

LE INTUZIONI DEL CORPO: DA REICH A LOWEN

Patrizia Moselli*, Barbara D'Amelio**

Riassunto L'analisi bioenergetica rappresenta lo sviluppo e la continuazione del pensiero reichiano con contributi innovativi e sistematici. È stata sviluppata da Alexander Lowen come metodo psicoterapeutico, analitico, somatico-relazionale, sistemico.

Parole chiave: analisi bioenergetica, linguaggio del corpo, approccio terapeutico somatico-relazionale, analisi del carattere, holding, Lowen, Reich, relazione, empatia, grounding.

Summary (The intuitions of the body: from Reich to Lowen) Bioenergetic analysis gives innovative contribution to Reich theory. Bioenergetic analysis, as developed by Alexander Lowen is a methodology of psychotherapy including psychoanalytic work and somatic relational issues.

Keywords: bioenergetic analysis, body language, body somatic relational therapy, character analysis, empathy, holding, Lowen, Reich, relationship, grounding.

Con questo articolo abbiamo cercato di tracciare il filo rosso delle innovazioni intervenute da quando il corpo, con Wilhelm Reich, è entrato predominante nella scena del setting terapeutico.

Partendo dalle fondamentali innovazioni di Reich alla psicoanalisi, abbiamo cercato di delinere l'evoluzione che ha portato all'analisi bioenergetica e ai suoi sviluppi.

L'analisi bioenergetica è un approccio terapeutico analitico-caratteriale e somatico-relazionale che studia la personalità umana dal punto di vista dei processi energetici del corpo. Partendo da un ampliamento ed un'articolazione che sistematizza i concetti psicosomatici individuati da Wilhelm Reich, Alexander Lowen sviluppa una teoria ed un approccio terapeutico che affondano le radici nei principi del suo maestro, fornendo loro una connotazione indipendente e innovativa.

Wilhelm Reich, fu uno degli allievi più giovani e brillanti del circolo freudiano di Vienna e introdusse delle innovazioni nella teoria della personalità, nella teoria e nelle tecniche terapeutiche, che spaziano dal contenuto, al metodo, al setting, fino alla visione dell'uomo nella sua interezza. Tuttavia, è bene sottolineare che le teorie di Reich non hanno mai negato il nucleo delle conquiste scientifiche di Freud, applicandole alla sfera della biofisica e della sessuologia sociale¹.

*Psicologa, psicoterapeuta, è analista bioenergetica e international trainer dell'IIBA (International Institute for Bioenergetic Analysis). È presidente della SIAB (Società Italiana di Analisi Bioenergetica) e della Fiap (Federazione Italiana Associazioni di Psicoterapia). Formata anche nell'approccio centrato sulla persona, ha collaborato con Carl Rogers nella facilitazione di gruppi di incontro interculturali in Italia, Irlanda e Ungheria. Numerosi suoi saggi sono pubblicati in riviste italiane e internazionali.
**Psicologa in formazione in analisi bioenergetica, nel 2002 ha collaborato con l'ISPESL (Istituto Superiore Prevenzione e Sicurezza sul Lavoro) ed ha pubblicato il volume e cd rom "Stress & Burnout".

¹Wilhelm Reich, *Analisi del carattere*, 1944, prefazione alla seconda edizione, pag. 11.

I cambiamenti apportati da Reich all'approccio terapeutico possono essere sintetizzati in un'ottica logico-temporale.

