



Number 19  
Winter 2009



Editor: Annie Nissou  
Layout: Rainer Mahr

### Content

#### Editorial Notes

Page 1 French 2 English

New York City – August 1997 -  
95°Fahrenheit

Page 3 - 4 French 5 – 6 English

Reminiscenz an Alexander Lowen

Page 7 German 8 English

Alexander Lowen Memorial

Page 9 - 10 English 11- 13 German

A Key Therapeutic Experience  
with Alexander Lowen

Page 14 English

#### Tribute

Page 15 English

My Encounters with Alexander  
Lowen

Page 15- 17 English

Memories of Al Lowen

Page 18- 19 English

Tribute to Alexander Lowen

Page 20 English 21 – 22 French

Hommage to Alexander Lowen

Page 23 French 24 English

Hommage to Alexander Lowen

Page 25 French 26 English

In Memorial of Al

Page 27 –28 Italian English 29 -30

Warten auf Al Lowen – eine  
Lerngeschichte

Page 31- 33 Deutsch 34-36 English

New CBT's

Bioenergetic Journals

Page 37 English

Timetable

Page 38

### Registered Office:

France Kauffmann  
29 Av. Des LAuriers  
F – 06610 La Gaude,  
Tel: +33 4 39 24 80 21  
Email: [France-  
kauffmann@wanadoo.fr](mailto:France-kauffmann@wanadoo.fr)

## CHERE LECTRICE, CHER LECTEUR

Ce numéro spécial de témoignages pour honorer Alexander Lowen est un juste retour des choses, un hommage, que nous devons à ce Grand Homme précurseur et innovateur dans le monde de la Psychothérapie qu'il a été.

Il a passé sa vie à démontrer les bienfaits de l'Analyse Bioénergétique sur l'être humain.

Il a été mon aîné au même titre que Sigmund Freud et Françoise Dolto. Tous trois m'ont donné l'énergie de continuer à travailler et de ne pas baisser les bras quand cela devenait trop difficile. Et c'est comme cela que je l'ai intégré.

Il faut savoir qu'être Analyste Bioénergéticienne dans un Hôpital Public français, pourtant Universitaire, n'est pas une mince affaire, la rigidité institutionnelle est toujours présente avec de surcroît, la méfiance face à des techniques originales, comme nous le savons le changement est toujours difficile. Il faut s'accrocher, eux n'ont jamais laissé tomber.

Il a donc fallu que j'impose ma façon de travailler, ce qui par la suite, a été plutôt bien accueilli notamment par mes collègues Psychologues Hospitaliers qui se sont prêtés à expérimenter l'Analyse Bioénergétiques dans des ateliers que nous avons menés en commun.

C'est en ce sens qu'Alexander a été ma colonne vertébrale et mon enracinement dans ma vie aussi bien professionnelle que personnelle.

Lorsque je l'ai rencontré lors d'un Atelier expérientiel, une phrase tinte toujours en moi alors que j'attendais son approbation pour travailler, il me répondit: « *Qu'est-ce que tu attends ? Fais-le !* ».

C'est ce qui me revient et me pousse dans mes moments d'indécisions... et puis avec un tel regard, ...comment ne pas se sentir soutenue ?

Un immense «*Merci à toi Alexander*».

Je vous souhaite une très bonne lecture.

Annie Nissou  
EDITRICE DE BASIC  
Institut d'Analyse  
Bioénergétique  
France Sud (IABFS)



# VILLE DE NEW YORK - AOUT 1997 - 35°CENTIGRADE<sup>1</sup>

## J'EN'AI JAMAIS RENCONTRE ALLOWEN

Il n'y a pas la clim' au Martha Washington Hostel et la fenêtre à guillotine, coincée par un cintre tordu, laisse entrer les lourdes humeurs et la sourde rumeur de la ville. Les stores vénitiens rayent la façade noire et rouge foncé de l'immeuble voisin, ses escaliers de sécurité et les réservoirs sur les toits, grosses poires pour la soif des incendies.

Les voitures de police, de pompiers et autres ambulances foncent en hurlant sur la voie centrale des chaussées défoncées, poursuivant sans merci les livreurs cyclistes qui s'époumonent le sifflet à la bouche et le mors aux dents, destriers d'un autre monde où le temps vaudrait plus que la vie : l'urgence est dans la rue, huit étages plus bas et la voisine se douche toute télé allumée.

Le plan de ville est clair et implacablement précis. Trois blocs de rues et quatre blocs d'avenues : le siège de l'IIBA, 144 East 36th Street, c'est bien East, je vérifie. Dans ce monde hostile, il me suffit d'y aller, je vais trouver l'IIBA.

J'imagine un havre kitsch avec sa secrétaire accorte, grassouillette et choucroutée, manucurée rose vif, regard bleu papillonnant derrière des lunettes elles-mêmes papillonnées, dorées et diamantées, très occupée au standard, débordée, mais souriante et avenante, même, impeccable, et cependant strictement formelle : le Docteur Lowen n'est pas là, et d'ailleurs il ne reçoit pas sans rendez-vous, et à quoi peut-elle m'aider.

J'ai préparé quelques questions et phrases formulables avec deux cents mots de vocabulaire, sur les ouvrages et revues en consultation à la bibliothèque de l'IIBA, d'éventuelles traductions en français des

ouvrages de Lowen introuvables en Europe, ...les manifestations prévues par l'IIBA pendant les quatre jours qui me restent à NYC, histoire de gagner quelques minutes à squatter l'accueil de l'IIBA, repérer les portes et la disposition des bureaux, bref, le temps pour moi de déjouer cette infernale et efficace poupée Barbie qui protège indiscutablement à longueur de journée Alexander Lowen de tous ces gens qui veulent le rencontrer.

Et elle répète qu'il n'est pas là, mais il est là, c'est sûr. C'est parfois pratique de ne pas comprendre, j'attendrai, et elle va bien finir par m'installer un moment et me laisser une chance, soit de ce standard, soit de la bibliothèque, de l'entrevoir quand il sortira de son bureau, lui-même, en personne, pressé, bien sûr, mais étonné de ma présence en ces lieux, et moi de m'introduire moi-même : « *Etudiante SFABE V, bé oui, le « kicking » m'aide beaucoup merci, je fais de la bio en attendant le métro les genoux fléchis, et vous ça va ?* »

Tout ça sur le chemin qui m'y mène : trois blocs de rues, quatre blocs d'avenues. J'y suis : 144 East Street. Pas d'escalier majestueux, mais un coquet dais protège le seuil. Je passe une première porte pour pénétrer dans ce lieu mythique, et me trouve dans le petit tambour d'entrée de l'immeuble qui isole le hall de la rue. Hall que je contemple frémissante à travers une seconde porte à carreaux biseautés : plantes vertes, fauteuils et banquettes plutôt Restauration, appliques et lustres allumés, portes d'ascenseurs ripolinées astiquées, mais porte close. Dans le tambour, le mur de gauche est tapissé d'une série de boîtes à lettres d'un autre siècle, fentes cuivrées et serrures rutilantes, encadrées de montants de laiton aux angles adoucis par les ans. AL IIBA : 1A c'est bien ici. Et sur le mur d'en face du tambour

---

<sup>1</sup> Published in the Internal Bulletin of SFABE: « *InfoSFABE* » in 1998.

vide et de plus en plus étranger à mes rêves, un gros téléphone des années 50, antique interphone au fil tire-bouchonné et lourd combiné cuivre et bois que j'ose saisir. Dans un silence abyssal, j'appuie sur la touche 1A... Un flash de mémoire et j'ai quatre ans, à la maternelle, le rang s'arrête dans un couloir sombre, et, dans un instant suspendu, j'ose poser un petit doigt boudiné sur la porte de la Directrice de *toute* l'école... sans rien provoquer.

Personne, rien, pas un cliquetis ni une sonorité dans ce joujou d'opérette, personne vraiment, je redonne un coup de sonnette puis repose le combiné. La porte est vraiment bloquée, les plantes vertes n'ont pas cillé, les carreaux sont toujours biseautés, les ascenseurs n'ont pas fonctionné, le hall est resté déserté, les boîtes à lettres sont toujours bouclées. La grosse secrétaire choucroutée maigrit, s'étirole et disparaît. Je déchiffre machinalement le certificat apposé sur les boîtes à lettres, gravé dans leur cadre en laiton : « *conformes aux normes de la poste de l'Etat.* » Contente pour elles. Un coup d'œil au hasard sur les noms des autres boîtes, je digère.

