



Omar Montecchiani

# L'energia del corpo

La bioenergetica per migliorare la propria vita

*Prefazione di Luciano Marchino*



EDIZIONI ENEA

La bioenergetica è una disciplina a mediazione corporea ideata da Alexander Lowen, attraverso la quale la persona può liberarsi delle proprie tensioni e contrazioni, sia muscolari che emotive; aumentare il proprio livello energetico, e accedere a un maggiore benessere e piacere per la vita.

In questo libro l'autore ci accompagna, seguendo un ampio e dettagliato percorso, lungo tutta la storia del concetto di energia: dai primi filosofi greci alle filosofie orientali, fino ad arrivare alle più recenti scoperte della fisica quantistica. Seguendo lo sviluppo della psicoanalisi, vengono poi messi in evidenza i principi energetici e le metodologie fondamentali alla base della pratica bioenergetica.

La seconda parte del libro è dedicata agli aspetti pratici della bioenergetica: vengono spiegati in modo chiaro, semplice e funzionale i diversi tipi di respirazione, le posizioni di base e gli esercizi essenziali.

In questa maniera il lettore potrà sperimentare immediatamente su di sé i benefici di questa straordinaria disciplina capace di rigenerare il corpo e lo spirito, migliorando così il livello globale della propria vita.

Fare Naturopatia



Omar Montecchiani

# L'energia del corpo

La bioenergetica per migliorare la propria vita



EDIZIONI ENEA

© 2019 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: marzo 2019

ISBN 978-88-6773-078-0

Art Direction: Camille Barrios/ushadesign

Foto: Giovanni Pazzaglia/Studio fotografico Photoart

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato  
su carta FSC

*Essere pieni di vita significa respirare profondamente,  
muoversi liberamente e sentire con intensità.*

ALEXANDER LOWEN

## AVVERTENZA

L'autore di questo libro non vuole sostituirsi, attraverso le tecniche proposte, a metodi e pratiche di tipo medico o psicologico. L'intento è quello di fornire indicazioni riguardanti la pratica bioenergetica, per aumentare il proprio benessere fisico e mentale al fine di migliorare la qualità generale della propria vita. Sia l'autore che l'editore non si assumono pertanto alcuna responsabilità relativa alle azioni riguardanti una pratica autonoma degli esercizi proposti, e nel caso di problematiche che possono coinvolgere l'ambito medico e psicologico, consigliano prima di tutto di rivolgersi a tali professionisti del settore.



# Indice

## 9    **Prefazione di Luciano Marchino**

13	1. Tutto è energia
25	2. I processi energetici nei sistemi aperti
27	3. L'energia in psicoanalisi
33	4. Jung: finalismo e integrazione della psiche
37	5. Reich: la funzione dell'orgasmo e l'energia sessuale
39	6. L'armatura caratteriale e l'identità funzionale tra mente e corpo
43	7. Il riflesso dell'orgasmo e gli anelli della corazza
49	8. Lowen: abbandonarsi al corpo e rinforzare l'Io
53	9. Il Sé somatico
63	10. I cinque tipi caratteriali e le cinque ferite
71	11. L'uomo come simbolo
81	12. La percezione del corpo nella pratica bioenergetica
91	13. Il grounding
97	14. La postura
103	15. Funzioni di carico e di scarico
107	16. Il respiro
111	17. I tipi di respiro
115	18. Esercizi di base
129	19. Espressione e integrazione
137	20. Esercizi sessuali
141	21. Essere nel flusso
145	22. Le classi di bioenergetica

151	<b>Appendice. Il mondo dei chakra</b> A cura di Giorgia Mauloni
167	<b>Ringraziamenti</b>
171	<b>Bibliografia</b>

## Prefazione

Una tra le più accreditate scuole del pensiero filosofico contemporaneo definisce scientifico un oggetto se, e solo se, esiste una precisa sequenza procedurale per accedervi cioè, un preciso “come” quell’oggetto possa venire descritto e misurato. Quando parliamo di esseri umani siamo però consapevoli della non ripetibilità di ogni esperienza e di ogni misurazione, perché ogni essere umano è unico e irripetibile come ogni istante della sua vita. Noi esseri umani mal ci prestiamo ai metodi delle scienze oggettivanti. Al di là del pensiero filosofico, esiste una specificità dell’oggetto di studio e, nel nostro caso, prendendo atto della nostra natura, siamo nella necessità di riconoscere che il metodo procedurale dev’essere costantemente temprato dall’atteggiamento processuale che segue, senza prevenirlo, ogni istante del farsi dell’esperienza, rimanendo attento del qui e ora.

La *pratica bioenergetica* (formula da me proposta in sostituzione del precedente “classe di esercizi”) fornisce una gamma di procedure vasta e assemblabile nei più diversi modi in risposta al farsi del processo individuale (nel contesto della psicoterapia individuale) o di gruppo.

