

*Formazione e meta-formazione:  
l'implicito e l'esplicito nel corso  
dei processi formativi in psicoterapia*

di Maria Luisa Manca

Il processo di formazione dello psicoterapeuta si deve basare su tre aspetti: l'aspetto teorico delle basi conoscitive; l'aspetto teorico-pratico dell'utilizzo di tali basi conoscitive; il "lavoro" sulla persona e/o sulla famiglia dell'allievo. Tale concetto in linea generale può ritenersi valido per tutti i processi formativi, a chiunque destinati, poiché sappiamo riconoscere in essi le classiche tre dimensioni dell'apprendimento: sapere, saper fare, saper essere. Ovviamente il peso di ognuno sarà diverso nelle varie fasi formative. Ma i tre aspetti saranno sempre presenti. Anche una azione formativa destinata a professioni come la nostra non può prescindere dall'apprendimento tecnico/pratico. Tuttavia nelle azioni formative destinate a professioni del sociale assume enorme importanza la maturazione personale, cioè il saper essere.

Ed è su questo profilo più complesso e delicato che occorre lavorare maggiormente. Più complesso perché si tratta di "insegnare" non conoscenze o praticità, ma consapevolezza e responsività, bisogna verificare che la formazione abbia influito sul modo di vedere la realtà, abbia modificato l'atteggiamento mentale delle persone, che dunque si siano sentite motivate a mettersi in discussione e impegnate a far maturare un'identità terapeutica. Non sarebbe opportuna un'azione formativa basata esclusivamente su aspetti "freddi", di tipo logico razionale (le conoscenze e la praticità) che tenesse in poco conto aspetti più "caldi", le emozioni.

E se andiamo a vedere cosa significa provare emozione, troviamo quel movimento che agita il corpo e lo spirito e ne turba il temperamento e l'equilibrio. La sua comparsa provoca una modificazione a livello somatico, vegetativo e psichico. E quindi si può dire che l'emozione sia una reazione dell'organismo con componenti che interessano il corpo, la mente e le azioni. Ed è per questo che solo coinvolgendo l'aspetto emozionale riusciamo

veramente ad incidere sulla maturazione dei futuri terapeuti: non certo con le esortazioni o con gli insegnamenti *ex-cathedra*.

Con questa premessa arriviamo all'oggetto di questa tavola rotonda: l'esplicito e l'implicito nei processi di formazione. Consideriamo come esplicito tutto quello che viene "detto" e "fatto" nel corso di una azione formativa. Attraverso il "detto" (la lezione, la documentazione scritta, eccetera) si possono trasmettere con efficacia gli aspetti conoscitivi e teorici e, almeno in parte, gli aspetti tecnico/pratici.

Attraverso il "fatto" (le esercitazioni, le elaborazioni individuali e/o di gruppo, le simulazioni, i role-playing, la dinamica di gruppo, e tutte le altre tecniche sulle quali si basano i metodi attivi di formazione) passeranno sia aspetti conoscitivi, sia aspetti tecnico/pratici, sia, finalmente, anche aspetti "emozionali". Da qui la preferenza per questi metodi mutuati dalla moderna Scienza della Formazione (senza voler per questo rifiutare a priori il metodo tradizionale accademico: in determinate situazioni la classica lezione è ancora la più efficace delle tecniche).

E l'implicito, allora? Possiamo considerare come implicito tutto ciò che va oltre i contenuti (il detto) della formazione e che potrebbe essere definito metaformazione, mutuando i termini dalla teoria generale della comunicazione. Come esiste una comunicazione ed una metacomunicazione, possiamo individuare una formazione ed una metaformazione. La comunicazione rappresenta ciò che si comunica e la metacomunicazione invece, il modo in cui lo si fa, prendendo in esame quindi non solo il contenuto della comunicazione, ma gli aspetti impliciti nel comunicare: il "non verbale" ma non solo, il mezzo scelto per comunicare, il luogo della comunicazione, la prossemica, ecc.