Tout à coup, dans mon dos, la porte aux carreaux biseautés s'arrache, je sursaute, le diaphragme remonté aux amygdales. Rien vu arriver, juste le temps d'éviter un yaourt à boire qui me passe au-dessus de la tête, un type de 2m juché sur des roller-slides me lance un « *d'mornin* » à la façon des poissons dans Le sens de la vie, je n'ai pas le temps de répondre à son salut, le géant sportif disparaît... La porte à carreaux biseautés se reclaque, ça m'ébranle, pas le réflexe de la retenir. La porte sur la rue se referme, et je m'entends susurrer un « *hello-o* »étranglé aux boîtes aux lettres devant lesquelles je suis restée plantée.

Ce n'était pas Lowen, et ça fait un quart d'heure que j'ai oublié de respirer.

*JEANNE VAILLANT*  
*SOCIÉTÉ FRANÇAISE D'ANALYSE BIOÉNERGÉTIQUE (SFABE)*

## UN SOUVENIR PERSONNEL DE LOWEN

**E**n Mai 2005, le traditionnel Congrès de l'Institut International d'Analyse Bioénergétique (IIBA) avait lieu à Cape Cod. Le Bureau de l'IIBA avait prévu de célébrer les 50 ans d'existence de l'Analyse Bioénergétique lors de cette conférence et y avait invité Al Lowen. La résidence d'Al Lowen n'était guère éloignée du lieu du Congrès. Son fils Fred pouvait et voulait l'y amener. Le Bureau avait auparavant discuté les détails de la visite d'Al, la plus grande partie du discours prévu pour la Conférence car l'on connaissait les problèmes de mémoire d'Al et les membres du Bureau voulaient éviter une situation pénible et désagréable.

Durant l'un des discours clef du Congrès, Al entra soudain dans la salle et fut reconnu avec une grande joie par l'assistance qui l'accueillit avec une « *standing ovation* » et interrompit l'orateur. Le dîner de commémoration devait avoir lieu le soir même. Al était assis à ma table avec son fils Fred ainsi qu'avec la charmante Miki Frank, entre temps disparue. Nous avons bu à la santé de l'Institut et à celle des directeurs, faisant l'éloge de l'Analyse Bioénergétique qui changeait tellement la vie de chacun. Al fit plusieurs tentatives pour parler, mais on ne lui donna pas le micro, et même mon intervention n'y fit rien. J'étais gêné et devinais que l'organisateur avait pris le parti délibéré de prévenir tout discours d'Al en public. Je me sentais honteux. Al et Fred étaient clairement blessés et ont quitté la fête peu de temps après.

Le lendemain matin quand j'entra dans la pièce pour le petit déjeuner je vis Al et Fred déjà assis là en silence. Je me joignais à eux et posais quelques questions, mais n'obtins aucune réponse. Ben Shapiro qui était aussi assis à la même table me signala que nos deux invités voulaient partir immédiatement. Je

réussis à les convaincre de rester en leur promettant d'ouvrir le programme du jour par un discours. (*L'image incluse ici a été prise après ce discours – c'était la toute dernière fois qu'Al a été parmi nous*), et sur ce nous avons poursuivi notre petit déjeuner tout en parlant. A un certain moment, Al a dit assez découragé, qu'il ne croyait pas que l'Analyse Bioénergétique survivrait et il ajouta : « *ça baisse – c'est en perte de vitesse* ». A l'opposé je lui parlai avec enthousiasme d'un atelier impressionnant donné par David Bercelli sur le traumatisme et ses résolutions au moyen de l'Analyse Bioénergétique. Al répondit : « *Je sais, ils me respectent par ce que j'ai introduit le corps dans la psychothérapie. Mais l'Analyse Bioénergétique c'est beaucoup plus que cela* ».

Je fus touché et ému par la vision claire qu'avait Al de la situation. Depuis lors, je ne cesse de penser et de chercher ce qu'il voulait dire. Qu'est-ce qui fait la spécificité de l'Analyse Bioénergétique ? Qu'est-ce qui appartient à Reich et qu'est-ce qui appartient à Lowen ? Quelle est la contribution spécifique d'Al ?

J'espère avoir trouvé éventuellement les réponses et pouvoir les partager avec vous.

**HUGO STEINMANN**  
**PRESIDENT DE L'IIBA (2002-2008)**  
**SCHWIEZISCHE GESELLSCHAFT FÜR**  
**BIOENERGETISCHE ANALYSE UND**  
**THERAPIE.**  
**SOCIETE SUISSE DE THERAPIE ET D'ANALYSE**  
**BIOENERGETIQUE. (SGBAT)**

TRADUCTRICE : JOCELYNE MOULET-FARGE



## Alexander Lowen Memorial

« *Cher Al .... Je suis heureux et reconnaissant des liens que nous avons eus .je te sens présent en moi et dans mon travail* »<sup>1</sup>.

**E**tre capable de sentir ses sentiments, de les exprimer et de les contenir étaient pour Al Lowen la triade nécessaire à une solide identité basée sur le corps Et c'était l'objet de son travail. Nous allons voir si je suis capable d'équilibrer les trois dans les 15 minutes à venir, tout en parlant de cet homme qui était si important pour moi.

Je rencontrai Al Lowen en 1976, lorsque je participai à un Atelier en Allemagne. J'avais 23 ans, j'étais encore à l'université – il avait soixante six ans, âge auquel les gens sont généralement à la retraite en Allemagne. Et là, se trouvait ce « *vieil homme* »- étant donné mon âge - qui semblait plus vivant et qui avait plus de vitalité que moi. J'étais un jeune intellectuel – et je voulais perdre ma tête, comme nous le disions à cette époque là. Dans cet atelier, il m'aidera certes à « *perdre ma tête* » pendant quelques instants. Ma tête comme instance de contrôle et d'inhibition des émotions, ok .... Mais, en même temps cet homme fonctionnait de façon absolument superbe au niveau de sa tête : il pouvait tout le temps expliquer ce qu'il faisait et pourquoi ... et ce qui était encore plus important : il pouvait m'aider moi et les autres à expérimenter et comprendre nos « *Moi* » plus profondément.

Entre cette première rencontre et ma dernière visite à New Canaan en Décembre 2006 – il y a une période de 30 années pendant lesquelles j'ai vu Al Lowen régulièrement. Lors de séances individuelles, des ateliers – et plus tard quand nous avons voyagé ensemble, quand il me demandait de l'aider lors des Congrès Internationaux. Et je me souviens avoir été réveillé le matin par de sourds battements rythmiques quand Al faisait du « *kicking* » dans la chambre d'hôtel dans la pièce à côté. Et chaque soir je devais ramener le tabouret dans sa chambre afin qu'il puisse l'utiliser le matin : Al mettait en pratique ce qu'il suggérait aux autres.

Laissez- moi partager avec vous quelques anecdotes de ces trente années qui sont plus que des anecdotes pour moi.

Un moment thérapeutique :

Là j'étais sur le tabouret et ma poitrine ne remuait guère. Lui : « *Tu as besoin de pleurer* » .... Moi : « *Je sais* » et lui : « *Alors pourquoi ne pleures-tu pas ? A qui ne veux-tu pas montrer tes larmes ?* Et là, le patient expérimenté de répondre: « *à ma mère* » .... Al « *Je ne vois pas ta mère dans cette pièce – et je suis en train de me demander pendant combien de temps tu vas vouloir l'amener ici afin de ne pas te sentir en vie* »

Il se rattachait et comprenait le transfert. Même plus que cela il comprenait profondément comment les expériences relationnelles de notre enfance laissaient des empreintes au niveau physiologique, modelait notre corps et pouvait régir et ruiner nos rapports aux autres dans notre présent. Ces incorporations sont la



base de concepts négatifs du Moi, elles deviennent la base de « *patterns* » et d'accrochages transférentiels. Comme aimait à dire Al : « *Le château protecteur de l'enfant se transforme en une prison pour l'adulte* ». J'ai toujours trouvé cette métaphore très simple, très véridique en ce qui concerne le concept de structure caractérielle. Je connaissais la théorie et je suis vraiment heureux d'avoir pu en faire l'expérience avec Al Lowen à plusieurs reprises. A moi et aux autres, il a souvent confié sa foi profonde dans les ressources biologiques de l'animal humain, à partir de sa profonde compréhension de l'animal humain blessé et vulnérable, à partir de sa profonde croyance dans la vie, et de sa passion pour la vie, ainsi que sa confiance dans les processus énergétiques qui permettent de restaurer notre Moi Corporel et de guérir. Pour être un humain à part entière vous devez trouver votre nature animale et vous y reconnecter. Tel était son crédo, je l'entendis à plusieurs reprises. Et pour lui, cela était au cœur de l'humanité. Et pour moi cela est au cœur de ma compréhension et de ma pratique en Analyse Bioénergétique.