Lowen e sua moglie Leslie sperimentarono, nel corso degli anni, centinaia di esercizi con finalità che spaziavano dallo scioglimento delle tensioni croniche di tratto, all’espressione dei sentimenti inibiti nel corso del processo educativo, alla consapevolezza corporea *tout court*. Una piccola parte di questi è

stata da loro riportata nel libro *The way of vibrant health*, titolo che mi piace ricordare in sostituzione del tragico titolo imposto alla sua traduzione italiana (*Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*).

Il sentiero della salute vibrante ci ricollega, sin dal titolo, alla plurimillenaria tradizione esperienziale dei sentieri di evoluzione personale e quindi spirituale. È mia opinione che la pratica bioenergetica possieda tutti i criteri per proporsi come una *nuova tradizione*: *nuova* in quanto moderna e attuale perché sorretta dalle nozioni di armatura caratteriale (ACM) e di matrici di apprendimento primario (MAP), confortate a loro volta dalle acquisizioni delle neuroscienze; *tradizione* in quanto destinata a durare, a svilupparsi e a influenzare il modo d'essere delle generazioni presenti e future. Molto dipenderà dall'atteggiamento e dalle capacità degli insegnanti di pratica e dalla loro personale capacità di proseguire, prima di tutto, nel loro personale processo evolutivo. Un praticante esperto nota a prima vista l'intensità e la coerenza della pratica (*lavoro sul corpo* in Lowen) della persona che gli sta di fronte perché nella pratica bioenergetica non è sufficiente il *sapere*, è necessario il *saper fare* per accedere a un *saper essere* liberi e fluidi, tanto nella motilità del corpo quanto nella capacità di rispondere ai fatti della vita con occhi sempre nuovi e in modi sempre rispondenti alle richieste dell'attimo presente.

Nella sua autobiografia *Onorare il corpo*, Lowen esprime a più riprese la sua amarezza nel constatare quanto i suoi trainer internazionali fossero disattenti alla pratica quotidiana degli esercizi: “*Ero scoraggiato dall'enormità dei problemi fisici di molti di loro*” (pag. 208) e, più avanti, ricordando il Convegno Internazionale di Taormina (1980): “*Fui deluso nel percepire la mancanza di una comprensione profonda del lavoro corporeo*” (pag. 217). Come scriveva Jacques: “*Il mio corpo parla senza che io lo sappia, quindi dico più di quel che so*”.

Oggi, mentre scrivo, si sta evolvendo, a livello planetario una crescente consapevolezza dell'identità antitetica tra mente e corpo e dell'inscindibilità tanto degli eventi corporei dalle loro forme pensiero che della nostra visione del mondo dai nostri stati corporei. Per questo mi sento fiducioso nel futuro della pratica bioenergetica.

Grazie Omar per il tuo bel libro e per il tuo contributo al futuro di questo paradigma.

**Luciano Marchino**

Psicoterapeuta, formatore e autore



# 1

## Tutto è energia

Fin dall'antichità, l'idea di una qualche forma di energia immateriale presente in ogni cosa, e capace di animare tutti gli oggetti materiali, era molto diffusa in ogni cultura. Sia occidentale che orientale. Con il termine "energia" intendiamo qui, in generale, una certa forza dinamica in grado non solo di "dare vita" alla materia inerte, considerata questa come tale dagli antichi, ma anche ciò che rappresenta l'essenza immutabile e al tempo stesso eterna al di là del mondo visibile. Ulteriormente, con energia intendiamo anche la materia stessa come sua espressione formale e visibile, come vedremo tra poco in riferimento alle scoperte della fisica moderna.

La natura, ad esempio, per come era stata concepita dai filosofi di Mileto nel VI secolo a.C., era vista come un qualcosa di potente, di animato, e sempre in evoluzione, capace di generare da sé tutti gli enti a partire da un principio unico e originario interno ad essa: l'*archè*.

Il termine *physis*, natura, deriva infatti dal verbo *phuō*, che vuol dire "generare", venire alla luce. In realtà, i filosofi della scuola di Mileto non facevano molta differenza tra principi materiali e immateriali interni alla natura, la quale era dotata di spiritualità e di vita insieme, e dalla quale potevano emergere come manifestazioni estrinseche tutte le forme che vediamo.

Così, Talete credeva che ogni cosa fosse piena di dèi, e al medesimo tempo sosteneva che il principio originario della *physis*

fosse l'acqua, in quanto ogni essere vivente si nutre di acqua ed è composto di questo elemento: semi, piante, pesci, uomini, organismi.

L'*archè* nominato da Anassimandro era l'*apeiron*. Una sorta di caos primordiale infinito, a partire dal quale solamente poteva scaturire l'ordine cosmico che vediamo. Se infatti fosse stato uno dei quattro elementi naturali a prevalere come principio, ci sarebbe stato uno squilibrio nel mondo degli enti e delle sostanze. Viceversa, questo principio indefinito è al di sopra di ogni parte e tutte le contiene. Ad ogni nascita e fuoriuscita da esso, gli enti sono costretti a pagare la loro venuta al mondo con la morte, ritornando al caos primigenio. All'*apeiron*.

