

**dott.ssa Martina Minardi**

**direttore Scuola “Psiche” - Crispiano (TA)**

***Collegamenti teorici ed epistemologici tra Psicoterapia Bionomica e Rilassamento Etero - Imagoico***

**Intervento al Convegno Nazionale ECAAT**

**“Antropologia bionomica. Esperienze a confronto” - Padova - 22 ottobre 2005**

*Publicato in “Psyche nuova”, Padova, 2005-2006, pagg. 128 – 132*

Nei primi decenni del XX secolo - in un clima culturale che interpreta la vita, gli organismi e l'uomo in termini meccanicistici o vitalistici e insiste nella ricerca della causalità lineare nei fenomeni fisici - studiosi di discipline diverse iniziano a proporre schemi interpretativi che ancor oggi conservano novità, attualità e validità.

Ed è all'interno di questo proliferare d'idee di matrice eterogenea, che sottolinea il dinamismo e la circolarità sistemica degli eventi, cogliendone i feedback e le interrelazioni profonde, che si inseriscono il pensiero e l'attività di Johannes Heinrich Schultz. Per comprendere il funzionamento psichico egli parte dai dati estrapolati dalla biologia e dalla medicina, giungendo a considerare l'individuo come un'inscindibile unità psicosomatica<sup>(1)</sup> nel quadro di una visione organismica; concezione, quest'ultima, introdotta nel 1919 da William E. Ritter e diffusasi a partire dagli anni Trenta<sup>(2)</sup>, che spiega l'organizzazione e il comportamento teleonomico (in vista di un fine) dei fenomeni biologici mediante l'analisi

dei meccanismi e delle strutture che possiedono un carattere coordinato e integrato nell'ambito dei sistemi viventi.

Nel 1936 Karl E. Rothschuh pubblica a Berlino "Biologia teoretica e medicina"<sup>(3)</sup>, sottolineando i concetti di "dinamismo vitale" e di "ordine" che, già ribaditi da altri ricercatori, divengono riferimenti teorici dell'impostazione schultziana.

E' proprio il secondo di tali principi che permette di capire scientificamente un processo considerandolo come facente parte dell'intera struttura della materia: infatti, nel mondo biologico tutte le funzioni sono connesse tra loro "in un rapporto di ordine". Quest'ultimo viene denominato "relazione di piano"<sup>(4)</sup>, ove per "piano" s'intende un'intelaiatura generale che, pur conservando caratteristiche proprie in ogni singola specie, mostra nei vari organismi comuni e armoniose corrispondenze tra corpo, ambiente e comportamento. Trattasi quindi di una "struttura unitaria" presente nei fenomeni vitali che, comunque, mantengono un peculiare divenire, dinamismo e mutamento nella specificità delle loro caratteristiche.

Da quanto suddetto emerge, dunque, una visione della vita che riesce a cogliere le interconnessioni tra tutti gli eventi che, lungi dall'essere considerati in termini di causalità lineare, alla stregua dei modelli fisici e chimici ottocenteschi, vengono studiati nell'ottica di sistemi ordinati e intelleggibili.

All'interno di questa matrice scientifica nasce la psicoterapia bionomica di Schultz. Nello studio dell'universo organico al concetto di "ordine" e di "piano" segue quello di "bionome"<sup>(5)</sup>, cioè l'insieme di leggi vitali che collegano gli accadimenti, ne scandiscono le tappe dello sviluppo, del mantenimento, della riproduzione e della morte e ne garantiscono l'omeostasi di cannoniana memoria<sup>(6)</sup>.

E l'uomo, inteso come "indivisibile unità corpo - psiche", non si sottrae a questi paradigmi e al pari di tutti gli altri esseri viventi presenta un "ordine", un "piano" e delle "leggi" vitali ben chiare, di natura bionomica, che lo integrano all'insieme degli avvenimenti biotici.

Nello schema schultziano, a questo punto, si inserisce un nuovo tema interpretativo, mutuato sempre dalle scienze naturali ed estrapolato da vari studi, tra i quali si ricordano quelli di Eberhard Koch<sup>(7)</sup>, del succitato Rothschild e di Viktor von Weizsäcker<sup>8</sup>: il "circolo vitale" (Vitalzirkel) che permette il legame tra l'ambiente, i vari elementi fisiologici di base e il mondo psichico e consente agli individui di perseguire il relativo e ordinato iter per giungere alla realizzazione del proprio processo interno<sup>(9)</sup>. Infatti, nella materia vivente questi "anelli" che si trasformano dinamicamente garantiscono l'esistenza degli organismi in un movimento che si autocrea in modo circolare; e nell'essere umano, oltre a garantirne la sopravvivenza fisica, determinano anche l'equilibrio mentale.