La prima innovazione di Reich, in campo terapeutico, riguarda la problematica dell'analisi delle resistenze. Agli inizi del secolo scorso, la psicoanalisi postulava il principio di "non intervento" del terapeuta: lo psicoanalista rispondeva alle resistenze del paziente in maniera passiva, ponendosi in una posizione di silente attesa e intervenendo solo con le interpretazioni. Il processo della tecnica analitica si basava sul portare alla coscienza del paziente il materiale, nella sequenza in cui si presentava, rispettando dunque i contenuti e la loro successione temporale. Quando invece nel processo si considerava anche il fattore dinamico, nella seduta si teneva conto, al di là del materiale contenutistico, anche di quello prettamente affettivo, cioè, per dirla con le parole di Reich, della *linea delle resistenze successive*². Reich intuì che se l'interpretazione o comunque la tecnica terapeutica viene fornita senza l'attenzione dovuta alle resistenze, intese come tempi interni del paziente, questi tenderà a reagire con due modalità parimenti improduttive: accettando gli interventi terapeutici per motivi di transfert e rifiutandoli poi quando si svilupperà un transfert negativo, o abbandonando le resistenze solo temporaneamente per poi svilupparle in un secondo tempo³. Reich scelse di partire, in modo originale, dall'analisi delle resistenze dell'individuo, per passare all'analisi del contenuto in una fase successiva.

Questo passo condusse Reich alla seconda grande innovazione: *l'analisi del carattere*. L'attenzione alle resistenze rese infatti fondamentale comprendere e delineare la struttura caratteriale del paziente. La persona attraverso l'insieme delle sue resistenze, corporee e psicologiche, mette a tacere sia gli impulsi interni che gli stimoli esterni considerati pericolosi per il mantenimento del proprio equilibrio nevrotico. Reich definì l'organizzazione di queste resistenze "corazza" o "armatura caratteriale"; quest'ultima è percepita dall'individuo come elemento interno, comprensibile ed ego-sintonico, poiché rappresenta il modo specifico di agire e di reagire del paziente, il suo modo di "stare nel mondo". Il carattere ha origine nelle esperienze infantili, come i sintomi e le fantasie del paziente, ma è anche il risultato del processo sociale rigido e specifico di una determinata epoca.

La terza novità introdotta da Reich all'approccio terapeutico, che deriva dalle prime due, è il salto che operò dal verbale al corporeo. Ponendo attenzione alle difese che il carattere opponeva all'analisi, comprese che le resistenze non avevano una connotazione esclusivamente psichica e verbale, ma si manifestavano anche

²Wilhelm Reich, *Analisi del carattere*, 1944, Cap. IV, pag. 67.

³P. Moselli, "Innovazioni teoriche e pratiche di W. Reich alla tecnica psicoterapeutica e loro sviluppo nell'analisi bioenergetica di A. Lowen", *Rivista online dell'A.I.P.C.*, 2007.

in tensioni di tipo somatico e muscolare. Questo può essere considerato il principio fondamentale di Reich: *l'identità funzionale tra psichico e somatico*, tra corazza caratteriale e corazza muscolare, ed è ciò che condusse ad una modificazione strutturale della tecnica analitica. Il focus della seduta terapeutica si sposta sul qui e ora più che sull'analisi storica della vita del paziente: è nel *qui e ora*, infatti, che è possibile osservare in un'ottica privilegiata il significante del paziente nelle forme delle sue resistenze e dei blocchi osservabili a livello corporeo. La relazione analitica, infine, cambia forma definitivamente. Scompare la distanza analitica, e il terapeuta entra in relazione diretta con il paziente, permettendosi anche un contatto corporeo ed emotivo, potendo proporre tecniche di rilassamento, di massaggio, di rieducazione respiratoria ed accompagnando il paziente nell'espressione delle emozioni rimosse non solo verbalmente ma anche attraverso manifestazioni psicomotorie. Reich arriverà a sviluppare tecniche di "lettura del corpo" che avranno nell'analisi bioenergetica di Alexander Lowen un'espressione più articolata e raffinata⁴.

Un'altra caratteristica del pensiero reichiano che ci preme evidenziare fu l'attenzione all'eziologia sessuale della nevrosi. Lo studio dei casi clinici, infatti, permise a Reich di teorizzare che l'armatura caratteriale è connessa in modo sintomatico con i conflitti sessuali infantili.