Anassimene era a sua volta convinto del fatto che l'universo fosse come una specie di grande organismo gigantesco animato dal *pneuma*, un soffio vitale, o respiro cosmico, in grado di alimentare ogni cosa. L'aria, intesa qui come *archè* o principio primordiale, rarefacendosi e condensandosi poteva dar vita al caldo e al freddo, e da questa polarità originaria scaturiva tutto il resto.

Eraclito, più tardi, mise in evidenza come tutte le cose siano immerse in un mutamento perenne, e quindi in un eterno "divenire". Il fuoco rappresenta per Eraclito il principio universale della trasformazione di ogni cosa presente nella *physis*, espressione questa dell'unità di ogni contrario, di ogni coppia di opposti, i quali dinamicamente si intersecano e si scontrano tra loro unificandosi in quel *logos* che soggiace alla natura manifesta. *Logos* è inteso qui come *archè*, quel principio universale che determina un ordine logico-matematico nascosto rispetto a ciò che è visibile.

Ora, occorre pensare a queste immagini come a dei simboli, delle metafore e al medesimo tempo dei principi razionali metafisici, capaci di spiegare a grandi linee quel mistero fon-



damentale per cui noi vediamo una materia apparentemente inerte e statica animarsi, muoversi, e trasformarsi. Al di sotto della molteplicità apparente, quindi, e all'interno della materia "inerte", vi è una qualche forza fondamentale propulsiva e unica, universale, capace di dare vita al molteplice, alla diversità di tutte le cose.

Con i filosofi presocratici siamo dunque ancora all'interno di una concezione del divenire nella quale esso è espressione formale di ciò che è eterno, unico, dinamico e indivisibile, e quindi di ciò che potremmo chiamare "energia". Non c'è una separazione tra materia e forma, tra passività materiale e forze immateriali, tra corpo e anima. Entrambe queste categorie sono aspetti diversi di unico *logos*, principio universale, *archè*, soffio vitale, o energia cosmica.

Aristotele, ad esempio, parla di energia (*energheia*) intendendo questa come la capacità reale, in atto, della materia, di assumere una certa forma, rispetto alla cosiddetta *dynamis*, alla materia informe e caotica. Dunque, la materia informe qui è potenza, e la forma è atto. La materia informe ha la capacità, la possibilità (potenza), di produrre una trasformazione; ma la materia che *assume* una forma realizza concretamente l'unione di forma, e sostanza. L'unione di materia e forma e quindi la realizzazione del proprio fine viene chiamata da Aristotele *entelechia*.

In questo ultimo senso è l'essere vivente già formato che ha costituito teleologicamente il suo fine a partire dallo sviluppo di una causa interna.

Il fine di un seme, ad esempio, è quello di diventare una pianta, quello di un neonato di diventare adulto, quello di un uovo di diventare una gallina, e così via. Per Aristotele tuttavia, contrariamente a ciò che si potrebbe pensare, è l'atto, l'essere già formato che viene "prima" della materia informe, della *dynamis*. Il seme viene prodotto dalla pianta, il neonato partorito da un

adulto, l'uovo dalla gallina. Qui la causa di ciò che vediamo è ancora intrinseca alla materia, alla natura, anche se il concetto di energia è mosso da un certo antropomorfismo.

Possiamo dire, senza sbagliarci di molto, che è con Platone che i filosofi dell'antica Grecia si distaccano dall'idea di una materia multiforme, inanimata e transeunte, intesa come espressione visibile di una energia unica, dinamica ed eterna, intrinseca al divenire stesso della natura. Con Platone l'Occidente si sposta verso una separazione netta e radicale tra spirito e materia, tra psiche e soma, tra cielo e terra (vedi il mio *L'autenticità del Sé*, Montecchiani, 2018). Rivolgendosi a un ordine spirituale superiore inteso questo come dimensione concettuale-razionale, l'iperuranio, nel quale dimora l'insieme delle idee che portano alla conoscenza del sommo Bene, e quindi alla purificazione delle anime, il Filosofo invita allo studio della filosofia come esercizio di morte, e quindi al distacco dal corpo e dal mondo terreno. Solo l'anima che si distacca dal corpo può contemplare e riunirsi al mondo iperuranico delle idee. E dunque l'esercizio specificamente concettuale della filosofia permette un'anticipazione terrena della separazione dalla sostanza materiale, cioè rappresenta un confronto concreto con la morte che avverrà.

Il corpo ci inganna con i suoi desideri, bisogni ed emozioni sfuggenti; è corruttibile, e le sensazioni ci portano solo verso una conoscenza effimera, ambigua e non fondata. Il corpo è letteralmente animato dallo spirito, senza il quale esso è corpo morto, tomba, prigionia dell'anima. In questa prigionia, l'anima sconta il fatto di essersi allontanata dal mondo sovrasensibile dal quale proviene, da quell'iperuranio la cui contemplazione delle idee eterne le potrà permettere di non incarnarsi in nuovi corpi. La causa di ogni cosa è dunque esterna alla natura, agli uomini e al mondo: è nel mondo delle idee, cui le anime devo-

no rivolgersi se vogliono giungere a una conoscenza corretta di loro stesse. Ritornando alla loro dimensione originaria immateriale dalla quale sono cadute, per incarnarsi in un corpo che le priva di una verità assoluta e sempiterna.

