

# Analisi

n. 00-2015

# Bioenergetica



 **S.I.A.B.**

**Società Italiana di Analisi Bioenergetica**



# Sommario

<b>Presentazione</b> <i>di Rosaria Filoni e Christoph Helferich</i>	pag. 5
<b>I processi psico-corporei inconsci e il loro coinvolgimento nel trauma relazionale cronico.</b> Il transfert corporeo e le sue manifestazioni nelle dinamiche relazionali, familiari e di potere <i>di Elaine Tuccillo</i>	pag. 9
<b>Il bipede fragile.</b> L'andatura eretta nel pensiero filosofico e in analisi bioenergetica <i>di Christoph Helferich</i>	pag. 59
<b>Il sogno e il corpo</b> Sinergia creativa tra psicologia analitica junghiana e analisi bioenergetica <i>di Maria Stallone Alborghetti</i>	pag. 77
<b>La salute del cuore, il cuore nella salute.</b> Progetto di promozione della salute in ambito cardiovascolare utilizzando mindfulness ed analisi bioenergetica <i>di Edoardo Adamo e Loretta Tommasi</i>	pag. 107
<b>Tutta l'attualità del nostro mondo... in un piccolo libro sulla rabbia dei bambini</b> <i>di Rosa Linda Rizza</i>	pag. 121

**Ali e radici**

Salute e benessere in carcere con il counselling  
e la bioenergetica

*Un progetto a cura di: Federica Araco, Pierpaolo Ariano,  
Paolo Brusciano, Francesco De Crescenzo, Cinzia  
Gabrielli e Alessandra Ricci*

pag. 129

**Congressi 2015**

Siab – Ostuni, Iiba – Brasile, Sipsic - Roma

pag. 143

## *Presentazione*

In questo numero presentiamo un'ampia gamma di argomenti inerenti al nostro lavoro di analisti bioenergetici. Iniziamo con il contributo importante di Elaine Tuccillo, una profonda indagine su *I processi psico-corporei inconsci e il loro coinvolgimento nel trauma relazionale cronico*. Elaine Tuccillo è stata una delle co-autrici della monografia *Bioenergetica moderna*, frutto di un gruppo di studio newyorkese intorno a Scott Baum (vedi Baum, *Bioenergetica moderna: un approccio integrato alla psicoterapia* in *Grounding I*, 2014). La bioenergetica moderna cerca di integrare nell'analisi bioenergetica concetti e tecniche più recenti e attuali, e in tale contesto il "trauma relazionale cronico" assume una primaria importanza: "Il vecchio prende vita nel presente"; "Siamo fatti di oggetti introiettati e di identificazioni"; "L'inconscio è inseparabile dalla coscienza". Consigliamo vivamente ai nostri lettori lo studio di questo articolo, che mira a un generale aumento della consapevolezza sul trauma relazionale cronico e i suoi effetti; sarebbe non per ultimo interessante chiedersi in che misura anche i tradizionali "caratteri" della teoria loweniana siano da rileggere in questa chiave.

Nel suo saggio *Il bipede fragile*, Christoph Helferich s'interroga sul significato della posizione eretta nel pensiero filosofico e in analisi bioenergetica. La posizione eretta è senz'altro specifica di noi esseri umani ed è intimamente intrecciata con la nostra socialità o "ultrasocialità" umana, nonché con lo sviluppo delle nostre capacità mentali. Nella tradizione filosofica, essa appare sia come privilegio o simbolo del singolare intelletto umano (situato non per caso "in alto", nella testa), che come problema (la nostra fragilità e "caducità" in senso ampio). Nel concetto-base di *grounding*, invece, l'analisi bioenergetica cerca di compensare attivamente gli aspetti problematici della posizione eretta, sia a livello di postura che a livello psicologico ed esistenziale. In questa

stimolante prospettiva, gli esercizi bioenergetici s'inseriscono in una tradizione millenaria di ricerca del giusto "equilibrio" umano.

Maria Stallone Alborghetti è analista bioenergetica a Roma ed è conosciuta da molti per il suo ricco manuale *Bioenergetica per tutti. Prevenzione e Benessere* (2003) e per *Felicemente narcisista con le risorse della bioenergetica*. Ma si è anche formata in psicologia junghiana e il suo contributo *Il sogno e il corpo* rappresenta appunto, come dice il sottotitolo, una *Sinergia creativa tra psicologia analitica junghiana e analisi bioenergetica*. Il sogno, con la sua paradossale concretezza onirica, si presta da sempre a una interpretazione "corporea" (si veda a proposito i testi di Jean-Marc Guillerme, Guy Tonella e Christoph Helderich in *Grounding II*, 2009). Questo saggio, corredato da numerosi casi clinici, è una guida importante sul *come* tradurre le immagini significative del sogno in esperienza somatica pregnante, sul *come* decifrare, in un dialogo fecondo tra approccio analitico e approccio bioenergetico, il loro significato esistenziale.

*La salute del cuore, il cuore nella salute* di Edoardo Adamo e Loretta Tommasi riporta un originale progetto di promozione della salute in ambito cardiovascolare. Utilizzando un mix creativo di *Mindfulness* ed esercizi bioenergetici, gli autori hanno tenuto un corso in un ambulatorio divisionale di cardiologia, con l'obiettivo i "aiutare i pazienti a riconoscere i propri segnali di stress per gestirli in modo nuovo e più efficace". Molto interessanti i risultati del test finale di auto-percezione, il *Kentucky Inventory*, che indaga sulle quattro dimensioni dell'osservare gli stimoli interni ed esterni, sulla loro descrizione in un linguaggio adeguato, sull'agire in consapevolezza e sull'accettare di ciò che accade senza giudizio. Lasciamo al lettore scoprire quale tra queste quattro dimensioni sia la più difficile da raggiungere per noi esseri umani.

A volte, se riusciamo a leggere bene un certo dettaglio, questo può rivelarsi illuminante per un contesto molto più ampio. Questa massima riassume il contributo di Rosa Linda Rizza, *Tutta l'attualità del nostro mondo ... in un piccolo libro sulla rabbia dei bambini*. L'autrice analizza il libro *Che rabbia* di Mireille d'Allancé, un libro di successo per bambini dai tre anni d'età in su. Il libro insegna essenzialmente ai bambini come negare e reprimere la propria rabbia! Linda Rizza rintraccia qui la prova di quel dannoso "sostanziale analfabetismo emotivo" tipico della nostra cultura, "il modo in cui la maggioranza degli esseri umani [...] si accosta al mondo delle emozioni, in particolare alle emozioni cosiddette 'negative' e in particolare alla rabbia, ritenuta molto spesso un'emozione tabù". Già nel 1983, nel suo libro *Il Narcisismo*, Alexander Lowen scrive: "La negazione

dei sentimenti [...] caratterizza tutti i narcisisti. [...] Quando neghiamo i nostri sentimenti, neghiamo che altri ne abbiano”.

Nell’ultimo contributo, *Ali e Radici*, un team composto da sei counselor e conduttori di classi di esercizi presenta un progetto per promuovere la salute del personale in un carcere, la Casa Circondariale Femminile di Rebibbia. Lavorando in un ambiente estremamente difficile – il maggior numero di detenute a livello nazionale, con un’incidenza significativa (40 %) di donne di origine straniera – gli operatori accusano molti sintomi da stress lavorativo ovvero di *burn out*, caratterizzato da esaurimento emotivo, depersonalizzazione, ridotta realizzazione professionale e non per ultimo da un’alta quota di assenteismo. Il progetto prevede una combinazione di counseling individuale (un massimo di 10 consulenze per ogni utente) e 48 sessioni di esercizi bioenergetici nell’arco di un anno, incluso il monitoraggio del processo e la valutazione scientifica dell’attività. Complessivamente, questo innovativo progetto rappresenta un’applicazione concreta dell’approccio bioenergetico in specifici contesti sociali, promuovendo una *bioenergetica sociale*, e si avvicina così a nuovi modelli di analisi bioenergetica, sviluppatasi soprattutto in America Latina.

Rimandiamo perciò in conclusione di questo numero al nostro resoconto del Congresso Iiba dell’agosto di quest’anno a Recife in Brasile, in cui riportiamo più dettagliatamente tali nuovi sviluppi. Inoltre, pubblichiamo un rapporto sul Congresso Siab a Ostuni (giugno 2015) e uno sul Convegno Sipsic dell’ottobre scorso a Roma.

*Rosaria Filoni e Christoph Helferich*



## ***I processi psico-corporei inconsci e il loro coinvolgimento nel trauma relazionale cronico***

*Il transfert corporeo e le sue manifestazioni nelle dinamiche relazionali, familiari e di potere*

*di Elaine Tuccillo<sup>1</sup>*

Nel corso degli anni del mio sviluppo come terapeuta la mia consapevolezza delle dinamiche di potere e di oppressione si è accresciuta. La psicoterapia femminista ha al suo centro la premessa che la sofferenza emotiva è causata dalle dinamiche di potere patologiche della cultura in cui la persona si sviluppa, tra cui, naturalmente, la famiglia. La persona sofferente è infusa dall'oppressione che la cultura (per mezzo di relazioni individuali e di gruppo) mette in campo in virtù del genere della persona. Questa consapevolezza mi ha aiutata a capire che il pregiudizio e le dinamiche relazionali tossiche sono pervasive e influenzano tutti.

Mi sono spostata dalla messa a fuoco femminista sulle dinamiche di potere in base al genere, al più ampio focus psicoterapeutico sulle dinamiche di potere in tutti i rapporti, e in particolare, alle relazioni primarie genitori-figli-famiglia che formano le persone. Mentre l'attenzione al genere è importante, come lo è anche la razza e la classe, ho imparato che le dinamiche di potere oppressive basate su pregiudizi pervasivi irrazionali e deliranti influenzano uomini, donne, bambini, coppie, famiglie e gruppi umani. Questi processi sono al centro di pregiudizi di ogni genere, di attribuzione non valida o paranoia irrazionale e al centro della motivazione inconscia all'oppressione in tutte le sfere di interazione umana. Questi processi sono al centro del trauma relazionale cronico e si incontrano nelle relazioni umane in tutto il mondo. Il potere e la forza sull'altro possono essere utilizzati per il bene o per il male. La motivazione a fare del male attraverso lo sfruttamento o il dominio proviene da molte fonti, sociali, psicologiche ed emotive. Spesso queste forze motivazionali sono inconscie; alcune possono anche iniziare con intenzioni buone ma

---

<sup>1</sup>Ω 2013. Elaine Tuccillo è stata Membro della Faculty dell'Iiba

diventare dannose nel corso del tempo, come una nave di 1 grado fuori rotta che manca la terra per molte miglia. Ciò che il mio lavoro di psicoterapeuta mi ha aiutato a mettere a fuoco è come questo potere oppressivo sugli altri avvenga attraverso processi inconsci psico-corporei, in particolare attraverso l'azione della dinamica di transfert.

### **I processi psico-corporei inconsci e il loro coinvolgimento nel trauma relazionale cronico**

Il trauma relazionale cronico deriva dagli abusi relazionali cronici. Questo tipo di abuso si verifica cronicamente nelle relazioni umane - cioè ogni giorno o spesso, per tutto o per la maggior parte del tempo. Accade dal momento della nascita o dopo eventi significativi come il matrimonio o la pubertà, ma può anche verificarsi quando un essere umano dipende da un altro per qualsiasi motivo.

Ecco un esempio di vita quotidiana: una donna di mezza età mi ha descritto un'interazione con il suo capo. Egli si era avvicinato alla sua scrivania, e non dicendo nulla, aveva spinto verso di lei alcune carte, un lavoro che lei avrebbe dovuto fare, poco prima della fine della giornata lavorativa. Non aveva detto una parola, ma l'aveva guardata con uno sguardo penetrante, odioso, intimidatorio, poi si era allontanato. Questa interazione ha congelato la mia paziente; aveva sentito nausea, si era spaventata e aveva cominciato a tremare. Nella seduta cominciai ad associare questa a esperienze simili, quasi quotidiane, con la madre, che era piuttosto sadica. Cominciai a riconoscere ciò che lo sguardo di odio, silenzioso e penetrante di sua madre aveva rappresentato per lei; come l'aveva formata, come si "trasferiva" nella sua reazione al suo capo; come lo usava a volte su suo figlio o su sua figlia; la paura che aveva generato nel suo corpo, l'insicurezza e l'odio di sé, le sensazioni di sentirsi malata, le vertigini, la nausea. Queste esperienze parallele a quasi 40 anni di distanza, e contattare cosa avessero significato per lei, hanno reso possibile una svolta. Sentiva la rabbia dietro la paura; il dolore per la perdita della sensazione positiva di se stessa. Mi ha detto, molto acutamente: "La violenza è terribile, ma ci sono altri modi altrettanto orribili per far del male a qualcuno, senza mai toccarlo fisicamente".

Parliamo di abuso relazionale cronico quando una persona è dominata, definita, manipolata, svilita o sedotta o maltrattata o abusata in qualche altro modo in una relazione continuativa in modo che queste dinamiche distruttive - di potere - accadano regolarmente, cronicamente. Spesso si

tratta di dinamiche facilmente osservabili che si verificano regolarmente nelle famiglie, tra genitore e figlio, marito e moglie, tra fratelli, o nel triangolo madre / padre / bambino. Queste possono essere dinamiche distruttive, per lo più inconscie, che hanno il potere di influenzare lo sviluppo emotivo e l'identità della persona che le subisce. A mio avviso, la persona si forma attraverso l'immersione in una matrice relazionale e di solito questa matrice è la famiglia. Sono curiosa di conoscere e desidero indagare le dinamiche di potere di tale matrice. Quando analizziamo la struttura caratteriale cerchiamo, almeno in parte, il modo in cui le dinamiche di potere interpersonali formano la personalità. Le dinamiche sono forze energetiche che hanno il potere e la forza di modellarci. Tutti i sentimenti hanno potere. Chi amiamo, ammiriamo, invidiamo o odiamo ... ci modella. E anche chi ci ama, ci ammira, ci invidia o ci odia, ci modella.

Siamo fatti di oggetti introiettati e identificazioni; questi sono potenti blocchi di attaccamento (omuncoli psico-corporei) che si accumulano e combinano per costruire ciò che siamo. La pietra angolare della nostra formazione psico-corporea è costituita da questi attaccamenti relazionali precoci con i nostri genitori e *caregiver*. Ciò che accade in questi rapporti precoci e quotidiani, dal punto di vista dinamico ed interpersonale, è fondamentale. Le dinamiche interpersonali, i modelli energetici, relazionali, comportamentali, nella relazione madre-figlio / padre-figlio / madre-padre-figlio sono come formazioni geologiche che costituiscono le fondamenta stratificate del funzionamento interno originale di ogni individuo.

Nelle nostre relazioni adulte viviamo dinamiche di amore, odio, nostalgia, emozioni di idealizzazione, la voglia di dominare o di competere su binari tracciati in questi primi rapporti. Anche se l'intreccio di questi modelli di attaccamento può assumere una forma esteriormente simile, sono tracciati, in realtà, per ognuno in modo originale, dall'esperienza relazionale individuale, dai legami d'amore, rispetto, ammirazione e sostegno, o abbandono, disprezzo, umiliazione, competizione o deprivazione. Le combinazioni e le permutazioni di queste dinamiche e affetti interpersonali interagiscono con la nostra base costituzionale endogena per creare un unico mix individuale.

Il mio interesse è per come l'inconscio, il substrato archeologico alla base della personalità e dell'individualità, giochi un ruolo in questo. In particolare mi interessa come il transfert inconscio giochi un ruolo, e più specificamente come l'identificazione proiettiva - un particolare e potente tipo di transfert dinamico, eserciti la sua influenza. E, infine, come tutto questo è diventato, per me, essenziale nella comprensione e nel lavoro all'interno del processo terapeutico.

Al centro di esso c'è la conoscenza e la sensibilità nei confronti della realtà e delle dinamiche del trauma relazionale cronico. Il trauma relazionale cronico agisce nelle relazioni umane in tutto il mondo. Non possiamo sottovalutare l'importanza dell'inconscio e, in particolare, dei processi inconsci di transfert, e di come questi rendono le origini dei traumi relazionali cronici così difficili da riconoscere. Dato che sono nascosti alla consapevolezza, devono essere indagati e portati in primo piano; dobbiamo, come psicoterapeuti, come genitori, insegnanti, partner, farli emergere alla nostra consapevolezza, per avere qualche possibilità di interrompere il loro effetto dannoso o bloccare un'eredità di abuso inconscio nascosto.

### **Cosa è il transfert e perché è importante per noi?**

Voglio far mie le informazioni provenienti dal mondo emergente della neurobiologia e da quello più vecchio dello studio psicologico della cognizione e della percezione. I ricercatori appartenenti ad entrambi questi mondi hanno scoperto che l'apprendimento avviene attraverso il riconoscimento e la ripetizione di modelli. (Siegel, 2003, Hawkins, 2002, Piaget, 1954). Come organismi, siamo strutturati a livello neurologico e cognitivo per accogliere le informazioni organizzate in schemi. È molto più difficile impararle quando si presentano in modo caotico e disorganizzato. Quindi siamo fatti per assumere e riconoscere i modelli, quelli familiari, le associazioni e le correlazioni. Questo processo ci aiuta a comprendere le informazioni attraverso il riconoscimento del fatto che quello che stiamo vedendo e vivendo non è tutto nuovo, ma che piuttosto il nuovo è spesso legato alle vecchie idee già apprese - alle regolarità, che fanno assumere maggiormente le informazioni più organizzate e meno quelle significativamente poco familiari. Questo funziona per il vero e il falso. Possiamo riconoscere qualcosa di familiare e simile a qualcosa che abbiamo imparato ad amare o odiare, o in modo ancora più complesso, che abbiamo imparato ad amare e odiare. Le relazioni sono costruite spesso almeno in parte su queste congruità della percezione; riconosciamo in un bimbetto gli occhi, il mento o lo spirito di un familiare amato; o una persona che ci ha dominato e abusato, o una persona cui ci siamo dedicati, solo per aver perso la nostra autonomia in questa resa. Ecco, all'inizio e nella percezione continua della nuova persona, poniamo ciò che è familiare per aiutarci a prendere le nuove informazioni. Questo processo può portare ad una migliore comprensione o può portare a errori di percezione e di attribuzione. Questo è il transfert che porta la nostra storia emotiva nel presente. È attraverso di esso che siamo in

grado di percepire e sentire qualcosa o qualcuno come familiare. Il transfert fornisce l'illusione che l'altro ci sia già stato prima. Inconsciamente, attraverso il transfert, ci relazioniamo con l'altro, familiare o non familiare, in modi che sono psico-corporeamente radicati nel nostro essere e nel nostro carattere. Abbiamo l'illusione di conoscere già questa persona, le sue motivazioni o gli atteggiamenti, anche se ne stiamo facendo esperienza solo nel presente. Il transfert è alla base dei modelli energetici, somatopsichici, di attaccamento in tutti i rapporti umani e deriva dal legame formativo primario tra la madre o altro *caregiver* primario e il bambino. È annidato con forza nel nostro apparato neuromuscolare viscerale.

Il transfert è con noi tutto il tempo. Lampeggia dentro e fuori della nostra esperienza. Ed è inconscio!

La scoperta del transfert è stata di proporzioni veramente geniali. È stato come scoprire una realtà virtuale che va e viene senza la nostra consapevolezza cosciente, ma che influisce su noi con forza e senza sosta. Freud (1910) ha scoperto il transfert nel modo distorto in cui era visto (in genere gonfiato e amoroso, talvolta negativo) dei suoi pazienti. Ha iniziato una ricerca mirata sulle complesse origini di questi punti di vista distorti e dei sentimenti verso di lui. Sullivan (1953) comprese la natura pervasiva del transfert. Coniò il termine "distorsione paratassica" per tutti i tipi di transfert. Laing (1971) nelle sue ricerche sulle politiche della famiglia ebbe a chiedere più volte ai membri delle famiglie in merito al paziente designato: "A chi (lui o lei) assomiglia?" per cogliere la pressione patologica alla base del transfert che riteneva fosse una profonda fonte della follia relazionale nelle famiglie. Ciò che indagava era il pesante transfert che agiva per deformare lo sviluppo della personalità del figlio. Laing sosteneva che se avesse potuto scoprire a chi i membri della famiglia pensano che il paziente somigli, avrebbe potuto capire meglio come questo paziente fosse condannato al suo ruolo nel dramma familiare. Laing stava scoprendo i meccanismi attraverso cui il bambino viene a incarnare i personaggi storici incorporati nella somatopsiche dei genitori.

Stanley Keleman (1986) ha parlato della natura avvincente e somatica del legame di transfert che si crea nel rapporto genitore-figlio. Questo è un importante tipo di processo di legame corporeo che viene comunicato attraverso il movimento e i sensi del tatto, dell'olfatto, della vista e così via. Keleman dice: "... i modelli di comportamento muscolare-emotivo sono il substrato del legame per la madre e il bambino" (pag. 6). Secondo lui questi modelli di legame sono inconsciamente trasferiti al rapporto con il terapeuta. Il cliente non può fare altro; deve legarsi con le modalità che conosce, dettate da come si è formato, basate sulla storia neuromuscolare

ed emozionale della relazione primaria durante l'inizio della vita e la prima infanzia. Quindi questo significa che il transfert è avvincente e compulsivo, e non può non avere un impatto innegabile e profondo sulla relazione terapeutica. Il modo in cui ci leghiamo agli altri ripete il modo in cui ci siamo legati durante l'infanzia. Noi giochiamo queste dinamiche transfereali, questi modelli relazionali, nelle nostre attuali relazioni quotidiane, nel nostro comportamento, nei nostri corpi, nelle nostre percezioni e nelle comunicazioni. Comprendere il transfert in questo modo corrisponde all'evoluzione della nostra comprensione della neurofisiologia del funzionamento somatopsichico umano che ci informa che questo processo formativo probabilmente influisce sullo sviluppo e la strutturazione dei sistemi di elaborazione delle informazioni percettive delle persone, in modi che durano tutta la vita, a partire dall'infanzia.

Robert Lewis (1986) afferma la stessa cosa nella sua comprensione dei processi primari di sviluppo dell'organizzazione della personalità. Il modo in cui la madre tiene il bambino ha un effetto profondo e duraturo sul corpo di questi, sullo sviluppo della struttura corporea e diventa parte dell'organizzazione del carattere, entra a far parte del sé e di altre rappresentazioni, e alla fine si presenta nel transfert verso il terapeuta. In un profondo saggio (1976), in cui introduce il suo concetto di shock cefalico, Lewis parla della coscienza offuscata della madre organizzata come personalità borderline, della sua incapacità di vedere il suo bambino come essere umano separato e dell'infusione di illusioni di transfert su chi il bambino è. Egli scrive che «si chiedeva come sia stare nelle braccia di un genitore i cui occhi non vi vedono con chiarezza, perché offuscati dalle proprie riflessioni sfocate del passato» (p. 2). Lewis ci dice ancora come la madre può diventare un terreno insicuro per il bambino (pp. 3-5.): «Questa precoce autoregolamentazione sarà disturbata da una madre che, per esempio, vede inconsciamente i propri genitori quando guarda il bambino: guidato dal suo sistema nervoso centrale immaturo e da una capacità omeostatica limitata, lo sguardo del bambino si allontanerà ripetutamente da lei. La madre borderline può percepire questo come un rifiuto personale e cedere alla rabbia, distogliere lo sguardo quando il bambino torna a guardarla, o, in molti modi, può interferire con lo scambio diadico ritmico, nel quale il bambino utilizza i suoi occhi liberamente per entrare nel mondo. ... L'intero sviluppo psicosessuale e dell'Io del bambino deve essere inteso dalla prospettiva sopra descritta se vogliamo aiutare più efficacemente le persone con condizioni borderline. ... La dissonanza, la mancanza di risonanza, la disarmonia sono impiantate nelle cellule, nel sistema nervoso autonomo, e nel centro energetico del bambino».

«... Quando quel bambino guarda prima fuori e si concentra sugli occhi del genitore, vede occhi che non lo vedono con costanza: gli occhi di sua madre, la sua cornice di riferimento, vedono inconsciamente e in modo intermittente immagini della propria madre, la nonna del bambino. Questo è bizzarro, come lo è tutto il contatto quando i confini tra genitori e bambino sono indefiniti. Il corpo della madre può anche essere abbastanza caldo e rilassato mentre tiene il bambino, avvolta in una fantasia di ricongiungimento simbiotico con la propria madre. Ma può “dimenticare” di essere l’adulto e che, piuttosto di essere tra le braccia della propria madre, ha il suo bambino tra le braccia. Se il bambino piange, si contorce o fa qualcosa dettata dalla sua biologia, che disturba il tentativo distorto di questa madre di ottenere la sua sicurezza pacifica, lei si perde. Questa madre proverà dolore, rabbia, ecc. e gestire il bambino di conseguenza, del tutto inconsapevole di ciò che sta accadendo. Tenete a mente che questo è solo un esempio, e che ci sono infinite variazioni del tema» (pp.3-5).

Helen Reseneck-Sannes (2011) fa una descrizione toccante e personale di questa dinamica di transfert che fornisce particolari sulla possibilità di un esito molto più benevolo nella descrizione del suo impulso a ballare con gioia con il suo neonato. Ci racconta che solo più tardi aveva saputo che la tata della sua infanzia, di cui non si ricordava e che aveva lasciato l’impiego presso la sua famiglia quando Helen aveva quattro anni, usava ballare con lei. Stimolata dall’esperienza con il suo bambino, Helen ha cominciato a ricordare l’odore della sua tata, la morbidezza del suo corpo e l’abbraccio gioioso della danza che inconsciamente, automaticamente e spontaneamente aveva avviato con il suo neonato.

All’inizio della formazione come psicoterapeuta abbiamo imparato a conoscere le molte forme di transfert: positivo, negativo, materno, paterno, idealizzante, ostile dipendente, adesivo, sessuale / erotico. Ci sono tanti transfert per quante sono le dinamiche relazionali umane. Alcuni sono positivi, e sostengono il sé in modo costruttivo, e alcuni sono negativi, distruttivi per il sé. Tutti portano una carica emotiva somatopsichica unica e identificabile.

La realtà su come funziona il transfert nella vita di ogni giorno mi si è presentata con forza nella mia esperienza di madre. Mio figlio Jon era un bambino molto energico e intelligente; ma la sua energia a volte mi ricordava mio fratello che aveva il comportamento e i problemi caratteriali di un bambino. La distraibilità di Jon, così comune nei bambini piccoli, mi ricordava gli sguardi fissi nel vuoto di mio padre a tavola. L’amore e l’emozione che ho avuto nel prendermi cura di Jon ricordava il rapporto con mio padre per come lo ho vissuto da bambina – un nutrimento sicuro,

amorevole, radicato che ricordo ancora a livello corporeo. Qui sto descrivendo l'influenza del mio transfert, un'esperienza complessa, sentita a livello psico-corporeo che includeva aspetti positivi e negativi nella mia esperienza presente con un nuovo individuo, che stava appena emergendo nel mondo.

Con mia figlia, Mica, è stato ancora più complesso. Da bambina era più ritirata in se stessa; non ha succhiato il latte con avidità come suo fratello. Venivo forse rifiutata? L'influenza del mio rapporto con mia madre ha avuto un impatto inconscio. Mia madre era terribilmente timida. Aveva difficoltà a lasciar arrendere il suo corpo ad un abbraccio, o a darne uno, e aveva problemi cardiaci dall'infanzia, sviluppati dopo un attacco di scarlattina. È stato difficile non trasferire la mia preoccupazione empatica e il mio desiderio di contatto con mia madre alla mia figlioletta che sembrava più piccola e più fragile di suo fratello. Anche in questo caso il rapporto precoce e duraturo con mia madre, che è stata più contenuta e ambivalente di mio padre nelle sue espressioni di amore e vicinanza, ha avuto un impatto sul mio legame emotivo con mia figlia. Queste emozioni transferali si sono accentuate per il mio stress di nuovo genitore, per il mio lavoro di madre e professionista e per via del mio rapporto con il loro padre. Come potrebbe non essere così?

L'inconscio e il conscio sono in costante interazione. Imparare quanto possiamo su questa interazione, sul potere di queste dinamiche di influenzare tutte le nostre relazioni, nel bene e nel male, è ciò di cui parlo in questo articolo. Per quanto riguarda i miei figli ho lavorato incessantemente per entrare in contatto con loro per quello che sono, come persone autentiche ed uniche. Questo non è un compito così facile o semplice. Il mio obiettivo è stato fornire loro uno spazio emotivo sicuro per crescere nel proprio essere, senza l'imposizione di un inconscio transferale, ma ho potuto realizzarlo solo nella misura in cui diventavo consapevole di queste dinamiche nella mia terapia come paziente. In sostanza, avevo bisogno di diventare più consapevole del mio transfert inconscio al fine di tenerlo fuori dalla crescita emotiva indipendente dei miei figli. Non è necessario essere perfetti, come genitori, ma essere consapevoli dei loro unica individualità emergente.

Il transfert non è lineare. È multidimensionale / olografico ed è corporeo. L'esperienza del transfert è costituita da proiezioni di introietti - internalizzazioni di altri; ed è co-creato. Queste rappresentazioni degli altri significativi sono dentro di noi e diventano parte di noi, parte di come ci sperimentiamo. Il transfert proietta queste parti interne, stati, sentimenti e pensieri sugli altri. Noi attribuiamo ciò che è dentro di noi a ciò che è fuori

di noi. Utilizzando il meccanismo di transfert sperimentiamo noi stessi, la nostra storia e le nostre relazioni passate nel momento dell'esperienza presente.