Ma è nel concetto di masochismo che possiamo leggere l'aspetto rivoluzionario delle teorie di Reich. Attraverso anni di osservazione di pazienti masochisti, giungerà in primo luogo a confutare la teoria di Freud sull'istinto di morte, negando l'esistenza di una pulsione primaria autodistruttiva. Postulando, dunque, la tendenza universale al piacere, affermò che anche il comportamento di individui con tratti masochistici era finalizzato al piacere, anche se attraverso modalità apparentemente contraddittorie e rimase fedele alla prima definizione freudiana della libido. Ipotizzò un nucleo centrale autoregolante (*core*) caratterizzato da espansione e contrazione. Il nucleo centrale di ogni individuo è dunque sano, ed è l'ambiente esterno che, attraverso le esperienze traumatiche, può determinare la negatività e gli aspetti nevrotici. Questa teoria della personalità è mutuata dallo stesso Lowen, che riprende la visione di un *core* autoregolante della natura umana. Anche per Lowen l'uomo nasce come organismo dotato di un nucleo positivo e con la potenzialità di vivere in contatto con le relazioni fondamentali della propria esistenza.

Alexander Lowen, padre dell'analisi bioenergetica, fu allievo e paziente di Reich, ed è il più autorevole autore vivente che ha ripreso ed elaborato l'eredità

⁴ P. Moselli, Innovazioni teoriche e pratiche di W. Reich alla tecnica psicoterapeutica e loro sviluppo nell'analisi bioenergetica di A. Lowen, *Rivista online dell'A.I.P.C.*, 2007.

del suo maestro. Per Lowen, *il linguaggio del corpo e la conoscenza dell'analisi del carattere, più che categorie diagnostiche, rappresentano un ponte per comprendere profondamente le problematiche dell'altro*⁵. È proprio in questa affermazione che troviamo un'anticipazione della sua impostazione relazionale ed è da questa frase che intendiamo partire per illustrare le intuizioni e le innovazioni dell'analisi bioenergetica.

Per prima cosa vorremmo sottolineare come il carattere, questa unicità somato-psichica individuale, possa essere letto come l'organizzazione psicologica e corporea dell'inconscio procedurale non rimosso. L'assetto che si realizza attraverso la contrazione muscolare, la postura, la riduzione della respirazione e i meccanismi psicologici di difesa, contiene i ricordi rimossi e dà forma all'implicito, che rimane scritto nel corpo. La memoria implicita è il linguaggio del corpo, ed è il risultato della storia relazionale tra madre e bambino. Lowen approfondisce l'attenzione ai processi dell'implicito soprattutto nei caratteri pre-edipici, sottolineando l'importanza di questa fase evolutiva che comprende anche il lungo periodo pre-verbale, in cui le esperienze significative rimangono inscritte nel corpo⁶. Rispetto a Reich, Lowen offre una sistematizzazione più accurata del linguaggio del corpo, estendendo il campo di osservazione ad ogni fenomeno. La risposta dell'organismo ad una frustrazione che perdura è necessariamente percepita dal corpo e si cronicizza nella tensione non consapevole di alcuni muscoli, in una funzione respiratoria ridotta, e più in generale, nella limitazione alla piena espressività. Nelle posture, nell'atteggiamento, nella gestualità, il corpo si esprime anticipando e superando il linguaggio puramente verbale. Per Lowen, l'attenta osservazione delle manifestazioni corporee, e delle emozioni collegate, è uno strumento prezioso, tanto quanto l'interpretazione dei sogni e le libere associazioni. Gli analisti bioenergetici osservano le gambe e i piedi del paziente, poiché, sono *le fondamenta e il supporto della struttura dell'Io*⁷, e denotano il contatto, o la mancanza di contatto, con la realtà; prestano attenzione al bacino e all'eventuale tensione dei muscoli addominali; considerano la curva della spina dorsale, il torace e il petto, la motilità e la posizione delle spalle, le braccia e la qualità del loro movimento, il collo e la posizione della testa, il respiro, il suono della voce, l'espressione oculare e il tono della pelle in tutto il corpo. Nell'analisi della motilità generale, si nota come alcuni movimenti risultino esclusi, mentre delle posture vengono selezionate: con il definirsi della forma del corpo e dell'energia dell'individuo, si struttura l'assetto psichico in un'organizzazione somatica e psichica della personalità. L'approccio bioenergetico non considera solo il corpo immaginato ma piuttosto quello reale con la sua esperienza energetica e relazionale. Lowen sostiene che la crescita personale è incoraggiata dal cambiamento