Nel Medioevo, Paracelso parla a sua volta di una forza magnetica chiamata *munia*. Il celebre medico e alchimista, riteneva che questa forza penetrasse ogni corpo, e che potesse determinare sia la salute che la malattia. Coloro che sapevano gestirla, potevano guarire le altre persone.

Il medico tedesco Franz Anton Mesmer, all'inizio dell'Ottocento riteneva che esistesse una forza magnetica naturale in grado di portare guarigione e benessere nelle persone. Il magnetismo, anche detto "magnetismo animale", era per Mesmer un fluido corporeo il quale, in caso di blocco e di non corrispondenza con l'armonia dei movimenti dei corpi celesti, poteva condurre alla malattia. Da qui le sue celebri e pittoresche applicazioni dei magneti sui corpi degli animali per sbloccare il fluido magnetico cristallizzato.

Sempre a cavallo dell'Ottocento, il filosofo tedesco Arthur Schopenhauer, a suo modo, rileva nella natura una forza universale unica e indivisibile, la quale vive al di là del principio di individuazione, e quindi oltre le apparenze costituite da spazio, tempo, e causalità, che il singolo individuo percepisce attraverso la sua coscienza. Ogni uomo è alla mercé di una volontà irrazionale che si incarna fundamentalmente nel corpo, sede di bisogni, desideri, pulsioni ed emozioni contrastanti; nell'istinto di sopravvivenza della specie, il quale fa credere all'uomo di essere lui a decidere di voler compiere un atto d'amore personale nei confronti di un altro essere, quando invece esso è solo il sotterfugio dell'istinto della specie per riprodursi e sopravvivere al di là del singolo stesso.

Possiamo dire che, in generale, in tutto l'Ottocento occidentale e oltre, vi è una vera e propria esplosione di teorie vitalistiche, energetiche, eteriche.

Nella filosofia religiosa orientale si parla di un'unità sottostante a tutte le cose, un'unità intrinseca ad ogni forma mutevole e cangiante, a partire dalla quale ogni ente che vediamo emerge e si trasforma. Tutto ciò che percepiamo con i nostri sensi e con il nostro intelletto non è solamente la manifestazione visibile di un'unità invisibile sottostante, ma è unito a tutte le altre cose e agli eventi in modo inestricabile.

Questa realtà ultima indivisibile, unica e dinamica al medesimo tempo, assume diversi nomi: *Brahman* nell'Induismo, *Dharmakāya* nel Buddhismo, *Tao* nel taoismo (Capra, 2013).

Ciò che possiamo dire di questa realtà attraverso il nostro solo intelletto, è che essa è velo di Māyā, illusione, astrazione linguistica e concettuale insieme. La realtà profonda di ogni cosa secondo le filosofie orientali, seppure tenendo conto delle rispettive differenze tra di esse, è che vi sia un'unità fondamentale del tutto al di là di ciò che, attraverso l'analisi intellettuale e razionale, può apparirci come separato. Un'unità che si rivela al di là dello spazio e del tempo.

Così, sono gli stessi miti orientali che, mediante personaggi dalle molteplici braccia e gambe, ci indicano una verità profonda: ogni cosa che percepiamo con i sensi contiene in sé interi universi. Essa è sia bianco che nero, bene e male, bella e brutta: la materia non si distingue dalla forma né l'inattività dall'attività. Le contraddizioni messe in evidenza dall'intelletto che scinde e separa, vengono viste nelle intuizioni e negli stati di coscienza superiori del mistico – il quale riesce a superare la stessa opposizione di forma e sostanza e di materia e spirito – come parti di un unico tutto, eterno e mutevole insieme.

Occorre sottolineare che, se tutte le cose sono collegate e se

tutto ciò che percepiamo come separato risulta unito, al di sotto, o al di là, di ciò che vediamo e pensiamo, la mente dell'osservatore e l'esperienza vissuta – o il soggetto e l'“oggetto” se volete – risultano essere completamente interdipendenti rispetto a una realtà che viene costantemente co-creata dai suoi stessi elementi.

Quello di cui si parla qui non è l'ambito concettuale e intellettuale, ma intuitivo ed esperienziale di una realtà al di là della realtà, la quale si può solamente raccontare a posteriori, ma in modo parziale e accennato, attraverso simboli e metafore.

I famosi kōan giapponesi, ad esempio, racconti brevi apparentemente assurdi e paradossali, rappresentano uno dei modi più tipici attraverso i quali le filosofie orientali cercano, mediante l'esercizio della parola e dell'intelletto, di far accedere gli allievi all'esperienza mistica del uno-tutto andando al di là della parola e dell'intelletto stesso. “Puoi produrre, il suono di due mani, che battono una contro l'altra. Ma qual è il suono di una mano sola?” (Mumon, 2017).