Quindi l'uomo, nell'impostazione schultziana, si profila esattamente come un insieme di interrelazioni psichiche e corporee che, secondo il piano interno, segue un ordine di fasi evolutive dinamiche soggetto a continue trasformazioni e tende all'autorealizzazione attraverso il superamento di un'eterogeneità di bisogni<sup>(10)</sup>.

Se l'attuazione di detta "progettualità" viene rispettata, i "circoli vitali" si inseriscono nell'ordine bionomico e il risultato è l'armonia soma - mente; quando ciò non accade si vengono a determinare ritmi abionomici ed i "sistemi ad anello", invece di avere funzione adattiva, si mutano in "circoli nevrotici". Compito dello psicoterapeuta diventa, dunque, quello di agire su questi ultimi - che appaiono come "meccanismi disequilibrati e impazziti" - per tornare a ristabilire l'omeostasi compromessa<sup>(11)</sup>.

Ed ecco delineata l'impostazione psicoterapica di Schultz: dalla vita, al mondo organico, a quello psichico, nel rispetto dell'ordine, del piano, della bionomia e della circolarità autocreantesi delle realtà fisiche e mentali; in una visione organismica all'interno della quale corpo e psiche interagiscono, si compenetrano e risultano inscindibili, per tendere verso un equilibrio dinamico che produca salute e benessere.

\* \* \*

La "psicoterapia bionomica" schultziana, la cui validità scientifica è suffragata da innumerevoli sperimentazioni, continua ancor oggi, all'inizio del XXI secolo, a conservare la sua novità epistemologica e, nello spirito del suo fondatore, ad essere stimolo propulsore per l'avvio di nuovi campi d'indagine e di ricerca.

Un esempio è dato dal "Rilassamento Etero - Imagoico" da me ideato all'inizio degli anni Novanta, con l'ausilio e gli incoraggiamenti, nonché le supervisioni, del prof. Luciano Masi e del compianto prof. Tullio Bazzi.

Il R.E.I. è una tecnica eteroindotta che utilizza immagini simboliche di valenza positiva, strutturata in sette percorsi, per permettere al soggetto di far riaffiorare le sue potenzialità di base, di rafforzare l'Io, di giungere all'eliminazione sintomatica e di riscoprire la regolarità psicofisica e la pace interiore come premesse indispensabili per riuscire a concretizzare e a realizzare aspirazioni e ideali, tornando a dare senso alla propria esistenza.

I dati sperimentali, alcuni dei quali già pubblicati sulla rivista "Psyche nuova"<sup>(12-13)</sup> sono abbastanza rilevanti: i grafici iniziali dell'M.M.P.I. comparati ai retest applicati alla fine del trattamento evidenziano il rinormalizzarsi delle scale nei borderline, negli psicotici, nei nevrotici e nei soggetti che sperimentano disagi di natura esistenziale. Dai protocolli individuali si evince un'eliminazione degli stati di tensione, ansia e angoscia con un conseguenziale riadattamento sempre crescente e una

riattivazione dei circoli vitali sia a livello somatico che mentale. L'aumento della fiducia e dell'autostima e una diffusa positività di base consentono ai pazienti di reinserirsi nella vita affettiva, relazionale e professionale con ritrovata energia e vigore. Eppure il R.E.I. non è la "panacea di tutti i mali", è solo uno strumento metodologico che fa riemergere un elemento bionomico omeostatico depositato a livello arcaico in ogni essere umano. Ed è proprio tale forza energetica, da me denominata "immaginario positivo", che risulta essere la novità teorica ed epistemologica, simile ad una piccola creatura, che nasce dalla solida struttura del pensiero schultziano.

Il padre del Training Autogeno, già negli esercizi inferiori<sup>(14)</sup>, sottolinea l'indispensabilità di visualizzare le varie parti del corpo relative alle formulazioni date, per poter giungere, partendo da uno stato di concentrazione passiva, ad un grado di commutazione sempre più profondo. Il "visualizzare" e l'"immaginare" diventano negli esercizi superiori<sup>(15)</sup> l'elemento portante della tecnica, in quanto permettono di far ritornare in superficie contenuti inconsci abionomici che è necessario analizzare allo scopo di ripristinare l'equilibrio dei circoli vitali.