⁵A. Lowen, Appunti dal seminario tenuto in Connecticut, Aprile 2002.

⁶A. Lowen, *Il linguaggio del corpo*, 1985.

⁷A. Lowen, *Il linguaggio del corpo*, 1985 pag. 87.

energetico del corpo, che procede di pari passo con i mutamenti nei modelli relazionali e nell'espressività.

La definizione di *salute* è un ulteriore elemento che distingue il lavoro di Lowen rispetto agli insegnamenti di Reich. Mentre Reich definiva l'assenza di salute come un blocco della piena funzionalità sessuale, Lowen non identifica la salute con la capacità orgasmica: fermo restando il principio della "liberazione energetica" già postulato da Reich, l'obiettivo della terapia non è più solo recuperare una sana e soddisfacente vita sessuale, ma la riconquista della capacità più generale di provare piacere e sperimentare la gioia di vivere. Il piacere è identificabile come un movimento del fluido energetico verso la superficie del corpo (*protendersi al piacere*). Viceversa, l'esperienza del dolore può essere spiegata come ritiro dell'energia dalla superficie. La *salute vibrante* di cui parla Lowen nei suoi scritti è un concetto ad ampio respiro: si tratta di un processo che consente in ogni momento un aggiustamento a partire dal contatto con sé, in senso corporeo e psicologico; è la sintonia dell'individuo con il proprio *grounding* (contatto con il presente, con la propria corporeità e con la terra) e dunque anche con la realtà sociale. Tale definizione, che caratterizza l'analisi bioenergetica, può essere considerata come un'anticipazione della visione della salute nel paradigma bio-psico-sociale in un modello di terapia integrato.

Il concetto di *grounding* rappresenta una delle innovazioni più importanti introdotte da Lowen che per primo afferma la necessità di lavorare con i pazienti anche nella posizione eretta, e non solo sdraiati o seduti. Egli riteneva che la posizione supina, con la quale era solito lavorare Reich, avesse una caratterizzazione regressiva, mentre lo stare in piedi poteva favorire il radicamento. Il concetto di *grounding* per Lowen rappresenta il contatto con il presente, con l'Io adulto. Il radicamento assume una connotazione sia fisica che psichica. Essere *grounded*, radicati, significa percepire il senso della verticalità, il contatto con il suolo, la terra. Quest'ultima, anche letteralmente, è la fonte e il sostegno del nostro esistere (Lowen, 2004), ma rappresenta anche il profondo radicamento nelle nostre emozioni. In bioenergetica il *grounding* ha quattro funzioni fondamentali: contatto con la terra, con la psiche, con la sessualità e con il proprio passato. Ogni persona ha una propria storia e un proprio linguaggio del corpo, dunque la focalizzazione sul *grounding* e le sue sfumature emotive acquisisce un aspetto centrale dell'esperienza. Far sperimentare il contatto con i piedi è una modalità unica per riportare il paziente in contatto con la propria realtà interna. Senza la realtà del corpo, l'individuo può perdersi nelle proprie illusioni, attuando un comportamento disfunzionale⁸.

⁸ P. Moselli in M. Spagnolo Lobb (a cura di), *L'implicito e l'esplicito in psicoterapia*, Atti del 2° Congresso della psicoterapia italiana, p.124.