L'altro aspetto fondamentale cui abbiamo accennato è quello del *dinamismo* della realtà dietro alla realtà. Il mito Indù di Shiva danzante dalle quattro braccia e dal volto impassibile, rappresenta l'azione creatrice e distruttrice di ogni ciclo di vita e di ogni processo cosmogonico. I diversi simboli intrinseci alla figura che si muove, apparentemente contrapposti – maschile e femminile, fuoco e acqua – nella danza stanno a indicare l'unione dinamica degli opposti all'interno di un movimento che mostra l'eterno e inestricabile ciclo di creazione, distruzione e rinascita, intrinseco ad ogni cosa. Sia nel macrocosmo che nel microcosmo, sia nell'universo che nell'uomo.

Questa concezione di una materia fundamentalmente legata allo spirito, di una materia “attiva”, e di una mente osservante la quale *modifica* i fenomeni osservati all'interno di una realtà

unica, indivisibile e dinamica, nella quale vi è una connessione integrale di ogni cosa, viene confermata dalla fisica moderna dopo migliaia di anni rispetto alle intuizioni delle filosofie orientali.

Nella fisica classica, il fisico e matematico Isaac Newton aveva ipotizzato una forza capace di attrarre i corpi tra loro: la forza di gravità. Lo spazio nel quale sono presenti questi corpi, descritti come dei solidi, è assoluto e immobile, così come il tempo rappresenta una dimensione assoluta e separata dallo spazio e dalla materia. Insomma, lo spazio era per Newton una specie di scatolone vuoto nel quale i corpi, gli oggetti, si muovevano finché una forza li faceva curvare. Questo, tuttavia, non poteva spiegare il fatto che tali oggetti potevano essere attratti l'uno verso l'altro, anche se tra loro non ci fosse stato nulla.

I fisici Faraday e Maxwell aprirono la sperimentazione sui fenomeni elettromagnetici, constatando il fatto che ci fosse un *campo elettromagnetico* capace di “trasportare” nello spazio le onde elettriche e magnetiche. A differenza della fisica meccanica di Newton, qui non ci sono cariche che si attraggono tra loro come se fossero due masse, ma è la singola carica che, indipendentemente da una vicina possibile, produce una forza tale per cui si viene a creare una perturbazione tutto intorno. È lo spazio stesso, inteso questo come campo elettromagnetico, ad avere questa forza (Capra, 2014).

Albert Einstein, probabilmente il fisico tedesco più famoso di tutti i tempi, intuisce che oltre a un campo elettromagnetico ci sono ulteriori campi di cui è composto lo spazio. Uno di questi è il campo gravitazionale, la cosiddetta forza di gravità. Il campo gravitazionale, come il campo elettrico, non è una forza che “spinge” nello spazio vuoto i corpi tra loro. Il campo gravitazionale è lo spazio medesimo. I corpi celesti *piegano* letteralmente lo spazio intorno a loro, e i pianeti orbitano intorno

al sole perché è lo spazio che si inclina. Così come i buchi neri, stelle collassate su loro stesse la cui massa raggiunge una densità incredibile, sprigionano dei campi gravitazionali così intensi da assorbire tutti i corpi che ruotano vicino ad essi. Persino la luce (Hawking, 2015).

Ma anche il tempo nella fisica moderna rappresenta una dimensione strettamente legata allo spazio ed è a sua volta plastica. Il tempo scorre più lentamente lontano dalla terra e più velocemente vicino ad essa. Si parla infatti di spazio-tempo. Le particelle subatomiche accelerate fino a raggiungere la velocità della luce, hanno una vita media più lunga rispetto alle altre. La dimensione invisibile dei campi elettromagnetici mostra come la luce visibile altro non sia che un campo elettromagnetico alternante che si muove come un'onda, e che differisce dagli altri campi in virtù della sua frequenza di oscillazione, e quindi della sua velocità (Poli, 2016).

La materia stessa è dunque una forma di energia, come ha elegantemente descritto Einstein nella sua celebre formula  $E = mc^2$ .

La quantità di energia presente in una particella è calcolabile, secondo questa formula, moltiplicando la sua massa per la velocità della luce al quadrato. Questa energia può trasformarsi in altre forme di energia, come quando due particelle urtandosi tra loro si distruggono veicolando energia cinetica, la quale si trasferisce ad altre particelle che stanno partecipando allo scontro. Oppure, quando le particelle si scontrano, è possibile che la loro energia cinetica formi, attraverso grandi velocità, nuove masse di particelle prima “inesistenti”.

In altre parole si comprende qui una legge fondamentale della fisica: la materia è energia, e l'energia si *conserva sempre* (primo principio della termodinamica), trasformandosi in altri tipi di energia sfruttabili per compiere diversi lavori. Se, ad esempio, raccogliamo l'acqua di un fiume in una diga, per poi farla rica-

dere verso il basso, stiamo sfruttando l'energia gravitazionale di una grande massa d'acqua trasformandola attraverso la caduta in energia cinetica, la quale produrrà a sua volta energia elettrica grazie a delle turbine.