T. Ogden (1989) parla del transfert come processo organizzativo sano, necessario, evolutivo, adattivo. Primari nella strutturazione di questo sistema organizzante sono i processi di esperienza empatica dell'altro, di identificazione e introiezione dell'altro e la formazione di rappresentazioni interne dell'altro. Si tratta di un insieme di pensieri emozionanti, vivi, pulsanti, che mutano, di sentimenti, immagini e sensazioni che interagiscono costantemente, creando una relazione (una molteplicità di modelli relazionali) per entrambe le persone e influenzati dalla comunicazione tra loro.

Come terapeuti abbiamo a che fare regolarmente con manifestazioni di transfert non sane. In queste, le percezioni e le sensazioni sono irrigidite; applicate automaticamente, di riflesso, alle nuove relazioni ed esperienze, e causano l'*enactment* storico del trauma relazionale cronico. Per la persona che vive il transfert non è ovvio o evidente che sta eseguendo qualche operazione che distorce la realtà. Questo significa che il processo trasferale è una configurazione intera, e così è vissuto come "realtà", rinforzato da un insieme di elementi emotivi, cognitivi e relazionali, intero e di solito coerente. Alla persona sembra reale. È quindi molto difficile da modificare o, se necessario, da superare. Sembra "giusto".

Il transfert è un'esperienza corporea. Non è solo cognitiva e percettiva. È anche uno stato emotivo; un insieme di sensazioni strutturate nel corpo. Porta con sé tutta una serie di modelli viscerali e muscolari familiari che vanno insieme con i pensieri e le emozioni che lo definiscono. Uno dei modi per riconoscere il transfert è quello di indagare se il modello di sensazioni è familiare, simile a quello vissuto in passato con un'altra figura relazionale significativa; quella sensazione in gola, la nebulosità nella mente, le lacrime agli occhi insieme alla paura o alla rabbia nella pancia; il bisogno di stendersi o di vomitare.

Ecco un esempio comune: la mia reazione all'insegnante di fisica, quando scosse la testa in un certo modo, mi ricordò un movimento simile di mio padre. La mia reazione fu subito difensiva, ansiosa, infastidita, simile alla mia reazione allo scuotimento di testa critico di mio padre; nel corpo ho sentito l'impulso a lasciare la stanza. Mio padre poteva essere sprezzante, abbandonico, disinteressato o critico e il suo scuotimento di testa accompagnava questi stati emotivi. Il messaggio emotivo che accompagnava il movimento della sua testa per me era "beh, se hai intenzione di fare in quel modo, mi limiterò a andare in un posto più interessante".

Quando mio padre mi trattava in questo modo, mi faceva impazzire, diventare ansiosa e difensivamente sfidante. Quando il mio professore di fisica scosse la testa, il nostro rapporto fu catturato dal transfert! Sono emersi in me i sentimenti familiari che avevo sperimentato più volte con mio padre. Il transfert consente di credere di poter leggere la mente e le emozioni dell'altro. Avevo già vissuto questa situazione. Ero certa di sapere cosa stesse accadendo in questa relazione! Il transfert rende lo strano o sconosciuto familiare e prevedibile. Ma il mio professore non stava scuotendo la testa con disinteresse abbandonico o disprezzo. Scuoteva la testa perché avevo fatto un errore ed era interessato e impegnato ad aiutarmi a capire e correggerlo. La mia aspettativa di essere respinta in quanto senza speranza era transfert in azione, non realtà. (Come ho potuto non cogliere la dolcezza della sua voce, o la preoccupazione nei suoi occhi, o l'apertura dei suoi gesti?) Eppure, quanto è stato doloroso sperimentare continuamente il disinteresse, l'abbandono e l'atteggiamento critico di mio padre con molte altre autorità per anni e anni dopo essere cresciuta e quando mio padre non era più in vita. Il transfert lo ha mantenuto vivo nella mia rievocazione della relazione affettiva con lui e con gli altri. Il transfert è una esperienza del corpo. Era nel mio stomaco, nella mia ansia, nella sensazione di rabbia, nel mio cuore infranto, nel mio crollo nebbioso e scontroso e nel mio pensiero che "non ne valgo la pena," o almeno nella convinzione che lui pensasse e sentisse che io non valgo la pena.

Ho scelto un esempio come questo, perché è così quotidiano, così comune. In esso possiamo vedere l'intensità stratificata delle vecchie sensazioni e sentimenti dolorosi, in combinazione con lo stimolo ambiguo del comportamento reale del professore nel presente. Il transfert non è solo qualcosa che pensiamo, il più delle volte ci arriva dall'intestino, dal plesso solare o dalla gola. Sentiamo la paura, il dolore, la vertigine, il terrore o la rabbia prima ancora di avere un'idea di ciò che sta accadendo e perché. Questi sentimenti alimentano così tanto la nostra convinzione interna che spesso agiamo con certezza. La psicoterapia è in larga misura il processo di riesame di queste reazioni emotive, cognitive e somatiche.

Quando una persona è nel mezzo di una reazione o di uno stato transferale, sono presenti vecchi sentimenti familiari, pensieri e sensazioni corporee. Il più delle volte la persona che sperimenta la reazione non si rende conto che i sentimenti appartengono al passato e che sono relativi a qualcun altro in un altro punto del tempo e del luogo. Riconoscere i segni della presenza di un processo di transfert intenso, nel momento relazionale presente, è una capacità di cui i terapeuti devono essere dotati al fine di analizzare le dinamiche storiche e i sentimenti che svolgono un ruolo

considerevole nella formazione dell'inconscio, della personalità e del comportamento attuale del paziente nelle relazioni.

Come terapeuti dobbiamo lavorare per rendere conscio l'inconscio. Dobbiamo comprendere che molte delle esperienze emotive-somatopsichiche che vengono co-create nella relazione terapeutica si basano su schemi emotivi storici di pensare e di sentire. Scoprire questi modelli può rivelare la natura patologica dei rapporti che il paziente ha vissuto e di cui può continuare a soffrire, *o perpetrare verso altri tra cui il terapeuta*. Spesso vediamo e sperimentiamo all'interno della relazione terapeuta-paziente i modelli relazionali distruttivi che il cliente ha sperimentato storicamente. Il terapeuta attraverso l'analisi del transfert e del controtransfert, in particolare attraverso la comprensione dell'identificazione proiettiva (che comporta l'incarnazione del sentimento o dell'atteggiamento proiettato) può diventare consapevole degli schemi relazionali emotivamente distruttivi che il paziente ha vissuto da bambino. Anche il terapeuta può avvertire la pressione evocativa a rispondere e a relazionarsi con il paziente come hanno fatto il genitore o altre persone significative, creando una rappresentazione storica della relazione primaria (genitore-figlio).

**Come le dinamiche relazionali/familiari entrano nel transfert:  
il transfert può portare tutta la famiglia nella stanza della psicoterapia**

I nostri pazienti si rivolgono a noi per i loro dolori relazionali acuti e cronici. Essi sono al centro di un vortice di dinamiche, interne ed esterne, appartenenti al passato e al presente. La teoria delle relazioni oggettuali e i più attuali concetti di intersoggettività ci hanno incoraggiato, come psicoterapeuti, a formulare le cause dinamiche, i fili relazionali causali, che hanno portato il cliente a questo punto di dolore, confusione, ansia o angoscia. La maggior parte dei clienti si rivolgono a noi abbastanza disregolati, sconvolti e angosciati. Eppure, raramente hanno chiare le cause dinamiche di questa sofferenza e tanto meno sono consapevoli del loro modo di perpetuarla. Credo che manchiamo il bersaglio quando nel teorizzare sul dolore psichico e sull'ansia, se ne attribuisce l'origine ad aspetti biochimici, bio-fisiologici, a difetti neuropsicologici che originano dalle nostre cellule o dalle sinapsi corticali e si afferma che debbano essere curati con medicine o chirurgicamente, o valutati secondo qualche formulario di tecniche comportamentali. Mentre alcune di queste idee ed interventi hanno una qualche utilità, non credo che questo modo di concepire la sofferenza umana arrivi al cuore, o al nucleo, della questione. Credo che la fonte più

profonda e primaria dell'angoscia abbia a che fare con l'interazione umana. Le persone si feriscono reciprocamente. E le forze e i processi inconsci alimentano il motore psichico della distruttività umana interpersonale.

Nella formazione della personalità accumuliamo una quantità di oggetti introiettati all'interno del nostro psicosoma. Creiamo la nostra personalità e carattere, in parte, portando dentro di noi modelli interi di comportamenti e sentimenti che sperimentiamo nelle relazioni significative (sia amorevoli e sicure, che abusive e traumatizzanti). Riproduciamo, empaticamente, questi modelli e creativamente li fondiamo insieme, come parte della costruzione di ciò che siamo; e poi mettiamo la nostra creazione (noi stessi) in relazione con gli altri. Questi modelli introiettati sono gruppi dinamico / energetici che si creano attraverso il processo di identificazione con altri significativi (*caregiver*, insegnanti, ecc.) Questi introietti sono costituiti da interi processi energetici, neuromuscolarmente integrati, modelli di comportamento e di pensiero tratti dalle relazioni significative del bambino. Questi gruppi di sentimenti, pensieri, comportamenti possono essere agiti a volte come se la personalità canalizzasse una persona del proprio passato o come se si fosse posseduti da tale persona. Spesso questo si caratterizza come una sorta di processo difensivo chiamato dissociazione. Tuttavia, credo che queste costellazioni identificatorie siano in intrinseche alla fondazione dello sviluppo della personalità e della struttura del carattere.

«Nel 1950 Harry Sullivan, da parte americana, e Ronald Fairbairn, sulle rive scozzesi, hanno creato, separatamente, dei corpi di pensiero e di prassi - rispettivamente la psicoanalisi interpersonale e la teoria delle relazioni oggettuali - con una premessa simile: poiché il rapporto tra le persone è la chiave dello sviluppo della personalità, la mente individuale è strutturata e composta da personificazioni o rappresentazioni, delle prime relazioni che si sono conosciute» (Dimen 2003, pp.8-9). Siamo un complesso insieme di identificazioni, introietti, e predisposizioni genetiche. Dal momento della nascita, o anche prima, nel grembo materno, formiamo legami di attaccamento che si definiscono a partire dal collegamento del nostro corpo di quello degli altri, la nostra famiglia, i nostri *caregiver*. Sentiamo, annusiamo, tocchiamo, siamo nutriti, accarezzati, sostenuti, feriti, lasciati soli e deprivati nel contesto della nostra relazione con questi membri della famiglia. La natura dinamica di questi legami è il paradigma del transfert.

Scott Baum (1997) scrive: «la base di un bambino è la matrice creata dai corpi e dalle anime di quelli che gli/le sono intorno. Molto prima che i bambini stiano in piedi o camminino, sono tenuti dai corpi degli altri. I loro piedi poggiano su fianchi, mani, pance e toraci. Le mani e i corpi che li tengono trasmettono grandi quantità di informazioni sulla realtà .... Il

contenitore energetico incarnato dal terapeuta è un campo in cui il flusso e il riflusso del processo interiore del cliente può essere sperimentato, vissuto e interagito .... (p.85).

Vi è una tavolozza di transfert composta dai membri della famiglia e altri attaccamenti significativi. Il transfert è una proiezione all'esterno e un'esperienza somatica-emozionale all'interno, che si presentano contemporaneamente. La forza di questo costringe a crederci. La persona è travolta nella reazione; la convinzione è rafforzata visceralmente da ciò che prova, percepisce, comprende in una rappresentazione accurata della realtà. Tenta di organizzare la realtà sulla base dell'esperienza ma la persona è intrinsecamente viziata per via delle sue origini nel 'lì e allora', senza essere temperata e informata dal 'qui e ora'.

Il transfert può essere fisso (cioè, la proiezione è la stessa e continuativa), ma spesso può scivolare da un *cluster* di dinamiche all'altro. Per esempio: ho una giovane paziente che proietta il proprio padre controllante, competitivo, "che sa tutto" su di me. Questo transfert può diventare intenso. È spesso provocato da un'insicurezza interna e mal di pancia e rabbia, stimolato da un'esperienza di rifiuto o di perdita. La mia paziente è una musicista che cerca di affermarsi nella Grande Mela. Gli alti e bassi della sua vita professionale sono vissuti intensamente; si sente respinta, esaminata, invidiata, abbattuta o messa fuori, criticata, in competizione, così come lodata, applaudita e adorata. Inconsciamente e in modo fluido trasferisce (attribuisce a me) su di me le sue sensazioni di essere criticata o controllata o attaccata per gelosia. Si tratta di esperienze che ha vissuto cronicamente nelle dinamiche con i suoi genitori competitivi, ansiosi e narcisisticamente esigenti che hanno anche messo lei e sua sorella l'una contro l'altra. Quando Lola, come la chiamerò qui, viene in seduta non so mai quanto sarà intenso il suo transfert, o se cadrò nella trappola e lei riuscirà ad evocare in me un sentimento o un commento irritato o competitivo. L'intensità del sentimento e la fluidità di movimento possono annebbiare e far perdere il radicamento. All'interno di una seduta posso essere (lei mi può percepire come) il suo padre ansioso, competitivo narcisistico, la madre alcolizzata e abbandonica o la sorella, rabbiosa, gelosa e sabotante. Può passare (nel comportamento e nell'emozione) a metà frase da uno di questi oggetti introiettati all'altro. Aiutare lei e me stessa a seguire il suo processo, a livello corporeo, emotivo e cognitivo è come cercare di distinguere un ingrediente dall'altro da un minestrone pieno di verdure diverse.

Così può andare in questo modo:

Lola: Ora mi sento insicura (ansiosa) perché lei ha detto che lui (il ragaz-

- zo) vuole solo sesso e in realtà non mi ama.
- Elaine: No - in realtà non credo di aver detto questo, ma non crede che potrebbe essere vero?
- L: Ho bisogno che lei mi dica cosa fare (transfert paterno).
- E: Che ne dice di lavorare su una decisione che potrebbe sentire buona per lei?
- L: Io sento che non si cura di me. Che è arrabbiata con me (transfert materno).
- E: (senso di nausea) Non sono arrabbiata, mi sento spinta a cercare immediatamente una soluzione per le sue emozioni (identificazione proiettiva / controtransfert).
- L: Beh, lei ha detto una cosa che mi ha fatto sentire assolutamente insicura e spaventata, che egli in realtà non mi ama (transfert paterno - critico; transfert fraterno - gelosamente competitivo). Che non lo posso fidarmi di lui (transfert paterno verso me e il fidanzato).
- E: Non so se questo è vero, ma penso che lo senta.
- L: Non mi sta dando quello che mi serve (transfert materno). Si sta ritraendo da me (transfert paterno) e mi sta facendo sentire abbandonata (transfert materno e paterno).
- E: Mi sento comandata a bacchetta, pressata da richieste, criticata e accusata. Sono esperienze familiari per lei?

Tutte le proiezioni transferali della vignetta di cui sopra (che è una sinossi) rivelano l'esperienza relazionale di questa paziente con i suoi familiari. Esse rivelano l'abuso relazionale traumatico cronico che ha subito, che continua a vivere e che riecheggia dentro di lei. È vulnerabile all'insicurezza e alla diffidenza. Si sente vittima di genitori che la criticano, la controllano e l'abbandonano e agisce in modo da evocare quei sentimenti di insicurezza e diffidenza in me. Questo è il mix di identificazione proiettiva-transfert-controtransfert che porta in sé elementi somatico-muscolari-viscerali-emotivi che possono rimbalzare sia internamente che tra paziente e terapeuta. Le dinamiche familiari sono intrinseche al sistema; vecchi sentimenti del passato fanno parte della tavolozza emotiva che viene messa in campo, intrecciandosi con l'attuale rapporto tra il paziente e il terapeuta. Mantenere il radicamento mentre si permette al dramma di dispiegarsi, in modo che i sentimenti possano informare e raccontare la storia interna del conflitto, dell'insicurezza, dell'amore e della perdita, o dell'abbandono e del terrore - è quanto serve per lasciar sperimentare ed elaborare il transfert. È importante e necessario lottare per cercare e mantenere l'equili-

brio, soprattutto quando le proiezioni e le distorsioni minacciano la relazione terapeutica; è spesso un compito difficile ma necessario salvaguardare la relazione mentre nuotiamo attraverso le correnti emotive delle dinamiche storiche che minacciano di farci perdere sotto onde che si infrangono, si innalzano, ci fanno galleggiare mentre nuotiamo verso la riva e un terreno solido.

Come diceva Freud, “il paziente ricorda il rimosso” all’interno del transfert, lo ripete all’infinito all’interno del rapporto psicoterapeutico e “lo elabora più e più volte” (Dimen, 2003, p.6). Il processo ha una direzione e una forma, ma è più come un organismo in crescita che una linea retta. Mitchell (1999) afferma che un paziente in psicoterapia è guidato dal transfert per creare una scena interpersonale; per evocare una reazione controtransferale in sintonia con la sua e adatta alla sua necessità di ricreare gli elementi relazionali storici che lo riguardano.

Il transfert nella relazione terapeutica è co-creato. Il terapeuta non è uno schermo bianco su cui viene proiettato materiale, ma piuttosto un partner interattivo, che partecipa alla creazione del rapporto. Il terapeuta ha un ruolo particolare nel rapporto che contemporaneamente gli mette un confine gli dà libertà. Non può essere ‘solo se stesso’, ma può permettersi cose normalmente non consentite nelle relazioni sociali. Può aprire un dialogo sugli elementi di transfert per parlare del dolore, dell’ansia, della paura, del desiderio che possono generarsi o appartenere alla storia della persona e può parlare, a partire dalla propria esperienza psico-corporea, del transfert proiettato su di lui. ‘Essendo lì’ nello spazio intersoggettivo ha l’opportunità di essere strumento di metabolizzazione, il veicolo empatico esperienziale del trauma relazionale inconscio. Il transfert è costituito da sensazioni corporee vissute in famiglia e sentimenti di relazione e pensieri sul terapeuta e su sé in rapporto con il terapeuta. È inconscio, e parte del lavoro della terapia è portare a consapevolezza e sperimentare all’interno della relazione terapeutica alcune di queste sensazioni familiari, storiche, sentimenti, pensieri e dinamiche. È indispensabile lavorare per creare uno spazio relazionale abbastanza sicuro per fare questo. Questo aiuta moltissimo nello sforzo di immaginare, sperimentare e comprendere le importanti dinamiche relazionali e l’impatto corporeo ed energetico che ha vissuto il paziente nella sua fase di sviluppo. Ci può fornire la comprensione di alcune forze psicologiche principali che hanno lavorato per formarne la struttura caratteriale, per costruire la sua personalità o deformarla. Il transfert, quindi, porta questi sentimenti, sensazioni e dinamiche nel presente per renderli attuali e comprendere (sperimentandolo come facciamo nel transfert) il passato.

Il transfert consente al paziente di portare tutti gli attaccamenti significativi del passato nel rapporto presente con il terapeuta a scopo riparativo, costruttivo e di guarigione. Nella terapia di gruppo questo potenziale può essere ingrandito. Portando questi legami importanti, appartenenti alla propria storia, nel presente, e agendoli nella relazione terapeutica, rivivendoli e portandoli alla consapevolezza, la relazione terapeutica di transfert offre l'opportunità per una consapevolezza sana, per nuove possibilità di attaccamento e per sperimentare nuovi modelli relazionali diversi e più sani per il cambiamento. Nella relazione terapeutica il legame inizia con vecchi schemi che il lavoro terapeutico porta alla consapevolezza corporea e psichica. Questi vecchi schemi sono sperimentati e vengono compresi e trasformati attraverso la collaborazione intersoggettiva. Con questa conoscenza esperienziale complessa, il terapeuta e il paziente possono utilizzare queste informazioni provenienti dal transfert per lavorare verso l'obiettivo di nuove forme sane di relazione - verso la separazione / individuazione, verso l'autonomia e la scelta consapevole e responsabile nel presente.

Questo processo di trasformazione che è fatto nascere all'interno del lavoro e attraverso il transfert nella relazione terapeutica è anche a fondamento del cambiamento intrapsichico. Mutare i modelli delle attuali dinamiche relazionali diventando consapevoli dei modelli storici tossici, contribuisce a cambiare i vissuti interni. Il lavoro del transfert aiuta il cliente a vedere le dinamiche distorte e deformanti che non sono state determinate dal suo essere ma dai transfert sbagliati e danneggianti, polarizzanti e competitivi all'interno della diade genitoriale. Questa comprensione insieme all'elaborazione e all'espressione catartica del dolore, della rabbia e degli altri sentimenti repressi, permette un rapporto diverso del paziente con se stesso. Può emergere un diverso rapporto emotivo verso il proprio sé; si può dare sostegno ad una possibile creatività e alla complessa riparazione dei modelli che compongono l'immagine di sé, l'autostima, l'auto-comprensione e l'auto-compassione. Viene liberata molta energia utile a sperimentare nuove forme sane di scelta e desiderio. Come terapeuti bioenergetici non ci sorprende che queste modifiche avvengano nel corpo, nel sistema nervoso, nei modelli neuromuscolari così come in quelli percettivi e relazionali.

Il transfert è il veicolo delle relazionali dinamiche di potere della famiglia. Nella sua forma più malsana, è il meccanismo con cui gli esseri umani oggettivano, etichettano, e si opprimono reciprocamente. Il transfert è alla base del pregiudizio. Si tratta di un meccanismo psichico da cui sono compiute attribuzioni deliranti e da cui siamo congelati, bloccati in un

mondo percettivo ed esperienziale immutabile. È, per definizione, una distorsione della percezione di chi siamo ed è il veicolo fondamentale attraverso cui vengono perpetrati l'oppressione, l'abuso di potere e il trauma relazionale cronico.

L'identificazione proiettiva, un complesso meccanismo del processo di transfert è il veicolo primario per l'attuazione dell'abuso e dell'oppressione. Chiedo al lettore di porsi la domanda mentre studiamo questi problemi, di come la bioenergetica come teoria e approccio psicoterapico abbia integrato pienamente le idee e i concetti femministi intorno all'abuso di potere. Ho lavorato per questo. Sento che tutti noi lo abbiamo fatto. La mia speranza è che questa riflessione incoraggerà ulteriormente la nostra esplorazione. Nel momento in cui scrivo (la primavera araba, il movimento Occupy, l'abrogazione del *non chiedere, non dire*, la crescente accettazione dei matrimoni omosessuali, i temi del clima globale e dell'economia), mentre ancora una volta le dinamiche di potere si rivelano drammaticamente, e vi è tanta terribile privazione, abusi e rivolte in atto, è assolutamente necessario per noi, in quanto studiosi della condizione umana e terapeuti, guardare e cercare di capire e lavorare per trovare un rimedio al modo in cui le dinamiche di potere, e in particolare gli abusi di potere, influenzano il corpo, l'anima e la mente di ogni individuo.

### **Le dinamiche di potere nelle relazioni, nelle famiglie e nella diade terapeutica**

Credo che noi, come terapeuti, non impariamo abbastanza e non indaghiamo abbastanza l'uso e l'abuso di potere in tutte le relazioni quotidiane, soprattutto i sottili, ma cronici utilizzi del potere per muovere le dinamiche relazionali in una direzione o nell'altra. Chi decide che cosa e dove, o come è fatto il pasto familiare; chi decide se andare o no a prendere un gelato e dove, e quando a dormire? Come si svolgono le conversazioni? Chi prende lo spazio - a livello fisico, emotivo o verbale? Chi decide o attribuisce cattiveria o bontà ad un particolare comportamento o motivazione? Chi guida o dà la direzione? Chi giudica ciò che si dice o rifiuta di partecipare? Chi determina cosa è reale e quali sono fantasie stupide? E con quali atteggiamenti, intenzioni - benigna o maligna - sono realizzate queste manovre di potere? Penso al potere come energia nel sistema relazionale; ogni individuo o gruppo o coppia, ha influenza sul sistema. Anche elementi come l'abuso storico, le regole culturali e le sanzioni, o il transfert e la motivazione inconscia esercitano un potere

energetico sul sistema relazionale.

Guardando le dinamiche di potere, mi concentro sulle forze energetiche, quali le motivazioni inconscie e consce, gli appetiti, i pregiudizi, i bisogni di attenzione, i desideri, i sogni, le forze e le pulsioni determinate dall'incuria, dall'abbandono e dalla privazione; le forze guidate dalla pragmatica della sopravvivenza, i desideri di unione estatica, il piacere sessuale, la compagnia e l'amicizia; le forze di seduzione che coinvolgono apprezzamento e scelta, e le forze di punizione e di intimidazione. Queste sono tutte in gioco nella famiglia, nelle relazioni; la loro interazione è il terreno dell'abuso relazionale cronico. Le stiamo guardando, valutandole continuamente mentre ci sediamo con un paziente in un colloquio clinico, e iniziamo chiedendo: "Perché è qui? Cosa cerca di guarire con la terapia? Di cosa ha bisogno e spera? Le dinamiche di potere sono una parte profonda e fondamentale delle forze energetiche che formano l'intero organismo, la personalità, e la struttura del carattere. Lowen (1958, 1983) è stato esplicito su questo. Eppure sono necessari ulteriori indagini, comprensione e chiarimenti.

Un esempio comune che mi piace usare è di un bambino cui viene detto dalla madre di stare lontano dalle prese elettriche o dall'acqua bollente o dai fiammiferi. Molte famiglie con bambini sono attente alla casa, ma solo di recente sono disponibili spine che impediscono al bambino di mettere cose nelle prese elettriche. Immaginate una mamma che dice al suo bambino di non toccare la presa elettrica o mettere le antenne della sua radio giocattolo o un walkie-talkie nella presa. Ma il bambino, incuriosito, sfida maliziosamente la sua mamma, e prende il suo giocattolo e va vicino alla presa o addirittura vi inserisce qualcosa. E sembra di vedere quale reazione avrà la mamma. La mamma può reagire con forza, "Ti farai male!". O "Sei un ragazzaccio!". O "Tu non mi ascolti!" o "Vergognati" o "Come osi". Il bambino può sentirsi rimproverato, ma può anche soffermare la sua attenzione sull'energia di sua madre; su quello che lui, il bambino, sta evocando nella madre. Può anche sentire o registrare a livello corporeo il proprio potere di spostare la mamma a livello emotivo o fisico, ottenere la sua attenzione, renderla frenetica o farla sentire sconfitta, o evocare in lei sentimenti di disperazione o collasso. La reazione della madre può far sentire al bambino colpa, vergogna, paura, empatia, resistenza, sfida o vittoria. La madre può sentirsi potente o impotente in questo momento e così il bambino. I bambini imparano a conoscere come viene utilizzato il potere nelle loro relazioni familiari. Se la madre agisce per dargli una disciplina in modo più pacato o con una forza fisica più intensa, il bambino lo comprende a livello corporeo come modo di usare il

potere, e quindi può mimare questa dinamica di potere con gli amici o i fratelli, o successivamente in età adulta, quando sarà genitore con i propri figli. Ma può anche aver bisogno di sbraitare, di gridare, di uscire dai gangheri - tutte mosse potenti. I fratelli imparano gli uni dagli altri le dinamiche di potere della competizione, della manipolazione, dell'umiliazione e dell'abbandono, così come il potere del cameratismo, del sostegno e dell'amicizia. Questi sono solo esempi comuni delle dinamiche relazionali di potere.

Nella ricerca di Tronick (1988) in cui lo sguardo della madre è congelato o distolto dal bambino, non responsivo e immobile, il potere di stressare il bambino è evidente e inquietante. Distrarre lo sguardo è una mossa potente che spesso affligge il bambino o, a volte, lo spinge alla dissociazione. Comprendiamo il potere che ha il genitore di evocare la sensazione di essere abbandonati, indesiderati, non amati. Queste evocazioni sono usi tossici del potere nelle relazioni genitore-figlio. Il momento in cui mamma gira la testa dall'altra parte è un momento sottile che ha effetti di vasta portata. Se si ripete nel tempo influenza il legame madre-figlio drammaticamente e lo sviluppo del sé del bambino per tutta la vita.

Nella situazione in cui è il bambino che gira la testa dall'altra parte, distoglie gli occhi dal volto della madre per un momento, perché lei è sopraffatta o semplicemente perché ha bisogno di tornare alle proprie sensazioni interne, o se si sente troppo toccato dall'intensità emotiva o dall'energia della madre, eventualmente anche dal suo amorevole sguardo, anche questa è una potente azione del bambino. A volte non c'è altra motivazione che il solo bisogno di una pausa, o di concentrarsi momentaneamente su una sensazione interna. Ma il suo effetto può essere trasformativo. Prendiamo in considerazione la psiche e il soma di una madre che sperimenta l'allontanamento del proprio figlio, che si contorce, si gira e rifiuta il seno. Alcune madri tollerano e accettano questo come alti e bassi di un bambino che reagisce alle proprie esigenze. Altre madri vedono e sperimentano questo transferalmente – come ripetizione della propria storia traumatica; come rifiuto del proprio essere; il bambino nel transfert può rappresentare la propria madre rifiutante o critica o abbandonica. Nella sua ansia e rabbia inconscia verso la propria madre, la madre in questa scena può agire e reagire male, rivivendo in modo continuativo e ciclico il rifiuto del proprio figlio. E così vediamo il potere relazionale del transfert. L'attribuzione transferale della madre sul figlio (che la rifiuta come ha fatto sua madre) può diventare parte integrante della dinamica interpersonale tra madre e bambino e influenza molto

distruttivamente lo sviluppo di un legame sano, sintonizzato, amorevole e sicuro.