In questi sistemi ad anelli è dunque previsto l'utilizzo di "immagini simboliche" che conducono a supporre un Vitalzirkel relativo all'immaginario<sup>(16)</sup>. Ma quest'ultimo non è uno strato indifferenziato di elementi ansiogeni e destrutturanti uniti a quelli riequilibranti e adattivi: in quanto ciò che disintegra e distrugge non può convivere armonicamente con ciò che unisce, rafforza e crea. Trattasi di due meccanismi differenziati: l'uno tende alla patologia e l'altro alla rinascita psichica.

Ed ecco delineati e ipotizzati due depositi primitivi, di natura dinamica, contenenti forze energetiche: l'immaginario positivo e quello negativo.

Il primo è fonte di positività primordiale che ha consentito agli esseri umani di sopravvivere, agli albori della storia, alle minacce dell'ambiente e di adattarsi alla perigliosità degli eventi. E' l'energia che ha permesso di fronteggiare la consapevolezza della morte, trasformandola in vita che si rinnova e si trasforma. E' "calma fluente"<sup>(17)</sup> che si contrappone alle angosce e alle tensioni. E' l'insieme delle potenzialità che emergendo creano e influenzano il vivere individuale e collettivo. E' la parte inesauribile da cui attingere forza, motivazione, voglia di fare. E' la sorgente dalla quale sgorga l'amore per la vita, nonostante le quotidiane difficoltà, gli eventi luttuosi, le catastrofi naturali o quelle indotte dall'aggressività umana. Tale "deposito" ha valore equilibrante nel mondo psichico e, oltre a contenere caratteristiche intrinseche, viene incrementato da stimoli o vissuti di valenza positiva sperimentati dal soggetto<sup>(18)</sup>.

Comunque, l'immaginario positivo non può essere identificato né con l'inconscio collettivo di matrice junghiana<sup>(19)</sup>, né con l'inconscio transpersonale di impostazione assagioliana<sup>(20)</sup>; in quanto, il primo deriva da un substrato filogenetico e non risulta essere elemento discriminante delle potenzialità individuali e il secondo si pone come meta da raggiungere in un iter di crescita teso al recupero della spiritualità fenomenica.

La positività arcaica è invece un circolo vitale autocreantesi tendente all'armonia, al benessere psicofisico e all'omeostasi bionomica, in grado di generare salute mentale e fisica.

A livello speculare si delinea la presenza dell'immaginario negativo: "deposito" di angosce e paure primordiali di origine disadattiva e abionomica, in grado di produrre malessere sia somatico che psichico e che nel corso dell'esistenza viene incrementato da input ed esperienze di natura ansiogena, depressiva e destrutturante<sup>(21)</sup>.

Questi due meccanismi devono essere tra loro sempre in equilibrio dinamico tendente verso la positività, sia a livello di contenuti che di forze energetiche: nell'istante in cui ciò non si verifica e l'immaginario negativo inizia a diventare preponderante e a rompere gli argini, esso schiaccia, eclissa e distrugge quello positivo e la conseguenza inevitabile è l'insorgere di crisi esistenziali, di tensioni incontrollabili, fino a giungere all'apoteosi di sintomatologie strutturate.

In questa situazione psicofisica i pazienti si presentano nei nostri studi: angosce paralizzanti, pensiero strutturato su basi coattive, percezione ansiogena della realtà, sfiducia in se stessi e nelle proprie capacità, perdita del ruolo familiare - sociale - professionale, impossibilità di armonizzare la propria sfera affettiva e relazionale.... e l'enucleazione della sofferenza potrebbe continuare all'infinito.

E allo scopo di ristabilire l'equilibrio bionomico, anche in soggetti borderline o psicotici, che non potrebbero avvalersi delle tecniche autogene di matrice schultziana, in questi ultimi quindici anni ho sperimentato l'utilizzo della tecnica R.E.I. in grado di far riemergere il potere armonizzante ed omeostatico dell'immaginario positivo.