Werner Karl Heisenberg, altro celebre fisico tedesco, si rende conto che gli elettroni, una delle tante particelle che compongono l'atomo, esistono solo quando interagiscono con altre particelle. Ma se nessuno interagisce con l'elettrone, esso non è in nessun luogo definito. Non è possibile definire la quantità di moto di una particella e la sua posizione al medesimo tempo. È il cosiddetto *principio di indeterminazione*. Si parla qui di *salto quantici*, cioè di emergenze delle particelle subatomiche da un'orbita a un'altra durante le interazioni. Non si può prevedere dove un elettrone o una particella emergerà, e quindi si parla di onde di probabilità, di possibilità, non di realtà materiali vere e proprie, di singoli *mattoncini* di materia.

In un esperimento piuttosto noto, è stato visto che un elettrone sparato attraverso una fenditura sottilissima, anche se normalmente viene percepito come una particella, attraversando la fenditura viene ad assumere le proprietà di un'onda. La materia quindi si comporta a livello subatomico sia come particella situata in un posto preciso dello spazio, sia come un'onda estesa nello spazio (Rovelli, 2014).

Nel fenomeno straordinario dell'*entanglement*, due particelle che abbiano prima interagito tra loro e che vengano poi poste a una distanza di migliaia di chilometri, mostrano di essere connesse in modo stupefacente. Modificando lo stato (spin) di una particella, si modifica lo stato dell'altra.

In pratica, con la fisica moderna scopriamo che lo spazio vuoto non esiste. Che lo spazio e il tempo sono strettamente collegati quando si parla di fenomeni atomici che hanno a che fare con velocità pari o superiori a quella della luce, che le particelle



subatomiche si comportano come corpuscoli e come onde, e che tutte le particelle sono connesse a tutte le altre particelle (anche virtuali). L'energia si conserva sempre seppure trasformandosi, e soprattutto che la *materia stessa è energia* (Rovelli, 2017).

Tutto è energia. Sia le masse che vediamo intorno a noi e di cui noi stessi siamo fatti, sia lo spazio apparentemente vuoto che abitiamo e che solo erroneamente sembra “contenere” quelle stesse masse. Ma essendo la materia energia, ed avendo questo doppio aspetto di corpuscolo da una parte, e di onda dall'altra, l'energia che prende forma attraverso la materia si presenta sia come solida sia come immateriale.

A partire da questo concetto di energia possiamo dire quindi che non c'è più una differenza tra materia e spirito, o tra corpo e mente, se vogliamo, in quanto questi due aspetti sono facce differenti di un unico fenomeno di fondo.

Come abbiamo visto, l'altro punto importante da sottolineare è che secondo l'interrelazione di ogni fenomeno, sia macroscopico che microscopico, l'osservatore influisce letteralmente sui fenomeni osservati (Rovelli, 2014). Il principio di indeterminazione di Heisenberg sta a indicare esattamente questo: quanto più osserviamo un fenomeno, come può essere una particella subatomica, tanto più, a partire dall'influenza esercitata su di esso dai nostri stessi mezzi tecnici (con potenti microscopi che investono la particella di luce, ad esempio) creiamo le condizioni perché quella particella sia indeterminata o rispetto alla sua posizione, o rispetto alla sua quantità di moto.

In qualche maniera, tutti noi partecipiamo a un enorme processo di co-creazione della realtà universale. I concetti di fondo legati a questa energia cosmica, sono quelli della totalità e della interconnessione di ogni cosa, della unicità del tutto, e del dinamismo essenziale dell'energia.

Faccio inoltre presente che la moderna medicina quantistica riprende il concetto di benessere inteso come equilibrio tra

mente e corpo, e dell'armonia interna a tutti i livelli, a partire dalle dinamiche energetiche relative all'elettromagnetismo.

Attraverso determinati strumenti diagnostici e terapeutici, è possibile infatti produrre variazioni quantistiche di energia così infinitesimali da poter interagire con le energie sottili del corpo. Esiste una specie di codice di riconoscimento tra diverse molecole organiche, come per esempio tra DNA e aminoacidi, il quale indica la presenza di una dimensione elettromagnetica della materia la quale interagisce con quella chimica, di modo che l'equilibrio delle biomolecole sia sempre stabile. I campi elettromagnetici a bassa frequenza permettono di modificare la distribuzione degli ioni presenti nella membrana cellulare, e quindi i processi infiammatori caratterizzati dalla alterazione degli ioni interni alle membrane cellulari subirebbero una alterazione attraverso questi campi (Soresi, 2017).

## 2

### **I processi energetici nei sistemi aperti**

L'energia può essere riferita al movimento o alla funzione che vengono messi in atto da un organismo, o da un sistema, nel momento in cui questi sono alimentati da un combustibile. È la grandezza fisica capace di misurare la capacità di compiere un certo lavoro. I combustibili possono essere molteplici: il cibo o il desiderio per l'organismo, la corrente elettrica per un impianto di produzione, la benzina per la macchina, gli elementi radioattivi per una centrale termonucleare, ecc.

Come abbiamo visto nel precedente capitolo, l'energia di un sistema si conserva al suo interno. Ma questo vale per i sistemi chiusi.