Je ne serai pas fidèle à moi-même et à ma relation avec Al si je ne mentionnais pas les moments difficiles que j'ai partagés avec lui quand il souffrait du manque de respect qu'il sentait au sein de sa propre Ecole, quand il assista à un mouvement d'éloignement de ce qu'il considérait comme le centre et la base du travail bioénergétique. Il avait eu, de lui-même, le courage de questionner la caractérologie qu'il avait développée comme étant trop systématique et présentant le risque d'être mal utilisée afin de catégoriser les gens au lieu d'être un outil qui permette une compréhension plus en profondeur de la dynamique individuelle. J'étais choqué et discutait avec lui. Pour moi, cela était

comme s'il voulait enlever la colonne vertébrale retirer la gamme sur laquelle il avait construit ce les mélodies. Au même moment beaucoup de Collègues de l'Institut ressentait le besoin d'inté davantage le point de vue psycho dynamique. C n'était pas un fossé si facile que cela à enjamber. Probablement à cause d'enjeux personnels compliqués des deux côtés, cela semblait incompatible. Cela lui procura certainement une blessure qui ne fut pas facile à guérir. Je peux témoigner qu'Al pouvait voir et reconnaître sa de responsabilité dans tout cela. Il l'exprima plus d'une fois dans des conversations personnelles nous avons eues ensemble. A certains moments regrettait même d'avoir fondé une Ecole et une Organisation. J'étais fortement opposé à ce genre de conséquences, parce que je ne serai pas là aujourd'hui s'il n'y avait pas eu d'Ecole. Et je souhaitais pour nous qui étions engagés dans l'école que dans notre maturation et notre différenciation nous puissions rester profondément connectés à nos racines et les honorer ; peu importe sur quelles branches de l'arbre Bioénergétique nous nous trouvions.

Laissez-moi finir en ayant un regard sur une partie matérielle très concrète de l'héritage. Je regardai les écrits d'Al (*qui ont quelques années déjà*) et il y a beaucoup d'éléments qui nous permettent de faire de suite un lien avec les découvertes de la neurobiologie moderne, et avec les recherches sur l'émotion et le trauma. Al avait le don d'écrire d'une manière qui touchait les gens, touchait les corps humains et faisait sens à un niveau personnel pour bon nombre d'entre eux. Moi personnellement, j'ai consulté ses livres à



maintes reprises les trouvant très stimulants, enrichissants et convaincants. Cet héritage est un trésor, une mine d'or qui n'a pas encore été entièrement exploitée.

Al Lowen avait confiance dans le fait que nous étions capables de prendre soin de nous-mêmes une fois que nous étions reconnectés et aussi que nous pouvions nous référer à notre être organique et ainsi à nos forces et nos capacités d'auto-guérison. Cela a été, pour moi, au cœur de ma compréhension et de ma pratique en Analyse Bioénergétique.

Al aimait la Grèce, le vin grec, le « *metaxas* », sa musique et ses danses. Et la dernière danse très spéciale que nous avons eue, était quand j'étais assis près de lui -la dernière fois que je l'ai vu – Monica et Fred mirent de la musique grecque, sa vitalité et sa joie était là avec le rythme et les mouvements qui lui étaient encore possibles.

*« Cher Al, tu me manques à cause de tout ce dont j'ai parlé et plus encore .... Merci ».*

**HEINER STECKEL**  
**FORMATEUR INTERNATIONAL**  
**NORDDEUTSCHES INSTITUT FÜR**  
**BIOENERGETISCHE ANALYSE E. V. (NIBA-**  
**EV)**  
**INSTITUT D'ALLEMAGNE DU NORD POUR**  
**L'ANALYSE BIOENERGETIQUE E. V. (NIBA-EV)**

*TRADUCTRICE : JOCELYNE MOULET-FARGE*

## A KEY THERAPEUTIC EXPERIENCE WITH ALEXANDER LOWEN

I experienced Al as a healing presence during the period I saw him for therapy. In one particular session, I made the unexpected discovery of the experience of self-respect. I no longer remember the content of the session. I remember suddenly becoming quiet, just standing in the room with Al, who was sitting in the chair beside me. Probably I had been on the stool, maybe crying. I was aware of Al's supportive and unobtrusive presence. Then I got it. I was me, just myself. All the terrible self-judgments and shameful self-attributions fell away, and for a moment disappeared. Here I was, «*just*» in my body, with all my sorrows, faults, and pain, but I had myself with – and, in my mind, there is only one word for it– self-respect.

I was never inclined to use the term «*self-esteem*», which has a psychological cast to it, as if I were, in my mind, esteeming my-self mentally as another object. What I experienced felt like a simpler state and a deeper one, a bodily way of being. In that state of being I could tolerate the terrible affects that had assailed me, the shame, the humiliation, and the deep agonies of loss and abandonment. A year or so later (1984), I «*found myself*» giving a paper on «*Sex and Self-Respect*» at one of the conferences, and, never suspecting the concept of self-respect would become a life-long companion, published a book some years later using the term in the title (Helfaer, 1998, 2006, Bioenergetics Press.).

How was I able to reach this healing experience in my work with Al at this particular moment? I found it in myself, of course; it emerged from my work. I believe, however, the experience was enabled by Al's presence. If he were not somehow in a state to enable or be with it, I doubt that it would have happened. For one thing, he didn't get too busy with me too quickly to allow for the time for the feeling experience to emerge and form. I felt from him an empathy for my suffering, I felt seen by him, and I experienced him as a positive presence, a companion in my aloneness.

I believe there was also another more specific element in his way of being with me which I would identify as a kind of *respect for me as a living body*. I feel that this kind of respect and feel for the living body is quite rare. For him, «*I am my body*», had a real meaning. That meaning and that respect had registered within me, and at that moment I had my own experience of those states of being, and that experience fostered my healing path.

**PHILIP M. HELFAER, PH.D.**  
**INTERNATIONAL TRAINER**  
**ISRAELI SOCIETY FOR BIOENERGETIC**  
**ANALYSIS (ISBA)**



In English

## TRIBUTE

The first time I met Al Lowen in 1975, I immediately thought of my beloved grandfather: same size, same voluntary chin, same mischievous eyes. I was seduced, moved, enthusiastic.

Many years after, Al invited me to spend time with him in his Guilford summerhouse. I was flattered. I never knew why he asked me--probably just for fun. « *Just for fun* » is a kind of philosophy of pleasure, which made me smile.

Al liked to enjoy company, to dance, to drink Metaxas, to walk around freely, to listen to Edith Piaf and French romantic female singers, to swim before breakfast.

Holding back and letting go: a natural hedonism, the rhythm of the body music.

In Guilford we never spoke about the Institute's business, of people both of us knew. We sailed, we cooked--Al and Maine lobsters were a poem!--we went to the local theater (*ah! James Dean!*), we did nothing.

To say it briefly, we lived in poetry, serenity and mutual affection: moments of indescribable happiness.

Since then, I have Al embodied in me. I regularly dream about him.

I particularly learned from him a way of observing and seeing which are usually invisible, a sort of kind lucidity when looking at someone, (*except for those he considered « weird»*).

I learned a way of mobilizing the body to make it more alive, more vibrating, more respectful of others and of the planet.