Lo strumento che consente di riattivare le potenzialità dell'individuo e le energie vitali depositate nelle profondità inconscie, è l'utilizzo delle "immagini simboliche", all'interno dei percorsi stabiliti. Infatti, ottenuto un "restringimento del campo di coscienza", mediante un rilassamento di base che utilizza il frazionamento di Oskar Vogt e le formule del T.A., escluse quelle del calore e del cuore<sup>(22)</sup>, il soggetto visualizza elementi naturali che simboleggiano contenuti nascosti. In tal modo a partire da un "significante", dato da un'immagine tranquillizzante, si giunge al "significato"<sup>(23)</sup> come realtà profonda sedimentata negli strati arcaici. E senza il valore unificante e riequilibratore dei "simboli" sarebbe

impensabile il far riaffiorare la dinamicità delle funzioni adattive, omeostatiche e bionomiche dell'immaginario positivo e pertanto questi esercizi, la cui validità scientifica è comprovata da una serie di dati sperimentali<sup>(24)</sup>, risulterebbero essere pure e semplici visualizzazioni non in grado di determinare trasformazioni così profonde da condurre un borderline alla normalità.

Ed infine, vorrei concludere con il ricordare che è possibile continuare ad indagare e sperimentare nell'ambito di un filone di ricerca, solo quando un "maestro" ci ha insegnato la coerenza delle ipotesi, la serietà nelle convalide, la prudenza nella sperimentazione e la coerenza nella teorizzazione e ci ha invitato a persistere nella innovazione: è questo ciò che reputo il vero e grande messaggio culturale trasmesso dal padre della Psicoterapia bionomica.

---

## NOTE

- <sup>1</sup> L. Peresson, "Trattato di psicoterapia autogena", vol. II, Piovani, Abano Terme, 1985
- <sup>2</sup> "Storia della scienza moderna e contemporanea", diretta da Paolo Rossi, Vol. terzo, Tomo 1, pag. 617, TEA, Milano, 2000
- <sup>3</sup> K.E. Rothschuh, *Biologia teoretica e medicina*, Junker e Dünnhaupt, Berlino, 1936
- <sup>4</sup> I.H. Schultz, "Psicoterapia bionomica. Un esperimento fondamentale", Masson, Milano, 2001, pag. 47
- <sup>5</sup> I.H. Schultz, "Psicoterapia bionomica" cit., pag. 49 e segg.
- <sup>6</sup> F. Leukel, "Psicologia fisiologica", Zanichelli, Bologna, 1980
- <sup>7</sup> E. Koch, "Piano delle funzioni dell'organismo totale" in "Saggi di Medicina dell'aviazione", tomo I, 1936/37, pag. 215
- <sup>8</sup> V. von Weizsäcker, "La circolarità della forma", Thieme, Stuttgart, 1940
- <sup>9</sup> I.H. Schultz, "Psicoterapia bionomica", cit., pag. 82
- <sup>10</sup> L. Masi, "Analisi tematica: un viaggio nel mondo iponico - ipobulico", Edizioni Universitarie Romane, Roma, 1993, pag. 30
- <sup>11</sup> L. Masi, "Training Autogeno. Una psicoterapia breve", Il Ventaglio, Roma, 1987, pag. 117
- <sup>12</sup> M. Minardi, in "Psyche nuova", 2001-2002, pag. 60, C.I.S.S.P.A.T., Padova
- <sup>13</sup> M. Minardi, in "Psyche nuova", 2003-2004, pag. 105, C.I.S.S.P.A.T., Padova
- <sup>14</sup> J.H. Schultz, "Il training autogeno", vol. I - Esercizi inferiori, Feltrinelli, Milano, 1999
- <sup>15</sup> J.H. Schultz, "Il training autogeno", vol. II - Esercizi superiori. Teoria del metodo, Feltrinelli, Milano, 1999
- <sup>16</sup> L. Masi, "Analisi tematica", cit., pag. 31
- <sup>17</sup> L. Masi, "Training Autogeno", cit. pag. 44
- <sup>18</sup> M. Minardi, 2001-2002 cit.
- <sup>19</sup> C. G. Jung, "Opere", vol. 9, tomo 1, Bollati Boringhieri, Torino, 1993
- <sup>20</sup> R. Assagioli, "Lo sviluppo transpersonale", Astrolabio, Roma, 1988
- <sup>21</sup> M. Minardi, 2001-2002, cit.
- <sup>22</sup> M. Minardi, 2003-2004 cit.
- <sup>23</sup> G. Durand, "L'immaginazione simbolica", red edizioni, Como, 1999

---

<sup>24</sup> M. Minardi, 2001-2002 e 2003-2004 citt.