Gli organismi viventi, viceversa, sono *sistemi aperti*, e quindi questo significa che una parte dell'energia prodotta dal combustibile, o dai combustibili, interni all'organismo, viene dissipata. L'energia meccanica impiegata si disperde sotto forma di calore il quale non viene utilizzato nel lavoro, ad esempio. Questo sta a indicare il fatto che nei cosiddetti sistemi aperti, a differenza di quelli chiusi, l'energia dispersa provoca un *disequilibrio* all'interno della struttura. Questo disequilibrio è causa di un disordine entropico (secondo principio della termodinamica), di un caos strutturale, al quale gli organismi viventi devono adattarsi attraverso un'autoregolazione capace di ristabilire un equilibrio sia al proprio interno, sia tra interno ed esterno.

Lo scambio tra interno ed esterno tipico dei sistemi aperti provoca un cambiamento interno al sistema tale per cui l'ener-

gia presente in esso fluisce di continuo, e quindi il sistema deve eliminare i componenti diventati inutili rispetto alle condizioni di instabilità venutesi a creare. L'organizzazione della struttura viene così a modificarsi in virtù sia del disequilibrio, sia dell'autoregolazione come risposta al disequilibrio prodottosi. Il sistema biologico dell'uomo, che è aperto, si alterna in una continua dinamica tra disequilibrio (allostasi) ed equilibrio, alla ricerca di una certa omeostasi, o coerenza interna, riorganizzando così le proprie componenti (Lazzari, 2009). Diciamo questo perché in seguito riprenderemo, parlando più specificamente di bioenergetica, tutto il discorso dell'autoregolazione, specificando la dinamica di carica e di scarica in bioenergetica.

# 3

## L'energia in psicoanalisi

Sigmund Freud, medico e neurologo austriaco fondatore della teoria psicoanalitica, chiama l'energia interna all'organismo umano libido. Nel 1905, nel suo celebre libro *Tre saggi sulla teoria sessuale*, definisce la libido come energia specificamente sessuale di tipo chimico, e quindi materialistico, la quale si esprime durante l'eccitazione anche a livello mentale secondo diverse rappresentazioni e simboli dell'immaginazione. Questo significa che la libido è un'energia sia corporea, sia psichica. Questo concetto di energia serve a Freud per spiegare le dinamiche della psiche a partire dall'idea di una pulsionalità inconscia di base, interna all'organismo umano.

L'Es, l'inconscio, è il deposito pulsionale di ogni individuo il quale, come in Schopenhauer, è schiavo delle tendenze istintive sessuali e aggressive della specie. Le pulsioni (Trieb), sono infatti degli istinti capaci di procurare degli stati di tensione organica che chiedono un appagamento, cioè di essere soddisfatti. Tuttavia, se ci fosse una soddisfazione immediata, diretta e totalmente libera di tali istinti, o pulsioni libidiche, la società subirebbe una minaccia intollerabile capace di incrinarne i fondamenti etici e comunitari.

Ecco allora che l'individuo, secondo Freud, assimila dentro di sé i dettami sociali sotto forma di divieti interiori, i quali andranno poi a far parte del suo inconscio superegoico; in questo, a sua volta, vengono introiettate le esigenze della società, che andranno a far parte del celebre concetto di Super-Io. L'io

del singolo, cioè la sua parte conscia, si trova a mediare tra le pulsioni sessuali e aggressive proprie della specie, l'inconscio pulsionale, e i divieti sociali incarnati dall'inconscio superegoico, o Super-Io, il quale rappresenta un'istanza sia genitoriale introiettata oltre che sociale di tipo morale.

Il prezzo per l'appagamento parziale di queste pulsioni da parte dell'io cosciente dell'individuo è la nevrosi, ed in casi estremi la psicosi.

La libido, pur rappresentando il sostrato istintuale della specie incarnato dal singolo, si rivela come un tendere, un desiderare, una spinta al soddisfacimento di cui i fenomeni culturali non rappresentano che un surrogato socialmente accettabile. La religione, la filosofia, la morale e la cultura in generale, non sono altro che delle illusioni capaci di garantire l'ordine e la stabilità sociale. La libido quindi non si esprime mai direttamente, e a livello somatico si rivela secondo quelle zone chiamate da Freud "erogene", attraverso le quali la pulsionalità sessuale trova un diverso soddisfacimento a seconda dello stato evolutivo in cui si trova l'individuo (Cargnello, 2010).

Le pulsioni, dunque, sono spinte energetiche interne le quali trovano una soddisfazione o rispetto a un oggetto esterno, il quale è solo l'occasione per il soddisfacimento, oppure su una parte del corpo.

L'essere umano dice Freud, ricerca sempre il piacere. Ecco dunque che la sessualità assume qui i connotati della ricerca del piacere, e quindi non è legata alla mera spinta verso un atto sessuale.

Ora, come abbiamo accennato, la libido intesa come espressione pulsionale di tipo psichico, evolve rispetto ai diversi stadi dell'evoluzione psichica e fisica del bambino, relativamente a quelle zone erogene capaci di procurargli piacere. Va da sé dunque che lo sviluppo psichico diventa una conseguenza dello sviluppo libidico, e quindi della progressione del piacere

attraverso le diverse zone erogene. Ecco perché egli chiama “sviluppo psicosessuale” lo sviluppo evolutivo del bambino.