A la vie, à la mort,  
To life and to death  
Je t'aime, Al.  
I love you. Al.

**JEAN-MARC GUILLERME**  
**INTERNATIONAL TRAINER**

## MY ENCOUNTERS WITH ALEXANDER LOWEN

Among the several encounters I had with Al Lowen, there are two moments, two memories that stand out on top of the others, I could say a sour one and a sweet one and with the years, the second one is the one that has remained.

The first memory I have, happened during one of the Lagonissi workshops in Greece. I was a third year trainee and Al was such an immense idealized figure to me. I wanted to work with the great Al Lowen.

It was quite a big group, between forty and fifty people. I wanted to go in front of the group and work and was so afraid at the same time, afraid of not liking him, of not being a good enough patient. Finally, I found the way to express my desire, I asked to work, he agreed and I took off my clothes and placed myself in the center of the group. He asked me to lie on the stool and say « *oh God* ». This sentence was the last one I could think of saying at that moment. I was raised in a Spanish catholic family and got very critical with catholic religion in my university years where I felt close to left, Marxist and feminist groups and

saw the negative impact of catholic religion on sexuality and on women. I felt by no means close to implore God, as this was the meaning for me. I felt completely blocked and couldn't say a word. I felt I could not respond to what was asked from me and at the same time, could not express my difficulty. After some time, I think he got impatient and told me that if I was not connected, better to finish. I felt he kicked me out, my great expectations of working with the great man finished abruptly. I was astonished and couldn't react. I felt rejected, ignored, puzzled and later so angry!. It was not until some years later that I could think of the possibility that it was his way of handling the situation, provoking me. And for sure he made me connect with an immense rage. In the afternoon, I went to Anna Miller who helped and soothed the unfinished issues. There, I hit with the racket and shouted till I was exhausted, expressing my anger towards Lowen and behind him towards my father, who had died too soon and had left me alone.



FINA PLA AND AL

The second important memory and a very sweet one occurred in his house in Connecticut. I happened to have to go to New York for a training course I had decided to take and I thought it would be a good opportunity to work with him in some private sessions. I called him and we agreed for two sessions. I went there, had the sessions and I met another man, much more human, closer and warm. He introduced me to his wife, showed me his pets, invited me to one of Leslie's exercise classes and he worked with me and I felt him available and present with my pain. But the better was yet to come. I had told him that after the session I had a date in New York with a man I had met at a previous course. The session finished, I said goodbye to him, feeling reconciled and in peace. I was waiting outside his house for the taxi but the taxi was not coming and I was going to miss the train and the date. Suddenly I saw the parking doors open and there he was, driving his car and telling me to go in. I couldn't believe that, Lowen was there taking me to the station! I was so grateful for his sensitivity! I thanked him, took the train and arrived on time. He left me with such a wonderful present. Such a simple action but so important for me. It is for things like this one that I think he was a great man, full of light and shadows and so a human being. This was the last time I saw him and I understood what a different man he could be when he was not under the stress of being in front of a group, when he did not have to demonstrate how much he knew and he could simply be the great therapist he was.

Thanks Al for leaving us such a powerful therapeutic approach.

***FINA PLA***  
***SUPERVISOR***  
***ASSOCIACIÓ CATALANA EN L'ANÀLISI***  
***BIOENERGETICA (ACAB)***



## MEMORIES OF AL LOWEN

My memories of Al Lowen go back a long time, and I remember the early ones very clearly, although they happened in the 1960s. Back then I was a young, rather orthodox, psychoanalyst. However, at that time I had a lot of unanswered questions. Freud's idea that sexual frustration was at the bottom of everything and Wilhelm Reich's idea that the orgasmic reflex in the body should be the centre of the sexual experience were complementary. Freud believed that therapy should be aimed at uncovering the early frustrations. Reich believed the focus of therapy should be aimed at resurrecting the lost orgasmic reflex and this meant in therapy he did a lot of work with breathing and body movement. He felt that inhibitions formed in early childhood and that you couldn't reach them unless you worked with the body. His idea was that the loss of the orgasmic reflex was at the centre of neuroses and that to cure the patient you needed to recover this reflex.

Around this time other people were looking at the same problems and an important new theory emerged: the concept of Self. This involved the whole person, not just their sexuality, but their ability to make relationships. And this of course took the focus back to early childhood as it became self-evident that this is where the capacity to make relationships starts.

Of course the history of psychotherapy involves a lot of theories. As Goethe said «*All theory, dear friend, is gray, but the golden tree of life springs ever green*». One of the most interesting developments coming out of those theories was that the early psychoanalysts began to look at what actually happened in childhood. One of the foremost of these was Melanie Klein who believed that babies were full of rage and that understanding how this affected the personality was the basis of therapy.

Al Lowen was deeply struck by the connection of body and feelings and, because in his early history he had worked as a physical trainer, he realised quite quickly that if you changed the body you changed the feelings.

My first encounter with Al Lowen came about through the suggestion of my analyst at that time, Winifred Rushforth, who had worked with Carl Jung. Her suggestion was, «*David, there is a very interesting man coming to London, I think you should go and see him. You will learn some interesting things*». That was Dr Al Lowen. I very much respected her opinion, so I booked a flight down to London, found out where he was lecturing and went to his lecture. What I saw both surprised and enchanted me.

Of course I went all dressed up as a National Health Service consultant and there was Lowen dressed very casually in sweater and trousers and no tie. I remember being intensely surprised by this. However, as I listened and watched him work with a client, I was greatly impressed. He had a mattress on the floor beside him and he told the client to lie down. He explained that this young man had suffered severe depressions and that he had worked with him for several weeks and to my surprise he asked the young man to kick and make a sound. To my astonishment, within a reasonably short time the sound changed to crying and yelling. Lowen smiled and encouraged this and the young man's expression of feelings increased. While he was working Al Lowen had an ability to be like an athletics coach and really promoted an expression of feelings in such a way that the patient let out more and more feeling. I had never before seen anyone working like this, dealing with a depressed person, and I knew from my own practice how difficult it was to enable a depressed person to really express feelings.

I was inspired to go back to Glasgow and try this method – at that time the preferred treatment for severe depression was Electro-Convulsive Therapy (*ECT*) which involved passing an electric current through the head, causing convulsions. At that time I had several deeply depressed clients so I decided to try psychotherapy on two of them. I picked two people with whom I had a good relationship, both diagnosed with manic depression, and deeply depressed at that time. The fact that I had a good relationship with them, and that they trusted me I found to be very important, then and later. Both patients had had *ECT* in the past with no permanent improvement. The authority I had as a consultant allowed me to adopt treatment methods that others might have frowned upon. However, in both cases, and particularly in one, as they were encouraged to physically express pain by kicking, they managed to express feelings that neither they, nor I had expected. Both were able to resume their work, as an architect and an accountant, with renewed vigour, and indeed, enjoyment.

At this point I would like to pay tribute to a colleague of mine, R.D. Laing who had written a book *The Divided Self* which ably illustrated the connection between emotional difficulties and schizophrenia and I realised very clearly that the term «*Divided Self*» illustrated for me the central problem of psychosis, which was that early emotional reality was so painful it could not be accepted by the ego.

Later that year I saw Lowen again and told him how impressed I was with his work and he looked me warmly in the eye and said «*David, you have made a personal breakthrough, I can tell from your shoulders. You were afraid of your father – perhaps at last with me you have found an accepting father*». I was and I had!

***DAVID CAMPBELL***  
***INTERNATIONAL TRAINER***  
***SEPTEMBER 2009***

# HOMMAGE A ALEXANDER LOWEN<sup>1</sup>

« Ne laisse jamais quelqu'un te faire douter de ce que tu ressens ! »

L'impact sur moi d'un premier séminaire de groupe avec le Dr. Alexander Lowen fut tel que je décidais d'entreprendre ma formation de thérapeute bioénergéticien et de me rendre à New York pour entreprendre ma propre thérapie avec Lowen. C'était en 1979, il y a exactement 30 ans, j'étais alors dans le giron de la psychanalyse. Cette expérience fut un tournant dans ma vie personnelle et dans ma vie professionnelle.

Qu'avait Alexander Lowen de si spécial ?

