BIOENERGETICA RELAZIONALE

“Non basta comprendere l’altro. Devi sentirlo attraverso il tuo corpo. Solo allora la relazione diventa verità, e la presenza – trasformazione.”

Amadeo Furlan

Tempo di lettura: 8 minuti

PERCHÉ SERVE

In molte organizzazioni si parla di relazioni, ma si agisce come se fossero un affare solo mentale. Si parla di energia, ma la si riduce alla motivazione. Si parla di corpo, ma solo in termini di postura o presenza scenica.

La verità è che relazione, energia e corpo sono la stessa cosa.

La **bioenergetica relazionale** ci offre una nuova chiave per leggere il comportamento umano nei contesti professionali: non più solo psicologica, ma anche somatica, vibratoria e interattiva.
In ambienti complessi, stressanti, iperperformanti, **il corpo diventa il luogo in cui la relazione accade – o si rompe.**

“Non esiste leadership senza incarnazione.”

COSA SIGNIFICA “BIOENERGETICA RELAZIONALE”

La Bioenergetica, sviluppata da **Alexander Lowen** e integrata con le neuroscienze interpersonali, parte da un principio fondamentale:

Ogni emozione è un evento corporeo. E ogni relazione è un campo energetico.

Ogni tensione muscolare, ogni rigidità, ogni collasso posturale è un messaggio:

- su chi siamo
- su cosa temiamo
- su cosa proteggiamo
- su come ci relazioniamo

La dimensione **relazionale** della bioenergetica ci aiuta a capire che **non esistono corpi isolati**. Ogni corpo “parla” con l’altro, lo influenza, lo regola, lo contrae o lo apre.

Siamo sistemi nervosi in relazione. E la qualità del nostro campo energetico condiviso determina il successo o il fallimento comunicativo.

CORPO, ENERGIA, RELAZIONE: UN'UNICA MATRICE

Elemento	Cosa rappresenta	Cosa genera in relazione
Postura	Memoria emotiva incarnata	Ruolo implicito (chi guida, chi si adatta)
Voce	Vibrazione energetica	Regolazione (calma, attiva, destabilizza)
Movimento	Carica o blocco energetico	Attivazione o difesa nell'altro
Respiro	Stato neurofisiologico reale	Contagio fisiologico relazionale

La bioenergetica relazionale legge ciò che accade *prima* del pensiero e *sotto* le parole.
È il linguaggio dei muscoli, dei tessuti, del tono vagale, dello sguardo, del respiro condiviso.

COME SI BLOCCA L'ENERGIA IN RELAZIONE

Ogni persona ha una "struttura energetica" costruita su esperienze precoci, traumi, adattamenti. In relazione, questi schemi si attivano automaticamente.

Schema corporeo	Segnale implicito	Effetto sull'altro
Petto rigido, torace contratto	"Non posso sentire"	L'altro si disconnette
Spalle chiuse, testa in avanti	"Devo proteggermi"	L'altro assume il ruolo dominante
Bacino rigido, piedi poco radicati	"Non mi fido del mio impulso"	L'altro perde il riferimento

Il corpo racconta la storia che il linguaggio sociale tenta di mascherare. E lo fa in modo credibile, immediato, ineludibile.

LA LEADERSHIP COME PRESENZA ENERGETICA

In un gruppo, il leader non è solo chi decide. È chi **modula il campo energetico collettivo**.

Un leader bioenergeticamente presente:

- Entra nella stanza senza bisogno di imporsi.
- Regola la tensione collettiva col solo modo di respirare.
- "Tiene" il campo anche nei momenti critici.
- È sentito come *congruente*: corpo, parole e intenzione sono allineati.

"Non comandi perché hai una posizione. Guidi perché sei integrato."

MICROPRATICHE DI BIOENERGETICA RELAZIONALE

1. Scarico di tensione pre-relazionale

Obiettivo: portare il corpo in uno stato aperto e disponibile prima di una riunione cruciale.