L'esperienza di *grounding* nella relazione terapeutica assume il carattere di un processo continuo e relazionale: i mutamenti che conducono il paziente a raggiungere l'integrazione e la consapevolezza di sé derivano dalle variazioni emotivo-percettive, dalla risonanza e dall'empatia corporea introdotte vicendevolmente sia dal cliente che dal terapeuta⁹.

È con Lowen, infatti, che il contatto tra analista e paziente diventa ancora più diretto. Già Reich aveva contribuito al superamento del tabù del contatto fisico nel setting: era scomparsa la distanza analitica, e il terapeuta poteva entrare in relazione con il paziente, con tecniche di rilassamento, di massaggio, di rieducazione respiratoria ed accompagnando il cliente nell'espressione delle emozioni rimosse non solo verbalmente ma anche attraverso delle manifestazioni corporee. Alexander Lowen introduce la possibilità di essere in contatto con il corpo attraverso tecniche mirate. In questo processo, cliente e terapeuta si trovano l'uno di fronte all'altro, in piedi, in una posizione adulta, che potremmo definire una verticalità condivisa. È importante ricordare che Lowen ha il merito di essere stato fra i continuatori ed allievi di Reich, colui che, nei lunghi anni di lavoro con i suoi clienti, ha portato maggiori contributi all'elaborazione di tecniche e di esercizi specifici nell'approccio psicocorporeo.

Lowen riprende ed espande i principi teorici e i concetti dell'analisi del carattere reichiana, proponendo una tipologia caratteriale articolata e perfezionata attraverso la lettura del corpo dei pazienti. Nel continuum evolutivo, che inizia dalla fase prenatale, l'individuo vive in momenti diversi, differenti bisogni fondamentali. La qualità della relazione nello specifico momento evolutivo e il grado di soddisfazione di tali bisogni, determinano la quantità di energia disponibile e la sua distribuzione nel corpo. A seconda di questa quantità, della sua distribuzione e delle tensioni muscolari croniche, Lowen identifica una completa tipologia di caratteri, definiti in termini corporei e psico-comportamentali, che non corrispondono a tipologie "pure", quanto piuttosto a tratti più o meno dominanti in ciascun individuo. Questa tipologia si snoda a partire dal carattere che dispone di minore carica energetica fino ai caratteri più caricati. L'individuo nevrotico si identifica con una gamma limitata di risposte agli stimoli che provengono dall'interno e dall'ambiente, corrispondenti a quanto l'ambiente del suo sviluppo aveva trovato accettabile in lui. È in questi termini che Lowen parla di carattere: la sola modalità in cui la vita istintuale è stata capace di ottenere il permesso di emergere ed il solo modo in cui la persona nevrotica percepisce il proprio essere. Anche se uno degli obiettivi della terapia bioenergetica è quello di rendere esplicita per il

⁹G. Buti Zaccagnini, Relazioni affettive e processi corporei nello sviluppo della persona: il contributo dell'analisi bioenergetica come terapia somatico-relazionale, in: *The European Journal of Bioenergetic Analysis and Psychotherapy* - ISSN 1569-7010, 1-15.

paziente la sua struttura caratteriale come formazione che limita la sua vitalità naturale e metterlo in grado di riconoscere tale struttura, uno degli assunti del nostro approccio è che il Sé relazionale si sviluppa come vissuto somato-psichico e quindi come storia del soggetto, unica ed irripetibile¹⁰.

Quando la struttura caratteriale comincia a scricchiolare durante la terapia e un modo di essere più spontaneo fa la sua apparizione, questo modo nuovo, anche se più sano dell'antico, risulta strano al paziente¹¹.