C'était un thérapeute entièrement identifié à sa propre conviction : celle que l'énergie séquestrée dans les tensions corporelles appauvrit la capacité à être vivant, à aimer, à créer. Il tirait de sa conviction agissante une force impressionnante, une présence de guerrier que mes résistances et mes défenses ne purent jamais entamer. Il était exigeant, il ne transigeait pas, il m'amenait à chaque fois à exprimer mes peurs, ma rage, ma vitalité, à la limite du supportable.

Son regard bleu pénétrant, parfois défiant, parfois tendre, restait centré sur mon expressivité corporelle : l'unique vérité fiable. Il m'amenait à percevoir, sentir, comprendre et changer. Je lui en suis profondément reconnaissant.

Un jour qu'il me fit douter, en séance, de ce que je ressentais, ayant lui une impression différente de la mienne, il perçut mon désarroi et me dit : « *Guy, ne laisse jamais quelqu'un te faire douter de ce que tu ressens lorsque cela s'impose à toi !* » Il me proposait à ce moment d'avoir confiance en moi. Je lui dois depuis ce jour cette recherche constante de profonde identification à moi-même, à mes propres vécus, à mes propres perceptions et à mes propres convictions.

J'ai rarement perçu quelqu'un autant identifiée à lui-même et non aux événements extérieurs ou aux personnes de passage. Je me souviens de ce Noël 1979 passé chez lui, en famille, avec Leslie, sa femme et Fred, son fils. Je me souviens qu'il était le même que dans son bureau, à



When I was « young » and start my Psychotherapy with Alexander Lowen  
Quand j'étais « jeune » et que j'ai entamé ma Psychothérapie avec Alexander Lowen

<sup>1</sup> Cet hommage a été proposé en premier lieu à la Revue Clinique de L'Institut International d'Analyse Bioénergétique et y sera publié dans son édition de 2010.

New York. Il était dans ce souci permanent d'être soi-même. Il n'était pas parfait mais il était enraciné dans son être lui-même. Ceci fut un modèle éthique pour moi.

C'était un homme moderne, un observateur d'une grande intelligence et perspicacité. Je pense qu'il a fondé la Clinique Bioénergétique autour de deux paradigmes centraux :

1) La continuité psychocorporelle se construit à partir d'une identité corporelle de base,

2) L'exercice corporel conjugué à l'expression émotionnelle, sources de vitalité, réparent et redynamisent sans cesse les tissus somatiques et les circuits neurobiologiques.

Les neurosciences légitiment aujourd'hui scientifiquement cette approche. Je travaille aujourd'hui, comme nombre d'entre nous, à faire fructifier l'héritage inestimable qu'il nous a légué. Ma gratitude à son égard est immense et mes propres réflexions ne cessent de s'inspirer de l'expérience qu'il m'a fait vivre et de l'œuvre qu'il a écrite.

Bien sûr, ma propre histoire, ma propre personnalité, ma propre culture, m'engagent vers des développements de l'Analyse Bioénergétique et une manière personnelle de la pratiquer cohérents avec qui je suis. Je le dois aussi à Alexander Lowen car il me dit un jour : « *Fais ton propre chemin, ne cherche pas à m'imiter. Si tu restes ancré dans ton corps, tu feras tes propres découvertes* ».

En m'engageant aujourd'hui dans une mission soutenue par l'Organisation Nationale de l'Unesco, en direction des peuples qui souffrent, j'emène la pratique bioénergétique dans ma valise et je pense à toi, Al, au cœur que tu m'as ouvert, qui peut aujourd'hui recevoir les autres et leur donner, partager et aimer. Merci.

**GUY TONELLA**  
**FORMATEUR INTERNATIONAL**  
**COLLEGE FRANÇAIS D'ANALYSE BIOENERGETIQUE (CFAB)**



## HOMMAGE A ALEXANDRE LOWEN<sup>1</sup>

**J**e ne peux résister tout d'abord à vous dire ma joie de vous voir tous. A voir que le travail se poursuit et que c'est un travail qui me semble de grande qualité.

Alexandre Lowen m'a beaucoup, beaucoup donné. Comme l'a dit Véronique Lejeune<sup>2</sup>, il a marqué la vie de très nombreuses personnes, par sa personnalité d'homme et de thérapeute ainsi que par l'originalité de son approche thérapeutique.

Quant à sa personnalité, je dois dire que j'ai rarement rencontré un homme qui savait, comme lui, être totalement présent à la personne se trouvant en face de lui. Il avait l'intelligence du cœur.

J'ai eu la chance de l'héberger chaque fois qu'il est venu animer un séminaire en Belgique. Il avait cette capacité de vivre simplement le moment présent. L'atmosphère en sa présence était toujours tranquille et amicale. Avec lui les conversations étaient passionnantes, riches dans l'échange et l'écoute.

Cette qualité de « *présence* » le servait aussi comme thérapeute. La puissance de son regard était pour moi magique. La confiance que je pouvais y lire me donnait la force d'aller voir au fond de moi et de ramener à la surface les souffrances jusqu'alors innommables. Sa capacité à m'aider à faire le lien avec mes contractions musculaires, mes attitudes corporelles et mon comportement m'ont permis de « *progressivement* » m'unifier.... Sensation de bien-être.... Sensation D'ETRE.

C'est cet épanouissement de tout mon être qui m'a donné le désir et le courage de me former et de donner à mon tour le support à d'autres personnes afin qu'elles aillent vers leur unité et, pour certaines, qu'elles deviennent ainsi psychothérapeutes. Quant à la technique qu'il a développée, incluant le travail du corps à l'analyse, je laisse à mes plus jeunes collègues le soin d'en parler.

Je crois que la vie de l'humanité se construit dans la transmission et la réflexion. Lowen a contribué à cette construction. Il est de ces êtres qui (*quoiqu'imparfaits*) lancent ce que j'appelle « *une chaîne d'amour* » et, pour ma part, celle lancée par Al est à l'œuvre, ici, aujourd'hui....

**COLETTE MASKENS**  
**FORMATRICE LOCALE**  
**SOCIETE BELGE D'ANALYSE BIOENERGETIQUE**  
**(SOBAB)**



COLETTE MASKENS

<sup>1</sup> Intervention aux Journées Francophones d'Analyse Bioénergétique, « *Le Corps du Thérapeute* », Bruxelles, 3 Octobre 2009.

<sup>2</sup> Présidente de la SOBAB

## HOMMAGE A AL LOWEN

La première fois que j'ai rencontré Alexander Lowen, en 1980, c'était lors d'un repas à Paris, avec des collègues et mes petits camarades de promo de formation. J'étais enceinte et le dialogue avec lui sur la vie, la vitalité, la joie, et les exercices possibles à continuer pendant cette période de grossesse m'avaient beaucoup émue.. Il était tendre, terriblement vivant et humain..

Sept ou huit ans plus tard, ma formation terminée depuis trois ans, je lui ai demandé une séance individuelle lors d'un Congrès.

Quelle surprise, quel étonnement, quel choc.. Il m'a touchée droit au but en cinq minutes ! Il était confrontant et toujours aussi humain en même temps.

En ressortant de cette séance, en-dehors du fait que j'étais très profondément remuée, je me suis dit que si l'Analyse Bioénergétique était ce que je venais de vivre, je pouvais repartir en formation !

C'est ce que j'ai fait pendant de longues années, des séminaires, des stages, des groupes, des supervisions/intervisions, des dialogues, des lectures, du travail personnel. J'ai aussi retravaillé avec Al à plusieurs reprises, tout cela pour intégrer progressivement la richesse inouïe de cette approche.

J'ai une reconnaissance infinie à l'égard d'Al, je me suis imprégnée de son regard aiguisé, de sa perception fine, de sa compréhension profonde et immédiate de la personnalité des individus qu'il avait en face de lui. J'ai vécu de l'intérieur et compris son désir d'aider chacun à trouver ou retrouver sa propre liberté d'être. J'ai appris grâce à lui à vivre dans mon corps, à m'approprier ma vie, à faire surgir ma vitalité et à aimer, la vie et les gens. J'ai aussi appris à être vraie.

Et puis, en « *grandissant* », j'ai appris à voir Al non seulement dans ses compétences magnifiques, mais aussi dans ses failles, sa personnalité, sa fermeté qui manquait souvent de souplesse.