Un esempio di questa dinamica transferale madre-figlio (che racchiude in sintesi il trauma relazionale cronico originale) mi fu riportato da una paziente che si infuriava ogni volta che allattava suo figlio. Mi disse: “So che questo dovrebbe essere un momento felice, ma divento furiosa e sento l’impulso di gettare il suo corpo lontano dal mio”. Un lungo lavoro terapeutico portò alla comprensione della relazione narcisistica intensamente incorporativa e dominante che questa donna aveva avuto per tutta la vita con sua madre. La mia paziente aveva trasferito i suoi sentimenti nei confronti della madre, che “la stava mangiando viva” sul suo neonato. Che tragica imposizione da parte del suo inconscio nei confronti della sua capacità di amare e nutrire, di essere presente per suo figlio. Qui possiamo vedere come il “bambino stesso diventa l’innescò per riattivare il trauma dei genitori” (Coates, 2012). Coates spiega che il bambino può attivare i ricordi relazionali traumatici irrisolti nel presente.

T. Ogden (1989, p.209) scrive di una madre che “lascia piangere il suo bambino per ore e ore perché ‘sa’ che il bambino ha una tale volontà tirannica (sentimenti proiettati dalla madre su di lei) che, ‘è essenziale per lei non essere vittima di bullismo di questo piccolo Hitler’. Nella sottofase di riavvicinamento dello sviluppo quando il bambino sta esplorando il compito evolutivo di separazione-individuazione, facendo movimenti autonomi di avvicinamento ed allontanamento, la madre può ancora correre il rischio di drammatiche reazioni transferali, dove può avvertire sensazioni somatiche e psichiche familiari e pensieri relativi alla sua storia di abbandono o di controllo da parte della propria madre. Ciò che accade di conseguenza ha un forte impatto. La reazione somatica negativa della madre (mascella serrata, occhi penetranti o furiosi, smorfia feroce, diaframma chiuso, stomaco stretto, gambe rigide - uno stato di eccitazione associata con la collera, la rabbia, o ostilità) è inconscia e automatica. È cruciale il modo in cui la madre risponde. Può arrabbiarsi con il bambino, mostrargli il suo panico o la perdita depressiva dell’autostima; può comunicare al bambino che la sta schiacciando. Si tratta di una lotta di potere - perché il bambino comincia in questa dinamica ad agire quella storicamente distruttiva tra il nonno e il suo genitore; sta imparando a incarnare il ruolo della nonna, abbandonica, sadica o critica e rifiutante. Anche la madre, che esprime la sua irritazione, è inconsciamente e fortemente manipolativa verso il bambino sia per fermare il rifiuto subito che per continuare a rifiutare se stessa attribuendo transferalmente il potere abbandonico della propria madre al bambino.

Cosa accade quando questo bambino, da adulto, viene in terapia: è vittima o carnefice? Nei suoi rapporti con i familiari, con i figli, con il terapeuta, quando trascura, rispetta o si sente autorizzato, quale ruolo incarna? Questa persona ha subito abusi emotivi cronici; lo sappiamo. Come gestiamo gli agiti della dinamica di potere del transfert, le identificazioni proiettive e il dramma interpersonale dell'ambivalenza e della sofferenza? Dopo tutto, i messaggi provenienti da sua madre che lo ha abbandonato perché la sua la ha respinta, sono palpabili nel transfert e nella percezione che il paziente ha di se stesso. Dove e come possiamo intervenire, come terapeuti? Come rispondiamo, come possiamo rivelare le dinamiche tossiche? Questi sono i momenti che vengono messi in atto ripetutamente nei piccoli comportamenti all'interno della diade terapeutica. Li dobbiamo comprendere come problemi dinamici di potere pervasivi nella vita del paziente; sono inconsci e fanno parte del campo relazionale, dello scambio intersoggettivo che è la psicoterapia.

In questo contesto, guarigione è interrompere e smontare l'eredità di abusi relazionali e diventare abbastanza padroni di sé da poter fare scelte consapevoli nel presente. Si tratta di portare a consapevolezza i modelli relazionali tossici e la nostra tolleranza, collusione e partecipazione ad essi. Dobbiamo essere acuti e vigili per comprendere come progettiamo e realizziamo quanto è rimasto sospeso dalla nostra storia emotiva nelle nostre attuali relazioni intime con i nostri partner, figli, amici e colleghi. Il terapeuta sintonizzato si pone la domanda: quali sono i modelli relazionali distruttivi che hanno formato questo individuo? Segue empaticamente il processo relazionale-emotivo-intersoggettivo per raccogliere informazioni su come il paziente è stato e resta imprigionato e collude nel continuare a perpetuare la sua reclusione in una matrice relazionale patologica, abusante.

Certo, incontriamo almeno un'ambivalenza profonda nei nostri pazienti e in noi stessi rispetto alla possibilità di scoprire la fonte relazionale della sofferenza. Non posso dire quante volte ho sentito racconti terrorizzanti o orrendi di abusi nell'infanzia di un paziente e poi ho sentito il ritornello razionalizzante: "Ma ero un bambino così difficile, o odioso, o che dava preoccupazioni, o con comportamenti anomali". Come se questo spieghi tutto. È molto difficile (soprattutto per un bambino), ed è atroce, accettare, nel corpo e nella psiche, di essere odiato inconsciamente, l'invidia e la rabbia da parte di qualcuno che il bambino ama disperatamente, desidera, e da cui dipende profondamente. Ma è un'esperienza di sviluppo comune, familiare. E non ho iniziato a parlare della lotta edipica, dell'ingresso di un terzo (il padre) o di un quarto e di un quinto (fratelli e sorelle, nonni, insegnanti) che rendono le lotte di potere estremamente più complesse e

distruttive.

### **Dinamiche di potere e complesso edipico**

Freud (1953) fu il primo a illuminare gli stratificati conflitti relazionali di quello che ha definito complesso di Edipo. Lowen (1976) ha ulteriormente discusso gli elementi estremamente tossici e le conseguenze di queste dinamiche nella sua monografia sulla psicopatia. Questo è un argomento profondo e complicato, ma che è importante menzionare qui perché le dinamiche di potere, di intimidazione, di competizione, seduzione e possesso, centrali per la costellazione edipica, sono importanti per riconoscere quanto siano sperimentati e messi in atto all'interno della famiglia e, attraverso i meccanismi di transfert, in tutti i rapporti. Freud descrisse il triangolo di padre, madre e bambino come un conflitto in cui il bambino incontra, nella sua competizione con il genitore dello stesso sesso per l'attenzione, l'approvazione e l'amore del genitore del sesso opposto, un dilemma, che lo intimidisce e lo rende ansioso. Freud riteneva che la struttura della personalità del bambino si forma in gran parte nel crogiolo di questo conflitto triangolare, che si risolve nella rinuncia del figlio al suo desiderio competitivo per vincere il favore del genitore di sesso opposto; questa resa comporta l'abdicazione e l'identificazione con il genitore dello stesso sesso e la sublimazione progressiva degli impulsi sessuali e competitivi. Freud chiamava il motivo di questo abbandono, angoscia di castrazione. Con questa definizione richiama la nostra attenzione sulla realtà fondamentale della presenza di un trauma relazionale cronico nella formazione della personalità.

Uno sguardo più attento rivela che questa è la proverbiale punta dell'iceberg. Le lotte di potere utilizzano tecniche emotive come l'intimidazione, la seduzione, il possesso, la colpevolizzazione, sconfiggono e umiliano la competizione, la manipolazione, abbondano in premi e punizioni e proseguono nella matrice relazionale triangolare in tutte le direzioni. Freud ha parlato del conflitto normativo dal punto di vista culturale. Ha descritto il bambino che teme la vendetta del padre quando cerca di ottenere tutta l'attenzione della madre, che abbandona l'infantile desiderio sia di attaccamento che sessuale per la madre, cedendo alle richieste inconsce del padre. Da allora molti analisti hanno chiarito che questa lotta competitiva è multiforme e molto meno stereotipata. Ho, in un precedente saggio (Tuccillo, 2006), scritto a proposito del sano sviluppo emotivo e sessuale del bambino e come si basi su una matrice relazionale familiare

sicura, amorevole e rispettosa. Per quanto riguarda il tema di questo articolo affermo che la competizione, le intimidazioni e il possesso del bambino sono un aspetto comune delle relazioni familiari, sono tipici ma distruttivi; spesso non hanno manifestazioni specifiche di genere. La madre può competere con il marito per l'amore / possesso della figlia o del figlio, e altrettanto facilmente un padre può competere con la moglie per l'amore / possesso della figlia o del figlio. Un padre può possedere così tanto un bambino dal punto di vista emotivo, che la madre può sentirsi tagliata fuori dalla dinamica relazionale della famiglia. E viceversa. I bambini possono "imparare a stare al gioco" (Lowen, 1976, p.7), per manipolare le insicurezze dei genitori, che hanno origine nei loro conflitti stimolati dall'incapacità di avere rispetto reciproco e una relazione basata sulla collaborazione.

In alcuni degli esempi più perniciosi di queste dinamiche, i bambini sono manipolati e posseduti, ridotti in schiavitù come alleati nelle competizioni dei genitori. Queste lotte competitive possono essere inconsciamente motivate da dinamiche di transfert. Una madre può desiderare il proprio padre; questo desiderio può essere trasferito nel figlio o nella figlia che catturerà emotivamente, legandolo/a a sé in modo tale che questi deve escludere o addirittura rifiutare il padre. Questa madre può anche sperimentare il marito (nel transfert) come un fratello verso il quale trasferisce sentimenti di rivalità gelosa. L'eredità di queste dinamiche può procedere come un'infezione di generazione in generazione, da una relazione all'altra attraverso famiglie e gruppi.

Un giovane scrittore di talento parlava della sua relazione sentimentale e del senso di abbandono; si lamentava che la sua compagna non fosse interessata a lui. Gli ho chiesto di ripetere una frase che aveva usato per descrivere la sua situazione: "Non lasciarmi". Dopo aver ripetuto la frase un paio di volte emerse l'immagine di suo padre insieme ad un dolore al petto. Ha ricordato due incidenti. In uno si era recato all'estero per incontrare il padre e durante un lungo pranzo, in cui questi aveva parlato piacevolmente di sé e non una volta si era informato del figlio (il mio paziente). Il mio paziente, mentre raccontava questo ricordo, aveva uno sguardo rassegnato e un'espressione gelata e irrigidita.

In un secondo ricordo, non vedeva l'ora di stare con il padre dopo un lungo periodo di lavoro al college. Era con la famiglia a casa quando venne fuori che servivano delle cose e suo padre aveva detto: "andiamo a prenderle al negozio all'angolo". Il mio paziente era ansioso di andare, sperando di stare un po' da solo con lui, ma il fratello maggiore aveva deciso di andare con loro. Al negozio il padre consegnò gli acquisti al mio

paziente dicendogli: “Porta queste cose a casa dalla mamma. Voglio andare in un negozio vicino per mostrare qualcosa a tuo fratello”. Il mio paziente andò a casa sconfitto e triste. Fu persino sorpreso di aver sentito questi desideri in modo così profondo e acuto. Era il figlio della madre, disse. E suo fratello era figlio di suo padre. Il mio paziente era venuto in terapia per esplorare il suo rapporto fusionale con la madre “soverchiante”. La sua esperienza era di aver avuto poco a che fare con il padre, e di avere pochi sentimenti verso di lui. Ora fu sorpreso dal rendersi conto di quanto si fosse sentito catturato da sua madre, impedito nel suo movimento verso il padre che lo aveva lasciato andare, e che non aveva combattuto per avere una relazione con lui. Questa dinamica era parte di uno scisma più grande che aveva colpito tutta la famiglia e faceva parte dello stimolo per la successiva relazione segreta del padre e separazione dalla madre e da tutta la famiglia. Il padre aveva colluso e accettato la dinamica edipica madre-figlio, ed anche il figlio si era adattato. La sensazione di essere poco interessante, di essere lasciato, persisteva nel transfert. Lottare per il padre e per la sua attuale compagna sembrava una competenza che non aveva, rispetto cui non sapeva nemmeno come sentirsi. Le parole e le sensazioni nel petto ora gli rivelavano il suo desiderio. “Voglio stare con te. Non lasciarmi”.

La compagna del mio paziente si sentiva frustrata perché il mio paziente rifiutava i suoi sentimenti sia dal punto di vista emotivo che sessuale e arrivava a ritenere che non fosse presente nella relazione. Quei sentimenti di abbandono vissuti dalla donna erano molto simili ai sentimenti di abbandono del mio paziente con il padre. Così ora il mio paziente, nei suoi modi e nei suoi sentimenti, agisce come suo padre - lasciando andare, non prendendo iniziative, non accedendo a una reale intimità - ripetendo la dinamica di straniamento che aveva vissuto e che aveva deformato la sua capacità di essere autenticamente in relazione. L'attenzione del mio paziente a non diventare eccessivamente controllante ed emotivo come sua madre si era trasformata nella motivazione di fondo per il suo ritiro dalla partner. Questo in realtà aggravava la meno evidente perpetrazione del distacco e dell'abbandono che era così simile alla sua esperienza con il padre. E, forse, in quel comportamento di distanza abbandonica dalla sua compagna, poteva sentirsi più identificato e più simile al padre che ancora desidera.

In questo esempio possiamo vedere la relazione reciproca di processi identificatori e di transfert. Il mio paziente, Steven, si sentiva insicuro con la sua compagna, in particolare temeva che non fosse interessata a lui. Era emersa l'intensa sensazione transferale: “Non lasciarmi ... Guardami ... Sii interessata a me!” Questo processo di transfert in Steven sosteneva altri

sentimenti di insicurezza e di impotenza nel rapporto con la sua partner che sentiva “più controllante” nel rapporto in generale. La sensazione di Steven di essere stato vittima di suo padre, e transferalmente della compagna, non gli faceva vedere il modo in cui perpetuava e colludeva con la dinamica di abbandono che agiva, non lottando per il rapporto, ma piuttosto tirandosene fuori e trattenendo i suoi sentimenti. Questo “abbandono e trattenimento” è un’identificazione con il padre che ha usato la “passività”, l’evitamento, l’impermeabilità che hanno ingenerato sentimenti di perdita, di abbandono e di insicurezza in Steven. Steven ora, senza consapevolezza, si comportava in questo modo identificatorio. Il transfert di Steven, i suoi sentimenti di insicurezza, non gli facevano vedere come generava sentimenti di insicurezza ed abbandono nella sua compagna. In questo modo si sentiva vittima, ma agiva anche come “carnefice”.

Questa manifestazione reciproca del trauma relazionale cronico è talvolta difficile da scoprire, anche se è diffusamente presente nelle dinamiche interpersonali. Stratificato e intrecciato nel dramma relazionale è anche il vittimismo di Steven, nel ritenere la sua compagna controllante e giudicante. Questi sentimenti hanno elementi di transfert legati al rapporto di Steven con sua madre; e curiosamente, hanno elementi identificatori / transferali con i modelli relazionali dei genitori di Steven tra loro! Quindi quello che abbiamo sciolto qui, nel guardare il reciproco transfert / processo identificatorio, è la messa in atto dinamica nella coppia attuale (Steven e la sua compagna) del modello storico di rapporto storico dei genitori di Steven (sua madre: controllo, giudizio e colpevolizzazione; suo padre: evitamento, trattenimento, collusione nella passività). Questa è l’eredità del transfert. Se Steven intende diventare autonomo ed emanciparsi da questi schemi, deve intuire a livello psico-corporeo come vengono attivati e giocati nei rapporti più intimi. Diventare consapevoli e impegno per disattivare il modello inconscio è un lavoro importante per la terapia.

L’indifferenza del padre per il desiderio e il bisogno del suo figlio più giovane e la resa di questo figlio alle esigenze bisognose della madre è una dinamica potente, le cui conseguenze dovranno essere esplorate nella terapia. I terapeuti si trovano di fronte a tali problemi di potere e devono confrontarsi con essi, in se stessi e con il paziente. I terapeuti spesso si sentono spinti a sostenere il bambino abusato nel paziente, ma spesso trascurano di affrontare con lui i suoi comportamenti abusanti. Parte del problema è che tutti dobbiamo difendere quel bambino ferito e sintonizzarci con il processo del paziente, al fine di capire la persona dall’interno verso l’esterno. Alice Miller (1975) ci ricorda che dobbiamo

mescolare empatia e consapevolezza vigile. Come possiamo affrontare i comportamenti abusanti, i giochi di potere, gli agiti tossici dei nostri pazienti nel loro rapporto con i partner, la famiglia, e noi? Dobbiamo imparare a identificare e affrontare queste dinamiche in un setting confinato, sano, che consente alla consapevolezza di accrescersi, che permetta l'espressione e il contenimento e in grado di curare per quanto possibile (Searles, 1965, Kernberg, 1976 Masterson, 1972). Dobbiamo sforzarci di proteggere e tenere al sicuro la relazione terapeutica anche se ci immergiamo nei vissuti di abuso. Dobbiamo impegnarci se vogliamo affrontare in modo realistico e veritiero la profonda complessità delle interazioni umane.

### **Il potere dell'inconscio**

La matrice relazionale che perpetua l'abuso intrappola la psiche in una negazione sistematica della percezione potenzialmente accurata della realtà in modo che sia bloccato l'accesso a nuove informazioni. Regnano e si radicano modelli ripetitivi e compulsivi. Provengono da un anfratto profondo della psiche che spinge e costringe idee e comportamenti nella stessa direzione, affermando, ripetendo, riproducendo lo stesso messaggio e lo stesso modello generale. Questo è il lavoro della struttura caratteriale e il processo inconscio.

Poiché le distorsioni transferali distruttive originano nell'inconscio, sono essenzialmente inevitabili e spinte da forze prevedibili. Quando è stato attribuito un nome al concetto di gravità e sono state comprese le sue dinamiche, ha spiegato così tanto del comportamento fisico dell'universo. Per me il concetto di inconscio nell'universo psichico è simile al concetto di gravità nell'universo fisico. Per me il processo inconscio è come l'acqua che scorre in discesa. L'acqua trova sempre un modo per scendere a causa della gravità. Se osserviamo il modo in cui l'acqua scorre e cade, in ultima analisi, vi è un solo modo ... giù. Ci sono fessure, anfratti che diventano torrenti e fiumi, tutto scorre verso il basso, inesorabilmente giù – in un modo, un solo modo. Si potrebbe pensare al movimento inesorabile dei ghiacciai, che lasciano solchi profondi nel paesaggio e che dirigono il flusso dell'acqua dalle origini fino ad oggi. Questa è la mia metafora delle dinamiche dell'inconscio in ogni individuo, nei sistemi familiari e nelle politiche di interazione umana. Qualsiasi forza di cambiamento deve fare i conti con questo, il potere dell'inconscio: la sua profondità, la sua pressione a determinare il flusso, il modello di movimento, di pensiero, di

emozione.

La psiche si blocca in queste scanalature profonde. Questo è ciò che Freud chiamava coazione a ripetere, che riteneva pervasiva nelle dinamiche umane. La stessa storia, dramma, ripetizione viene giocata in modo ripetitivo, con qualche variazione, forse, ma senza alterazioni di base. Come possiamo allora lavorare per creare alternative, nuovi modelli più sani, consapevolmente scelti da noi, motivati da una sana, creativa e benevola intenzione? dall'amore, l'empatia, la compassione? E come mettere confini, lottare contro i vecchi schemi distruttivi, bloccati? Se raggiungiamo qualche cambiamento, come possiamo impedire ai vecchi schemi di riemergere, riaffermando se stessi, continuando a fare danni e creare il caos? Dove troviamo la consapevolezza, l'energia, la progettualità e la determinazione per fare questo lavoro?

La teoria informa, struttura, espande e delimita la nostra osservazione clinica e i nostri interventi. Offre sostegno alla nostra capacità di vedere e valutare ciò che viviamo. Fornisce una lente attraverso cui possiamo guardare, per ingrandire o migliorare le sfumature di significato. Tutti noi abbiamo una serie di valori per ciò che è significativo, efficace, ci motiva o produce il cambiamento. Sto tentando di fornire un ulteriore obiettivo teorico aggiungendo uno strumento concettuale per navigare tra le varie interazioni e dinamiche del nostro mondo interpersonale, soprattutto nella diade terapeutica o di gruppo.

Sfido me stessa e tutti noi psicoterapeuti, a vedere le dinamiche in questo modo: a prendere in considerazione l'impatto dell'inconscio e delle dinamiche transferali inconscie sull'esperienza umana. Voglio far crescere ulteriormente la nostra consapevolezza sulle nostre ipotesi sulla natura umana, su come siamo plasmati, su ciò che è presente nel livello più profondo del nostro desiderio, delle scelte e ambivalenze nei nostri collegamenti con l'altro e con il nostro mondo interiore. Arrivo alla mia comprensione della condizione umana dopo trenta anni di lavoro come psicologa e psicoterapeuta che lavora con bambini, famiglie, coppie, gruppi e persone di ogni età. Ho lavorato con una gamma di sofferenza psicologica ed emotiva in unità psichiatriche ospedaliere, in servizi sanitari e in uno studio privato. Sono stata con persone che soffrono dolore psichico ed emotivo enorme, che hanno deliri terrificanti e con bambini e adolescenti che hanno subito abusi fisici e sessuali. Ho lavorato con i persone con problemi di apprendimento, con uomini e donne che soffrono di ansia, insicurezza, vergogna patologica, odio di sé, pulsioni autodistruttive, compreso il suicidio. In tutti questi vedo una sofferenza causata da un trauma relazionale cronico. Ho imparato una verità

fondamentale, che spero di trasmettere. L'inconscio è inseparabile dalla coscienza. Tutta la teoria che ho imparato (da teorici come Freud, Lowen, Bion, Laing), e tutta la formazione che ho ricevuto in bioenergetica, psicoanalisi, sistemi familiari e processi di gruppo, conferma questa verità. Sto parlando del forte impatto dell'inconscio.

Questa conoscenza della forza dei processi inconsci ha fondato la mia passione ad insegnare e incoraggiare la genitorialità con empatia. La mia attenzione è sulla nostra consapevolezza cosciente del potere dei *caregiver* nello sviluppo e accudimento del corpo-mente di quanti dipendono da loro: bambini, pazienti, anziani che hanno bisogno di cure. Si tratta di vulnerabilità che tutti abbiamo quando scegliamo dei compagni nella vita e ci impegniamo a sostenerli, amarli e prenderci cura e dipendiamo da loro per le stesse cose. Voglio elevare la nostra coscienza circa l'impatto potente dell'inconscio in tutto ciò che siamo e tutto ciò che facciamo.

Anche nel mondo apparentemente razionale, matematicamente logico dell'economia, il modo in cui le decisioni vengono prese e messe in pratica è influenzato dall'inconscio. Recentemente Daniel Kahneman ha dimostrato come il pensiero e le scelte siano profondamente influenzate da idee irrazionali e inconsce, da sentimenti e paure. La sua indagine ha chiarito l'impatto dell'irrazionalità umana nel complesso di Wall Street e dell'economia mondiale. Il suo lavoro gli ha fatto vincere il Premio Nobel per l'economia. Questo ci dovrebbe dare l'idea del valore del contributo che come professione possiamo dare se portiamo in primo piano la nostra comprensione dei processi inconsci. Kahneman applica le sue idee sul funzionamento cognitivo nel suo libro *Thinking Fast and Slow* (2011) in cui descrive i processi inconsci, spesso illogici e irrazionali (come l'"illusione di validità") che entrano nelle scelte di tutti i giorni, nelle opinioni e nei comportamenti.

### **Cosa è l'identificazione proiettiva**

A questo punto abbiamo capito che i processi psichici inconsci infondono le percezioni e sensazioni presenti con la memoria storico-emotiva per creare percezioni distorte, spesso irrazionali, della realtà presente e sono profondamente inseriti nel modo in cui percepiamo ed elaboriamo emotivamente tutto e in cui ci leghiamo agli altri. Il transfert è un tipo di processo inconscio che fa parte del nostro modo di imparare e capire le cose nuove. Svolge un ruolo enorme nella formazione di chi siamo, come ci comportiamo, come vediamo e ci relazioniamo agli altri e

con noi stessi; e come sperimentiamo e ci prendiamo cura di chi dipende da noi. La proiezione spesso interferisce con la percezione esatta di ciò che è veramente presente. Appanna e distorce in modo che abbondano incomprensioni, ipotesi e attribuzioni, mentre le difficoltà di comunicazione diventano croniche; le relazioni finiscono nella routine, le persone combattono, compiono agiti e i matrimoni falliscono. Il transfert è uno dei colpevoli principali, una forza causale ricorrente nel generare questi incidenti relazionali e tragedie.

L'identificazione proiettiva è un particolare sottotipo di transfert. Nella nostra comprensione convenzionale del transfert una dinamica emotiva storica viene proiettata sul rapporto presente. In questo modo, inconsciamente entro in relazione con te, ti sento, almeno in parte, come se fossi qualcuno del mio passato. L'identificazione proiettiva è una forma più complessa di transfert; è la parte del processo di transfert in cui vengono proiettati i sentimenti e i pensieri inconsci, i pezzi storici, relazionali su e nell'altro. È la proiezione di transfert che realmente trasforma – compie la metamorfosi – dell'altro! Non solo mi ricordi mio padre, e le sue critiche, ma ti influenzo inconsciamente ad essere come lui; e noi ci leghiamo nel presente come mi ero legata nel passato; le mie proiezioni, il modo in cui sono con te, effettivamente farà emergere in te gli atteggiamenti e i comportamenti di mio padre. Detto molto semplicemente – l'identificazione proiettiva è una parte del processo inconscio di transfert in cui non solo la dinamica storica emotivo-relazionale gioca un ruolo nella percezione e comprensione del rapporto presente, ma la dinamica storica è evocata - evocata energeticamente - nella relazione attuale. Cioè, il modo di vedere e sentire oggi una persona viene modificato da questo meccanismo in modo da ripetere, in entrambi, la vecchia dinamica emotivo-relazionale, il vecchio modello di rapporto. Questa è l'identificazione proiettiva. Tutto questo avviene a livello inconscio.

Ecco un altro esempio immaginario, che sarebbe potuto accadere ma non è accaduto, che illustra come funziona l'identificazione proiettiva. In precedenza ho scritto di mia figlia Mica e come la sua fragilità infantile, il suo genere, il suo auto-contenimento di bambina abbia innescato in me una reazione di transfert in cui ho cominciato a sentire la mia vecchia familiare vulnerabilità, il rifiuto e il desiderio che ho vissuto nel rapporto con mia madre, che era morta da 5 anni quando Mica è nata. Ma cosa sarebbe accaduto se i miei sentimenti inconsci avessero influenzato il modo in cui mia figlia si sentiva e metteva in relazione con me? Il modo in cui l'identificazione proiettiva funziona è che pone una pressione emotiva inconscia sul presente rapporto per far sì che si realizzino nel presente le

vecchie dinamiche energetico-relazionali. I sentimenti del mio inconscio e della mia memoria emotiva di mia madre - quello che a volte viene chiamata introiezione - in particolare la parte di lei che si tirava indietro e resisteva all'intimità, possono essere messi dentro mia figlia (questi sentimenti possono essere evocati in lei e lei può cominciare a percepirli nel suo corpo, nel suo bisogno di allontanarsi, in una tensione nel suo corpo nei miei confronti, un nodo nel suo stomaco) in modo che non solo ho la sensazione che lei si ritiri da me (come ha fatto mia madre), ma nella realtà lei sente la spinta a ritirarsi da me. Non è un'illusione. È diventato reale. Il vecchio prende vita nel presente! Lei viene a incarnare questo aspetto di mia madre, così rivivo attraverso il rapporto con mia figlia, il vecchio rapporto con lei, in particolare la parte dolorosa legata al rifiuto traumatico. Il mio corpo ripete anche i vecchi sentimenti, la vecchia nostalgia familiare, il sentimento malinconico di ricerca nel mio petto. Questa sarebbe stata una tragedia per me, se fosse accaduta, e per mia figlia, e forse per i miei nipoti. Ma questo tipo di influenza dell'inconscio attraverso l'identificazione proiettiva di transfert, che trasforma la relazione attuale in una forma di realizzazione energetica di una relazione passata, si verifica regolarmente nelle famiglie, nei matrimoni, ovunque.

Spillius e O'Shaughnessy scrivono (2012, p.365): «A nostro avviso il concetto di identificazione proiettiva non è specifica della situazione clinica, ma universale nella comunicazione umana, quella che indagò Freud. Nel 1915 nel suo saggio, su *L'inconscio*, scrive: "È una cosa straordinaria che l'inconscio di un essere umano possa reagire a quello di un altro, senza passare attraverso la coscienza. Questo merita un esame più approfondito" (Freud, 1915, p.194)»

Certamente! Tecnicamente la definizione di identificazione proiettiva riguarda la dinamica con cui una parte rinnegata del sé/ psiche (un sentimento, un introietto) viene proiettata ed evocata in un altro. Thomas Odgen, il grande psicoanalista che scrive su questo processo, lo ha paragonato a un'evacuazione di emozioni (un insieme di pensieri/emozioni) che viene sconfessato o ripudiato e immesso in un'altra.