Ebbene, anche nel processo formativo esistono aspetti analoghi di metaformazione, di formazione "implicita" e tali aspetti incidono fortemente sulle emozioni del discente. Sono aspetti della formazione implicita il luogo scelto per l'attività formativa, il setting didattico, ma quello che si riflette maggiormente sulle emozioni dell'allievo è il "modo" in cui il docente agisce il proprio ruolo.

È attraverso la metaformazione che si possono trasmettere i valori etici e deontologici della professione; è attraverso questa metaformazione che il discente intuisce, "sente", se il docente si limita a parlare ed agire perché questo è il suo ruolo, o se invece realmente "crede" in ciò che dice e in ciò che fa. Le conseguenze di tale modalità di presenza da parte dei docenti è, nel migliore dei casi, l'abbandono da parte dell'allievo; nel peggiore, l'emulazione. Questo è un messaggio che svilisce l'azione formativa, perché mancando l'autenticità del docente non può maturare quella dell'allievo.

Tornando ai concetti di esplicito ed implicito, Daniel Stern (2005, p. 96) definisce la conoscenza esplicita ed implicita nel modo seguente: "La conoscenza implicita è non simbolica, non verbale, procedurale e inconscia, nel senso che non è cosciente nella riflessione. La conoscenza esplicita è simbolica, verbalizzabile, dichiarativa, suscettibile di narrazione e cosciente nella riflessione". Tutti questi temi sono particolarmente significativi nella formazione dello psicoterapeuta. È ampiamente condiviso come il cambiamento in psicoterapia avvenga in presenza di elementi non solo interpretativi ma insieme affettivi, e come sia proprio la risonanza emotiva che caratterizzi la relazione terapeutica e la renda aperta anche a successive elaborazioni cognitive che favoriscono il cambiamento. Inoltre, come sappiamo, uno dei contributi più significativi dell'*infant research* alla psicoterapia consiste nella scoperta che i processi fondamentali che regolano l'interazione a livello non verbale tendono a rimanere stabili lungo tutta la vita.

La nostra formazione non può non tener conto in maniera significativa di questi aspetti. Il metodo che rappresento è l'analisi bionergetica, una psicoterapia somatico-relazionale centrata sull'analisi del profondo dei processi corporei, che interviene sia a livello corporeo che emozionale e mentale. Tale metodo nasce nei primi anni '50 ad opera di Lowen (1958; 1975) come estensione della teoria della libido o energia psichica di Freud, già rielaborata da Reich e definita da questi come "bioenergia", che sottende ogni processo psicofisico dell'individuo.

Centrali sono le tesi dell'unità e antitesi di ogni processo vitale, dell'unità della persona come processo organismico, della connessione tra processi psichici ed energetici, tra questi e le tensioni muscolari, e infine il concetto di *grounding*, peculiare dell'analisi bioenergetica. Questo indica un processo attraverso il quale una persona si sente radicata nella terra, nell'ambiente in cui vive, ed è in grado di essere se stessa nel momento in cui supera i propri conflitti ristabilendo il libero fluire dell'energia nel proprio corpo.

La terapia procede attraverso il lavoro sul *grounding* e l'esplorazione del contatto con gli occhi, la voce, il respiro, il ritmo, l'intensità del processo corporeo che si rivelano essere il nucleo centrale dell'interazione reciproca nella "diade" terapeutica ed espressione del processo di individuazione in atto. La persona con la propria storia e il linguaggio corporeo che ne esprime ogni sfumatura emotiva è al centro del processo formativo di analisi bioenergetica. Nella medicina psicosomatica, si dice che ogni volta che determinati impulsi vengono repressi o inibiti e non possono quindi esprimersi in materia adeguata, si crea una tensione emotiva cronica che influenza le funzioni organiche attraverso il sistema neuro-vegetati-

vo ed il sistema endocrino, e si creano vie di scarico inadeguate. Ma ciò che ha importanza per la patologia è la cronicità di tali stati di tensione.