Come:

- Stare in piedi, gambe leggermente flesse.
- Inizia a oscillare dolcemente il corpo avanti e indietro.
- Lascia andare braccia, spalle, mandibola.
- Respira profondamente, emettendo suoni lievi nell'espirazione.

Durata: 2 minuti

Effetto: scarico neuro-muscolare → apertura relazionale

---

2. Radicamento prima di un confronto

Obiettivo: attivare una presenza incarnata nei momenti ad alta tensione.

Come:

- Piedi ben piantati a terra, attenzione al peso sul tallone.
- Inspira in profondità, porta attenzione al bacino.
- Espira immaginando di "scendere nel corpo", non di salire nella testa.

Durata: 1 minuto

Effetto: centratura, regolazione del tono simpatico

---

3. Check somatico post-relazione difficile

Obiettivo: leggere cosa è accaduto davvero, oltre le parole.

Domande:

- Dove sento tensione ora?
- Che parte del mio corpo è rimasta in difesa?
- Quanto ho potuto restare connesso al mio respiro durante?

Durata: 3 minuti

Effetto: consapevolezza somatica → apprendimento reale

TEST – ENERGIA RELAZIONALE INCARNATA

Domanda	✔ / ✘
Sento il mio corpo quando parlo con qualcuno?	
Riesco a percepire se l'altro si chiude energeticamente?	
Mi accorgo quando trattengo il respiro o inasprisco il tono?	
Uso il mio corpo per contenere, non per dominare?	
Le persone si rilassano, anche non verbalmente, in mia presenza?	

🟢 4–5 sì → Sei una presenza energetica regolatrice.

🟡 2–3 sì → Buona base, potenziale da approfondire.

🔴 0–1 sì → Il corpo è scollegato dalla relazione: serve integrazione.

FONTI DI RIFERIMENTO

- Lowen, A. (1975). *Bioenergetics*
- Porges, S. (2011). *The Polyvagal Theory*
- Ogden, P. (2006). *Trauma and the Body*
- Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens*

CONCLUSIONI

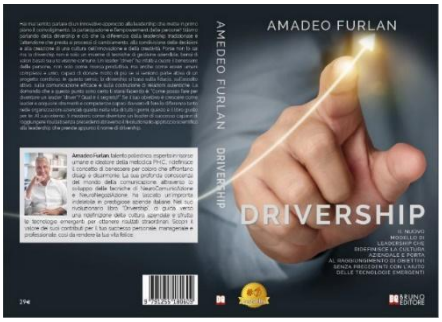
La relazione non è un fatto mentale. È un fatto **corporeo ed energetico**. Ogni incontro è un incontro di sistemi nervosi, di schemi muscolari, di campi vibrazionali.

La bioenergetica relazionale è la chiave per una leadership incarnata, presente, trasformativa.

Non basta capire l'altro.

Devi sentirlo.

E per sentirlo, devi abitare il tuo corpo.



"Entra nel mondo della Leadership Empatica con 'DRIVERSHIP'.

Scopri come guidare il cambiamento, gestire emozioni e costruire team di successo.
Trasforma il tuo modo di condurre oggi!"

Amadeo Furlan

Per acquistare il mio libro:

https://amzn.to/3PHAHU0

PHC
PSICO HEALTH COACH

Amadeo Furlan

PhD Dottorato di ricerca in malattie psicosomatiche

Licensed Neuro Hypnotic Repattering Technician – The Society of Neuro Linguistic Programming - L14732

Blog: **www.amadeofurlan.com/**
Email: **furlan@psicohealthcoach.it**
Facebook: **https://it-it.facebook.com/PsicoHealthCoach/**

Sede studi-ambulatori:
Milano - Lecco - Vicenza – Forlì
Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283,
Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232
Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787
Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008

Per appuntamenti per consulti aziendali:
STEFANIA MALONI
+393358393283