Alcuni esempi:

- Una madre proietta che il suo bambino la odia e comincia a evocare e rispondere alle sue grida come se esprimessero odio, ma l'odio è in realtà un aspetto rinnegato della sua psiche.
- La madre ha sentimenti di amore o di desiderio sessuale per il suo bambino, che rinnega e ripudia, ma li proietta o li evoca in lui e poi lo rimprovera.
- Un marito proietta sensazioni di tradimento su sua moglie e si comporta

in modo tale da indurre o evocare questi in lei e poi l'accusa di un "cuore infedele".

- Nel diade terapeutica: un paziente proietta un atteggiamento competitivo, altezzoso, presuntuoso, (forse un aspetto introiettato di un genitore) che rinnega e sconfessa, sul terapeuta. Il terapeuta, però, si ritrova a sentirsi superiore e altezzosamente sprezzante verso il paziente.

I transfert - ricordi del passato che vengono proiettati - possono essere alla base dell'identificazione proiettiva. Il ricordo di una persona (p.es. la madre) viene proiettato su un'altra (diciamo un figlio o il coniuge) nel presente. Questo è il transfert: "La nostra bambina ha preso della nonna". Questa proiezione transferale (che è anche un introietto) è sconosciuta, proiettata ed evocata nell'altra; "Questa bambina mi guarda con sentimenti di odio, proprio come mia madre".

A chi osserva la relazione, la bambina sembra sentire odio. Tutto questo avviene inconsciamente ed è raramente articolato o riconosciuto. Eppure, queste dinamiche inconsce determinano, purtroppo, in larga misura, il rapporto tra le due persone. E, naturalmente, influenzano il modo in cui il bambino porta il peso della relazione della madre con la nonna; e il modo in cui comincia a conoscersi come persona che prova odio nei confronti della propria madre.

L'identificazione proiettiva è descritta da T. Ogden (1989) come "un processo psicologico-interpersonale" in cui "un aspetto del sé" che è negato o ripudiato può essere collocato in un'altra persona in modo che "il destinatario sia controllato dall'interno (Klein, 1955)". In questo modo, un aspetto del sé è negato, con la creazione di un contenitore separato per i propri gli aspetti attraverso la fusione inconscia del sé e dell'altro in un'identificazione. Ad esempio, un paziente può sentirsi minacciato da un profondo odio inconscio per sua madre. Egli cerca di gestire questi sentimenti inaccettabili nel modo seguente: "Non posso tollerare di odiare mia madre, quindi crederò che, come tutti i terapeuti, tu odi le madri, compresa la mia. E dal momento che il mio odio per mia madre è troppo doloroso e minaccioso da sopportare, faccio in modo che tu abbia la consapevolezza e il dolore del mio odio nel tuo corpo, anche mentre ti condanno per essere la persona, che non sopporto di essere io, che odia la madre."

Thomas Ogden ha scritto (1982, p.280) che c'è: «una pressione sul bambino a comportarsi in maniera congruente con la patologia della madre, e la minaccia sempre presente che se il bambino non dovesse farlo, diventerebbe inesistente per lei. Questa minaccia dà forza alla richiesta di

sottomissione: ‘Se non sei come ho bisogno che tu sia, non esisti per me’ o in altre parole: ‘Posso vedere in te solo quello che ho messo dentro di te, e quindi, se non lo vedo, non vedo nulla’». Questa è una descrizione e un estremo esempio del funzionamento e della potenza dell’identificazione proiettiva inconscia. In questo caso estremo il rapporto tra madre e bambino è tale che il messaggio inconscio al bambino, cronico e quotidiano è: “Tu non esisti per me, se non per come ho bisogno o mi aspetto che tu sia”. Questo è una sorta di totale annientamento psichico, devastante rispetto alla possibilità che emerga un sé autentico. Questo bambino è vulnerabile per sempre alle esigenze di conformarsi alle richieste dell’altro nella sua vita. Ha imparato, nella relazione con la madre, che non può correre il rischio di essere se stesso. Ha imparato a ripudiare la propria autenticità. I suoi organi interni e muscoli, contraendosi e torcendosi, gli inviano segnali ogni volta che è a rischio di rompere la regola fondamentale di vivere solo nella realtà della madre. Cosa succede allo psicosoma di un bambino che vive stabilmente questo trauma relazionale, allo sviluppo del suo sé, un sé corporeo che conosce dentro di sé la verità di chi è? C’è una pressione continua a stare in un accomodamento patologico a livello di sensibilità ed esperienza di sé in modo che non sia in grado di avere alcun senso della propria verità somatica o psichica, che deve assolutamente negare. Deve arrendersi completamente alla fantasia di chi proietta chi lui è. Come può trovare un modo per convalidare il proprio sé autentico, la sua bontà, il suo senso autonomo dell’essere? Quando qualcuno, ma soprattutto quando un bambino, si sottomette alla richiesta inconscia di evacuare il suo autentico sentire e incarnare le proiezioni dell’altro, il sé emergente può essere fagocitato fino a diventare inesistente.

A questo livello più profondo di trauma relazionale maligno, vampiristico, la richiesta di rispettare i transfert e le identificazioni proiettive continue è accompagnata dalla minaccia di un annichilimento catastrofico ed esplosivo. Sono molto interessata a indagare cosa accade quando l’introietto psicotico del paziente è proiettato e evocato nel terapeuta, in modo che il paziente ri-vive la dinamica relazionale patologica storica genitore-figlio nella relazione terapeutica presente. Questo è simile al transfert; solo che i meccanismi passano attraverso la proiezione e l’evocazione del genitore malevolo interiorizzato del cliente, che viene evocato come stato emotivo nel terapeuta. In questo modo il terapeuta sperimenta i sentimenti del genitore traumatizzante, complessi e di difficile gestione. Reciprocamente il cliente proietta l’aspetto traumatizzato del sé sul terapeuta, che poi vive i sentimenti del bambino

traumatizzato, la sua disperazione, abiezione, inutilità. Questi sentimenti sono fondamentali per l'esperienza inconscia del sé del paziente. Essi sono stati dolorosamente vissuti nel crogiolo del rapporto patologico con il genitore traumatizzante. Tale rapporto viene ora agito con il terapeuta che sperimenta le dinamiche traumatizzanti mentre il cliente promulga/incarna il ruolo del genitore traumatizzante.

Questa può essere la misura del potere negativo dell'inconscio in azione nelle dinamiche umane, nelle famiglie, nell'interazione genitore-figlio e nella politica dell'esperienza umana. Come terapeuti bioenergetici siamo consapevoli che quando queste dinamiche relazionali tossiche sono operative, qualsiasi spinta evolutiva sana verso l'autonomia, l'autenticità o l'affermazione, porta con sé un terrore interno che viene stratificato e legato nella muscolatura, nei visceri e nella psiche del bambino che è al centro dell'identificazione proiettiva.

Nel 1971, Laing, nell'analisi contenuta nella sua opera *La politica della famiglia*, ha descritto queste dinamiche familiari. Le dinamiche di transfert combinate con la pressione formidabile dell'identificazione proiettiva premono sulla formazione della personalità del bambino affinché diventi, incarni, quelle parti sconosciute, dolorose, a volte odiate e ripudiate della psiche dei genitori che si basano su loro identificazioni e introiezioni di relazioni e personaggi del passato. Laing riteneva che queste richieste inconse immesse nel bambino a incarnare introietti dei genitori/caregiver condanni il bambino allo sviluppo di un sé inautentico.

Se esaminiamo l'influenza dell'identificazione proiettiva della madre (genitori/famiglia) sul bambino; le identificazioni interne con oggetti del passato (intro-ietti) nel genitore che si proiettano nel bambino e che sono contemporaneamente rinnegate dal genitore, possiamo vedere il meccanismo con cui il bambino viene a incarnare gli aspetti rinnegati, sconfessati e talvolta odiati o disprezzati di parti introiettate di figure significative storiche dello psicosoma genitoriale. Per esempio: il padre della madre è fisicamente abusivo e rabbioso e storicamente ha avuto esplosioni rabbiose verso la madre o i suoi fratelli durante la loro infanzia. Nello sviluppo della personalità questa madre ha interiorizzato e si è identificata con il padre per il quale nutre consapevolmente sentimenti di amore, sia pure ambivalenti. Ha inconsciamente interiorizzato l'atteggiamento del padre verso la genitorialità: provvedere alla famiglia, organizzazione del tempo della famiglia e insegnamento e disciplina dei figli. Ora, nel contesto della sua attuale famiglia e del suo ruolo di madre, sconfessa gli atteggiamenti e sentimenti abusanti, in particolare quelli riguardanti il controllo, gli impulsi rabbiosi e quelli che la portano ad

essere fisicamente abusante (la sua identificazione con parti di suo padre). Tuttavia, può proiettarli, e quindi evocarli nel figlio che ora riconosce inconsciamente essere “come” suo padre. Può vedere il suo comportamento come eccessivamente instabile, violento o fuori controllo. Suo figlio viene ora a rappresentare i suoi sentimenti ripudiati. La personalità e il comportamento di suo figlio, il suo modo di essere, le permette un rapporto costante (transfert) con suo padre nelle sue interazioni presenti con il figlio.

La cosa più affascinante e difficile da districare nelle dinamiche transferali della relazione terapeutica è la creazione nel presente di una messa in atto del trauma relazionale cronico del passato. Nell'esempio qui sopra si vede come la madre evochi una dinamica con suo figlio che ripete il rapporto patologico storicamente vissuto con il proprio padre. Queste stesse dinamiche possono essere riprodotte nella diade terapeutica in cui il paziente evoca, attraverso transfert e identificazione proiettiva, la relazione oggettuale patologica. Il paziente agisce in modo simile a suo padre che viene interiorizzato ed evoca inconsciamente la dinamica in cui il terapeuta sente e gioca il ruolo del paziente, che gli consente di sperimentare il dolore, l'ansia, la rabbia sconfessati dallo stesso quando era un figlio in condizione di dipendenza, mentre ora il paziente interpreta la parte del genitore. Ciò può accadere spesso ed è parte intrinseca della relazione psicoterapeutica. In un modo o nell'altro ripetiamo il modello storico-energetico-relazionale. Naturalmente, la manipolazione inconscia dell'esperienza psico-corporea e del funzionamento degli altri è molto potente. Ogden (1989) descrive il processo: «Nell'identificazione proiettiva, colui che proietta – attraverso le interazioni interpersonali reali con il destinatario, [terapeuta] inconsciamente induce stati emotivi nel destinatario congruenti con i sentimenti “espulsi”. [Nel caso di cui sopra il terapeuta può trovare in se stesso sensazioni di odio, e deve cercare la loro sorgente nella propria esperienza soggettiva]. Oltre a servire a scopi difensivi, questo costituisce una forma fondamentale di comunicazione e di relazione con l'oggetto. Il destinatario dell'identificazione proiettiva può talvolta retrospettivamente rendersi conto di «aver interpretato un ruolo ... nel mondo fantastico dell'altro» (Bion, 1959a, p.149). L'identificazione proiettiva è una «comunicazione diretta» (Winnicott, 1971c, p.54), nel senso che non è mediata da un soggetto che interpreta; al contrario, è prevalentemente una comunicazione tra l'inconscio di una persona e quello di un'altra. Per questo motivo, è spesso sperimentata dal destinatario come coercitiva. Non c'è scelta: ci si trova non solo a interpretare un ruolo nel dramma interno di qualcun altro, ma ci si sente anche incapaci di smettere. Il destinatario si sente controllato dall'interno. Se è in grado di contenere le

sensazioni indotte senza scaricarle sul soggetto della proiezione, può verificarsi un cambiamento nel rapporto tra chi proietta e il destinatario della proiezione, che porta alla crescita psicologica. Il trattamento di una identificazione proiettiva da parte del destinatario (solitamente il terapeuta) non è semplicemente questione di rimandare contenuti psicologici modificati a chi proietta. Piuttosto si tratta di alterare la modalità intersoggettiva di contenimento generata dalla coppia che interagisce, generando così un nuovo modo di vivere i vecchi contenuti psicologici. «Non è tanto che i contenuti psicologici sono modificati; è il contesto intersoggettivo di quei contenuti che viene modificato ... quello che cambia è il contesto esperienziale ... [la fantasia non è] distrutta o sostituita, ... anzi, la fantasia è vissuta in modo diverso a causa del cambiamento nella matrice psicologica [contesto] entro cui esiste» (Ogden, 1989, pp.25-27). Il terapeuta comunica il riconoscimento del sentimento / dell'odio percepito, e apre un'indagine tra sé e il paziente per comprendere verso chi sia l'odio che sta sentendo, a chi è diretto, che implicazioni ci sono per se stesso o per il paziente che sente l'odio, e che cosa, possibilmente, si dovrebbe fare di esso. Questo è un elemento essenziale dell'elaborazione del processo in psicoterapia: i modelli del terapeuta di sperimentare, dare corpo e metabolizzare gli elementi traumatici relazionali cronici per l'ulteriore elaborazione nella diade terapeutica. (Per una maggiore chiarificazione e descrizione di questo dar corpo, metabolizzare, elaborare nel processo terapeutico, vedi l'articolo di Garry Cockburn (2011).

Un ulteriore punto di vista, è la reciprocità di questo processo. La persona che proietta e evoca questi sentimenti negli altri provoca una dinamica in cui lui / lei può effettivamente sentire di essere perseguitato nel vecchio modo transferale, ma può anche diventare l'autore delle stesse dinamiche persecutorie. Ecco un esempio clinico di questa reciproca identificazione proiettiva di transfert all'interno di una dinamica edipica. Sam, che è venuto in terapia per curare la sua dipendenza sessuale, ha espresso consapevolmente amore e ammirazione per la madre che era critica, prepotente e seduttiva; la ha descritta come una donna potente che derideva il marito alcolizzato e esortava il figlio a non essere come suo padre. Sam è cresciuto fino a diventare un "tossicodipendente sessuale" che aveva relazioni a lungo termine con donne che tradiva compulsivamente. In un'esperienza bioenergetica di protendersi, Sam fu sorpreso da rivolgersi spontaneamente verso sua madre: "Perché non mi ami ... Perché? Perché?" Urlò questo con rabbia, il suo corpo tremante e sudato. Era scioccato di sentire una così profonda nostalgia, dolore e rabbia. Aveva pensato che fosse solo "roba vecchia". La sua profonda

mancanza dell'amore di sua madre era una cosa del passato, della sua infanzia. Sam aveva una struttura psicopatica classica; era solito manipolare le emozioni degli altri. Aveva molto successo nel lavoro. In molti modi Sam era un bravo ragazzo, che faceva cose buone del mondo, nonostante la sua realtà psichica interna "perforata dai proiettili" di queste dinamiche edipiche.

La decennale relazione di Sam con Madeleine era punteggiata di episodi di tradimento nonostante i programmi di 12 passi, la terapia di coppia e di gruppo. Sam potrebbe essere, in questi episodi, nella fantasia, l'eroe, il principe sul cavallo bianco; la sua rabbia e risentimento per le donne sepolti. Non sorprende che si lamentasse: "Madeleine è proprio come mia madre, critica, prepotente e arrabbiata". È probabile che attraverso i meccanismi inconsci che abbiamo esplorato, Sam proiettasse molte di queste dinamiche emotive e le evocasse in Madeleine, in modo da metterle in atto nel suo rapporto con lei. In questo modo l'attaccamento di Sam, il suo desiderio e il conflitto con la madre diventa prioritario e senza fine. Sì, Madeleine aveva assunto il ruolo della donna critica, prepotente, seduttiva ma rifiutante come sua madre, ed egli era, naturalmente, la vittima eterna del bisogno non corrisposto di considerazione positiva della madre e del desiderio sessuale inconscio per lui; tranne che per brevi periodi dei nuovi incontri con le donne negli episodi tradimento dove lui era quello emozionante, apprezzato e pieno di speranza. Ma ciò che Sam non capiva e che gli era difficile ricordare da una seduta all'altra è che anche lui è diventato la madre in questo dramma. Egli è quello che agisce la seduzione, la privazione, il rifiuto nei confronti di Madeleine e, alla fine, nei confronti di ogni partner negli episodi di tradimento. Nel triangolo che comprende Sam, Madeleine e ogni nuova donna, Sam ricrea l'originale competizione edipica triangolare, dove ora è lui che agisce il controllo, così come faceva sua madre. Ha manovrato per essere superiore, controllare e privare gli altri giocatori. Questa è la vera natura labirintica della reciprocità e la potenza di queste dinamiche. E questo è il lavoro dell'inconscio nella dinamica del trauma relazionale cronico.

In quanto uno dei co-autori della monografia *Bioenergetica moderna*, sostengo l'idea che la psicoterapia trasformativa richiede una profonda ricerca di sé, il confronto con sé e la determinazione a fare tutto ciò che è in proprio potere per alterare e modificare i vecchi schemi, o crescere in nuove forme di essere - nella misura in cui se ne è capaci. (Baum, et al, 2011, p.17): «L'attenzione a confrontarsi con l'autore degli abusi in se stessi è fondamentale per il nostro lavoro di terapeuti bioenergetici. Non

basta essersi liberati da modelli distruttivi, o da idee errate auto-danneggianti. È anche necessario vedere in che misura si è oggi autori degli stessi comportamenti che si sono subiti».

Yardi Kaldes (2010) ha presentato un lavoro in un PDW in cui ha mostrato come i ricordi repressi e inconsci delle esperienze traumatizzanti, terrorizzanti della Gestapo nella Germania di Hitler, delle SS nei campi di concentramento, potrebbero essere inconsciamente proiettati - evacuati dalla psiche dei genitori israeliani e proiettati ed evocati nei loro figli. Questi genitori che hanno sperimentato l'Olocausto nazista nei loro corpi e nelle loro anime potevano, e hanno, proiettato inconsciamente la loro paura, l'odio e sentimenti vendicativi di annichilimento nei loro figli, e evocato quei sentimenti nei loro figli cresciuti in Israele - uno, due, anche tre decenni dopo la guerra. Yardi Kaldes ha fornito esempi, tra cui l'esperienza della propria famiglia, di quello che ha definito una forma di contaminazione radioattiva psichica che avvelena la psiche per generazioni e mutato la loro coscienza forse per sempre. Si riferiva al potere distruttivo che può avere l'identificazione proiettiva transferale. Yardi Kaldes fa riferimento a Yolanda Gampel (2000) che ha scritto molto sull'esperienza delle vittime e dei superstiti della seconda guerra mondiale, dei loro figli e nipoti, e dell'eredità di instabilità sociale, violenza sociale e trauma intergenerazionale inconscio proiettato dalla "cultura dell'olocausto".

In sostanza quello che avviene a livello inconscio ed intergenerazionale, è che "il trauma e la perdita irrisolti in una generazione diventano tossici in quella successiva" (Silber, 2012).

Un esempio semplice del funzionamento dell'identificazione proiettiva in un'interazione madre-bambino è il seguente. Una madre amorevole, Margot, ha molti sentimenti negativi verso la propria madre narcisisticamente controllante e critica. Li esprime con senso di colpa, rinnegando il grado e l'intensità della sua negatività. Afferma: "Io amo mia madre, e capisco che si è sacrificata molto, ha avuto una vita dura, ma quando parlo con lei mi sento disconnessa, invisibile". In una seduta successiva, Margot è sconvolta per il rapporto con suo figlio di 8 anni, Marcel, che di recente ha detto di lei: "Preferirei non somigliarti". E in un'altra occasione le aveva detto: "ti odio". Superficialmente, questa negatività di suo figlio può essere considerata una diretta espressione dei suoi sentimenti. Tuttavia, esaminando l'eredità di significato in questo incontro si rivela, almeno in parte, come evocazione nel figlio dei sentimenti negativi che Margot nutre per sua madre. Marcel esprime a Margot i sentimenti che lei non può sentire consciamente o esprimere a sua madre. Margot è ferita e ansiosa per l'atteggiamento e il sentimento

negativo e rifiutante di suo figlio, ma non riusciva a riconoscerne il legame con i propri sentimenti verso sua madre, o i propri sentimenti su come i bambini si sentono rispetto alle proprie madri.

È importante capire la complessità stratificata dell'influenza del processo inconscio di Margot sul suo rapporto con il figlio, e il suo bisogno di tenere tutto questo lontano dalla sua consapevolezza. Lei amplifica la naturale autoaffermazione di suo figlio proiettando in lui i suoi sentimenti inconsci di rabbia e di sfida verso sua madre. Poi è paralizzata dai suoi sensi di colpa e ansia stimolati dalla sua negatività inconscia (e quindi sembra che la rabbia recriminatoria di suo figlio sia giustificata come se Margot fosse la propria madre). Sostiene inconsciamente l'*escalation* dei sentimenti negativi del figlio. Ma poi è sgomenta e addolorata, a livello consapevole, dal livello di negatività del figlio, molta della quale ora viene alimentata dalla sua collusione e dal suo sostegno inconscio. Alla fine è paralizzata nella sua capacità di mettere limiti appropriati alla di lui negatività, perché ha bisogno di dar sfogo alla sua espressione e teme la scoperta che in realtà il suo odio per lei abbia a che fare con il proprio odio per sua madre. Inoltre, a livello transferale, giustifica la di lui rabbia recriminatoria per come era sua madre. Margot non è consapevole della sua continua manipolazione inconsapevole dei sentimenti e del comportamento di suo figlio che soddisfa il suo bisogno inconscio di rinnegare, proiettare e testimoniare in un altro, lui, i suoi sentimenti negativi e le esigenze in rapida crescita di individuarsi da sua madre. Anche qui possiamo vedere il funzionamento dei processi reciproci di transfert / identificatori nelle dinamiche relazionali inconse. Margot, nel transfert, si sente vittima di suo figlio, che agisce (transferalmente) come sua madre. Eppure Margot, mentre si percepisce come vittima ansiosa, agisce come la propria madre nel generare e colludere con una profonda, espressiva negatività in suo figlio. Nella nostra elaborazione ed analisi di questi conflitti, che sono in primo piano nella terapia, suggerisco a Margot che suo figlio, forse è diventato il suo portavoce nei confronti di sua madre, e che può fare segretamente il tifo per lui che si esprime come lei non ha mai potuto. Cerco anche di aiutarla a prendere in considerazione il fatto che egli sta rimanendo intrappolato nel ruolo transferale di interpretare lei nei confronti di sua madre, generato dal suo bisogno inconscio di infuriarsi con sua madre. Marcel è percepito come non empatico, critico e respingente come sua madre. Margot rinnega anche in se stessa questi sentimenti espressi dal figlio di "non voler somigliare così tanto a lei" nelle proiezioni transferali su amici e altri membri della famiglia. Ad esempio, ha un amico potente, eccessivamente critico e competitivo, ma teme di essere

respinta da lui, negando il suo bisogno di “non voler somigliare così tanto a lei.” Vedendo questa dinamica nelle relazioni di Margot con la propria madre, suo figlio e l’amico, mi aspetto che si presenti nel transfert verso di me. Probabilmente non vuole somigliarmi tanto e nell’identificazione proiettiva avrà la sensazione che preferirei non somigliare tanto a lei. Si tratta di un dramma che preme inconsciamente per essere messo in scena.

Laurel Moldawsky Silber, (2012) ha scritto con estrema chiarezza sulle tecniche terapeutiche che usa per sciogliere il “trauma transgenerazionale” lavorando con i bambini e le famiglie. Seguendo un articolo innovativo (1975), “Fantasmi nella nursery” di Selma Fraiberg, Edna Adelson e Vivian Shapiro, Silber offre un’immagine potente di come funziona e come viene trasmessa l’identificazione proiettiva tra le generazioni. In particolare, parla della necessità di prestare molta attenzione alla trasmissione intergenerazionale del trauma relazionale cronico. Scrive: «I processi transgenerazionali contribuiscono a organizzare e disorganizzare l’attaccamento. Il passato (in tutte le sue forme e potenzialità) vive nel presente, influenzando il campo affettivo della matrice intersoggettiva genitore-figlio. Nella costruzione del sé del bambino, questi può scontrarsi con la presenza confusiva di fantasmi: il dissociato, e quindi ciò su cui i genitori non hanno potuto riflettere. Questa trasmissione, percepita implicitamente sebbene sconosciuta a livello esplicito, interferisce con la possibilità di processare l’esperienza emergente ed impedisce lo sviluppo del bambino ... Attraverso il gioco, un terapeuta infantile trova aperture per accedere al sistema di attaccamento, riflettendo su come l’esperienza del bambino si fa sentire, ma non pensare, da entrambi, bambino e genitori.

Il processo di riconoscimento del genitore, rendendo esplicito e di conseguenza più coerente ciò che è stato implicitamente sentito, sostiene il bambino nei suoi sforzi per riorganizzare gli aspetti della relazione di attacco-mento (p.106).

### **Identificazione proiettiva e diade terapeutica**

Quando si lavora con le dinamiche dell’identificazione proiettiva nell’ambito della diade terapeutica intersoggettiva, i terapeuti hanno bisogno di monitorare istante per istante i loro sentimenti e sensazioni per distinguerle dalle reazioni più elementari di controtransfert. Si tratta di una tecnica pratica essenziale e buona: essere entrambi disponibili alla penetrazione da parte del processo del paziente e poi addestrati ad utilizzare e metabolizzare questo processo all’interno dello spazio intersoggettivo per

creare una matrice alternativa per l'elaborazione di questo processo affettivo sconfessato / negato / ripudiato nel paziente. Gary Cockburn (2011) porta un caso convincente e chiaro per sottolineare quanto sia importante per i terapeuti sviluppare la comprensione del concetto di identificazione proiettiva e saperla utilizzare quando si lavora in profondità nella moderna psicoterapia bioenergetica relazionale.

Gli esempi forniti da Bill White (2011) sono utili per comprendere come funziona questo processo, a livello corporeo, nella diade terapeutica. In un esempio, Bill stava ascoltando un paziente che parlava con poco sentimento della sua vita, mentre lui (Bill) sentiva un dolore acuto allo stomaco e al petto. Bill prima si è chiesto se per caso questo dolore potesse essere dovuto ad un pasto pesante; non sembrando così, ha chiesto il permesso del paziente per mettergli una mano sul petto. Quando Bill ha fatto questo, il paziente ha cominciato a piangere con singhiozzi che lo squassavano. Bill aveva visto e vissuto nel proprio corpo il lutto e il dolore che il suo paziente non poteva sopportare di sentire nella sua esperienza conscia.

In un secondo esempio un po' più complicato, Bill stava lavorando con un uomo fondamentalmente strutturato in modo masochista. Non avendo avuto precedenti sentimenti di antipatia verso questo uomo, Bill sentì l'impulso "di strangolarlo". L'analisi di Bill era che, attraverso questa esperienza, aveva potuto rendersi conto sia del "respiro strozzato del paziente che della sua umanità strozzata". Bill aveva registrato nel suo corpo lo *strangolamento* presente nella vita di questa persona; aveva registrato anche l'impulso rinnegato di questo uomo a protestare per combattere il soffocamento opprimente. Stratificato in questo c'è la possibilità che la voglia di strangolare il suo paziente potrebbe essere stata evocata in lui dalla proiezione del sentimento originario del suo paziente di strangolare coloro che hanno autorità, tra cui, transferalmente, Bill, i quali hanno intimidito e soppresso la sua autentica espressione di sé per gran parte della sua vita. Di conseguenza, Bill ha registrato l'autore di tale strangolamento e la risposta infuriata nel suo corpo. Davvero una rievocazione storica!

Come avviene che Bill possa sentire ciò che il suo paziente non è in grado di riconoscere? L'identificazione proiettiva è un processo complesso in cui il paziente nega inconsciamente un aspetto di sé e lo proietta su un altro (ad esempio, il terapeuta) e poi ha sentimenti per l'altro legati a questo aspetto proiettato. Ad esempio, il paziente può accusare (proiettare su) il terapeuta di essere pigro e distraibile, negligente e distratto, o narcisisticamente guidato e competitivo, e può lamentare che questi aspetti della personalità del terapeuta sono molto fastidiosi, sconcertanti o

minacciosi nei suoi confronti. Se questi sentimenti negati e sconosciuti sono proiettati sul terapeuta, ma appartengono al paziente, che non ne è consapevole, questo è un esempio di identificazione proiettiva. Il paziente dice inconsciamente, “tu, il terapeuta, sei proprio come me, e quindi, so chi sei”. Spesso queste parti o aspetti del sé negati del paziente sono evocati nel terapeuta (nel sentire esperienze, attitudini e comportamenti, come il mal di stomaco di Bill White o il suo desiderio di strozzarlo) come parte di una risposta controtransferale al processo relazionale diadico. Se il terapeuta può far propri questi sentimenti o modi di sperimentare l’altro (dal momento che vengono evocati in lui dal comportamento del paziente), può dare una forma a questo aspetto inaccettabile e portarlo nel dialogo consapevole per elaborarlo e comprenderne il significato. Il terapeuta riconosce: “Sì, mi sento in questo modo e mi chiedo che cosa significhi per il paziente, per me e per la nostra relazione”.

### **Il trauma relazionale cronico e il carattere rivoluzionario della psicoterapia**

«La psicoterapia, come è praticata oggi e negli ultimi 100 anni, è un mezzo di trasformazione. Gli individui vengono in psicoterapia per cercare di gestire e, se possibile, guarire il loro dolore, nella speranza di trovare comprensione e rifugio dal tormento interiore, dal dolore, dalla confusione e dal conflitto. Il nucleo rivoluzionario della psicoterapia è fondamentalmente nella sua tecnica e nell’obiettivo di raggiungere la consapevolezza di sé.