Le contrazioni del sistema muscolare sono spesso il risultato di tensioni emozionali irrisolte. Queste contrazioni possono avere un effetto diretto sul livello energetico individuale, sulla capacità di espressione spontanea e creativa della persona e sulla percezione del benessere. Quello che vediamo grazie alle teorie di Lowen (1958; 1975) è che le tensioni muscolari croniche rappresentano la controparte fisica dei conflitti psichici, che attraverso di essi si strutturano nel corpo sotto forma di restrizione del respiro e limitazione della motilità. Si tratta di tensioni che si sviluppano lentamente, attraverso esperienze traumatiche ripetute nella prima infanzia, e si cronicizzano diventando parte inconsapevole della struttura corporea e del modo di essere di ognuno. Il corpo trattato in psicoterapia non è il corpo oggetto delle scienze naturali, ma neppure il corpo simbolo della spiritualità. È un corpo che esprime la globalità e l'unicità della persona partendo dal principio dell'identità funzionale tra psichico e corporeo: il corpo come canale della comunicazione affettiva. Il corpo "parla e rivela" e rappresenta l'implicito, quella memoria procedurale psicosomatica, che costituisce un patrimonio inconscio.

Per Freud esisteva un inconscio originario ma quello che gli interessava era l'inconscio rimosso, quello dinamico, in cui determinati affetti vengono rimossi. Le scienze cognitive e l'infant research hanno portato invece l'attenzione su questo inconscio non rimosso che è la memoria procedurale che va a costituire gli schemi ideo-affettivi. Non esiste nessun atto dell'essere umano che non sia accompagnato da affetti e questi diventano parte integrante, esperienza del soggetto. Diventano schemi interni ideo-affettivi. A questo punto, noi analisti bioenergetici aggiungiamo il corpo, nel senso di depositario dell'inconscio, ciò che è stato "memorizzato" di quelli esiti, delle vicende relazionali infantili che costituiscono la storia della persona e si iscrivono nella sua corporeità.

Questa selezione determina conseguenze psico-somatiche più o meno adattive che possono provocare sofferenza o arrivare a sintomi. Ma un analista bioenergetico non guarda mai il singolo sintomo, il singolo meccanismo di difesa, la singola contrazione muscolare, ma l'insieme psicosomatico della persona perché solo attraverso l'intervento positivo sull'insieme caratteriale il sintomo può regredire. Nell'elaborazione degli interventi che facciamo è sempre presente l'esigenza di riarmonizzare i vari livelli (corporeo-emozionale-mentale) come unica fonte possibile di benessere dell'individuo, come recupero della salute emozionale, della creatività intesa come possibilità di ognuno di essere e costruire se stesso. Quindi armoniz-

zare implicito ed esplicito. Creatività che si esplica se ognuno può costruire, vivere il suo sé autentico e quindi unico, con i propri limiti e le proprie fragilità, e non se deve conformarsi o assomigliare ad un modello.

L'analisi bioenergetica ha come scopo quello di ricreare la possibilità di diventare sé stessi, con la propria storia, con le proprie necessità e i propri meccanismi; mantenendo il miglior radicamento possibile nella realtà personale ed ambientale, avendo una maggiore comprensione e consapevolezza degli antichi modelli di azione e reazione, e una maggiore attenzione ai propri bisogni. Il processo di cambiamento, quindi, coinvolge la persona nella sua unità psicofisica, nella sua esperienza di essere vitale, per ristabilire la naturale motilità ed espressività dell'organismo, per essere in contatto con il proprio modo di esistere e di rispondere emozionalmente.