Nell'individuo nevrotico, l'inibizione dei bisogni di base viene espressa ad un doppio livello: nella sfera corporea attraverso le contrazioni muscolari, il maggiore o minor sviluppo di alcune parti del corpo e l'assetto somatico generale, e a livello psichico con quelle che Lowen definisce le *illusioni dell'Io*, attraverso le quali l'individuo costruisce ed esperisce un *Io ideale* che nega e mette a tacere le problematiche profonde. Nei caratteri di Lowen, dunque, l'attenzione agli aspetti somatici è integrata con il concetto di illusioni dell'Io. Queste ultime rappresentano il *compromesso* e la resistenza dell'individuo, sono quell'insieme di credenze e pensieri stereotipati su sé stessi che finisce per guidare il comportamento. Pur rimanendo fedele al filone analitico, dunque, Lowen intuisce l'importanza di una visione costruttivista della realtà. Come nella Teoria dei Costrutti Personali di Kelly, all'interno delle psicologie centrate sull'uomo, il focus dell'interesse è la persona nella sua globalità, vista come attiva costruttrice di teorie, ed impegnata a dotare di significati il suo mondo¹².

L'ultimo importante sviluppo del pensiero di Lowen è la sua lettura innovativa del concetto di narcisismo. La problematica narcisistica è studiata per la prima volta anche sul piano degli aspetti energetici e corporei. Nel suo libro *Il narcisismo. L'identità rinnegata*, Lowen pone particolare attenzione proprio a quel linguaggio del corpo che nel narcisista trascende l'espressione verbale. Inoltre, riprende una visione sociale, che era già di Reich, non limitandosi ai soli aspetti clinici ma sottolineando come, la "società del corpo perfetto" faciliti ed estremizzi la scissione mente-corpo, emozione-immagine, tipica della patologia narcisistica.

È a partire dal trattato sul narcisismo che Lowen, e tutta l'analisi bioenergetica, rinnovano alcune modalità operative. Mentre l'analisi bioenergetica degli inizi, infatti, privilegiava l'aspetto catartico dell'esperienza, ipotizzando che la libera espressione degli affetti bloccati nella contrazione muscolare potesse essere sufficiente ad avviare il processo di guarigione, negli ultimi anni l'approccio ha prestato più attenzione alla qualità della relazione tra analista e paziente. La metodo-

¹⁰A. Lowen, Appunti dal seminario tenuto in Connecticut, Aprile 2002.

¹¹A. Lowen, *Il linguaggio del corpo*, 1985 pag. 113.

¹²G. A. Kelly, *The Psychology of Personal Constructs*, Volume 1.

logia attuale enfatizza quanto, insieme alla preparazione del terapeuta bioenergetico, sia importante la sua capacità di creare nel setting una *holding* sicura e una sintonizzazione con il paziente fatta di microaggiustamenti reciproci e continui. Attraverso la qualità empatica, infatti, si può creare un campo energetico relazionale, dove il paziente può esplorare esperienze nuove e correttive di sé. Potremmo definire il cambiamento in una seduta di terapia bioenergetica come l'opportunità di un'esperienza corporea emotiva correttiva. Le teorie dell'attaccamento, i concetti di base sicura, di sintonizzazione degli affetti e i risultati delle ricerche neuroscientifiche, hanno contribuito a dotare di nuovi significati la centralità della relazione terapeutica. Il terapeuta bioenergetico impara a sintonizzarsi con i bisogni del cliente, con il suo corpo e con i suoi ritmi, per creare una relazione interpersonale nuova in grado di influenzare entrambe le parti e promuovere il cambiamento. Già nel 1995, nell'ultima conferenza internazionale dell'Iiba a cui Alexander Lowen ha partecipato, con l'intervento "Venti anni di bioenergetica: successi e insuccessi", egli ha posto l'accento su ciò che poteva far fallire il metodo bioenergetico: un eccessivo ego del terapeuta, una fiducia illimitata nella tecnica a scapito dell'attenzione alla relazione e all'*attunement* tra terapeuta e paziente. In questa conferenza, Lowen affronta i temi dell'empatia, della relazione terapeutica, della gestione dei conflitti interpersonali e nelle organizzazioni, temi tuttora estremamente attuali, e ribadisce una delle sue intuizioni fondamentali che lo avvicinano anche a Rogers e Maslow¹³: alla base di ogni problema esistenziale c'è mancanza d'amore e di accettazione positiva incondizionata¹⁴ ed è da qui che deve partire la cura¹⁵.