La psicoterapia, al suo meglio, pone il cambiamento nelle mani e nel corpo della persona. Attraverso la conoscenza di sé, che porta alla fiducia in se stessi, all’autoaffermazione e alla possibilità di scelte autonome, la persona ha il potere di fare quei passi che renderanno la vita più significativa, più vera e più piacevole.

L’analisi bioenergetica è stata fondata nei primi anni ‘50 in questa rivoluzionaria tradizione. Una consapevolezza di sé radicata era allora, ed è ora, il fondamentale metodo di trasformazione e di guarigione. Questo è il suo concetto centrale e radicale.

Nell’evoluzione dell’analisi bioenergetica, la fiducia di aiutare la persona in via di sviluppo a diventare l’agente di cambiamento nella propria vita è diventata più forte attraverso l’integrazione di concetti e tecniche moderne» (Baum, et al. 2011, p.1).

La psicoterapia è rivoluzionaria quando rende visibili l’asservimento e

lo stravolgimento di bambini e adulti attraverso i meccanismi inconsci delle dinamiche psichiche di potere e quando permette la testimonianza e l'elaborazione degli effetti di queste dinamiche. Forze inconscie come il transfert, l'identificazione proiettiva e la manipolazione dell'empatia e dell'idealizzazione provenienti dal bambino possono essere utilizzate come meccanismi di abuso relazionale cronico. Il trauma relazionale cronico è spesso basato sull'azione transferale di questioni emotive incompiute con i propri genitori all'interno delle relazioni con i nostri figli. Abbiamo anche capito che attraverso l'identificazione proiettiva i sentimenti inconsci in una persona possono essere generati o evocati in un'altra. Infatti, attraverso l'identificazione proiettiva può essere generata l'incarnazione di un rapporto benevolo o di uno traumatizzante del passato. Il bambino, l'adulto, o un gruppo subiscono la pressione inconscia a mettere in campo dal punto di vista energetico ed emotivo la relazione dinamica del passato. Sciogliere e svelare queste dinamiche, questa intricata matrice relazionale inconscia, per scoprire la loro forza fondamentale nel presente è una scoperta psichica di primissimo ordine. Credo che sia necessaria per poter compiere interventi produttivi, intelligenti e salutari di facilitazione. È il lavoro complicato e difficile del terapeuta illuminato dal processo di transfert - identificazione proiettiva.

Come terapeuti possiamo 'essere lì' per queste dinamiche transferali; siamo in grado di fornire uno spazio relazionale terapeutico sicuro che agisce per contenere e metabolizzare questi modelli relazionali. Possiamo lavorare per portare alla consapevolezza la dinamica relazionale inconscia per come agisce nella relazione attuale con il paziente e nei suoi rapporti con gli altri. Possiamo imparare a rimandare al cliente la nostra esperienza e i nostri sentimenti verso di lui, per portare alla consapevolezza l'esplorazione della sua realtà relazionale interna. Il terapeuta può agire per 'metabolizzare', contenere ed elaborare i sentimenti proiettati e evocati, modellando così un modo più sano per la loro elaborazione. Il terapeuta può riflettere o addirittura può dire "Sento nausea ... o, sento un profondo dolore, mi sento deluso e frustrato, o critico e competitivo ... o, come osa ... o sento una rabbia omicida... o un'eccitazione sessuale". Può chiedere: "questi sentimenti ti sono familiari?" Questo può facilitare l'approfondimento sull'origine di questi sentimenti a partire da una consapevolezza più radicata.

Nel rapporto psicoterapeutico, ciò che è più affascinante e difficile da districare è la creazione, attraverso le dinamiche di transfert, della messa in atto del trauma relazionale storico. In che modo l'attuale rapporto cliente - terapeuta ripete il vecchio legame relazionale di abuso? Tutte queste

dinamiche possono esistere ed essere messe in campo tra paziente e terapeuta! Anni di formazione e supervisione sono dedicati a imparare a portare alla consapevolezza le nostre reazioni controtransferali perché sia possibile utilizzarle in modo costruttivo nel processo terapeutico. In bioenergetica possiamo andare oltre e sperimentare queste dinamiche inconscie a livello corporeo ed intervenire a questo livello! Siamo in grado di lavorare a livello corporeo per capirle, metabolizzarle ed elaborarle. Siamo in grado di portare le nostre competenze tecniche nel corpo per prendere coscienza in noi stessi del modo in cui queste dinamiche sono incarnate; possiamo sperimentare e possiamo aiutare il paziente a sperimentarle. I nostri interventi per apprezzare, integrare e talvolta cambiare nella direzione della salute emotiva possono essere tanto più efficaci quando siamo consapevoli e capaci di lavorare con informazioni incorporate nell'inconscio corporeo.

Ogni persona cresce e si sviluppa all'interno di un'unica, complessa, stratificata interazione di dinamiche relazionali. La psicoterapia e i terapeuti devono essere disposti a esaminare e impegnarsi in questo processo. La cura deve coinvolgere la comprensione dell'inconscio da parte del terapeuta e dell'intricata matrice relazionale da cui è stato creato e composto. I terapeuti devono capire e rendersi disponibili a partecipare e a dar corpo al processo inconscio, a metabolizzarlo e contenerlo, e utilizzare questa incarnazione empatica risonante come parte del processo di guarigione. Non c'è guarigione senza relazione, e non vi è alcuna relazione senza che il terapeuta 'sia lì'. Il terapeuta, quindi, deve mettersi a disposizione per una relazione complessa che è in primo luogo e fondamentalmente inconscia (Cockburn, 2011). Per fare questo il terapeuta deve sviluppare la comprensione del funzionamento del processo inconscio ed essere disposto a partecipare a questo processo.

Non è sufficiente, anche se è assolutamente necessario, per i terapeuti, essere benevoli, simpatici, capaci di dare sostegno e di ascoltare. Questo, nonostante le buone intenzioni e la buona fede, non è sufficiente a districare il labirinto relazionale distruttivo cronico. La psicoterapia deve affrontare gli schemi tossici durevoli, irrigiditi, fissati nell'inconscio. Molti di questi modelli hanno i loro impulsi distruttivi e abusanti fondamentali convogliati in modo del tutto ordinario: lo sguardo di una madre o il modo del padre di contenere. Queste forze distruttive sono potenti e mescolate ad affetti più benigni o benevoli che li possono seppellire profondamente o renderli più facili da riconoscere. Nelle forme più maligne e cronicamente tossiche di abuso, sono rovinose per la psiche e per l'anima. Quindi, solo quando il terapeuta è disposto e in grado di incontrarle e 'esserci' - essere presente

per queste dinamiche - il transfert, le identificazioni proiettive - l'insieme psico-corporeo - può lavorare e andare avanti. Questo lavoro ci chiama. È ovunque nel normale processo di tutti i giorni così come nelle situazioni straordinarie del trauma e dell'abuso.

La convergenza nella psicoterapia moderna delle innovazioni filosofiche della teoria femminista, in particolare l'intuizione che le dinamiche di potere influenzano la possibilità di relazioni egualitarie; la teoria intersoggettiva, in particolare che stiamo uniti e ci influenziamo a vicenda dal punto di vista interpersonale e psico-corporeo in modo conscio e inconscio; e la teoria relazionale, specificamente quando afferma la profonda realtà che non esiste psicoterapia senza il profondo fondamento e i penetranti effetti della relazione; e la teoria bioenergetica, quando specifica che tutto avviene nel corpo; queste innovazioni filosofiche sono le chiavi di volta del pensiero moderno e ci portano a poter apprezzare le possibilità rivoluzionarie della psicoterapia.

La profonda comprensione delle dinamiche di potere relazionali che chiarisce la spinta degli esseri umani a dominare, controllare e sfruttarsi l'un l'altro colloca queste dinamiche nei rapporti fondamentali tra noi. Mette in luce il danno che facciamo l'un l'altro anche se ci sforziamo di creare un attaccamento sicuro e legami amorevoli. La teoria e la prassi bioenergetica aggiungono in maniera significativa la nostra analisi di queste dinamiche e dei loro effetti e lo sviluppo di interventi utili a mitigare la diffusione inconscia e distruttiva di queste dinamiche nei rapporti umani. L'attenzione alle risposte energetiche sottili e allo sviluppo della pazienza per il dispiegarsi dell'esperienza corporea, e la raffinatezza di una sofisticata comprensione dei processi corporei nelle relazioni interpersonali aggiunge tantissimo alla gamma di esperienze del terapeuta, capacità di empatia e di comprensione, tutti strumenti utili alla liberazione e la guarigione.

C'è un grande potere di guarigione nell'empatia umana e nel coraggio degli individui di crescere e cambiare. Sia lo sviluppo sano che la guarigione richiedono condizioni di sicurezza, amorevole accettazione di sé, rispetto reciproco, una matrice culturale capace di fornire un modello e un sostegno benevolo. Il mantenimento di un ambiente in cui dette condizioni esistano dipende da un'analisi vigile dell'origine e del funzionamento delle dinamiche di potere distruttivo e una strategia correttiva per correggerle. La psicoterapia è un eccellente laboratorio per tale analisi e per l'impegno con le possibilità di guarigione che si possono determinare quando viene dato sostegno ad un ambiente emotivo come quello che ho descritto.

Se il transfert è una delle forze determinanti l'eredità dell'abuso cronico

relazionale, l'obiettivo sarà l'analisi e l'interruzione consapevole del transfert. Questo risultato è ottenuto attraverso l'esplorazione diligente, spesso dolorosa e la presa di coscienza del nostro essere stati vittime, e di essere complici e anche autori. Questo lavoro non è per i timidi o deboli di cuore. Questa è l'opera della rivoluzione e dell'evoluzione della nostra umanità. Il potere del piacere (Lowen, 1958), l'amore (Fromm, 1956, Montagu, 1975), la compassione, il perdono (Gesù), l'intimità, l'accettazione di sé, e la connessione alla benevolenza e alla bontà (Olney, 1984; Tuccillo, 2006) nei rapporti umani, nelle proiezioni inconse di transfert, possono essere il nostro dono all'altro, il nostro modo di abbracciare la condizione umana.

### **Riassunto**

*In questo articolo l'autrice introduce il concetto di trauma relazionale cronico come fonte relazionale pervasiva di sofferenza personale intrinseca allo sviluppo patologico nei bambini e nelle dinamiche disfunzionali delle famiglie. I processi inconsci, così come varie forme di transfert, sono il veicolo attraverso cui vengono perpetrate e perpetuate distorsioni, pregiudizi ed abusi di potere nelle relazioni di dipendenza. Questo lavoro dettaglia i meccanismi inconsci come l'identificazione proiettiva e le dinamiche psicocorporee di questi meccanismi e fornisce esempi clinici del funzionamento di queste dinamiche. Elaine Tuccillo analizza il transfert per indicarlo come fonte dell'eredità transgenerazionale di abuso.*

*L'identificazione proiettiva, una complessa forma di transfert, è indicata come meccanismo relazionale di potere che può distorcere e opporsi ad una crescita sana dell'autostima, dell'autenticità e del valore di sé. I terapeuti bioenergetici possono imparare a riconoscere, attraverso l'analisi delle dinamiche transferali sia a livello corporeo che psicologico, l'opera degli effetti patologici distorsivi presenti nella persona e la sua capacità inconscia di perpetuare un'eredità di abuso di sé e degli altri. L'autrice aggiunge la passione nata da più di trent'anni di pratica come terapeuta bioenergetica nel far appello per un generale aumento della consapevolezza sul trauma relazionale cronico e i suoi effetti.*

*La consapevolezza di questi meccanismi inconsci, esperiti a livello corporeo e intrapsichico nel paziente e nel terapeuta, costituisce la chiave per lavorare e migliorare i temi distruttivi centrali nella personalità e in tutte le sfere delle relazioni umane.*

## Summary

*In this paper the author introduces the concept of chronic relational trauma as a pervasive relational source of personal suffering intrinsic to pathological development in children and in family dysfunctional dynamics. Unconscious processes such as various forms of transference are the vehicle by which distortions, prejudices and abuses of power in dependency relationships are perpetrated and perpetuated. This paper details unconscious mechanisms such as projective identification, the somatopsychic dynamics of these mechanisms, and provides clinical examples of these dynamics at work. Dr. Tuccillo opens the analysis of transference to reveal it as a source of a legacy of transgenerational abuse. Projective identification, a complex form of transference, is understood as a relational power mechanism that can distort and obstruct healthy growth of self-esteem, self-authenticity and self-value. Bioenergetic therapists can learn to recognize the operation of the distorting, pathological effects on the person, and his or her unconscious ability to continue a legacy of abuse of self and others through both analysis of transference dynamics somatically as well as psychologically. The author adds the passion born of more than thirty years of practice as a Bioenergetic therapist in appealing for a general raising of consciousness about chronic relational trauma and its effects.*

*Awareness of these unconscious mechanisms experienced somatically and intrapsychically in the client and the therapist is key in working with and ameliorating core destructive issues in the personality, and in all spheres of human relating.*

## Parole chiave

*Identificazione proiettiva, trauma relazionale cronico, transfert corporeo, dinamiche di potere relazionali, trauma transgenerazionale.*

## Keywords

*Projective identification, chronic relational trauma, somatic transference, relational power dynamics, transgenerational trauma.*

## Bibliografia

- Baum S. (1997). Living on Shifting Sands. Grounding and Borderline Personality Organization. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 27, 61-86.
- Baum S. et.al (2011). *Modern Bioenergetics*. New York: New York Society for Bioenergetic Analysis.
- Bion W.R. (1959). *Experiences in Groups*. New York: Basic Books.
- Bowlby J. (1969). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Brown L. S. (2010). *Feminist Therapy*. Washington, D.C.:American Psychological Association.
- Coates S. (2012). The Child as Traumatic Trigger: Commentary of Paper by Laurel Moldawsky Silber (2012): *Psychoanalytic Dialogues*, 22, 123-128.
- Cockburn G. (2012). An Object Relations Perspective on Bioenergetics and Pre-oedipal Transferences. *Bioenergetic Analysis* 22, 34-68.
- Dimen M. (2003). *Sexuality, Intimacy and Power*. London: Analytic Press.
- Fairbairn W. R. D. (1952). *Psychoanalytic Studies of the Personality*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Fraiberg S., Adelson E. & Shapiro V. (1975): Ghosts in the Nursery: A Psychoanalytic Approach to the Problems of Impaired Infant-Mother Relationships. *J. American Academy of Child Psychiatry*, 14, 387-421.
- Freud S. (1910). *A General Introduction to Psychoanalysis*. New York: Simon & Schuster.
- Freud S. *The Dynamics of Transference*. In Standard Edition, 12, 97-108.
- Freud S. (1915): *Observations of Transference-love*. In Standard Edition, 12, 157-173.
- Fromm E. (1956). *The Art of Loving*. New York: Harper & Row.
- Gampel Y. (2000). Reflections on the Prevalence of the Uncanny in Social Violence. Publ. in *Cultures Under Siege, Collective Violence and Trauma*. Ed. A. Robben and M. Suarez-Orozco. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hawkins D.R. (2002). *Power vs. Force. The Hidden Determinants of Human Behavior*. New York: Hay House Inc..
- Hilton R. (2007). *Relational Somatic Psychotherapy*. Florida: Bioenergetic Press.
- Hilton Wink V. (1987) Working with the Sexual Transference. *Bioenergetic Analysis*, 3, 77- 88.
- Kahneman D. (2011). *Thinking Fast and Slow*. New York: Farrar, Strauss and Giroux.
- Keleman S. (1986). *Bonding: A Somatic-Emotional Approach to Transference*. Berkley: Center Press.

- Kernberg O (1981). *Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis*. New York: Jason Aronson.
- Klein M. (1975). On Identification. In *Envy, Gratitude and Other Works*. New York: Delacorte.
- Laing R.D. (1967). *The Politics of Experience*. New York: Pantheon.
- Laing R.D. (1971). *The Politics of the Family*. New York: Vintage Books.
- Lewis R. (1976). The Psychosomatic Basis of Premature Ego Development.
- Lewis R. (1986). Cephalic Shock. In *Handbook Bioenergetic Analysis*. Berlin: Psychosozial-Verlag 2006.
- Lowen A. (1958). *The Language of the Body*. New York: MacMillan Publ. Co.
- Lowen A. (1976). *Psychopathic Behavior and the Psychopathic Personality*. New York: Inst. for Bioenergetic Analysis.
- Lowen A. (1980). *Fear of Life*. New York: MacMillan Publ. Co.
- Lowen A. (1983). *Narcissism: Denial of the True Self*. New York: MacMillan.
- Masterson J.F. (1976). *Psychotherapy of the Borderline Adult: A Developmental Approach*. New York: Brunner/ Mazel. Miller A. (1975). *Prisoners of Childhood: The Drama of the Gifted Child*. New York: Basic Books, NY.
- Mitchell S. A. (1999). *Relational Psychoanalysis: The Emergence of a Tradition*. New Jersey: The Analytic Press.
- Montagu A. (ed.) (1975). *The Practice of Love*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Ogden T.H. On Projective Identification. *International Journal of Psycho-Analysis*, 60, 357-373.
- Ogden T.H. (1982). *Projective Identification and Psychotherapeutic Technique*. New York: Jason Aronson.
- Ogden T.H. (1989). *The Primitive Edge of Experience*. New York: Jason Aronson.
- Olney R. (1984). Self-Acceptance Training Workshop, Personal Communication.
- Piaget J. (1954). *The Construction of Reality in the Child*. New York: Basic Books.
- Resneck-Sannes H. (2011). Keynote Presentation: *Bioenergetics, Neuroscience, Attachment and Love*. International Institute for Bioenergetic Analysis Conference: Brain, Mind and Body: Clinical and Therapeutic Implications. San Diego.
- Searles H.F. (1979): *Countertransference and Related Subjects: Selected Papers*. New York: International Univers. Press.
- Siegel D.J. and Hartzell M. (2003). *Parenting From The Inside Out*. New York: Penguin Books.
- Silber L. M. (2012). Ghostbusting Transgenerational Processes. *Psychoanalytic Dialogues*, 22, 106-122.
- Spillius E., O'Shaughnessy E. (Eds.) (2012). *Projective Identification: The Fate of a*

- Concept*. London: Routledge.
- Sullivan H. S. (1953). *Conceptions of Modern Psychiatry*. New York: W.W. Norton & Co.
- Sullivan H. S. (1970). *The Psychiatric Interview*. New York: W.W. Norton & Co.
- Tronick E., Cohn J. (1988). Infant-mother Face to Face Communicative Interaction: Age and Gender Differences in Coordination and the Occurrence of Miscoordination. In *Child Development*, 60, 85-92.
- Tuccillo E. (2006). A Somatic Relational Model for Growing an Emotionally Healthy, Sexually Open Body from the Ground Up. *J. of International Inst. for Bioenergetic Analysis*, 16, 63-85.
- White W. (2011). *Closing Comments*. International Institute for Bioenergetic Analysis Conference: Brain, Mind and Body: Clinical and Therapeutic Implications of Neuroscience. San Diego.
- Winnicott D.W. (1958). Hate in the Countertransference. In *Through Pediatrics to Psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Winnicott D.W. (1971): Playing Creative Activity and the Search for the Self. *Playing and Reality*. New York: Basic Books.



## ***Il bipede fragile.***

*L'andatura eretta nel pensiero filosofico e in analisi bioenergetica*

*di Christoph Helferich<sup>1</sup>*

*Let me see how you stand  
and I will tell you who you are.  
Alexander Lowen*

### **Introduzione**

Quando ho conosciuto l'analisi bioenergetica all'età di trent'anni, sono rimasto subito colpito dall'affermazione di Alexander Lowen che *siamo il nostro corpo*: «La bioenergetica si basa sulla semplice proposizione che ogni persona è il proprio corpo. Nessuno è nulla al di là del corpo vivente in cui ha la propria esistenza e attraverso il quale si esprime e si pone in relazione con il mondo che lo circonda» (Lowen, 1975, p. 44). Rimasi colpito perché questa affermazione, per quanto indubbia, ricorda che nelle circostanze della nostra vita quotidiana, siamo in verità lontani ed estranei dal nostro corpo.

Un altro aspetto che mi affascinò subito è il modo singolare in cui Lowen congiunge le vicende della storia personale con lo sviluppo corporeo di ciascuno, con la nostra biografia corporea: «La vita di un individuo è la vita del suo corpo» (Lowen, 1975, p. 35). E un altro elemento ancora che allora mi impressionò era il concetto-base del *grounding*, del nostro “radicamento” con la terra attraverso un contatto vitale con i piedi e le gambe: «La maggior parte della gente pensa di avere i piedi per terra. In senso meccanico è vero: possiamo dire che hanno un contatto meccanico, ma non a livello di sensazioni e di energia» (Lowen, 1975, p. 170).

Alexander Lowen, si può riassumere, è forse l'unico psicoterapeuta che problematizza esplicitamente il fatto apparentemente scontato che stiamo in piedi su due gambe, che camminiamo e affrontiamo il mondo in una posizione eretta. Lo problematizza ponendoci davanti alla domanda di *come* lo facciamo. E Lowen è sicuramente l'unico psicoterapeuta ad aver

---

<sup>1</sup> Didatta Siab, condirettore di *Analisi Bioenergetica*

elaborato una vasta gamma di esercizi e di esperienze finalizzate a riconnettere la persona con la parte inferiore del proprio corpo, *down*, in senso concreto e letterale, per «stabilire un contatto adeguato con il suolo che ci sostiene» (Lowen, 1975, p. 170).

Più avanti, negli anni dopo la mia formazione come psicoterapeuta bioenergetico, ho iniziato a riflettere sulla dimensione storica evocata in questo approccio. Se l'analisi bioenergetica focalizza il nostro vissuto corporeo, con particolare attenzione alla posizione eretta, ci confronta implicitamente anche con il risultato di un lungo processo evolutivo, ovvero ci confronta con la storia del nostro rapporto con la natura. Con la natura esterna che ci circonda e in cui viviamo, ma soprattutto con la nostra natura corporea che noi stessi intimamente siamo. Questo intimo nesso è ben espresso nella formula del filosofo tedesco Gernot Böhme: *Il corpo è la natura che siamo* (Böhme, 2003). Ho iniziato a vedere perciò, nel tentativo della psicoterapia corporea di ritrovare il nostro corpo-natura, una funzione essenzialmente riparatoria che ho avuto modo di definire «la guarigione della scissione tra l'Io e il suo *Leib*, il suo organismo vivente; la guarigione della scissione tra Io e Natura» (Helferich, 2004, p. 82).

Il retroscena storico presente nell'analisi bioenergetica è rimasto però per me implicito e non approfondito fino a quando, alcuni anni fa, ho ascoltato una conferenza in cui si faceva cenno a un “compromesso evolucionistico” elaborato nella preistoria (Montirosso, 2012). Si tratta di un compromesso tra la locomozione bipede da un lato, e la cosiddetta “encefalizzazione” dall'altro. Per rendere possibile la posizione eretta, la locomozione bipede comportava un considerevole restringimento del canale di nascita. Le esigenze del cranio umano invece, in un processo storico di costante aumento di volume, avrebbero richiesto un canale sempre più largo; si tenga solo presente che il volume endocranico dell'*Homo sapiens*, con i suoi circa 1500 ml, supera addirittura di tre volte il volume delle grandi scimmie antropomorfe. Il “compromesso evolucionistico” sta perciò nella “nascita prematura” del cucciolo umano rispetto agli altri mammiferi. Tale compromesso permette una lunga fase di maturazione del cervello umano al di fuori del grembo materno. Ciò richiede una prolungata fase di dipendenza affettivo-esistenziale dalle cure genitoriali e dall'ambiente in senso largo.

Il concetto di “compromesso evolucionistico” esercitò subito un grande fascino su di me. Tale compromesso gettava una nuova luce sulle origini dell'uomo, congiungendo, in una prospettiva storica, i due approcci scientifici forse più significativi degli ultimi decenni, l'*infant research* e le neuroscienze. L'*infant research*, le ricerche sulla prima infanzia, hanno

ampliato enormemente il nostro sapere sull'importanza fondamentale della relazione affettiva tra neonato e madre/ambiente per uno sviluppo sano del bambino. In maniera paragonabile, anche le neuroscienze hanno ampliato enormemente il nostro sapere su come si plasma e si sviluppa il cervello del bambino in questa fase cruciale per la sua crescita. Perché «la quintessenza dell'uomo», com'è stato formulato, «è nascosta da qualche parte tra socialità e cognizione» (Hussain, 2013, p. 13).

E in questo compromesso avvertivo anche la duplicità insita nella natura umana. La grandezza dell'uomo, nell'eccellenza delle sue capacità intellettuali e nella straordinaria ricchezza della sua vita affettiva e sociale. Ma anche la sua estrema fragilità, sia come vulnerabilità e dipendenza affettiva dagli altri, che come consapevolezza spaventosa di questo essere cosciente che un giorno dovrà morire (De Marchi, 2002).

Attraverso il “compromesso evolutivistico” ero dunque nuovamente confrontato con il nostro strano modo di essere-al-mondo, con la “svolta bipede”, che senz'altro rappresenta un dato fondamentale nella storia dell'uomo. Tale confronto avveniva questa volta non in un'ottica bioenergetica, relativa alla biografia del corpo delle persona, ovvero in una dimensione ontogenetica, bensì in un'ottica filogenetica, relativa alle nostre origini. Ma, come indica lo stesso Alexander Lowen (1958, p. 64-82), le due dimensioni si sovrappongono notevolmente; basti pensare a un bambino che impara a camminare per intuire quanto in ogni sviluppo personale si ripercorra un pezzo dello sviluppo collettivo. In entrambe le dimensioni, comunque, l'uomo mi sembra essenzialmente in bilico, un *bipede fragile*.

Vorrei in seguito tratteggiare alcuni aspetti di questo fenomeno. Nella prima parte vorrei mettere in luce il nesso tra bipedismo, socialità e sviluppo cognitivo nella preistoria. Nella seconda parte ripercorro alcune tappe della riflessione filosofica sull'uomo in quanto bipede, dagli antichi Greci fino a Sigmund Freud. E infine vedremo poi come, attraverso il concetto-base del *grounding*, l'analisi bioenergetica affronta su vari livelli la fragilità insita nel nostro essere uomo.

### **In piedi, insieme**

Il periodo che di seguito brevemente esaminiamo abbraccia gli ultimi cinque milioni di anni, partendo dalla scomparsa dell'ultimo antenato comune tra lo scimpanzé e il futuro uomo, fino alla separazione tra gli ominoidi e il genere *Homo* due milioni e mezzo di anni fa, e poi alla

comparsa della specie *Homo sapiens* duecentomila anni fa. Per quanto riguarda il genere *Homo*, constatiamo subito che la vecchia metafora evolutiva del grande fiume, dello sviluppo di una specie unica in un percorso graduale e lineare verso l'*Homo sapiens*, oggi è superata. Incluso il Neanderthal, il nostro più prossimo vicino estinto solo 30.000 anni fa, esistevano più di 20 specie di *Homo*, tutti con diverse traiettorie evolutive e tutti di pari dignità. Per questo motivo, anziché l'immagine del grande fiume evolutivo, si preferisce oggi la metafora dell'albero, di un "percorso arborizzato", «un vero e proprio groviglio di forme distinte di esseri umani che si sono susseguite nel tempo» (Manzi, 2013, p. 295).

Lo stesso vale per la varie forme dei nostri antenati più remoti, i cosiddetti *ominoidi*. Per i nostri scopi citiamo qui solo il genere più noto, l'*Australopithecus*. Il suo strano nome significa semplicemente "scimmia del sud", ed è un composito tra "emisfero australe" o "africana" (in contrasto con "boreale"), e *pithecus*, dal greco "scimmia". L'*Australopithecus*, scoperto nel 1925, appare circa 4 milioni di anni fa in Africa orientale. Viveva in un periodo di progressivo deterioramento climatico, di graduale inaridimento e dissoluzione delle fitte foreste. Questi cambiamenti climatici via via diedero forma a un nuovo spazio ambientale, il *mainly grassy woodland*, a metà strada tra le foreste fitte e ciò che oggi è la Savana.

Sta forse in questo nuovo spazio ambientale, con le sue nuove nicchie ecologiche, con nuove sfide e pressioni selettive, la ragione del fatto veramente sorprendente che questa scimmia di 30-40 kg., di taglia media e paragonabile allo scimpanzé, si muoveva su due gambe? In fondo non sappiamo il perché, esistono tante ipotesi sull'origine del bipedismo. Fatto sta che la locomozione dell'*Australopithecus* è decisamente diversa dalle quattro modalità di movimento comuni fra i primati: il salto da un ramo o da un albero all'altro; la locomozione quadrupede di un babbuino; la brachiazione in sospensione verticale (gibbone) e il *knuckle walking*, il particolare quadrupedismo di scimpanzé e gorilla che si spostano appoggiandosi sulle nocche delle mani (Manzi, 2013, p. 105).

Di fronte a questa grande varietà di locomozione, il noto paleontologo Giorgio Manzi, nel suo *Grande racconto dell'evoluzione umana*, accenna più volte all'aspetto "bizzarro" del bipedismo e della postura eretta in generale, "davvero insolito per un mammifero"; lo chiama anche «una mera eccezione, quasi uno scherzo della natura» (Manzi, 2013, p. 107, 158, 239). Infatti, ci troviamo di fronte a un'invenzione audace: «Stare dritti su due soli appoggi e, soprattutto, mantenere lo stesso equilibrio in un'efficiente andatura bipede è stata forse la scommessa fondamentale. È come se noi

fossimo costantemente sul punto di cadere quando solleviamo uno dei due soli appoggi dal terreno» (Manzi, 2013, p. 241).