Vediamo brevemente queste diverse fasi:

- La fase “orale”, caratterizzata dalla suzione, va da 0 a un anno e mezzo circa, e permette al bambino di introiettare gli oggetti e di procurarsi piacere attraverso l’atto del succhiare ma anche del mordere, del nutrirsi. In questo stadio egli riflette attraverso l’oralità l’idea infantile di onnipotenza ed egoismo. Una fissazione della libido in questa fase in età adulta si esprime attraverso comportamenti di dipendenza e pratiche orali, come la dipendenza da droghe, alcol, da cibo, l’essere logorroici, ecc.
- La seconda fase, detta “anale”, si protrae fino ai 3 anni circa, ed è caratterizzata dal piacere del trattenere e dell’espellere le feci. Il piacere qui è dato dal controllo e dall’idea di poter accondiscendere o meno alle richieste genitoriali di evacuazione degli sfinteri. Una fissazione anale può essere di tipo espulsivo o ritentivo. Una educazione troppo permissiva potrebbe portare, secondo questa teoria, a una defecazione casuale e scoordinata del bambino, e a un carattere adulto manipolatorio, caotico, crudele. Una fissazione anale ritenitiva, la quale si sviluppa a partire da genitori che mostrano un’eccessiva tendenza al controllo dell’igiene del bambino, potrà produrre un carattere ostinato, possessivo, avaro, ossessionato dal controllo e dall’igiene.
- La terza fase, detta “fallica”, avviene tra i 3 e i 6 anni. Il bambino si rende conto dei suoi organi sessuali e della diversità tra maschi e femmine. È in questo stadio che si sviluppano i differenti complessi di Edipo e di Elettra. Il bambino maschio prova attrazione sessuale nei confronti della madre e odio

verso il padre; si identifica con il secondo per poter sedurre la madre e, in seguito, per paura di essere punito sperimenta l'angoscia di castrazione sviluppando l'istanza del Super-Io come divieto interiore. La bambina a sua volta prova l'invidia nei confronti del pene, di cui la madre è sprovvista. Prova attrazione nei confronti del padre, e, per sedurlo, si identifica con la madre sperimentando per lei un sentimento di ostilità e competizione. Successivamente, penserà alla sessualità come atto recettivo. La fissazione in questa fase può condurre a personalità egoiste, orgogliose e superbe.

- Fa seguito una fase di “latenza” nella quale i desideri sessuali sembrano scomparsi (6-11 anni). In realtà la libido qui è “dormiente”, le pulsioni sono sopite, e gli interessi del bambino si dirigono verso le relazioni con i propri pari. C'è una tendenza a strutturare una certa solidità morale e l'accrescimento della propria autostima, e uno sviluppo maggiore dell'identità di genere.
- Quest'ultima fase è detta “genitale”, in quanto si realizza attraverso tutta la pubertà, cioè successivamente agli 11 anni. L'energia libidica è nuovamente liberata e concretizzata negli organi sessuali, e quindi darà vita alla ricerca di relazioni più profonde, stabili e significative con l'altro sesso.

Se la libido subisce una fissazione a uno stadio precedente a quello genitale, a causa di una certa educazione o di un trauma, secondo Freud non ci potrà essere un pieno sviluppo psichico della personalità, la quale giungerà dunque a una regressione nevrotica.

L'inconscio, sede privilegiata delle pulsioni e quindi dell'attività libidica sessuale, può produrre un aumento di stimoli nei confronti del soggetto nella sua totalità, il quale non riesce più



a sostenerli provando angoscia. L'angoscia qui rappresenta dunque un "segnale di pericolo" derivante da una sovra attivazione pulsionale, che può condurre a sua volta a una rimozione e a una reattività compensativa. Oppure alla formazione di un sintomo (Pitto, 2014).

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

[www.edizionienea.it](http://www.edizionienea.it)

[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)

**Omar Montecchiani** è laureato in filosofia e counselor professionista a orientamento gestaltico.

Specializzato in PNL, training autogeno e bioenergetica, studia da anni il rapporto tra mente e corpo e il linguaggio emotivo.

Tiene regolarmente conferenze e training formativi per lo sviluppo personale. È coautore del libro

*Il counseling corporeo* e autore de *L'autenticità del Sé* (Edizioni Enea).

Il suo sito è [www.omarmontecchiani.com](http://www.omarmontecchiani.com)

In copertina: lavorazione su immagine di Zac Durant / unsplash

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 18,00

Il corpo rappresenta la nostra casa,  
la nostra identità originaria, e in esso  
si riflettono i modi essenziali che abbiamo  
di vivere i rapporti, le situazioni, le emozioni.

Ogni contrazione esistenziale implica  
una contrazione somatica.

Grazie alla bioenergetica puoi recuperare  
l'energia bloccata nel corpo, ritrovando così  
nuovo vigore, lucidità e consapevolezza.

ISBN 978-88-6773-078-0



9 788867 730780 >