L'ampiezza della sua visione terapeutica permette oggi, agli analisti bioenergetici, di essere e di riconoscersi in dialogo con altri approcci della psicoterapia moderna.

Bibliografia

1. Reich W. (1925). Der triebhafte Charakter: *Eine psychoanalytische Studie zur Pathologie des Ich*, Internationaler Psychoanalytischer Verlag, "Neue Arbeiten zur ärztlichen Psychoanalyse Nr. IV." Leipzig/Vienna/Zurich.
2. Reich W. (1927). *Die Funktion des Orgasmus: Zur Psychopathologie und zur Soziologie des Geschlechtslebens*, (Neue Arbeiten zur ärztlichen Psychoanalyse. Herausgegeben von Prof. Dr. Sigm. Freud. Nr. VI), Leipzig/Wien/Zürich: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
3. Moselli P. (2007). Innovazioni teoriche e pratiche di W. Reich alla tecnica psicoterapeutica e loro sviluppo nell'analisi bioenergetica di A. Lowen, *Rivista online dell'A.I.P.C.*, 2007.
4. Spagnuolo Lobb M. (a cura di) (2007). *L'implicito e l'esplicito in psicoterapia*, Atti del 2° Congresso della psicoterapia italiana. Roma: Franco Angeli Editore.

¹³ A. H. Maslow, *Toward a Psychology of Being*.

¹⁴ C. Rogers, *Client centered therapy its current practice, implications and theory*.

¹⁵ P. Moselli, *Intervista a Alexander Lowen*, in *Grounding* n.1, 2006.

5. Lowen A. (1975). *Bioenergetics*. New York: Penguin Books.
6. Lowen A. (1985). *Physical dynamics of character structure* (The language of the body). New York: Grune and Stratton.
7. Lowen A. (1983). *Narcissism: Denial of the True Self*. Macmillan Publishing Company.
8. Lowen A. (1972). *Depression and the Body: The Biological Basis of Faith and Reality*. New York: Coward, Mccann & Geoghegan, Inc.
9. Lowen A. (1958). *Betrayal of the Body*. New York: Macmillan.
10. Lowen A. (1980). *Fear of Life*. New York: Macmillan.
11. Lowen A. (1994). *Joy: The Surrender to the Body and to Life*. New York: Macmillan.
12. Lowen A. (1970). *Pleasure: A Creative Approach to Life*. New York: Penguin Books.
13. Lowen A. (1988). *Love, Sex, and Your Heart*. New York: Macmillan.
14. Lowen A. (1990). *The Spirituality of the Body: Bioenergetics for Grace and Harmony*. New York: Macmillan.
15. Lowen A. (1965). *Love and orgasm*. New York: Macmillan.
16. Buti Zaccagnini G. (2005). Relazioni affettive e processi corporei nello sviluppo della persona; il contributo dell'analisi bioenergetica come terapia somatico-relazionale. *The European Journal of Bioenergetic Analysis and Psychotherapy* - ISSN 1569-7010, 1- 15
17. Kelly A. G. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*, Volume 1. New York: Norton.
18. Maslow A. H. (1962). *Toward a Psychology of Being*. New York: John Wiley & Sons, 1999.
19. Rogers C. (1951). *Client centered therapy its current practice, implications and theory*. Boston, Ma: Houghton Mifflin.
20. Moselli P. (2006). Intervista a Alexander Lowen. *Grounding* n.1. Roma: Franco Angeli Editore.