Ogni volta che rallentiamo il nostro passo per camminare più piano, possiamo sperimentare nuovamente questa originale insicurezza insita nella nostra locomozione. È un'insicurezza o precarietà perspicacemente colta da Arthur Schopenhauer quando dice che “il nostro camminare è una caduta continuamente inibita”. Per renderla possibile, è stata perciò necessaria un'enorme ri-modellazione dell'intero scheletro degli ominoidi. Citiamo qui solo l'inversione della lunghezza e robustezza tra braccia e gambe, la caratteristica linea curvata a “S” della colonna vertebrale, nonché il nuovo ruolo centrale del bacino nella statica e dinamica dei rapporti tra tronco e arti inferiori (Manzi, 2013, p. 129-30). In quest'ottica, la proverbiale “liberazione della mano” dagli impegni locomotori va vista come effetto secondario di questi cambiamenti. In un futuro lontano però questa liberazione si rivelerà come elemento decisivo e motore dell'evoluzione umana a tutti i livelli.

Sembra, comunque, che l'*Australopithecus* praticasse ancora un bipedismo cosiddetto “facoltativo”, in alternanza con la locomozione arboricola. E infatti, anche le dimensioni e il volume endocranico del suo cervello, intorno a 450 ml, ricordano l'aspetto delle scimmie antropomorfe. Solo con la comparsa del genere *Homo* circa 2,5 milioni di anni fa si avvierà la cosiddetta “encefalizzazione”, la “seconda grande scommessa” (Manzi) dell'evoluzione umana dopo il consolidamento della posizione eretta.

*Early homo* chiamano i ricercatori le varie specie umane protagoniste di questo processo che porterà a un volume endocranico del cervello di un litro e mezzo circa. Ma mentre risulta abbastanza fattibile calcolare dai referti fossili le dimensioni precise e il ritmo temporale di questa encefalizzazione, la vera sfida sta nell'indagine sulle sue ragioni: come mai il cervello umano poteva o doveva crescere quasi a dismisura, al punto da distinguerci radicalmente da tutte le forme di vita che ci circondano e di cui comunque facciamo parte?

Naturalmente si tratta di una domanda che riguarda un complesso intreccio di fattori, e naturalmente mai ci si potrà aspettare un'ipotesi condivisa tra gli scienziati. Sembra comunque che le varie teorie dell'evoluzione concordino sul fatto che la risposta vada cercata nella specifica *socialità umana*, e più precisamente nella «compenetrazione reciproca tra socialità e cognizione» (Hussein, 2013, p.10). Per spiegare meglio questo concetto, citiamo brevemente due autori che esprimono bene l'attuale stato della ricerca.

Per la paleontologa e primatologa Sarah Hrdy, autrice di *Mothers and Others: The Evolutionary Origins of Mutual Understanding*, la chiave della comprensione reciproca tra gli uomini sta nella particolare durata dell'infanzia dei cuccioli umani, estremamente prolungata rispetto agli altri primati (Hrdy, 2009). Questo lungo periodo di dipendenza favorisce delle forme elaborate di interazione e apprendimento, come per esempio lo scambio reciproco dello sguardo, o lo sguardo condiviso con un'altra persona indicando un oggetto con l'indice, un gesto per noi scontato, ma che gli altri primati non conoscono. Tutte queste forme elaborate di interazione rappresentano uno stimolo forte per lo sviluppo di un livello elevato di empatia e intelligenza in un *self-reinforcing evolutionary process*, un processo evolutivo che si rafforza autonomamente. Il titolo di questo libro, *Mothers and Others*, indica inoltre un altro fattore ritenuto decisivo. Si tratta del *cooperative breeding*, la cura cosiddetta "alloparentale", in cui anche altri membri del gruppo partecipano attivamente alla cura della prole. Questo elemento a sua volta aumenta notevolmente la complessità delle relazioni tra tutti i membri coinvolti nei processi di cura e apprendimento, che devono in continuazione sintonizzarsi con altri genitori e altri cuccioli. Questa cosiddetta flessibilità di prospettive (*Perspektivenflexibilität*, Breyer e Hussain 2014), costituisce un elemento essenziale per lo sviluppo dell'empatia umana.

Nel suo studio *Unicamente umano*, invece, Michael Tomasello, co-direttore del *Max Plank-Institut per l'Antropologia Evoluzionistica* a Lipsia, parte dall'esigenza quotidiana di procurare il cibo (Tomasello, 2014). Nelle sue forme più elaborate come la caccia ad animali più grandi, questa esigenza richiede la collaborazione tra i cacciatori ovvero ciò che Tomasello chiama *intenzionalità congiunta*. Ricordiamo per esempio che due scimpanzé mai potrebbero spontaneamente eseguire un'azione così semplice come portare insieme un oggetto pesante (Tomasello, 2011, p. 99). Non dispongono delle strutture emozionali e mentali per mettersi d'accordo su uno scopo comune; non hanno sviluppato, appunto, l'intenzionalità congiunta. È vero, e ormai comprovato da tanti esperimenti, che le grandi scimmie antropomorfe dispongono di forme elementari di pensiero, sanno "pensare". Ma lo sanno fare solo nel senso di una razionalità strumentale per raggiungere scopi personali, dispongono solo di *intenzionalità individuale*. Il loro pensiero, perciò, è stato definito come "intelligenza machiavellica".

L'intenzionalità congiunta, invece, presuppone delle capacità complesse come il *mind reading*. Con questo termine ci si riferisce ad operazioni come comunicare la propria intenzione, la propria prospettiva all'altro,

all'inferire la prospettiva dell'altro, e all'imparare a coordinare menti e azioni per perseguire obiettivi comuni. Anche per Tomasello, la chiave dello sviluppo evolutivo sta nella propensione tutta umana alla cooperazione sociale. La cooperazione è quell'*humus* basale che renderà il suo pensiero "unicamente umano".

Quel tortuoso percorso evolutivo che inizia circa quattro milioni di anni fa con la locomozione bipede (facoltativa) degli *Australopithecini*, porta come (finora) ultima specie all'*Homo sapiens*. L'*Homo sapiens* appare solo circa 200.000 mila anni fa in Africa, e in più ondate *out of Africa* si diffonderà su tutto il pianeta. In un brevissimo arco di tempo crea una nuova forma di cultura, chiamata *cultura comunale*, con precise tracce di identità regionali e gruppalì, nonché una diffusa rete di scambi interregionali. Crea l'animismo come elementare forma di religione, inclusa la consapevolezza della morte: le prime sepolture o "deposizioni intenzionali" di cui abbiamo traccia, risalgono a circa 100.000 anni fa.

L'espressione per noi più palpabile di questa ulteriore tappa evolutiva sono le creazioni artistiche dell'*Homo sapiens* di quel periodo, come le statuette delle Veneri paleolitiche o la grande pittura rupestre. Sono segni di una particolare partecipazione al mondo, una particolare sensibilità che a tutto diritto è stata chiamata *empatia*. In questo senso, il giovane studioso Shumon T. Hussain ha elaborato un'ampia visione della preistoria umana come graduale sviluppo della nostra capacità empatica in senso largo. L'opera chiude con le parole: «L'uomo è ed era sempre in primo luogo *Empath*, un essere dotato di empatia: *homo empathicus*» (Hussain, 2013, p. 108).

### **Privilegio o problema? La posizione eretta nel pensiero filosofico**

Istintivamente tutti noi ci identifichiamo fortemente col nostro essere uomini, e di conseguenza anche con la nostra posizione eretta. Ci sembra un modo di essere-al-mondo "scontato" e "naturale" e inoltre anche "buono", per citare il giudizio divino sulla Creazione nella *Genesi*. Tanto più può sorprendere il fatto che nella storia del pensiero troviamo una lunga tradizione di confronto con questa tematica, con giudizi molto contrastanti. Possiamo già anticipare che i giudizi sulla posizione eretta dipendono in gran parte dal giudizio sull'uomo stesso, tanto sembrano a volte sovrapporsi le due questioni.

La riflessione antropologica sulla posizione eretta è sempre rimasta in secondo piano rispetto ad altri due ordini di pensiero: la predominante

definizione aristotelica dell'uomo come *animal rationalis*, e il tema del rapporto tra "anima" e "corpo" nella storia del pensiero occidentale. Ma basta ricordare l'enigma della Sfinge, e la sua soluzione da parte di Edipo, per vedere che già ai tempi del mito la modalità particolare della locomozione umana, e perciò del nostro essere-al-mondo, è oggetto di riflessione e narrazione: quell'essere che la mattina cammina su quattro zampe, a mezzogiorno su due e la sera su tre, è nient'altro che l'uomo stesso. Il filosofo tedesco Kurt Bayertz ha dedicato un'originale ed esauriente monografia proprio alla storia del pensiero antropologico riguardo la posizione eretta o "andatura eretta", come si dice in tedesco (*der aufrechte Gang*). Ci serviamo perciò in seguito liberamente del lavoro meritevole di Bayertz per presentare in maniera sintetica alcune tappe salienti.

La posizione eretta da sempre si presta bene alla speculazione filosofica, perché può essere interpretata in due modi: come concreta caratteristica corporea, e come metafora o simbolo della condizione dell'uomo nel mondo, per esempio nella sua relazione con gli animali e con gli dei. L'argomento contiene inoltre una fitta aura morale, in quanto "diritto" e "retto" si associa facilmente a "giusto" o "dignitoso", mentre il peccatore "cade".

Poiché nella filosofia greca l'uomo, in quanto dotato di ragione, assume una posizione eccellente nella *scala naturae*, è solo coerente che la sua parte più nobile, la testa, sia in cima al corpo. In questo senso, Platone afferma nel suo grande dialogo cosmologico *Timeo*:

«E della specie più alta dell'anima conviene pensare che questa parte [...] che abita nella sommità del nostro corpo, dio l'abbia data a ciascuno come un genio tutelare, e che essa ci solleva da terra alla nostra parentela nel cielo, come piante non terrene ma celesti. [...] Perché, sospendendo il capo e la radice nostra a quel luogo, donde l'anima trasse la sua prima origine, il nume erige tutto il nostro corpo» (Tim. 90a-b; Bayertz, p. 43; in seguito citato come B).

Vediamo qui la matrice interpretativa della relazione tra microcosmo e macrocosmo, in cui l'uomo è l'immagine della struttura del cosmo al quale corrisponde. In questo senso si esprime anche Aristotele nei suoi scritti dedicati alle scienze naturali, quando descrive gli esseri viventi: «Dopo il collo e la testa, gli esseri viventi hanno le zampe anteriori e il tronco. Al posto delle zampe, però, l'uomo ha le braccia e le cosiddette mani, in quanto è l'unico essere vivente a stare diritto, poiché la sua qualità e la sua essenza sono divine» (B 50-51).

È noto che nella teologia cristiana medioevale l'uomo non si distingue

tanto come microcosmo in relazione a un macrocosmo, quanto per la sua relazione con Dio: *homo medietas*, nel mezzo tra natura e sfera divina. Da un lato, Dio ha creato l'uomo secondo la sua immagine; ma dall'altro, la sua relazione con Dio è compromessa dal peccato originale. È in questo contesto ambiguo che la postura umana eretta assume particolare importanza come segno o segnava verso la redenzione: «Il tuo capo è rivolto verso il cielo, i tuoi occhi guardano in alto. [...] Così come sei plasmato, allo stesso modo conduci la tua vita!», ammonisce Basilio di Cesarea, Vescovo e Padre della Chiesa del terzo secolo d. C. (B 123-124).

In San Bernardo, questo approccio semiotico si esprime nel contrasto tra “diritto” (*rectus*) e “curvo” (*curvus*). Nonostante la tipica svalutazione del corpo come qualcosa di esterno e basso rispetto all'uomo interiore, la sua postura ci insegna e ci ammonisce: «Dio forse ha conferito all'uomo la posizione eretta del corpo anche affinché la rettitudine corporea (*corporea rectitudo*) della forma esterna, che non vale nulla, ricordasse quell'uomo interiore che è fatto secondo l'immagine di Dio, e ricordasse così di conservare la rettitudine spirituale (*spiritualis rectitudo*). Esiste qualcosa di più disdicevole che avere in un corpo diritto un'anima curva (*curvum animum*)?» (B 111).

Abbiamo riportato alcune citazioni esemplari di Platone, Aristotele e San Bernardo che dimostrano in maniera impressionante quanto la postura umana, la sua posizione eretta, sia significativamente presente nella storia dell'auto-interpretazione umana. Purtroppo, non possiamo qui seguire più da vicino questo stimolante filone; dobbiamo limitarci a qualche cenno. Il motivo della contorsione interiore dell'uomo, comunque, avrà attraverso Lutero una lunga fortuna fino a Immanuel Kant, dove ritorna in un famoso detto: «Da un legno così contorto come quello da cui l'uomo è ritagliato, non può essere fatto niente che sia diritto» (B 117).

Nel rinascimento riappaiono tanti *topoi* antichi circa la posizione eretta, come espressione della dignità dell'uomo, questo *Dio mortale* (Cicerone) ovvero *Roi d'ici bas* (Pierre Charon) che cammina a testa alta. Montaigne, d'altra parte, ricorda la fragilità dell'essere umano, deridendo la presunzione di una sua postura particolare: «Quella prerogativa che i poeti fanno tanto valere, della nostra posizione eretta, volta verso il cielo, sua origine [...] è davvero poetica, poiché ci sono parecchie bestiole che hanno lo sguardo assolutamente rivolto verso il cielo; e il collo dei cammelli e degli struzzi lo trovo ancor più alto e dritto del nostro. [...] E quali caratteri della nostra conformazione fisica, com'è descritta da Platone e da Cicerone, non possono applicarsi a mille specie di bestie?» (Montaigne, 1580, p. 629).

Nel contrasto tra la visione rinascimentale e quella di Montaigne si intravede il contrasto più generale tra due visioni o “partiti” opposti, il *partito cosmologico* e il *partito della contingenza*, come li chiama Bayertz (B 160). Il partito cosmologico sottolinea la convergenza armonica tra il corpo umano e il mondo circostante, mentre il partito della contingenza accusa l’aspetto della fragilità e precarietà. È un contrasto tra due *Weltanschauungen* che attraversa i secoli del pensiero antropologico.

I dubbi di Montaigne circa la posizione eretta come caratteristica esclusiva dell’uomo si accentueranno nel Settecento con la conoscenza del Pinguino e dei primi Oranghi arrivati in Europa. Problemi simili, bensì da tutt’altro punto di vista, si pongono per Linneo nel suo *Systema Naturae secundum classes, ordines, genera, species* (1735) per la classificazione tassonomica dell’uomo: «Egli è perciò un quadrupede, ha un muso come gli altri quadrupedi e infine ha quattro zampe: su due di queste cammina, e utilizza gli altri due per gli scopi del prendere. Per dire la verità, come naturalista secondo i principi della scienza non ho trovato a tutt’oggi nessuna caratteristica in forza della quale l’uomo potrebbe essere distinto dalla scimmia» (B 176).

Proprio questo aspetto delle mani libere, usate al fine di prendere, maneggiare e poi produrre strumenti, sarà il fondamento di una completa rivalutazione dell’evoluzione umana. Questa rivalutazione è all’insegna di un nuovo concetto dinamico della storia alla fine del Settecento. Nella filosofia dell’Idealismo tedesco, l’uomo, con la sua cultura, appare come risultato del proprio lavoro, di un processo storico da esso stesso innescato. In questo senso, il filosofo Johann Gottlieb Fichte parla delle due braccia come “due arnesi della libertà” (B 243). E sempre in quest’ottica, anche Hegel chiama la mano umana *l’arnese assoluto*, in quanto strumento universale, non legato a scopi particolari, ma libera per la realizzazione di qualsiasi scopo che la volontà umana si prefigge (263).

In maniera paragonabile, anche nel pensiero evolucionistico dell’Ottocento, la posizione eretta e la conseguente “liberazione delle mani” assume un ruolo importantissimo per l’uomo. La fabbricazione di strumenti appare come vantaggio decisivo all’interno della *struggle for existence*, la lotta per la sopravvivenza in Darwin. Questa visione si esprime anche bene nel titolo di un saggio incompiuto di Friedrich Engels, *Il lavoro nel processo di umanizzazione della scimmia* (1876; B 272).

Come abbiamo già notato inizialmente, la valutazione della posizione eretta come privilegio dell’uomo o come problema è intimamente legata alla rispettiva *Weltanschauung*, alla visione del mondo. In generale si può dire che dal Settecento in poi aumentano le voci scettiche che sottolineano i

rischi collegati all'andatura eretta. In questo senso, per un pessimista come Arthur Schopenhauer, "il nostro andare è una caduta continuamente inibita"<sup>2</sup>.

In senso opposto, invece, nel socialismo utopico di Ernst Bloch, la metafora dell'andatura eretta appare come essenza dell'utopia sociale, e di conseguenza come dignità umana ancora sempre da realizzare. In questo senso, Bloch nota nella sua grande opera *Il principio speranza*: «L'andatura eretta distingue dagli animali e non l'abbiamo ancora. C'è solo come desiderio, quello di vivere senza sfruttamento e padrone» (Bloch, 2005, p. 1578). Non sorprende dunque che fino ad oggi, un libro come *Filosofia dell'andatura eretta* (Negt, 2014) rappresenti il manifesto di una pedagogia mirata a formare soggetti autonomi.

Concludiamo la nostra panoramica con una delle voci più autorevoli del Novecento, Sigmund Freud. In Freud, il significato della posizione eretta appare in una luce originale, se non drammatica. Nel suo saggio *Il disagio della civiltà* (1930), indagando sul meccanismo della rimozione sessuale, Freud si sofferma sull'olfatto come fonte originaria dell'eccitazione. Come è suo solito, Freud presenta queste riflessioni in maniera ipotetica, come "speculazione teorica", e in forma di due – sebbene lunghe – note al testo. Ed è sicuramente un'intuizione profonda che l'allontanamento dalla terra dell'animale uomo non poteva non avere un forte impatto sul destino dell'olfatto stesso, uno dei nostri sensi più primitivi. Infine, Freud arriva alla seguente conclusione:

«La diminuzione degli stimoli olfattivi, poi, sembra la conseguenza dell'alzarsi degli uomini dalla terra, dell'assunzione dell'andatura eretta, che rese visibili e bisognosi di difesa i genitali fin allora nascosti e provocò così il senso del pudore. All'inizio del fatale processo d'incivilimento ci sarebbe dunque l'ergersi dell'uomo dalla terra».

«La congettura più penetrante, però, è quella che col portamento eretto e con la svalutazione del senso dell'olfatto, l'intera sessualità [...] minacciò di soccombere alla rimozione [...]. Risulterebbe così che la più profonda radice della rimozione sessuale – rimozione che va di pari passo con la

---

2. Notiamo però *en passant* che, purtroppo, le statistiche sugli incidenti sembrano confermare questa affermazione. In Germania per esempio, nell'anno 2000, la metà dei ricoveri in ospedale della popolazione con più di 65 anni risale a cadute e alle loro conseguenze, e le cadute sono una delle maggiori cause di morte in questa fascia d'età. In proporzioni minori, lo stesso vale anche nell'ambito del lavoro e del tempo libero. Un'indagine scientifica del *Ministero tedesco del lavoro* del 2008 arriva addirittura alla conclusione: «L'andatura umana è una delle modalità di locomozione più insicure che esiste tra gli esseri viventi nella natura» (B 250).

civiltà – è la difesa organica della nuova forma di vita acquisita con l'andamento eretto di contro all'esistenza animale precedente" (Freud, 1930, p. 589 nota e p. 5954 nota).

Con queste speculazioni, Freud dà un'interpretazione veramente profonda dell'andatura eretta come inizio della cultura, come fonte originaria della barriera tra uomo e animalità. Sono speculazioni che fanno pensare al peccato originale e alla cacciata dal *Giardino dell'Eden*.

Per riassumere, evidenziamo ancora, con le parole di Bayertz, la sorprendente continuità nell'uso della posizione eretta come metafora: «Che si tratti di filosofi antichi, monaci cristiani, illuministi borghesi o socialisti utopici: per più di duemila anni, la struttura bipede del corpo ha rappresentato un punto di partenza delle riflessioni sull'uomo, soprattutto sulle norme e sugli ideali della vita» (B 330).

Vista la centralità del corpo, però, appare anche coerente che la metafora della sua postura sia onnipresente nel nostro immaginario e nel nostro linguaggio quotidiano, così com'è onnipresente nei vari linguaggi dell'arte.

### **Grounding: radicare il bipede**

Immergendosi nella preistoria dell'uomo, una delle constatazioni più sorprendenti è il fatto che la locomozione bipede di per sé rappresenta un passo sì decisivo e affascinante, ma solo il primo passo all'interno dell'evoluzione umana: «Va visto come una, una sola delle facce di un poliedro: come una parte e non come il tutto» (Manzi, 2013, p. 243). Il pianeta sarebbe semplicemente rimasto al cospetto di una strana specie di scimmie antropomorfe in grado di camminare, senza ulteriori sviluppi oltre il bipedismo. Invece, nel corso di altri tre milioni di anni, si è sviluppata la specifica capacità cooperativa dell'uomo, la sua cosiddetta "ultra-socialità", in stretta interconnessione col processo di encefalizzazione. Bipedismo, socialità e pensiero, insieme rappresentano perciò le fondamenta di un concetto pieno dell'uomo. Su queste fondamenta riposa la sua singolare capacità di creare una cultura e di conoscere se stessi. Su queste fondamenta riposa anche la fragilità di questo essere insicuro sulle gambe, complicato nelle sue relazioni e spesso condotto dal pensiero lontano dal presente.

Se nell'ultima parte del nostro discorso torniamo ad Alexander Lowen in quanto fondatore dell'analisi bioenergetica, possiamo ora inquadrarlo meglio all'interno di una lunga storia di riflessione antropologica sulla posizione eretta e sulla storia evolutiva dell'uomo. E aggiungiamo inoltre

che Lowen si trova anche in una lunga storia di tentativi umani di correggere, attraverso pratiche ed esercizi corporeo-spirituale, questo *costitutivo sbilanciamento* dell'uomo. Questa tradizione risale allo Yoga e alla meditazione nell'India di migliaia di anni fa (Sloterdijk, 2009).

Lowen senz'altro parte dalla piena consapevolezza dell'uomo come "bipede fragile". È interessante ricordare a proposito il racconto autobiografico della sua terapia con Wilhelm Reich. Nonostante i benefici di questa terapia, Lowen rimprovera implicitamente il suo maestro di non aver toccato il nodo problematico, la dinamica sottostante alla sua personalità: *a deep sense of insecurity*, "un profondo senso di insicurezza" (Lowen, 2004, p. 134). Un'insicurezza, come precisa lo stesso Lowen, non a livello intellettuale e di controllo della situazione (nel quale livello era invece brillante), bensì radicata più profondamente nella sua personalità. E per affrontare questo senso di insicurezza, Lowen, coadiuvato dall'amico e collega John Pierrakos, inizia un altro percorso di terapia: «Lavorando su me stesso, sviluppai le posizioni e gli esercizi di base che oggi sono quelli classici della bioenergetica. Sentivo il bisogno di un lavoro più intenso sulle gambe (*a need to get more fully into my legs*), e così cominciai ad adottare la posizione in piedi invece di quella sdraiata usata da Reich» (Lowen, 1975, p. 31; trad. riveduta). Da questo lavoro, da questo insieme di esercizi, Lowen sviluppò il concetto del *grounding*.

Per le molteplici dimensioni della nostra esistenza che abbraccia, il concetto del *grounding* deve essere necessariamente ampio; un recente tentativo di definizione ne elenca i seguenti aspetti:

- «Il concetto del *grounding* ha a che fare con
- la posizione eretta entro l'orbita gravitazionale della terra, cioè il contatto con il suolo, una posizione sicura e un'autonomia di cui non disponiamo nel primo periodo della nostra vita;
  - un contatto sentito con tutte le parti della propria fisicità, cioè il radicamento nelle percezioni e nella consapevolezza del Sé corporeo;
  - il contenimento (emozionalità *holding capacity*) e la scarica dell'eccitazione nella terra;
  - la capacità di legarsi e di mantenere delle relazioni, la capacità di amare;
  - la capacità di tollerare la dissoluzione dei confini del Sé o la dissociazione, nel senso di una connessione con un potere più alto o con la dimensione spirituale (trascendenza);
  - la familiarità con la propria storia personale, la comprensione della propria biografia» (Clauer, 2011, p. 23-24).

Come si vede in questo elenco, si tratta di una vasta gamma di argomenti, dalla postura corporea alla spiritualità, dalla percezione di sé alla vita affettiva. Ma a vederli così associati, il nostro elenco permette anche di riconoscere il filo rosso che li congiunge: l'elemento della *relazione* (con se stessi, con la terra, con il corpo, con gli altri, con la trascendenza) è l'anello di congiunzione che li accomuna. La parola *grounding* potrebbe essere resa perciò, in senso non metaforico, come "relazione sentita" o "relazione sicura". Una relazionalità che implica però come presupposto anche l'elemento dell'autonomia individuale, dell'auto-affermazione e della dignità personale in senso largo.

Emergono inoltre nei vari campi rappresentati in questa definizione del *grounding* anche le tre fondamenta essenziali per l'evoluzione umana di cui si è parlato in precedenza: il bipedismo, la socialità e l'encefalizzazione, intesa qui come consapevolezza di sé. A livello psicoterapeutico, il concetto-base del *grounding* affronta le problematiche insite proprio in queste tre aree, in cui si rivela la fragilità dell'uomo:

- a livello di postura, cerca di riportare il bipede in un rapporto più sicuro con le proprie gambe, con i piedi e con la terra su cui sta e si muove;
- a livello psicologico, cerca di compensare l'aspetto problematico della prolungata dipendenza, rafforzando e maturando la personalità;
- a livello esistenziale, cerca di compensare l'aspetto problematico della nostra riflessività, il distacco da se stessi, e di riavvicinarci al nostro vissuto corporeo, il nostro "essere corpo".

Abbiamo volutamente usato il verbo *compensare* perché in ultima analisi, la psicoterapia corporea si rivela come tentativo di compensazione o allentamento di vari riscontri problematici della nostra evoluzione verso l'*Homo sapiens*. Cerchiamo il radicamento perché essenzialmente non siamo radicati, non siamo equilibrati, perché siamo *eccentrici*, come perspicacemente l'ha definito già negli anni '20 del secolo scorso il filosofo e antropologo Helmut Plessner (Plessner, 1928).

È perciò prova di umiltà e saggezza il fatto che Alexander Lowen abbia concepito il *grounding* come processo a vita. È un concetto che può essere visto come una forma di utopia personale, e che abbiamo chiamato in un altro contesto *utopia della pazienza* (Helferich, 2010, p. 140). Come si sa, Alexander Lowen stesso ha praticato i suoi esercizi fino ad età avanzata: è attraverso il fare, la pratica, l'*exercitium* dell'attenzione quotidiana che rendiamo "onore al corpo", per citare il titolo della sua autobiografia *Honouring the Body* (Lowen, 2004). D'altra parte, la presenza corporea a se stessi rappresenta forse l'accesso migliore al quel *qui ed ora* che nel

nostro percorso evolutivo abbiamo perso e che invidiamo tanto agli animali. Infatti, con lo scopo di abitare il proprio corpo che vive pulsando, gli esercizi bioenergetici mirano ad accrescere consapevolezza e presenza. Meriterebbero perciò forse di essere chiamati *esercizi dell'esserci* (Helferich, 2013, p. 123).

