



# La realtà interna

da Reich a Lowen

# La realtà interna

da Reich a Lowen

# Come Lowen ha raccolto l'eredità...

---

Partendo dalla base reichiana dell'identità funzionale mente corpo Lowen portò l'attenzione al corpo inteso nella sua espressione vitale e globale

# .....l'eredità

- L'attenzione è al corpo così come viene percepito e sperimentato, nella relazione con gli altri, nell'esperienza in prima persona.



# Padronanza di sé e consapevolezza

---

- Insieme all'auto espressione, la consapevolezza e la padronanza di sé sono i criteri per un funzionamento maturo e sano dell'io.
- Costruiscono la nostra capacità di contatto con la realtà interna ed esterna (grounding).
- Essere grounded nella realtà è una funzione fondamentale dell'Io.

# Le illusioni

---

- Se perdiamo il contatto con la nostra realtà interna (le nostre emozioni) anche il nostro modo di vedere la realtà esterna ne sarà influenzato. Per Lowen questo avviene con la formazione delle illusioni. Le illusioni sono la realizzazione compensatoria dei nostri bisogni frustrati.

# *Le illusioni*

---

- *“Le persone fissano degli obiettivi non reali, poi tengono se stesse in un costante stato di disperazione cercando di realizzarli” (un paziente di Al).*

# *Il tradimento del corpo*

---

- *Se nell'infanzia una persona ha subito una perdita o un trauma che mina i suoi sentimenti di sicurezza e accettazione di sé, proietterà nella sua immagine del futuro l'esigenza di un rovesciamento delle esperienze del passato. Così l'individuo che da bambino fa esperienza del rifiuto si immagina il futuro come una promessa di accettazione e approvazione...*

# *L'illusione*

---

- *...la mente cerca di rovesciare la realtà sfavorevole e inaccettabile creandosi illusioni. Perde di vista la loro origine, che si situa nell'esperienza infantile, e sacrifica il presente alla loro realizzazione. Quanto più il trauma è grave tanto maggiore sarà l'investimento di energia nell'immagine o nell'illusione.*

# *L'illusione*

---

- *L'energia dirottata sull'illusione o sullo scopo irreali non è disponibile per la vita quotidiana, per il presente. Risulta quindi menomata la capacità di far presa sulla realtà della propria situazione. (Lowen, Bioenergetica, pag. 156)*

# Arrendersi al corpo

---

- Per uscire dall'incantesimo dell'illusione e dal suo eterno ripetersi abbiamo bisogno di radicarci nella realtà del nostro sentire che è un "sentire corporeo". Possiamo così cogliere il "tradimento" che facciamo a noi stessi quando perseguiamo una illusione.

# *Arrenderci alla realtà*

---

- Arrendendosi al corpo, al sentire, esplorando le nostre emozioni, anziché le nostre ambizioni, riusciamo ad arrenderci alla realtà delle cose.

# Dal flusso all'autoespressione

---

- Il lavoro corporeo, ristabilendo un sentire più pieno, permette questo processo di integrazione della realtà, così com'è. Della realtà interna e di quella esterna. Attraverso un processo di riduzione dell'illusione che è autoregolato e perciò sostenibile. La regolazione interattiva offerta dallo psicoterapeuta offre la validazione intersoggettiva dell'esperienza.

# La regolazione interattiva

---

- Permettendo la condivisione degli affetti, il cambiamento diventa una esperienza mediata dal piacere. Il piacere di “essere insieme”.

# Mente e corpo:l'illusione

---

- L'illusione è un frutto della mente:esprime "creativamente" la dicotomia mente corpo. E realizza un aspetto dissociativo. Da più parti oggi viene riconosciuto che il ruolo degli aspetti dissociativi è più ampio di quello che si era originariamente pensato. La dissociazione fa sì che ci allontaniamo dal nostro corpo e dalla realtà.

# “Essere” o “Fare”

---

- L'esperienza soggettiva della dissociazione porta le persone ad affermare “Non mi sento nel mio corpo”. E' la sensazione di fare ma non di essere nelle cose che si fanno.

# La dissociazione somatoforme

---

- Oggi si parla di dissociazione somatica proprio per indicare le manifestazioni meno visibili della dissociazione che, riguardano, appunto, gli aspetti percettivi e i sintomi somatici. La distorsione della consapevolezza propriocettiva del corpo del paziente che ha subito un trauma è un fenomeno comune.

# Il legame tra corpo, mente, cervello

---

- La dissociazione somatoforme viene espressa come una mancanza di integrazione tra le esperienze corporee, emotive e cognitive e le rappresentazioni del Sè.
- Questa modalità di risposta è mediata dalla funzione del SNA (sist.veg.vag. dorsale motorio)

# Il mondo interno

---

- Il punto rilevante, identificato da Lowen, è che la dissociazione non comporta solo un distacco dal mondo esterno, ma anche dal mondo interno, attraverso la dispercezione corporea, la modificazione degli schemi percettivi o la non integrazione tra esperienza corporea ed emozioni e pensieri.

# Affetti rimossi o dissociati?

---

- La clinica freudiana è una clinica degli affetti rimossi e ritiene che la dissociazione sia un fenomeno connesso con gli stati psicotici. Oggi la clinica degli affetti dissociati riveste pari interesse e si ritiene che nei disturbi di personalità sia l'aspetto centrale.

# Mi sento smarrita

---

- Il senso di vuoto, di inutilità, il sentirsi perduti sono l'espressione di affetti dissociati. Ossia la persona comunica come si sente "dopo" aver dissociato una parte di Sè.
- *"A volte mi sento come se avessi perduto qualcosa, lo cerco, ma non so cosa cercare perché non ho perso nulla è solo una sensazione"* Lucia

# Il processo di integrazione

---

- Se è vero che i disturbi dissociativi e la depersonalizzazione sono rari, è vero che la dissociazione somatoforme degli affetti è una risposta più frequente di quello che si pensava fino agli anni '90.
- Molti autori tendono a pensare che il lavoro clinico debba occuparsi della “integrazione degli stati” più che della interpretazione. (Siegel, Stern)



# L'anima “metereologica”

- Inoltre, se si considera la mente e il cervello come strutture che anticipano il futuro e non solo nelle loro funzioni associative, la qualità della vita è strettamente connessa alla capacità di integrare le “previsioni” con la realtà del presente.
- La nostra tendenza a prevedere correla con le nostre esperienze passate.

# Restringere il campo di coscienza

---

- Senza arrivare alla dissociazione noi regoliamo i nostri stati di disagio attraverso il restringimento del nostro stato di coscienza. Acquisire strumenti che permettano di integrare e recuperare il contatto con la realtà interna ed esterna è quindi fondamentale

# Restringere il campo di coscienza

- Sperimentare e comprendere la self awareness (coscienza del corpo) e la self consciousness (coscienza auto-noetica, il nostro “metereologo”) e avere strumenti di integrazione e declinazione tra le due esperienze ci permette di essere in contatto con la nostra realtà interna ed esterna.