J'ai rencontré les thérapeutes, les formateurs, les chercheurs qui enrichissaient sa théorie de nouvelles idées et qui ont contribué à faire évoluer sa technique pour en faire l'approche passionnante qu'est l'Analyse Bioénergétique contemporaine.

Avoir rencontré Al Lowen sur mon chemin a transformé ma vie et je suis reconnaissante de cette chance. S'il me voyait travailler aujourd'hui, il est probable que nous nous disputerions souvent, mais j'aime cette idée, ce fantasme, avec tout ce qu'il contient de tendresse, de respect et d'estime ...

**MARYSE DOESS**

**FORMATRICE INTERNATIONALE  
COLLEGE FRANÇAIS D'ANALYSE  
BIOENERGETIQUE (CFAB)**



## IN MEMORIA DI AL

Il 28 ottobre 2008, Alexander Lowen, uno degli ultimi caposcuola viventi, ha compiuto il suo cammino terreno.

Tutta la sua esistenza è stata una testimonianza del suo attaccamento alla vita e all'energia. Al ha avuto il merito di ricordare a tutto il mondo della psicoterapia la centralità del corpo e il suo rimane uno dei più significativi contributi teorici e metodologici su come recuperare, attraverso il corpo, la percezione e la libertà del proprio potere personale, che lui stesso ha definito *self possession*, inteso come capacità di poter contenere ed esprimere le proprie emozioni. I suoi concetti di linguaggio del corpo, di energia, *grounding*, salute vibrante, «*surrender*» (*arrendersi al corpo*) e i suoi studi sull'analisi del carattere hanno avuto un impatto profondo nel panorama delle psicoterapie corporee e non.

Al era una persona di grande spessore e di grande «*potere*» terapeutico, profondamente umano e professionale, unico nel suo stile. La sua scrittura, sempre così acuta e appassionata e mai banale, ha avuto il grande merito di toccare moltissime persone. I suoi libri costituiscono un patrimonio importante per tutti i terapeuti di tutti gli approcci. Mi piace citare Piero Petrini che ha dichiarato che «*Il linguaggio del corpo*» dovrebbe essere presente nella biblioteca di ogni psichiatra e di ogni psicoterapeuta.

Mentre in altri scritti ho sottolineato il potere innovativo e visionario delle idee di Al Lowen, mi piace ora ricordare Al come persona e l'impatto che hanno avuto su di me gli incontri con lui, sia quelli più informali che quelli di lui come terapeuta.

Al era un uomo di forte impatto, credo che la sua energia arrivasse al cuore delle persone e il suo modo di guardarti aveva una qualità particolare, sembrava realmente leggerti dentro. Spesso questa modalità poteva spaventare, sembrava avesse proprio la capacità di metterti a nudo e quando lo faceva non usava troppa diplomazia. A me sembrava però che il suo

atteggiamento non fosse mai rivolto al confronto sterile o al bisogno di umiliare l'altro ma piuttosto rappresentasse la possibilità di essere messi, da lui, di fronte alla propria verità e di non averne paura. Tutto ciò, tradotto nella visione epistemologica del suo pensiero, significava avvicinarsi alla verità del corpo, accettare le proprie difese, arrendersi, per poi ritrovare un nuovo equilibrio.

Spesso mi sono chiesta perché la mia esperienza di Al fosse così diversa da quella di alcuni colleghi americani che, nei casi più estremi, l'hanno descritto come un terapeuta duro, direttivo, interessato solo ai processi vitali e non alla profondità della persona. La mia esperienza di lui è stata invece di un uomo che, con profonda intuizione e rispetto, mi accompagnava nel contatto con parti inesplorate del mio essere ed è questo ciò che io posso definire empatia.

Credo che forse tutto questo sia dovuto all'esperienza di averlo conosciuto negli anni della sua maturità, quando molte delle sue posizioni si erano ammorbidite, e anche all'impatto della mia storia personale e al rapporto avuto con mio padre, da cui mi sono sentita «*vista*», «*provocata*» ma sempre profondamente accettata e sostenuta. Ed è esattamente così che mi sentivo con Al, «*sfidata*» ma anche profondamente contenuta. Questo, credo, mi ha aiutato a non avere paura della sua forte energia. Mi divertivo anzi a notare le sue rigidità e mi toccava la sua capacità di essere tenero e profondo nei momenti in cui mi lasciavo andare negli abissi profondi delle mie paure, i suoi occhi erano lì, pronti e vivi, le sue mani erano lì, disponibili a prendere le mie e mi aiutavano a potermi fidare dei miei processi vitali. mia idea di essere assalita e di essere spinta subito in un lavoro corporeo a poco a poco svaniva e

prende il corpo una piacevole sensazione di essere sintonizzata con chi aveva la qualità di vedermi e, contemporaneamente, di accettarmi e comprendermi.

E' lì che ho costruito la mia fiducia in lui ed ho iniziato ad esplorare le mie dinamiche familiari, la mia energia e a sentirmi più libera. Dopo quel primo incontro, per tre anni consecutivi, ho trascorso un mese, tra agosto e settembre, a New York, per avere delle sedute con lui. La paura del dolore del mio corpo era sempre presente, così come la fiducia che ritrovavo dopo aver lavorato con lui. Le tecniche da lui proposte erano sempre abbastanza semplici ma molto precise ed ogni volta dovevo confrontare i miei limiti, il respiro bloccato, la rigidità, ecc., ma era spesso importante sentire che la mia soglia di tolleranza, la mia capacità di sostenere l'energia e le mie reazioni emotive si ampliavano sempre un po' di più.

Ho poi dei ricordi significativi di quando, con membri del consiglio direttivo, siamo andati a trovarlo per poter fare insieme terapia con lui e quanto questo ci abbia aiutato a crescere come gruppo e nel lavorare insieme. Ho i miei incontri con lui insieme a Enzo De Caro, quando volevo fermare su video la sua testimonianza. Ho ancora un ricordo molto vivido della sua lucidità e della chiarezza delle interviste da lui rilasciate, la memoria della sua vitalità, del suo non essere mai dogmatico o ideologico e del suo amore per la vita e per le cose belle.

Ho un ricordo particolarmente dolce di un pomeriggio passato con lui nella sua casa nel Connecticut, con un gruppo di allievi SIAB che avevo accompagnato ad incontrarlo, il brindisi finale, la luce che brillava nei suoi occhi, ed era incredibile per un uomo di quasi 92 anni.

E' quella l'immagine di lui che voglio portare sempre con me.

**DI PATRIZIA MOSELLI**  
**ISTRUTTORE INTERNAZIONALE**  
**SOCIETA' ITALIANA DI ANALISI BIOENERGETICA (SIAB)**

## Warten auf Al Lowen - eine Lerngeschichte-

**E**s begann wie offensichtlich in so manch anderer Peer-Group. Lowen traf sich in den 50er + 60er Jahren zusammen mit befreundeten, vertrauten Kollegen, um die unterschiedlichen Erfahrungen, persönlichen Erlebnisse und individuellen Eindrücke, die sich aus der Arbeit mit Wilhelm Reich ergaben, zu erörtern. Dies geschah so, wie ich Al kannte, in engagierter, lebhafter und ambitionierter Form. Man diskutierte, man entwarf Ideen, man kritisierte, aber man probierte auch praktisch das aus, von dem man überzeugt war, dass es die eigene psychotherapeutische Praxis und das theoretische Verständnis präzisieren, illustrieren, aber auch erweitern konnte.

Dies geschah in der Regel in Peer-Groups. Die konkrete therapeutische Arbeit erfolgte in der Regel als Einzelarbeit in und vor der Gruppe. Diese Form der gemeinschaftlichen Kommunikation und Kooperation, als Lern- und Lehrgruppe, entsprach der damaligen Pionierzeit. Es war selbstverständlich, dass man zusammen redete, zusammen arbeitete, zusammen diskutierte und zusammen lehrte.