### Riassunto

*Il saggio affronta nella prima parte l'argomento della postura umana come passo decisivo dell'evoluzione: il bipedismo, insieme alla grande socialità dell'uomo e alla crescita del suo volume endocranico, ha reso possibile lo straordinario sviluppo della cultura umana.*

*Ma questo sviluppo comporta anche la specifica fragilità dell'uomo, sia a livello posturale (instabilità) e affettivo-relazionale (dipendenza), che a livello esistenziale (consapevolezza della morte).*

*La seconda parte riporta alcuni punti salienti della riflessione filosofica sulla posizione eretta, dagli antichi Greci fino a Sigmund Freud, in cui essa appare insieme come privilegio e problema.*

*Infine, si indaga su come l'analisi bioenergetica, attraverso il concetto del grounding, affronti la fragilità umana a livello posturale, psicologico ed esistenziale.*

### Summary

*In its first part, the essay examines human posture as crucial moment of evolution: bipedalism, man's enormous sociality and the increase of cranial volume has made the extraordinary development of human culture possible. But this development also encompasses the specific fragility of the human condition, with regards to posture (instability), relationships (dependency), and its existential dimension (consciousness of death).*

*The second part illustrates several key moments of philosophical reflection on upright posture, from Ancient Greeks to Sigmund Freud, which appears not only as a privilege but as well as a problem.*

*Finally, it is shown how Bioenergetic Analysis confronts human fragility on the postural, relational and existential level through the concept of grounding.*

### Parole chiave

*Evoluzione umana, bipedismo, fragilità, riflessione filosofica, grounding.*

### Key words

*Human evolution, bipedalism, fragility, philosophical reflection, grounding.*

### Bibliografia

- Bayertz K. (2013). *Der aufrechte Gang. Eine Geschichte des anthropologischen Denkens*. München: C. H. Beck.
- Bloch E. (1959). *Das Prinzip Hoffnung*. 3 vol., Frankfurt a. M.: Suhrkamp- Verlag. Tr. it. *Il principio speranza*. Bodei R. (a cura di). Milano: Garzanti 1994, 2a ed. 2005.
- Breyer T. & Hussain S. T. (2014). Empathie. In: Jüttemann G. (a cura di), *Entwicklungen der Menschheit: Humanwissenschaften in der Perspektive der Integration*. Lengerich: Pabst, 233-240.
- Böhme G. (2003). *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*. Reutlingen: Die Graue Edition.
- Clauer J. (2011). Neurobiology and Psychological Development of Grounding and Embodiment. Applications in the Treatment of Clients with Early Disorders. *Bioenergetic Analysis*, 21: 17-55.
- De Marchi L. (2002). *Lo shock primario*. Roma: ERI.
- Freud S. (1930 [1929]). Das Unbehagen in der Kultur. In *Sigmund Freud Studienausgabe*. Bd. IX, Frankfurt a. M.: S. Fischer Verlag. Tr. it. Il disagio della civiltà. In *Opere di Sigmund Freud*. Musatti C.L. (a cura di). Torino: Bollati Boringhieri 1978, vol. X.
- Helferich C. (2004). *La "vita buona". La ricerca esistenziale tra filosofia e psicoterapia corporea*. Roma: Armando Editore.
- Helferich C. (2010). L'eredità romantica nella psicoterapia corporea. *Grounding*, 1: 112-161.
- Helferich, C. (2013). Recensione a Keisuke Matsumoto: *Manuale di pulizie di un monaco buddhista*. Milano: Vallardi Editore, 2012. *Grounding*, 2: 121-123.
- Hrdy S.B. (2009). *Mothers and Others: The Evolutionary Origins of Mutual Understanding*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

- Hussain S. T. (2013). *Homo empathicus. Versuch einer Evolutionären Anthropologie der Empathie*. Bonn: Rudolf Habelt.
- Lowen A. (1958). *The Language of the Body*. New York: Macmillan. Tr.it. *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli, 1978.
- Lowen A. (1975). *Bioenergetic Analysis*. New York: Coward, Mc Cann & Geoghegan Inc. Tr. it. *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli, 1983.
- Lowen A. (2004). *Honoring the Body. The Autobiography of Alexander Lowen, M. D.* Alachua, Florida: Bioenergetic Press.
- Manzi G. (2013). *Il grande racconto dell'evoluzione umana*. Bologna: Il Mulino.
- Montaigne M. de (1580). Apologia di Raymond Sebond. Tr. it. in *Saggi*, vol. I, Milano: Adelphi 1966.
- Montirosso R. (2012). Dalla relazione affettiva primaria come fattore protettivo della crescita emozionale all'impatto del trauma infantile precoce sullo sviluppo del bambino. *Grounding*, I: 34-64.
- Negt O. (2014). *Philosophie des aufrechten Gangs. Streitschrift für eine neue Schule*. Steidl-Verlag: Göttingen.
- Platone. *Timeo*. In: *Opere Complete*, vol. 6, Bari: Laterza 1969.
- Plessner H. (1928). *Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie*. Bonn: Walter de Gruyter & Co 1975. Tr. it. *I gradi dell'organico e l'uomo. Introduzione all'antropologia filosofica*. Torino: Bollati Boringhieri 2006.
- Sloterdijk P. (2009). *Du muß dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp. Tr. it. *Devi cambiare la tua vita. Sull'antropotecnica*. Milano: Raffaello Cortina, 2010.
- Tomasello M. (2011). Am Ursprung der menschlichen Sprache steht die Geste. *Information Philosophie*, 4: 94-100.
- Tomasello M. (2014). *A Natural History of Human Thinking*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. Tr. it. *Unicamente Umano. Storia naturale del pensiero*. Bologna: Il Mulino.



## ***Il sogno e il corpo***

*Sinergia creativa tra psicologia analitica junghiana  
e analisi bioenergetica*

*di Maria Stallone Alborghetti<sup>1</sup>*

L'integrazione tra l'analisi bioenergetica e la psicologia analitica junghiana mi ha offerto la possibilità di donare un continuato valido sostegno a persone con lievi disturbi della personalità, a coloro affetti da gravi forme di narcisismo patologico e un paio di volte, è risultata utile, in forme iniziali di sclerosi multipla. L'analisi dei sogni e dei disegni coordinata in sintonia con il lavoro bioenergetico sul corpo è una valida guida per calibrare gli esercizi corporei assecondando i primari bisogni dell'inconscio, utili per una dialettica costruttiva mente-corpo. Per alcuni pazienti è difficile sostenere, inconsciamente, l'espressione vocale, la rabbia, il dolore e il contatto.

L'inconsapevolezza, talvolta, li porterebbe a sperimentarsi nel lavoro corporeo forzandosi e negandosi nei propri reali confini, pagando questo con forti malesseri o con la fuga improvvisa dalla psicoterapia. La sintonia tra analisi bioenergetica e psicologia analitica di Carl Gustav Jung migliora il rapporto emozionale tra mente e corpo, attua l'armonia interiore attraverso l'approfondimento della autoconoscenza e dell'esplorazione dell'inconscio espresso dal lavoro onirico.

Durante il trattamento analitico si manifestano processi inconsci difficilmente verbalizzabili e tantomeno riconoscibili attraverso il sogno. In tali circostanze Jung ricorreva all'immaginazione attiva stimolandola con la danza, la pittura e la modellazione di materiale grezzo (sabbia, creta). In queste forme espressive Jung scoprì temi dai contenuti mitologici, rituali e magico-religiosi. La ricca miniera d'informazioni lo indusse a svolgere ricerche comparate tanto da mettere a punto il "metodo dell'amplificazione" in cui venivano esaminati in serie sogni, disegni e tutte le produzioni fantastiche.

---

<sup>1</sup> Didatta Siab, formata in psicologia analitica

Partendo da queste premesse e in base alle mie esperienze di pittrice e psicoterapeuta in scuole e colonie, formai un gruppo di pittura in una clinica psichiatrica.

I disegni dei partecipanti furono molto utili per illustrare immagini simboliche, facendo fluire libere associazioni sulla rappresentazione grafica. La tendenza naturale è quella di riprodurre oggetti ben conosciuti: barche, persone, alberi che graficamente nascondono la reale comunicazione inconscia. Dietro queste riproduzioni della realtà si manifestano vissuti archetipici molto complessi, riconoscibili dal terapeuta ma sconosciuti all'analizzando.

L'energia impiegata nella creazione è l'energia vitale universale che scaturisce spontaneamente dall'inconscio. Nel contesto terapeuta-paziente, in cui il linguaggio simbolico ha una funzione di integrazione tra razionale ed irrazionale, grazie al mio continuo vivido scambio di profonde emozioni, ho elaborato il sistema di "Sinergia creativa" in cui l'arte pittorica s'innesta armonicamente tra la psicologia analitica di Jung e la bioenergetica di Lowen. I simboli onirici, i vissuti archetipici, come le sensazioni corporee che scaturiscono tramite gli esercizi di bioenergetica, trovano una loro configurazione materiale nel colore. L'irreale emotivo, l'immaginario che può, diabolicamente, materializzarsi in sintomo, genera nella trasformazione creativa e artistica, un processo catartico fascinatore che coinvolge autori e partecipanti fino al punto di sentirsi magicamente inglobati nell'opera stessa. L'apparente dicotomia osservatore-osservato diviene sostanziale costruttiva unità. Le profonde emozioni, allucinate e immaginate, emergono dall'inconscio trasformandosi negli incontri di gruppo o individuali, in una sintesi realizzatrice che travalica ogni dimensione di spazio e di tempo. Le luci e le ombre, il dolore e la gioia di vivere, sono il rovescio della stessa medaglia che ruota continuamente su se stessa come la vita. Ritmi di forze interne contrastanti, rigenerati e trasformati in operazioni psicologiche individuali, si estrinsecano e s'incorporano nei colori e nelle forme che si rendono visibili ed operanti. La lotta vittoriosa contro il dolore, difficilmente esprimibile in parole, si erge, nella trasformazione creativa, in simbolo di trionfante vitalità. Spirito, materia, universo, uomo, trovano una sintesi nella espressione creativa manifestandosi in forme e colori, attuando un naturale cambiamento fisiologico vitale. Nell'ondeggiare delle luci e delle ombre cromatiche, si esprimono "radiografie" dell'inconscio e delle emozioni più autentiche e profonde.

Nell'atto della trasformazione creativa, oltre ad ottenere un effetto rigeneratore del dolore, conseguiamo una rappresentazione grafica e cromatica:

1. della situazione psicologica del momento;
2. del nucleo centrale della nevrosi;
3. del progetto inconscio proteso verso l'espansione e l'autorealizzazione della totalità;
4. della condizione fisiologica temporanea.

Centinaia di disegni accompagnati a interviste dei soggetti, hanno convalidato le impressioni intuitive ricevute nei miei primi approcci terapeutici. Mettendo insieme in ordine di tempo una lunga serie di disegni dello stesso soggetto è possibile riscontrare un vero e proprio viaggio psicologico i cui elementi simbolici e cromatici, man mano elaborati nel tempo, sono già riuniti sinteticamente in embrione nella prima rappresentazione creativa. Il viaggio è sempre lento e metodico, soltanto dopo anni di attento lavoro è possibile avere una verifica comprovante la prima intuizione.

È di estrema importanza la discussione in gruppo delle sensazioni esperite durante il momento creativo e della percezione che l'immagine offre a se stessi e agli altri. Mediatore dell'energia trasformatrice del simbolo espresso è l'inconscio dello psicologo analista che, pur avendo condiviso onestamente con tutto il gruppo le sue sensazioni, rimane sempre in piena chiarezza emozionale degli eventi trasformativi dell'energia propria e di tutti i partecipanti. Non è l'interpretazione sapiente o teorica a rendere possibile il cammino trasformatore, ma il continuo contatto dello psicoterapeuta con il proprio corpo e i messaggi dell'inconscio inconscio, conosciuto e sentito nelle tenebre e nelle luci, nelle sue possibili e impossibili trasformazioni e soprattutto nei suoi limiti.

## **Il corpo e il colore**

Dopo aver sciolto le contrazioni corporee in una classe di esercizi accompagnati da sottofondo musicale, iniziando dalle dita dei piedi e lentamente esplorando tutti i segmenti corporei fino a giungere al volto, all'espressione della rabbia, del ritmo e del contatto in coppia, aver sentito il piacere del massaggio e del rilassamento, s'inizia a dipingere seduti in cerchio.

La musica già ascoltata e sentita nel fisico, permette la sospensione spontanea del pensiero e facilita il movimento ritmico del pennello e l'espressione delle sensazioni psicocorporee tramite il colore e la forma grafica. Questo procedimento offre la possibilità di una completa catarsi

delle emozioni, di un apprendimento istintivo a tradurre in concreto tutto ciò che è sensazione o sterile fantasia.

Il vissuto immaginario, nella vita solitaria, spesso diviene un meccanismo di difesa per sfuggire dal profondo dolore procurato dalla realtà interna ed esterna sentita troppo frustrante. L'impossibilità di oggettivare l'immaginario compensativo, a lungo andare, trascina verso l'*Eden* della nevrosi, o peggio, della psicosi, provocando una perdita di contatto più o meno marcata con le radici personali e sociali.

La rappresentazione creativa, in modo semplice, spontaneo e giocoso, consente a qualsiasi individuo sano di mantenere un contatto continuo con la propria realtà interna ed esterna, offrendo nel contempo una liberazione costruttiva dai propri dolori. Nel disturbato psichico, sia nevrotico sia psicotico, l'espressione creativa porta lentamente al contatto con le proprie emozioni e con la capacità di espandersi come si preferisce nella gioia di vivere. L'accompagnamento musicale facilita l'espressione di comunicazioni preverbalmente ricche di significati simbolici e archetipici completamente chiari e accessibili a qualsiasi tipo di cultura e di mentalità. La musica aiuta in parte a perdere quegli elementi sovrastrutturali dettati dall'acculturazione fondata su una logica matematica o da rigidi pregiudizi estetici. La rappresentazione creativa espressa senza musica, pur avendo un notevole effetto catartico dando origine a espressioni simboliche e archetipiche, risulta meno comprensibile nel suo messaggio alla persona che non abbia una cultura specifica. Il messaggio indecifrabile diviene soltanto mezzo di lettura e di potere dello psicoterapeuta, ma priva l'autore della possibilità di autocomprensione. Nel contempo l'indecifrabilità dello strumento analitico, costituisce uno stimolo alla resistenza dell'analizzando.

Non è da sottovalutare che l'impatto immediato con la costruzione creativa spinge verso quel senso d'impotenza e d'incapacità che molti hanno provato a scuola durante le lezioni di disegno. "Non so cosa fare, non so cosa disegnare, ecc. ecc..." sono le tipiche frasi pronunciate sia dai bambini che dagli adulti di fronte alla richiesta di una rappresentazione pittorica. Consigliando di far danzare il pennello o la mano a suon di musica, senza pensare, lasciandosi andare allo scarabocchio, l'impatto con la propria creatività si libera dalle emozioni negative.

L'accompagnamento musicale mi ha dato modo di constatare, sia nei bambini sia negli adulti, una comune conquista di espressioni creative rigeneranti e rivitalizzanti. In poco tempo, la libertà di espressione porta a galla le capacità artistiche, già intrinseche in ogni essere nato.

L'energia creativa è insita nell'universo stesso, la natura si trasforma attraverso le stagioni, la procreazione, la crescita, l'allattamento e molte-

plici atti creativi, senza i quali non ci sarebbe la vita. L'impossibilità di mostrare la propria creatività innata è solo opera di sovrastrutture che conducono inesorabilmente all'alienazione. La creatività è il nucleo vitale dell'universo, la vita nasce da un atto creativo che moltiplica, espande, stabilisce scambi e rinnovamenti. Ogni nuovo nato possiede in sé questa grande ricchezza, ma nel corso degli anni molti perdono completamente il contatto con essa. L'atto creativo positivo è l'amore è la capacità di dare e ricevere, di protendersi verso il mondo con rispetto di sé e degli altri. Purtroppo la società meccanicistica tende a far considerare il mondo in termini fisico-geometrici, soppiantando interamente le proprietà della percezione fisiognomica tipica del bambino e dell'artista.

Nella percezione fisiognomica il fenomeno oggettivo e soggettivo è unito sintonicamente in un'unica sfera, nella percezione delle cose intervengono elementi affettivi-motori intimamente fusi, per cui gli oggetti non sono passivi e neutralizzati, ma rappresentano il fulcro dei poteri dinamici. Elementi mitici, simbolici e archetipici interagiscono armonicamente con il presente se percepiti fisiognomicamente, passato e presente s'intersecano in armonica fusione nell'espressione creativa. Ogni oggetto naturale, dal vento alla pietra all'intero cosmo, trova l'immagine concreta nel suo simbolo potenziale.

Il pittore Paul Klee, ripreso da Jung nel suo libro *L'uomo e i suoi simboli*, scriveva che "l'oggetto si espande oltre i limiti della sua apparenza in virtù del fatto che sappiamo che la casa è ben altro di ciò che il suo aspetto esteriore rivela ai nostri occhi". Questa espressione, che fa coro a quelle di molti altri artisti, richiama alla mente il pensiero degli alchimisti sullo "spirito della materia", a loro parere esso è contenuto nella pietra e nel metallo. Dal punto di vista psicologico lo "spirito della materia" è il nucleo vitale creativo, è l'inconscio, inteso in senso junghiano, ove ombre e luci sono parti integranti e produttive. Il mantenere vive le naturali disposizioni del fanciullo e farle riemergere nell'uomo significa conservare in vita ciò che è innato ed universale.

Il bambino e la rappresentazione creativa interagiscono in un sincretismo emozionale, l'opera nasce dalle proiezioni inconsce, in cui si rivela una forma di pensiero inserita nell'immaginario ricco di simboli, metafore e nessi mitologici.

Il mondo arcaico-mitologico alberga nell'infanzia in piena armonia con il suo sviluppo, per testimoniare le ultime vestigia di un'anima collettiva che si perpetua attraverso forme d'immaginazione attiva. La spontanea espressione creativa libera la verità dell'inconscio e acquista una valenza

che va al di là del campo della psicoanalisi come cura di disturbi psichici, divenendo fonte di prevenzione e di espansione della personalità.

Anche lo scarabocchio ha un suo valore simbolico, è un messaggio che il bambino vuole emanare, ma non sa ancora esprimere chiaramente. Il messaggio vive in lui in forma embrionale e confusa; nell'atteggiamento dell'adulto il bambino cerca una chiarificazione e un incoraggiamento a esplorare in sé e fuori di sé il potenziale naturale racchiuso in lui come in una pietra grezza. L'adulto è lo scultore delle possibilità innate del bambino e come tale deve valutare e plasmare queste capacità, sentendo e manifestando l'autenticità del messaggio. La giusta interpretazione dello scarabocchio come del breve e mediocre pensiero verbalizzato o scritto offre subito un risultato evolutivo.

Affinché l'impronta personale si manifesti in qualsiasi campo come creatività e interrelazione con gli altri è necessario liberare anche nell'adulto il nucleo creativo che nel corso degli anni è stato congelato.

Le autentiche scelte di vita, le ricerche scientifiche, il commercio, l'agricoltura ed il lavoro in genere svolto con amore sono l'espressione viva della creatività positiva. L'espansione e l'oggettivazione di determinate capacità percettive e sensoriali tipiche del bambino possono emergere solo grazie all'aiuto dell'adulto che è rimasto a contatto con il nucleo trasformativo.

Il bambino e l'adulto attraverso lo scarabocchio possono contattare gli archetipi universali dell'energia cosmica nelle loro fasi di organizzazione.

Dal caos iniziale, in cui l'energia circola indifferenziata dappertutto, si perviene alla concentrazione dell'energia in un nucleo essenziale fino a giungere al momento dell'espansione. Inizia successivamente la differenziazione cosmica universale, con spirali seguite da orbite, amebe, forme cellulari che si aggregano molteplici in un unico spazio fino a formare strutture organizzate.

Il processo psicologico che si esprime graficamente porta la personalità dallo stadio egocentrico a sistemi di aggregazioni sociali. Nell'atto espressivo dello scarabocchio c'è una sospensione del pensiero e della volontà, si apre lo spazio al piacere visivo e motorio, ove il movimento della mano e del braccio è sostenuto armonicamente dalla globalità del corpo.

Liberi da ogni canone estetico e dall'intenzione razionale, sia il bambino sia l'adulto nell'esprimersi con lo scarabocchio colorato, rispondono alla più profonda necessità interiore dell'essere umano di ripercorrere in sé la storia dell'energia universale.

Il percorso della libera espressione artistica sgorga sintonicamente dal caos, dove aria fuoco e terra acqua si fondono reciprocamente dal disordine

indifferenziato, all'ordine fluido e creativo del movimento vitale universale.

Lo scarabocchio permette il recupero della visione mitica della realtà e della percezione fisiognomica, caratteristica importante della personalità creativa che aprendosi al suo universo inconscio sente l'armoniosa interazione tra il "saggio" e il "bambino" interiore.

Al contrario, i vincoli culturali tendenti a far sviluppare una coscienza sociale di stampo tecnologico, mirano a rafforzare l'ideale dell'Io che in contrapposizione col Sé crea un diaframma tra l'energia creativa dell'inconscio e l'Io.

L'uomo, allontanandosi dalla creatività si preclude la possibilità di trasformazione ed espansione. Questo tipo di educazione tende a sottovalutare l'esistenza dell'uomo come facente parte dell'universo, sollecitando le forze sataniche della cristallizzazione e della caparbia, ambedue atteggiamenti simbolici di uno stato di entropia la cui fuoriuscita si manifesta solo nel caos. Cristallizzazione-caos, morte-vita, costituiscono i due punti estremi dello stesso asse che nella vita inconscia coabitano inseparabili.

Con la dissociazione del sistema psichico, tra la coscienza e l'inconscio, abbiamo la paralisi psicologica dell'uomo, incentrato nelle intellettualizzazioni e nel conservatorismo.

In questo stato l'uomo entra in contrasto con l'energia cosmica universale, sua stessa forza dinamica. L'energia richiede una perenne trasformazione e interazione tra forze arcaiche e moderne in una sintesi rinnovatrice tra inconscio e coscienza.

L'asse cristallizzazione-caos, nell'uomo creativo, è assunta in un processo di trasumanazione, ove morte e rinascita psicologica costituiscono il perenne fluire della vita, che nella sua sintesi feconda, apre la via per un simbolo innovatore a favore del cosmo umano.

Essendo il simbolo unificatore di opposti e "immagini", non può essere espressione di una sola facoltà umana come ad esempio l'intelletto; il simbolo è in sintonia con il pensiero, il sentimento, la sensazione e l'intuizione.

Attraverso questa sintesi si attua ciò che Jung definì "funzione trascendente", il cui scopo è il rinnovamento dell'essenza stessa dell'uomo.

In tutti i momenti di trasformazione, sia nel processo di crescita del ragazzo, sia nella regressione, sia nell'intersecarsi di ambedue i fattori, la funzione trascendente agevola la sintesi tra potenze titaniche inconse e forze olimpiche coscienti, abbracciando e dispiegando il potenziale innato

della totalità in cui l'energia cosmica è in sintonia nell'organismo vivente come espansione creativa.

Nel processo trasformativo l'energia attua una rigenerazione sintetica tra l'inconscio e la coscienza. Nell'uomo creativo positivo la trasformazione trascende il personale: è il divenire innovativo che anticipa il progresso dell'epoca in cui egli vive. Ogni cambiamento, finanche quello della regressione psicotica, è una rivelazione che nel suo mistero racchiude un messaggio che con Platone definirei *portavoce di valori nuovi*. Solo nel rispetto profondo di ogni espressione trasformatrice possiamo trovare una luce rigeneratrice e innovatrice dell'universo. L'errore più appariscente della nostra epoca è cercare di comprendere ogni espressione trasformativa tramite canoni interpretativi scientifico-naturalistici.

Nella psicoanalisi freudiana, per esempio, lo sviluppo umano è interpretato come un procedimento dell'inconscio verso la conquista della coscienza e la creatività come l'espressione di una fase infantile non superata. L'analisi riduttiva termina il suo compito là dove inizia la creatività, tanto che si limita a curare alcuni disturbi nevrotici escludendo la possibilità di offrire miglioramenti nei casi di schizofrenia. Con l'analisi riduttiva della creatività s'influisce distruttivamente sulle capacità feconde individuali e si lede notevolmente l'espansione vitale.

Questo tipo di analisi sopravvaluta l'unilateralità dello sviluppo razionale spingendo sempre più l'essere umano verso un meccanismo che può provocare come risultato solo la nevrosi.

Il razionalismo, come l'interpretazione del simbolo in senso semiotico, fa perdere ogni capacità intuitiva e sensitiva, allontana dall'unitarietà reale tra conoscibile concreto esterno ed emozione intima individuale.

L'interazione sintonica tra simbolo inconscio ed espressione corporea è un momento energetico positivo tra l'uomo e l'universo. Simbolo e movimento corporeo interagiscono come trasformatrici di energia.

Un possibile riscontro della meravigliosa sintonia è verificabile nel disegno e nel corpo stesso.

L'energia universale fluente nell'essere umano si può sentire vibrare dentro di sé come fattore bio-fisiologico tangibile, è verificabile, come in una radiografia, nell'espressione pittorica. Nel lento cammino individuale verso l'espansione della personalità totale e verso la possibilità del contatto con l'energia, i dipinti, realizzati nel tempo, ne manifestano graficamente e cromaticamente lo stato psico-fisico, restando validi documenti della crescita avvenuta durante il lavoro bioenergetico.

## Punti di incontro e integrazione tra Jung e l'analisi bioenergetica

Secondo le ricerche condotte da Jung sull'energia universale che si dispiega nel corpo di tutti gli esseri viventi, l'Io interagisce sia con l'energia dell'inconscio individuale che con l'energia dell'inconscio collettivo; attraverso i sogni si manifestano simboli e archetipi che confermano l'esistenza di un vissuto ricco di argomenti universali che va oltre il vissuto personale. Simboli e archetipi onirici e di opere d'arte sono ridondanti di contenuti filogenetici e ontogenetici.

*L'archetipo è l'immagine primordiale biopsichica, si rende visibile nei vissuti onirici attraverso persone simboliche quali portavoce di significative esperienze inconse.*

Gli archetipi più vigorosi e comuni che si manifestano nei sogni e nei comportamenti psicosociali sono:

- Anima: immagine femminile, sentimentale, romantica, creativa e feconda;
- Animus: aspetto maschile, razionale, eroico e sociale;
- Ombra: istinti primordiali considerati collettivamente negativi, quali l'invidia, la perversione, l'inganno, il furto, l'omicidio, la stupidità, la cupidigia, l'incesto, ecc.; ossia tutte le pulsioni distruttive e perverse;
- Maschera Sociale o Persona: quella parte di noi che si manifesta attraverso lo status sociale. Ad esempio il vigile lo riconosciamo dalla sua divisa;
- Sé: la totalità globale che sostiene l'Io e tutti gli archetipi in armonia tra loro, sintonizzando mente, corpo e spiritualità, conferendo l'autoespressione dei sentimenti che manifestano l'ampiezza totale dell'essere.

Reich, dopo aver ascoltato una conferenza di Jung sull'energia universale, fu il primo a verificarne la presenza con accurata indagine astrofisica e biofisica nel corpo umano (Reich, 1977).

Lo scienziato, nel riscontrare le difficoltà psicofisiche dei pazienti, rilevò che i traumi infantili oltre ad albergare indelebili nell'inconscio persistono anche nel fisico con forti stasi di energia e respiro contratto. Ritenne utile, conseguentemente, integrare il lavoro onirico della psicologia analitica con appropriati movimenti corporei, in posizione supina, accompagnati dalla vocalizzazione protesa a riequilibrare spontaneamente la respirazione profonda e il flusso energetico.

Con Lowen i movimenti corporei si svolgono anche in posizione eretta per coinvolgere le gambe e i piedi, per rendere la persona radicata nelle responsabilità adulte. Nelle sedute individuali di analisi bioenergetica si analizzano a fondo i blocchi energetici, i sogni e le forti emozioni. Si rivi-

vono e s'integrano i vissuti traumatici infantili e prenatali, recuperando la spontanea vitalità del feto che felice voltegga nel liquido amniotico all'interno del ventre materno.

Tutto ciò che si esplora con la psicologia analitica junghiana attraverso l'interpretazione dei sogni, con l'analisi bioenergetica si traduce in un profondo vissuto corporeo dove l'unità mente-corpo trova una reale sintonia, il concetto di energia non è più un mero concetto astratto ma è sentito e vissuto in modo concreto nel corpo.

- L'archetipo dell'Ombra: è vissuto psicofisicamente attraverso gli esercizi aggressivi, degli animali, del bacino, del diavolo e degli stolti.
- Gli Archetipi dell'Anima e dell'Animus: si vivono con gli esercizi di coppia.
- L'Archetipo della Maschera o Persona: si vive con appositi esercizi espressivi del volto e del corpo che si svolgono in gruppo, mimando i vari ruoli sociali.
- L'Archetipo del Sé: si sperimenta attraverso gli esercizi di gruppo e condividendo empaticamente con tutti i partecipanti le emozioni inerenti alla totalità dell'essere.

Dall'inferno al paradiso, come nella Divina Commedia, dall'inconscio archetipico al corpo per liberarci dai blocchi energetici, per liberarci anche dalle automenzogne castranti, per scoprire e riconoscere che nell'inconscio, paradossalmente, alberga la paura, la colpa, il senso di indegnità di essere sani e felici. Soltanto se riconosciamo le nostre stasi di energia e i nostri archetipi possiamo attuare un'integrazione mente-corpo.

È questa la strada dell'essere umano per ritrovare il mondo dell'innocenza infantile, della verità e della spiritualità insita nella nostra totalità.

### **Breve sintesi della psicologia analitica junghiana**

1. Personalità: Totalità - Sé.
2. Io: interagisce con l'inconscio personale e l'inconscio collettivo.
3. Atteggiamenti: introversione - estroversione.
4. Funzioni: pensiero - sentimento - sensazione - intuizione.
5. Libido: energia universale - simboli - archetipi- complessi.
6. Inconscio personale: scambio tra l'Io e l'inconscio, nucleo dei complessi individuali.
7. Inconscio collettivo: base ereditaria universale - archetipi, simboli e complessi.
8. Complesso: attività autonoma a forte tonalità affettiva.

9. Simbolo: funzione mediatrice tra inconscio e coscienza.
10. Archetipo: immagine primordiale biopsichica.
11. Ombra: rimozione di tendenze considerate riprovevoli.
12. Maschera o Persona: identificazione con lo status sociale - potere o sottomissione.
13. Anima e Animus: sentimento e creatività - razionalità e azione.
14. Sé: integrazione di tutti i sistemi sopramenzionati attraverso il processo di individuazione - totalità tra corpo e inconscio.
15. Interpretazione dei sogni: a livello causale - a livello del soggetto e corporea.
16. Processo di individuazione: affermazione della propria esistenza - dialettica tra individuo e ambiente - responsabilità del proprio destino: malattie ed eventi positivi o negativi della propria vita.

### **Come riconoscere l'archetipo dell'Ombra**

L'essere umano è polare, la luce e l'ombra convivono in ognuno di noi. È facile riconoscersi nelle virtù come è altrettanto difficile vedere chiaro un personale difetto, un limite, un'imperfezione. Ognuno di noi nasce con tutti i principi del macrocosmo, però s'identifica solo con la metà dei fondamenti universali.

