessuale, e anche questa si conclude in modo insoddisfacente. Sappiamo tutti che l'attività sessuale diventa una esperienza soddisfacente solo quando è un' azione integrata di testa, cuore e genitali. Imparare a contenere l'impulso promuove il processo di integrazione. Il contenimento è un aspetto importante del possesso di sé.
La terapia mira ad accrescere le sensazioni sessuali non solo nei genitali ma in tutto il corpo. La sessualità del corpo si trasmette nella sensazione di femminilità o mascolinità, e si riflette nel modo in cui la persona si atteggia e si muove. Avere un atteggiamento corporeo che riflette dignità è segno di virilità, così come muoversi con grazia è segno di sessualità. Questi, naturalmente, sono ideali che possono anche non essere raggiunti ma a cui miriamo. Ciò è particolarmente vero per noi terapisti bioenergetici.

a cura di Monique Mizrahil