



Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

Presentazione: Un viaggio di esplorazione

Erich Fromm
(1978e-it)

This „Presentazione” was first published in: U. Pozzi and B. Luban-Plozza: *Training Psicomatico. Teoria e pratica col paziente*, Roma (Editore Armando Armando) 1978, pp. 7f. - Numbers in {brackets} indicate the next page in the first English publication.

Copyright © 1978 by Erich Fromm; Copyright © 2011 by The Literary Estate of Erich Fromm, c/o Dr. Rainer Funk, Ursrainer Ring 24, D-72076 Tuebingen / Germany. – Fax: +49-(0)7071-600049; E-Mail: fromm-estate[at-symbol]fromm-online.com.

Per poter stabilire una *diagnosi* esatta dal profilo psicosomatico è necessario identificare le forze inconscie che hanno dato una impronta alla vita *attuale* del paziente.

Il terapeuta, per così dire, deve fare una „radiografia” del suo malato, ma contemporaneamente comporre anche un quadro di questo essere umano, esaminandone il comportamento, la mimica, il modo di gestire e la postura. Già Groddeck e Wilhelm Reich hanno presentato una particolare attenzione all’interdipendenza psicosomatica di questi aspetti, come la corazzatura muscolare.

Parecchi elementi di irrazionalità e di repressione, che si sviluppano nell’inconscio giorno per giorno, si accumulano, per così dire, nel corpo del paziente e vengono estrinsecati per mezzo del linguaggio corporeo.

Molti spunti per la terapia, particolare argomento di questo libro di Luban-Plozza e Pozzi, prendono l’avvio dall’affermazione di due principi: l’importanza della respirazione e l’importanza di una aumentata e migliorata consapevolezza delle funzioni del proprio corpo (già messi in evidenza anche da Elsa Gindler).

Nell’opera *Training Psicomatico* degli Autori citati la respirazione ha appunto un ruolo fondamentale quale mezzo di rilassamento; uno stato di rilassamento e di distensione, poi, è il primo gradino di un semplicissimo stadio di meditazione, corrispondente a quello ben più complesso nella dottrina buddistica.

In tale stadio non bisogna pensare a nulla e semplicemente respirare, dedicandovi la massima attenzione e concentrazione. E’ molto importante, benché difficile, l’esclusione di tutti i pensieri disturbanti. {08}

Essa diviene una questione di esercizio, immaginando eventualmente un telone bianco: ma anche una occasione, a titolo; di autoanalisi, per una indagine dei pensieri che maggiormente ci assillano. Questi „pensieri di copertura” corrispondono a idee molto significative, appunto perché essi ci „assalgono” quando non vogliamo.

Il nostro modo di comportarci nella vita quotidiana segue modalità distinte: vi è il tipo attivo, continuamente sotto pressione; all’opposto vi è il tipo passivo e pigro. Vi è infine, un tipo molto lontano da queste posizioni estreme, il cui atteggiamento è disteso e piacevole. (Perciò nelle nostre esercitazioni sono preferibili sedie rigide, dallo schienale diritto, piuttosto che quelle comode e soffici).

Ad ogni paziente raccomandiamo semplici esercizi di distensione; il terapeuta, però,



Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

potrà raccomandarli con successo solo dopo averne compreso l'intimo significato ed averne approfondito personalmente il meccanismo, e questo libro è un utile mezzo di introduzione e comprensione.

Dal punto di vista tattico-terapeutico sarà poi utile mostrare il modo pratico di effettuare le esercitazioni.

In questo modo non somministriamo al paziente una pillola amara, ma invece gli proponiamo degli stimoli supplementari per compiere assieme un viaggio di esplorazione.