Das stetig wachsende internationale Interesse an der bioenergetischen Analyse konnte durch dieses Setting und dieses Verfahren wirkungsvoll beantwortet werden. Man traf sich nun mit Kollegen aus anderen Ländern, in der Regel für einige Tage zum Workshop, wiederholte dies in regelmäßigen Abständen und profitierte deutlich von der gelebten Lern- und Lehrpraxis in New York. Wenn Al mit jemanden dann, im Rahmen dieser Workshops, eine Einzelarbeit (ohne die Gruppe) machte, nahm er Bezug auf die besondere Situation insoweit, als er die Einzelarbeit mit einem analytisch-biographischen

Gerade diese Form der Arbeit konnte dem Umstand Rechnung tragen, dass Al jemanden vielleicht nur ein oder zweimal sah und dennoch mit ihm konkret genug im Sinne der BA arbeiten konnte. Diese Form zu arbeiten entsprach aber auch der besonderen Lehrsituation, nämlich durch die eigene praktische Erfahrung sich im körperpsychotherapeutischen Herangehen exemplarisch ein neuartiges Lernfeld zu eröffnen.

Es konnte zu der Zeit und in diesem Kontext nicht in dem Sinne beziehungsorientiert, prozesshaft gearbeitet werden, wie es in einer kontinuierlichen, psychotherapeutischen Praxis üblich ist.

Die meisten von uns profitierten deutlich von dieser Form des lebendigen Lernens. So mancher von uns lief aber auch dabei Gefahr, Opfer der eigenen Bewunderung/Idealisierung von Lowen zu werden. Nicht selten geschah es, dass man Kontext, Setting, Therapiebeziehung und konkrete Intervention ungeschminkt von Al übernahm, wenn nicht sogar zu kopieren versuchte. Dies führte natürlich zu manch einer Verwicklung, zu manch einer Enttäuschung, wenn nicht gar Ernüchterung. Erfuhr man doch, dass das Geschehen in der besonderen Lehrsituation zusammen mit Al sich ganz anders entwickelte als die Therapiesituation in der eigenen psychotherapeutischen Praxis zu Hause, in einem anderen Land, einer anderen Kultur und mit „normalen Klienten“. Darüber hinaus sah man sich, und das erinnere ich lebhaft, zu Hause mit einem ganz unterschiedlichen professionellen und wissenschaftlichen Diskurs konfrontiert

Manch einer sah sich daher verstärkt als klassischer Lowenianer. Manch anderer aber begann sich deutlich von Lowen abzugrenzen, ihn zu kritisieren und sich gerade durch die Abgrenzung im therapeutischen Feld neu zu positionieren. Unter Umständen auch gegen ihn.

Man mag Al vorhalten, er hätte all diese Dinge nicht frühzeitig gesehen und nicht frühzeitig darauf reagiert. Man mag Al vorhalten, er hätte andere psychotherapeutische Konzepte früher integrieren müssen. Man mag Al vorhalten, er hätte nicht mit den Beziehungsprozessen, den Gruppenprozessen gearbeitet. Man darf ihm als Pionier und Schulengründer dies aber nicht zum Vorwurf machen! Al war der konsequente Repräsentant seiner eigenen Theorie und Praxis und in diesem Sinne gerade durch die Abgrenzung respektvoll anderen Konzepten gegenüber. So hörte ich ihn nicht selten sagen, dass, wenn man die Bioenergetische Analyse wollte, man zunächst einmal sich einer bioenergetischen Ausbildung unterziehen sollte. Und dies konsequent. Wenn jemand was anderes machen wollte, so sollte er es tun und Al würde ihn deswegen nicht kritisieren. Al war insoweit unmissverständlich prägnant und konsequent. Ich glaube aber auch, dass seine Haltung für jeden eine Herausforderung war, sich selbst im Spiegel zu betrachten, um für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Für sich und sein eigenes Handeln, für jeden einzelnen Schritt, für einen Schritt gemeinsam mit Al oder einen Schritt im Sinne der eigenen Interessen. Dann aber ohne Lowen, nicht gegen Lowen.

Er selbst wusste um seine eigenen Grenzen, auch wenn Kritiker ihm narzisstische Grandiosität unterstellten (als Pionier muss man sie haben und ein Psychotherapeut ohne gesunden Narzissmus ist, meines Erachtens, kein richtiger Therapeut).

Al kannte seine Grenzen, kannte aber auch die kollegiale Unterstützung, wenn nämlich jemand Schritte ging, die Al nicht mehr gehen konnte bzw. nicht mehr gehen wollte.

Ich erinnere mich noch sehr gut an einen gemeinsamen Spaziergang mit ihm, beim internationalen Kongress in Mexiko 1982. Ich fragte ihn, wie er die Bioenergetische Analyse und die Arbeit mit Gruppenprozessen integrieren würde. Die Ausbildung würde doch gerade in Gruppen stattfinden. Er sagte mir, dass er sich damit nicht beschäftigt hätte. Es wäre seine Aufgabe gewesen, die BA als Einzeltherapie zu entwickeln. Ich erzählte ihm von meiner Arbeit mit Gruppenprozessen und entsprechenden Konzepten, woraufhin er mich ermutigte, diesen Weg weiter zu gehen, die Konzepte weiter zu entwickeln. Aber ich sollte von ihm, als alten Mann, er war damals schon über 70 Jahre alt, nicht erwarten, dies auch noch alles zu leisten.

Ich erinnere mich noch gut an diese Begegnungen mit Al und seine Ermutigung, diesen Weg zu gehen. Ich erinnere mich noch gut an das persönliche Engagement, mehr über die bioenergetische Analyse zu erfahren, mich selbst in diesen Prozessen zu erleben und dies in meiner praktischen Arbeit zu nutzen. Ich erinnere mich aber auch an die neue Lust zu lernen, die natürlich damals verknüpft war mit dem unbewussten Wunsch nach meiner eigenen Grandiosität. Manchmal ertappte ich mich nämlich bei der Phantasie: wenn ich so weitermachen würde, wenn ich Al so „kopieren“ würde, ja gerade dann wäre ich ein „guter“ Körperpsychotherapeut.

Ich suchte nach mehr Nähe zu Al, entschied mich daher, Al über meine publizistische Tätigkeit ausführlich zu informieren. Erhoffte ich mir doch gerade hierdurch noch mehr emotionale Nähe, noch mehr identifikatorische Bestätigung, natürlich auch kollegial-professionelles Feedback.

Ich packte also ein Päckchen mit Artikeln, zwei meiner Bücher und einer Audiokassette, auf der ich Al die Publikationen im Einzelnen erklärte. Sie waren nämlich in deutscher Sprache geschrieben und ich war mir sicher, Al konnte die Publikationen nicht lesen.

Ich wartete auf Antwort, wartete wochenlang, wartete Monate, wartete vergeblich. Ich erinnere noch gut an diese Zeit, vor allem an das Wechselspiel von Hoffnung, Enttäuschung, Mut auf neue Hoffnung, Zweifel, Wut und schließlich eine radikale Ernüchterung. Hatte ich doch im Bemühen Al näher zu sein, mich selbst mit meiner eigenen Unbeholfenheit im emotionalen Spiegel gesehen. Einer Unbeholfenheit: im Bemühen meinen eigenen Weg zu finden, meinen eigenen Stil als Therapeut, auf die besondere narzisstische Gratifikation durch Al nicht verzichten zu können. Auf sie gar angewiesen zu sein.

Noch einmal einen Schritt zurück zu Al. Beim nächsten Kongress fasste ich mir ein Herz und sprach ihn auf mein Päckchen an. Zu meiner großen Überraschung konnte er mir glaubhaft versichern, das Päckchen gar nicht bekommen zu haben. Eine Sekunde lang wollte ich dies überprüfen, Al testen, ob er die Wahrheit sagte. Um mich dann vor mir selbst zu schämen. Ich hatte erkannt, dass ich nicht Al meinte, sondern mich. Ich spürte auf einmal eine seltsame Zuversicht, ein Selbstvertrauen, nicht mehr auf Al angewiesen zu sein, auf seine besondere Gratifikation. Natürlich hätte ich gerne Als Bewunderung für meine Publikationen erfahren. Und doch bekam ich durch Als Verhalten die Chance, mich selbst im Spiegel zu sehen. Mit meiner Bewunderung für Al, die zuvor seine Bewunderung für mich erzwingen wollte. Ich sah mich im Spiegel meiner eigenen Selbstverleugnung, nämlich nicht genug an mich geglaubt zu haben. Stattdessen hatte ich lange auf die Erlösung durch Als Bewunderung gewartet.