Nei nostri training di formazione, la specificità è perciò il corpo come sorgente di ogni processo di crescita e di trasformazione attraverso la percezione emotiva e le sensazioni corporee. Il processo di crescita si avvale dell'elaborazione del controtransfert corporeo-emotivo, così come il transfert del paziente comprende non solo elementi emotivi e cognitivi ma anche gesti, movimenti, respiro, alterazione del tono muscolare così in egual misura il terapeuta che vorrà porre attenzione a questa complessità transferale dovrà entrare in questo campo. Ciò vuol dire che anche il controtransfert, anche le emozioni e i pensieri del terapeuta non possono per noi prescindere altro che dalle sue "reazioni corporee", dai suoi movimenti consapevolmente abitudinari, dalle sue reazioni fisiologiche recuperate nel loro senso attraverso il training personale, da tutto ciò che fa parte della sua unità psicosomatica. Nella nostra formazione quindi è dato molto spazio all'implicito, inteso in questo senso come insieme di processi "psicocorporei" ineludibili, come strumenti di comunicazione con il paziente.

La persona in formazione, nel gruppo, si percepisce nel qui ed ora, non legata ad un modello teorico astratto, ma attraverso la percezione emotiva individuale, che raccoglie emozioni e vissuti "psicocorporei", fonte dell'elaborazione che permette il processo trasformativo, qualcosa di vivo, di corporeo. Nel gruppo di formazione si esplora quello che sta accadendo lasciando che affiori il senso, collocandolo in un percorso dove i singoli allievi possano venire in contatto con la propria specificità corporea che traccia la strada del processo trasformativo. Questo processo può avvenire grazie al contenimento del gruppo. Ogni gruppo di training, quindi, sarà diverso da tutti gli altri anche all'interno di uno stesso modello di riferimento. La dinamica di gruppo consente di cogliere il senso di quello che sta avvenendo nel training. Serve a creare un contenitore dove dare valore

al setting di formazione, dando regole e rispettandole, affinché l'implicito che viene vissuto non rimanga informe e non fruibile.

L'implicito che avviene nel *corpus* di formazione presuppone una delicatezza nel ruolo del formatore affinché non si separi mai la didattica dal sentire, e si possa dare la possibilità di svelare ed elaborare le contrapposizioni tra esplicito ed implicito per arrivare ad una integrazione della persona. Il direttore del training con il suo tutor sono le figure che creano il setting di formazione e che consentono di dare un confine e un riferimento stabile emotivo affinché il gruppo, ed ogni individuo al suo interno, si sentano individuati e riconosciuti. Il confine che viene creato non è di tipo rigido ma offre la possibilità di esprimere e di dare legittimità alle emozioni. Confine come processo, come creazione di holding. Le sfumature emotive vengono accolte e rimandate come senso di un processo trasformativo in atto, che sostiene e dà senso ad un contenitore "vivo".

Radicare la didattica nel corpo. Gli allievi sentono che questo è il criterio e la specificità dell'analisi bioenergetica. Si parte dalla propria esperienza verbale e corporea per integrarla con la teoria. Alcune fasi formative sono di terapia in gruppo, che permette sia all'allievo che in quel momento lavora su se stesso, come pure al gruppo che assiste, di decodificare gli impliciti e di comprendere i vissuti e i messaggi a livello corporeo. Il criterio psico-emotivo corporeo guiderà il lavoro che i docenti propongono agli allievi affinché siano certi del loro riferimento interno.

L'individuo e il gruppo si muovono, quindi, all'interno del processo formativo dando particolare attenzione agli elementi del transfert e controtransfert trattati come vissuto psico-corporeo implicito, dando rilevanza al linguaggio del corpo. L'inconscio corporeo che parla e si esprime ai vari livelli viene poi discusso ed elaborato all'interno del processo formativo e successivamente consolidato e analizzato attraverso le supervisioni. Il momento delle supervisioni oltre a stabilire una continuità con il momento formativo, costituisce una verifica non solo dell'apprendimento teorico ma anche nella lettura del campo transferale inteso in senso "psicorporeo".

Affinché avvenga un percorso formativo valido è necessario che si instauri tra l'allievo, i docenti, e il gruppo di training una risonanza emotiva, che permetta il contatto come momento iniziale del processo emotivo, su cui si innesta poi in sequenza la percezione, l'attenzione e i processi cognitivi.