Von da an begann ich diese Erfahrung als Bestärkung zu erleben, weiter zu publizieren, weiter das Konzept bioenergetisch-analytischer Gruppenarbeit zu entwickeln. In Erinnerung meiner narzisstischen Identifikationsnot, so wie ich sie zuvor erlebt hatte.

*Ulrich Sollmann*

*NORDEUTSCHES INSTITUT FÜR  
BIOENERGETISCHE ANALYSE E.V.  
(NIBA Germany)*

## NEWS FROM THE SOCIETIES



### THE NEW CBT'S

From the **ACAB**

Mercedes Martínez **PEREZ**

Victòria Fernández **PUIG**

From the **SGBAT**

Bri gitta **METTLER**

Marcel **LEHNER**

Christina **HEFTI**

## BIOENERGETIC JOURNALS

- ❖ «*BIOENERGETIC ANALYSIS* ,THE CLINICAL JOURNAL OF THE INTERNATIONAL INSTITUTE FOR BIOENERGETIC ANALYSIS» [http://www.bioenergetic-therapy.ch/lfrm\\_shop.htm](http://www.bioenergetic-therapy.ch/lfrm_shop.htm)
- ❖ «*FORUM DER BIOENERGETISCHEN ANALYSE*», Ed. Dr.Vita Heinrich-Clauer.  
Email: [vita.heinrich-clauer@osnanet.de](mailto:vita.heinrich-clauer@osnanet.de)
- ❖ « *LE CORPS ET L'ANALYSE* », Revue des Sociétés Francophones d'Analyse Bioénergétique, Ed. SOBAB, IABFS, SFABE, Vol 10, Automne 2009.

### *AUTHORS :*

**Pierre de Romanet –Jocelyne Guignard – Cathy Fernier**

Editorial

**Jean Constantin Colletto**

Introduction aux Journées Francophones

**Jean Luc Emeraud**

Se séparer pour grandir

**Philip Dannreuther**

Le dernier adieu

**Lucienne Spindler**

Antichambres des séparations

**Guy Tonella**

Mémoire et séparation

**Pierre Roche**

De la séparation d'avec la puissance d'agir à sa réappropriation

**Martine Vigier**

Ce n'est qu'un...«au revoir»

<http://www.analyse-bioenergetique.com>

- ❖ « *THE EUROPEAN JOURNAL OF BIOENERGETIC ANALYSIS AND PSYCHOTHERAPY*»  
<http://www.bioenergetic-journal.net/>

## T IMETABLE

Events-Conferences	Place-Time-Language	Trainer-Society	Costs	Information
« <i>Burnout und Burnoutprophylaxe</i> » « <i>Körperpsychotherapeutische Methoden im Dialog</i> »	23 <sup>rd</sup> January 2010 Zentrum Karl der Grosse Zürich/Switzerland In German	Vorträge/Workshop SGBAT, IBP, CH-EABP	SFr. 100/130.--	SGBAT E-mail : <a href="mailto:sekretariat@sgbat.ch">sekretariat@sgbat.ch</a>
Studenttag ( <i>Studyday</i> )	5 <sup>th</sup> – 6 <sup>th</sup> March 2010 Im Haus Habbinga / Ovelgönne/Germ any In German	NIBA- e.V ( <i>Germany</i> )	30€	NIBA-e.V <a href="http://www.niba-ev.de">www.niba-ev.de</a>
2010 Southern California Bioenergetic Conference « <i>Embracing Aliveness</i> »	19 <sup>th</sup> – 22 <sup>nd</sup> March 2010 Lake Arrowhead, California In English	Southern California Institute	\$365	<a href="http://www.bioenergetics-sciba.org/conference.html">http://www.bioenergetics-sciba.org/conference.html</a>
« <i>The Importance of Neuroscience for Theory and Practice of Bioenergetic Analysis</i> »	26 <sup>th</sup> – 28 <sup>th</sup> March 2010 Near Frankfurt/Germany In English	EFBA-P	270 € all included	EFBA-P <a href="http://www.bioenergeticanalysis.net">www.bioenergeticanalysis.net</a> E-mail: Rainer Mahr: <a href="mailto:rmahr@t-online.de">rmahr@t-online.de</a>
« <i>El grupo, el lugar de aprender</i> » « <i>The group, place to learn</i> »	23 <sup>rd</sup> - 25 <sup>th</sup> April 2010 Madrid/Spain In Portuguese & Translation in Spanish	Martha Zanetti. SOMAB	Not yet determined	SOMAB E-mail : Emilia Gallardo Pérez: <a href="mailto:emgalpe@ono.com">emgalpe@ono.com</a> Tel. : 0034 680 175 765 0034 958 250 817
« <i>New Wine in Old Bottles : Character, Catharsis and Relationality</i> » « <i>Faire du neuf avec de l'ancien : caractère, catharsis et relation</i> »	28 <sup>th</sup> - 30 <sup>th</sup> May 2010 Paris/France In English & French	Dr Angela Klopstech SFABE	380 €. Continuing Education 550 €	SFABE <a href="http://www.sfabe.com">www.sfabe.com</a> E-mail Jocelyne Moulet- Farge: <a href="mailto:jocelyne-mfarge@noos.fr">jocelyne-mfarge@noos.fr</a>
« <i>Un lien d'attachement plus sûr pour un Self plus sûr</i> »	30 <sup>th</sup> June – 04 <sup>th</sup> July 2010 Montpellier/France In French	Maryse Doess Guy Tonella CFAB	520 € + Accommodation Expenses	CFAB E-mail : <a href="mailto:contact@cfab.info">contact@cfab.info</a>
« <i>Der Körper - unser größter Verbündeter in der Traumaheilung</i> » (« <i>Our Body –our greatest ally in the healing of trauma</i> »)	17 <sup>th</sup> . – 21 <sup>st</sup> September 2010 Im Haus Habbinga / Ovelgönne/Germ any In English	David Bercei NIBA- e.V ( <i>Germany</i> )	Not yet determined	NIBA-e.V <a href="http://www.niba-ev.de">www.niba-ev.de</a>
« <i>Journées Francophones d'Analyse Bioénergétique</i> » (« <i>French Speaking Days</i> »)	2 <sup>nd</sup> – 3 <sup>rd</sup> October 2010 Paris/France In French	SFABE	Not yet determined	SFABE <a href="http://www.sfabe.com">www.sfabe.com</a>
« <i>Für Körperorientierte TherapeutInnen</i> »	3 <sup>rd</sup> - 5 <sup>th</sup> December 2010 Im Haus Habbinga / Ovelgönne/Germ any In English & Translation In German	Josette Van Luytelaar NIBA- e.V ( <i>Germany</i> )	Not yet determined	NIBA-e.V <a href="http://www.niba-ev.de">www.niba-ev.de</a> E-mail:- J Van Luytelaar: <a href="mailto:josettevanluytelaar@hetnet.nl">josettevanluytelaar@hetnet.nl</a>
<p>Your contributions for the next issue «<i>BASIC 20<sup>th</sup></i>» Please send them before 15<sup>th</sup> March 2010</p>				



**EUROPEAN FEDERATION FOR  
BIOENERGETIC ANALYSIS PSYCHOTHERAPY**  
Austria - Belgium - France - Germany - Netherlands - Norway - Portugal -  
Spain - Switzerland

Integrated by Societies members of IIBA

[www.bioenergeticanalysis.net](http://www.bioenergeticanalysis.net)

**EXECUTIVE BOARD:**

**President: Francisco García Esteban (SOMAB-Spain),  
Secretary: Fina Pla (ACAB-Spain),**

**Treasurer: Rainer Mahr (SGfBA-Germany,**

**4<sup>th</sup> Member: France Kauffmann (IABFS-France),**

**5<sup>th</sup> Member: Annie Nissou (IABFS-France),**

**Website of EFBA-P Coordinated by Edith Liberman**

**✉ [edith.liberman@gmail.com](mailto:edith.liberman@gmail.com)**