L'Ombra rimossa si manifesta:

1. nei sogni attraverso persone dello stesso sesso che risultano antipatiche;
2. nelle malattie: ogni sintomo è una parte Ombra della coscienza precipitata nella materia. Nel sintomo si manifesta ciò che manca nella coscienza. La guarigione vuole l'unità, la consapevolezza;
3. nelle manifestazioni di antipatia: nella persona antipatica è proiettata la nostra Ombra;
4. nella rabbia verso il comportamento altrui: in essa è stato proiettato ciò che ci appartiene ma non vogliamo accettare;
5. nell'invidia distruttiva: vogliamo distruggere nell'altro tutto ciò che è rimosso;
6. nella svalutazione di una scelta, o di un comportamento, o di un discorso che rievoca un complesso non riconosciuto.

### **Il sogno e il corpo**

I sogni sono contenitori dell'accadimento intrapsichico, in cui passato,

presente e futuro possono prendere forma attraverso immagini significative. Certi eventi che apparentemente vengono vissuti consapevolmente sono rimasti in parte al di sotto della soglia della coscienza. Essi sono stati assorbiti senza la partecipazione della conoscenza consapevole, pertanto divengono aspetti inconsci della percezione della realtà.

La funzione trascendente ideata da Jung elimina la scissione tra coscienza e non conoscenza, pone consapevolmente l'uomo in continua comunicazione con tutti i contenuti subliminali, incarica l'inconscio ad essere una guida per l'integrazione della personale totalità, ossia il Sé corporeo, attua l'unificazione dei contrari facendo emergere intenzionalmente ciò che si vive spontaneamente nell'inconscio, per integrare nella coscienza il materiale rimosso.

Una serie di sogni e disegni vengono presi in considerazione nel loro insieme simbolico che, oltre a far riemergere i traumi infantili, mettono in luce le costellazioni familiari, gli archetipi, l'elaborazione trasmutativa e integrativa secondo il principio di realtà.

Nel metodo freudiano i sogni sono *interpretati a livello causale*, si analizzano le cause che hanno stimolato gli elementi e la dinamica del sogno stesso. Sogni e fantasie sono considerati ricordi e processi istintuali che stanno alla base della personalità, ispirati da avvenimenti individuali, reminiscenze e fantasie.

Ogni componente del sogno è interpretato come segno che indica: "traumi infantili, attaccamento edipico, problemi sessuali. Tale decifrazione dei vissuti onirici si definisce: *interpretazione a livello dell'oggetto*. Il simbolo è considerato solo nella sua qualità di segno. Il simbolo, contrariamente al segno, possiede in sé elementi personali e riferimenti archetipici ricchi di contenuti della storia filogenetica e ontogenetica dell'umanità.

Nell'analisi junghiana il materiale del sogno si scompone in elementi mnestici, fantastici, simbolici, archetipici, la sintesi offre una visione globale tra eventi personali e collettivi, tra presente e passato e reciproche costellazioni. Questo metodo si definisce *interpretazione a livello dell'oggetto e del soggetto*.

Gli elementi archetipici si manifestano in periodi critici della nostra esistenza: pubertà, adolescenza, climaterio, terza età, fasi che attraversano tutti in tutto l'universo, poiché c'è una trasformazione a livello ormonale, nella struttura del corpo e dei rapporti interpersonali.

In questi momenti, il sognatore ha bisogno d'integrare in sé quei valori autentici e universali della natura.

Attraverso un linguaggio figurato, il sogno vuole trasmettere la comprensione necessaria per stabilire un nuovo equilibrio personale e collet-

tivo. Nel periodo senile la realtà di una morte preannunciata, poiché è una tappa della vita che non si può escludere dalla coscienza, si manifesta nei sogni attraverso simboli archetipici proprio perché è indispensabile integrarla senza danneggiare se stessi.

Questa stessa necessità inconscia può manifestarsi anche nei bambini o negli adolescenti quando sono costretti a confrontarsi con la morte di una persona cara, oppure con una grave malattia che fa loro sentire di poter perdere la vita.

Nei sogni dei bambini troviamo molto materiale archetipico poiché sono a contatto con il fondo originario della vita, le immagini incoraggianti o terrorizzanti preparano il loro destino.

Il domani è già presente nell'oggi e le fila del futuro sono già predisposte. Un'approfondita conoscenza del presente può consentire una prognosi per iniziare un lavoro di prevenzione.

Nell'analisi bioenergetica il sogno è utile interpretarlo sia a livello dell'oggetto sia del soggetto, per avere una chiara radiografia dello stato psicocorporeo passato, presente e futuro. «L'analisi dei sogni è uno dei modi per acquisire dei dati in più. C'è poi l'analisi del comportamento attuale del paziente...» (Lowen, 1997, pag. 65).

«Nel sonno, l'Io abbassa la guardia, e ciò ne indebolisce le inibizioni. La tensione che dà esca al sogno può essere provocata da un'esperienza recente o da un'esperienza infantile rimossa. Può anche essere radicata nella tensione insita nella natura umana: ossia nel conflitto tra mente razionale e corpo istintivo, fra individualità e identificazione, fra controllo e fiducia» (Lowen, 2000, p.140). La diagnosi caratterologica attraverso la lettura del corpo risulta completa integrando i simboli onirici che aprono la porta a quella parte più profonda dell'essere che aiuta l'analizzando e il terapeuta ad essere consapevoli della dicotomia interna tra il vissuto cosciente e il vissuto inconscio, talvolta completamente opposto a quello onestamente sentito durante la seduta, inoltre il sogno fa luce sul transfert e controtransfert.

## **Il corpo e i sogni di Michele**

Sogno di Michele, insegnante di lettere di 25 anni: *“la mia terapeuta ed io ci rotoliamo sul pavimento abbracciati; interviene la preside della scuola dove lavoro, redarguisce severamente soltanto lei dicendo: ‘queste cose non si fanno con i pazienti’. Temo che la terapeuta si possa sentire offesa e umiliata... La sera stessa c'è una festa nella scuola, lei arriva con*

*un bellissimo abito da sera, tranquilla e serena; mi rassicuro, contento che lei non si sia offesa. Inoltre, constato che sulle pareti della scuola sono appesi i suoi quadri, per cui penso che il suo valore è salvo”.*

Durante la seduta del giorno precedente al sogno, gli avevo dato un sostegno alla colonna vertebrale per aiutarlo ad avere una postura corporea *grounding* che permettesse di sentire un reale radicamento con la realtà interna ed esterna, attraverso un caldo contatto umano che spontaneamente agevola:

1. un approfondimento della respirazione;
2. una distensione delle dita dei piedi;
3. un rilassamento delle spalle e del collo;
4. un allineamento e rafforzamento della spina dorsale e delle vertebre cervicali, per sollecitare la naturale apertura dello sterno e della flessibilità delle vertebre sacro-lombari.

Tale appoggio durante la seduta fu molto apprezzato, il paziente dichiarò di sentirsi più sicuro ed aperto verso la vita, più consistente, con maggior senso di sé, con i piedi ben radicati nel pavimento.

Il sogno fece emergere le difficoltà del paziente, completamente inconsapevoli, rispetto al bisogno di sentirsi sostenuto e di ricevere contatto corporeo; inoltre, portò alla coscienza l'ambivalenza affettiva nei confronti del femminile, trasferita sulla terapeuta e sulla preside, avvertendo l'una come seduttiva e l'altra come severa coscienza morale.

La parte consapevole era convinta, in buona fede, di godere della piacevolezza dell'aiuto e del calore che riceveva alla colonna vertebrale, l'inconscio al contrario giudicava il contatto invasivo e disdicevole.

Ogni simbolo del sogno aprì la strada per approfondire il dialogo tra il superio giudicante e il Sé creativo, sul transfert e controtransfert, sui rapporti con la madre, le sorelle e con le molteplici costellazioni familiari. Inoltre, permise l'analisi del significato archetipico sul legame interiore tra l'individuale lato femminile e quello maschile, ossia con ciò che Jung definisce interazione dell'anima e dell'animus.

Spesso ho constatato che la realtà cosciente, nel sentire il corpo, contrasta con la realtà inconscia, poiché il congelamento delle prime emozioni infantili è così sepolto che pur lavorando sulla respirazione, sul *grounding* e sulle emozioni rimosse non riesce a riemergere con chiarezza.

L'analisi dei sogni senza un intervento sul corpo ugualmente non riesce a fare affiorare alla coscienza le sensazioni di paura, di disagio e il senso di colpa rispetto al sostegno e al contatto, perché inconsciamente rievocano l'eccitazione infantile sentita come erotizzante e invasiva, tanto da provocare senso d'irrequietezza, tradimento dell'Io, rabbia e dolore, blocco

della creatività, della vitalità e della gioia di esistere.

L'integrazione tra il sogno e il corpo è una guida per il paziente e per il terapeuta per un lavoro bioenergetico in piena sintonia con i tempi, i bisogni e i vissuti più profondi dell'inconscio.

La rappresentazione del mondo intrapsichico offre la possibilità di esplorare le polarità conflittuali rimosse che si svolgono all'interno delle costellazioni e relazioni familiari, delle interazioni collettive della complessa organizzazione personale nel dialogo tra mente-corpo-società. Il ritmo della danza che s'instaura tra il corpo e l'inconscio è dato dall'accompagnamento musicale che offrono i dialoghi del sogno stesso. I suoni delle parole che scaturiscono dai simboli onirici e poi dal lavoro bioenergetico sono la sinfonia equilibrata che omaggia l'avvicendamento reciproco.

Il blocco dell'energia che non permette di sentire le profonde sensazioni ed emozioni, provate nel corso della giornata, crea una tensione in tutto il corpo che, avendo tanto bisogno di rilassarsi, produce il sogno per poter manifestare il sentimento della pressione non percepita durante la veglia.

Attraverso l'attività onirica, tramite una creazione artistica ricca di simboli, si ottiene la catarsi del vissuto negativo. Questo concetto è chiaramente esposto in un successivo sogno di Michele fatto la notte dopo aver partecipato ad una lezione, teorica e pratica, sul massaggio bioenergetico: *“mi sto arrampicando su una roccia molto ripida e pericolosa, sento che da un momento all'altro posso precipitare e morire sfracellato, perciò decido di lasciarmi cadere per evitare il peggio. Mi lascio andare e nell'atterrare mi ferisco soltanto una gamba e mi faccio qualche graffio”*.

Michele subito dopo l'esperienza era venuto alla seduta di psicoterapia e mi aveva raccontato con entusiasmo quanto aveva appreso teoricamente e quanto aveva sentito il piacere del contatto sulla sua pelle. Quando la mattina si svegliò e ricordò il sogno sopra esposto, rimase sbalordito per la forte dicotomia tra il sentire consapevole e il sentire inconscio, che ribadiva ulteriormente la scissione constatata già nel sogno precedente.

La forte tensione che durante il giorno Michele aveva negato a se stesso, di notte si è espressa in tutta la sua drammaticità emotiva per scaricare la paura angosciosa, per individuarla, per integrarla e riconoscere che anche durante il giorno aveva tentato di superare il terrore inconscio lasciandosi andare consapevolmente al piacere del massaggio per evitare il peggio.

Questo sogno permise un lavoro psicocorporeo sempre più profondo sulla relazione tra corpo e inconscio, tra vissuti consapevoli e inconsapevoli riguardanti le emozioni rimosse relative al contatto ai rapporti familiari con le figure femminili.

L'idealizzazione della madre e delle sorelle, la rabbia e la svalutazione

verso il padre, non gli permetteva di avere un chiaro dialogo tra il corpo e la mente.

L'ipotetico contatto seduttivo e manipolativo, ricevuto nei primi cinque anni di vita, è stato registrato nelle profondità del corpo come intrusivo e pericoloso, mentre il bisogno di carezze affettuose che danno sostegno a livello epidermico è sentito dalla parte cosciente nella sua reale piacevolezza. Questa scissione, purtroppo, è presente in molte persone con problemi di relazioni ideoaffettive e talvolta anche di natura sessuale.

*La persona, spesso non è minimamente consapevole, crede in buona fede che le sue difficoltà relazionali siano dovute alla sfortuna che induce a incontrare sempre persone sbagliate.*

### **Il bisogno di amore nascosto dietro un simbolo di potere indiscriminato**

Talvolta il disturbo profondo viene inconsciamente nascosto anche da un grande desiderio di potere indiscriminato e lo si può chiaramente comprendere dal sogno, esposto nel gruppo di dinamica a mediazione corporea, da Marina, trentenne, aspirante preside del liceo dove insegna: *“sono a tavola con mia nonna, le mie colleghe e la preside del liceo, la quale ci ospita nella sua bellissima casa. Lei dichiara che quando andrà in pensione sarò io a sostituirla”*.

Nell'esprimere le libere associazioni, Marina sottolinea che la preside è una donna di grande potere, non solo occupa un posto di prestigio nella scuola, ma anche in casa sua fa filare a bacchetta marito e figli. Aggiunge che anche sua nonna è una donna di potere, pur essendo casalinga, in casa tutti eseguono rigorosamente i suoi ordini.

Il sogno mi suggerì di farla sdraiare sul materasso per battere il bacino, urlando e alternando ogni frase con una risata diabolica: “Qui comando io. Ah... ah... ah... Qui si fa solo quello che dico io. Ah... ah... ah. Dopo molte risate sataniche e affermazioni di potere, Marina si fermò con il cuore esageratamente palpitante ed un respiro affannoso; le appoggiai un cuscino su tutto il busto suggerendole di abbracciarlo; con le mie mani le diedi contatto sulle dita dei piedi molto fredde. Il calore umano sulle sue estremità e la morbidezza del cuscino provocarono un gran pianto, con un filo di voce mormorò: “mi sento sola”.

Il colore della pelle delle sue mani mi fece percepire che forse le avvertiva fredde, sentivo il desiderio di scaldargliele, ma per la sua crescita percepivo che fosse utile aspettare la sua richiesta... Dopo poco, Marina piangendo disse: “ho le mani gelate... Ho le mani gelate”. “Qual è il loro

bisogno?” le chiesi più volte, attendendo che lei sentisse la necessità interiore di protendersi e chiedere aiuto... Finalmente, sollevò il busto mettendosi a sedere, allungò braccia e mani e mi chiese: “riscaldami le mani, ne hanno tanto bisogno”.

Le presi le mani ma subito disse di avere tanto freddo alla schiena; le chiesi: “qual è il bisogno della schiena?”; rispose: “ha bisogno di sostegno e di caldo”, proposi di scegliere la persona che poteva darle sostegno.

Marina si guardò intorno e scelse, nel gruppo, un ragazzo con un aspetto corporeo molto forte, lo invitai a sedersi dietro di lei voltandole la schiena, in modo che si potesse sentire sostenuta nella parte più dura del suo corpo, dall'energia maschile senza provare invasione e, nella parte tenera, attraverso gli occhi e le mani, dall'energia femminile. In quel momento il respiro e il battito cardiaco di Marina erano diventati serenamente ritmici e pulsatili, tutto il corpo aveva piccole vibrazioni e dopo una pausa di silenziosa calma mi guardò dicendo: “abbracciarmi ho tanto bisogno d'amore...”.

Tutta la dinamica psicocorporea vissuta dalla paziente ha potuto permettere sia la catarsi dell'esigenza di essere simbolicamente appoggiata dal padre e riscaldata dalla madre, sia l'integrazione tra l'anima e l'animus.

Se mi fossi fermata al contenuto del sogno e delle libere associazioni, avrei potuto dedurre che i simboli onirici manifestavano un desiderio di essere prescelta e riconosciuta ufficialmente dalla *grande madre* rappresentata dalla nonna, dalla preside e da tutte le colleghe anch'esse donne. L'abbaglio poteva farmi colludere con il suo desiderio di potere, oppure mi avrebbe spinto a esplicitare alla paziente che il suo obiettivo era la copertura di un forte anelito di amore. L'interpretazione, se pur reale, avrebbe lasciato la ragazza perplessa e non compresa, poiché il traguardo manifesto del sogno era soltanto quello di essere una donna capace di comandare tutti. Se avessi seguito il mio bisogno di dare calore alle sue mani, senza attendere la sua richiesta, la medesima non sarebbe riuscita a superare l'incapacità di sentire e manifestare i suoi bisogni chiedendo di appagarli superando così l'orgoglio, sentimento che pretende il soddisfacimento delle personali necessità di sostegno e affetto senza esprimere nessuna richiesta.

La strada della bioenergetica le ha permesso di sentire spontaneamente la verità del corpo senza nessuna interpretazione mentale e senza interventi diretti.

La sottigliezza simbolica del lavoro onirico, che dice e non dice, è spesso dovuta al rispetto che l'inconscio istintivamente possiede nel considerare lo stadio dell'Io; se l'Io è fragile la coscienza non è in grado di

accettare le verità inconsce; quali debolezza, solitudine, bisogno di sostegno, bisogno di amore, bisogno di vendetta, bisogno di uccidere etc.

Gli impulsi considerati disdicevoli vengono rimossi e relegati nell'inconscio per proteggere la stabilità della persona la cui forza illusoria è trovata attraverso i falsi ideali della vita e su se stesso, per inseguire delle immagini e per negare il vero Sé corporeo.

La consapevolezza della parte *Ombra* talvolta crea il rischio di far crollare l'equilibrio precario. Questo è il motivo per cui i simboli sono sibillini, quando l'Io riesce a integrare la verità relegata nell'inconscio, significa che la totalità mente-corpo è sufficientemente forte.

Il corpo e l'inconscio spontaneamente si difendono poiché riconoscono i limiti dell'Io.

Se Marina fosse stata più fragile non sarebbe mai riuscita a sentire il suo bisogno di amore, avrebbe spiegato in modo razionale l'affanno, il battito cardiaco accelerato e le mani fredde, evitando di entrare nelle reali emozioni, congelandole e negandole a se stessa.

In tal caso la sua razionalizzazione mi avrebbe fatto comprendere la fragilità della sua struttura caratteriale, perciò rispettando i tempi e accogliendo le sue difese avrei proseguito il lavoro bioenergetico solo facendola radicare nella posizione grounding, ascoltando il battito cardiaco e il respiro. In questi casi la fiduciosa attesa del terapeuta permette al paziente di proseguire la sua discesa nell'inconscio, nelle emozioni e sensazioni corporee senza destabilizzarsi.

### **Valore dei simboli nell'interpretazione del sogno**

L'uomo può vedere, udire, toccare, gustare, ma le sue capacità visive, uditive e sensoriali non gli permettono di percepire e comprendere completamente tutto, questo dipende dalla qualità dei suoi sensi che possono limitare la percezione del proprio mondo interiore e di quello che lo circonda. Anche quando i nostri sensi reagiscono a fenomeni reali, essi vengono tradotti dal piano della realtà a quello della mente divenendo eventi psichici la cui sostanziale natura è inconoscibile. In tal modo ogni oggetto concreto è sempre conosciuto sotto certi aspetti parziali poiché non siamo in grado di conoscere la materia in sé.

Alcuni eventi che apparentemente appaiono vissuti consapevolmente rimangono sotto la soglia della coscienza. Essi sono stati assorbiti subliminalmente senza la partecipazione della nostra conoscenza consapevole: sono gli aspetti inconsci della percezione della realtà.

Possiamo divenire coscienti di questi avvenimenti, attraverso un particolare momento d'intuizione, essi affiorano alla coscienza come un fenomeno riflesso.

La forma più comune di rivelazione di una componente inconscia è il sogno, qui ogni evento subliminale appare come un pensiero razionale sotto forma di immagini simboliche.

Dal punto di vista storico è stato proprio lo studio dei sogni a spingere gli psicologi ad approfondire gli eventi psichici dell'inconscio.

Come si è potuto osservare nelle ricerche scientifiche, l'origine della coscienza è soltanto una recentissima acquisizione della natura ed è tuttora nella sua fase sperimentale, per cui quando si parla di psiche è necessario tenere presente sia la coscienza sia l'inconscio.

Se soffermiamo la nostra attenzione sulle malattie mentali dei popoli civilizzati, non possiamo fare a meno di constatare che ancor oggi l'unità della psiche è un'espressione instabile.

Attraverso l'osservazione delle società primitive effettuate dagli antropologi, si è constatato che la più comune forma di alienazione è quella che i primitivi chiamano "la perdita dell'anima", questo sta ad indicare ciò che noi definiamo dissociazione della personalità.

In questi popoli l'"anima" (o psiche) non è concepita come facente parte della personalità totale, ma come un'entità a se stante, incarnata in una pianta o animale, con la quale l'individuo comunica tramite una partecipazione mistica formando un'identità psichica.

In alcune tribù si suppone che l'uomo posseda non un'anima, ma più anime fra loro collegate ma singolarmente distinte. Ciò sta a significare che, per loro, l'unità psichica dell'uomo non è un'unità sintetica, per cui essa rischia di frantumarsi facilmente sotto l'urto di gravi emozioni. Da qui possiamo ipotizzare che neppure la civiltà è riuscita a dare un grado ragionevole di continuità alla coscienza. Essa può facilmente sgretolarsi poiché è ancora un fatto incerto.

L'inconscio non è fonte di disturbo psichico, esso presenta i suoi lati distruttivi quando le sue comunicazioni vengono negate alla coscienza rimuovendo o congelando le emozioni, le sensazioni corporee e l'attività onirica.

Queste difese che hanno permesso la sopravvivenza per lungo tempo, possono provocare una nevrosi, una psicosi, una malattia organica o incidenti.

Nelle nevrosi o psicosi si manifesta il disagio più o meno grave poiché nell'inconscio si è raggruppata una considerevole quantità di energia che forma quasi una carica esplosiva, poiché il surplus non è stato scaricato

attraverso la catarsi onirica né attraverso il corpo, né tanto meno attraverso l'ascolto dei messaggi segnalati dai sogni o da alcuni sintomi somatici o da alcune situazioni accidentali.

Vi sono persone apparentemente normali che non manifestano sintomi nevrotici, che si possono vantare del loro equilibrio mostrandosi come modelli di educatori, essi compensano la loro inconsapevole psicosi latente interessandosi di psichiatria o psicologia. La loro fragilità si manifesta, ad un certo punto della vita, attraverso gravi malattie.

Talvolta il pericolo dell'inconscio misconosciuto può manifestarsi attraverso piccole *défaillance* per poi giungere a situazioni più catastrofiche. Queste forme di autolesionismo mascherato si possono scoprire in anticipo dai sogni.

In egual misura, anche le malattie organiche sono l'espressione profonda di uno stato psichico disturbato. Queste manifestazioni dimostrano che corpo e psiche non sono due entità distinte ma sono un'entità indissolubile.

L'inconscio può essere sentito pericoloso solo se siamo disgiunti e in contrasto con esso. La scissione dall'inconscio è dannosa in quanto la sua dinamica è identica all'energia degli istinti. Il distacco dall'inconscio toglie le radici interiori ed esteriori.

L'azione positiva dell'inconscio si può intuire tramite la "funzione trascendente" che elimina la scissione tra coscienza e inconscio, pone conseguentemente l'uomo in continua comunicazione proliferata con tutti quei contenuti subliminali, e con la saggezza che deriva dall'esperienza vissuta attraverso i secoli.

Sotto quest'aspetto l'inconscio diviene una guida senza uguali e viene così ad assumere nuovamente la visione positiva del pensiero kantiano che lo descrive come "cielo stellato" contrapponendosi all'idea dell'inconscio postulata da Freud, il quale definì le immagini oniriche quali resti arcaici pensando che fossero elementi psichici memorizzati da epoche passate. Questo concetto è tipico di chi considera l'inconscio come un'appendice della coscienza, o come un bidone che raccoglie gli scarti della mente razionale.

Non è del tutto difficile comprendere perché coloro che sognano preferiscono ignorare il messaggio dei loro sogni; la parte sconosciuta, con un alone di mistero quasi magico e primitivo, crea una netta opposizione nella coscienza abituata a intellettualizzare o razionalizzare ogni espressione della vita.

Analogo meccanismo si può riscontrare nell'atteggiamento dei popoli primitivi nei confronti delle cose nuove; queste popolazioni manifestano

contro gli eventi innovativi reazioni ricche di profonda superstizione e timore molto simili a quelle degli animali selvaggi, tanto che gli antropologi definiscono tale chiusura mentale “misoneismo”.

Allo stesso modo l'uomo civile erige una barriera psichica per proteggersi dall'emozione di affrontare una realtà insolita.

Simili reazioni si riscontrano facilmente nei riguardi di certi contenuti onirici particolarmente fastidiosi; oppure nell'atteggiamento misoneista assunto da alcuni medici, letterati e filosofi nei confronti della psicoterapia e in modo particolare nei confronti dell'analisi bioenergetica.

Nel trattamento psicoterapeutico la presa di coscienza del paziente è sempre legata alla quantità e capacità d'impulso verso una più alta differenziazione, ciò non è da confondersi con una natura particolarmente intelligente, poiché la consapevolezza del proprio inconscio e delle sensazioni corporee può far intervenire qualità morali e creative che possono anche integrare un'insufficienza intellettuale.

Più difficile è far emergere un'intelligenza emotiva in presenza di una intelligenza razionale, poiché essa è una forte difesa di sopravvivenza che inizia nella prima infanzia, strutturando un carattere narcisista schizoide che esclude le emozioni per timore di implodere, tanto da temere il contatto con l'inconscio.

Entrare in comunicazione con l'inconscio e con il corpo comporta, a seconda dei casi, sofferenza, talvolta anche la scelta di un nuovo lavoro o interesse sociale, capace di canalizzare i messaggi interni creando un ponte sul solco che separava la coscienza dall'inconscio; ciò richiede una trasformazione che capovolga, talvolta, le proprie abitudini e le personali opinioni precostituite.

Questo è un processo naturale che si attua sempre tramite la “funzione trascendente”. Essa attua l'unificazione dei contrari facendo emergere intenzionalmente ciò che si verifica spontaneamente nell'inconscio e nelle emozioni del corpo, per integrarle nella coscienza, per poter rievocare le emozioni e le sensazioni di quel materiale rimosso che oscurava i reali potenziali e desideri della persona.

Il più delle volte questo processo avviene tramite l'aiuto del terapeuta poiché il paziente non ha gli strumenti necessari per elaborare ciò che avviene in lui. Il sostegno terapeutico offre la comprensione del messaggio onirico e il rivissuto emozionale attraverso il corpo.

Nella teoria freudiana questo trattamento consiste in un metodo riduttivo ispirato esclusivamente al principio di causalità, in cui il sogno e le fantasie si risolvono in elementi mnestici e in processi istintuali che stanno alla base.

Questo procedimento, secondo Jung, anche se è accettabile ha dei limiti, poiché durante il trattamento psicoterapeutico i simboli non sono più ispirati a fatti personali o reminiscenze, essi attingono a immagini dell'inconscio collettivo che richiedono un trattamento "sintetico" o "finalistico".

Nell'analizzare un sogno si raccolgono le libere associazioni, si scompone il materiale simbolico della fantasia e si elabora l'espressione generale per renderla comprensibile in un contesto individuale e collettivo.

Molti sogni dello stesso paziente contengono simboli ricorrenti; rileggendoli nella loro continuità temporale, si può intravedere la crescita dell'Io del paziente e l'utilità dell'integrazione tra l'inconscio e il corpo. Si può scoprire la qualità del cammino psicologico che si manifesta man mano verso un'espansione del vero Sé corporeo.

Inoltre, in una batteria di sogni, nella loro rilettura si possono scoprire i motivi inconsci delle resistenze all'analisi, possono emergere verità nascoste all'Io cosciente per proteggere la persona da un dolore sentito come troppo devastante capace di distrutturare la persona.

Nella seduta di analisi bioenergetica ogni simbolo onirico è utile per indicare una strada mirata sul lavoro fisico che libera il corpo dagli shock dei conflitti infantili.

Con il sogno si comprendono, intellettualmente, gli albori della propria storia, con la bioenergetica si rivivono emozionalmente i traumi pregressi, dalla vita prenatale in poi, per avere una catarsi positiva, recuperante la motilità protesa verso l'espansione e la salute psicofisica.

### **Il blocco inconscio di Marcella**

Una paziente, di nome Marcella, dopo essere divenuta assistente universitaria, ambiva da anni alla promozione per divenire docente; quando riuscì a raggiungere il riconoscimento tanto desiderato, pur essendo molto felice, cadde in un inspiegabile stato depressivo accompagnato da crisi di panico che le impedivano di svolgere la professione.

Dopo molte sedute, arrivò un sogno che riuscì a fare luce sui motivi profondi nascosti dietro ai sintomi: *“mi trovavo nello spogliatoio dei docenti, c'erano appesi vestiti e cappelli ottocenteschi di persone molto importanti, io ero vestita modestamente, avevo con me una vecchia borsa che portavo nel periodo in cui dovevo lavorare indefessamente per pagarmi gli studi.*

*Mi dirigeva in segreteria, ritiravo il titolo accademico e subito mi accorgevo di non avere più con me quella borsa. Tornavo nello spogliatoio,*

*dove presumevo di averla lasciata, ma la borsa non c'era più. Piangevo disperata, non avevo più i documenti, le chiavi di casa ed i soldi”.*

Simbolicamente il nuovo status le faceva perdere la sua remota identità di povera ragazza costretta a svolgere lavori umili per guadagnarsi il pane e pagarsi gli studi. Lei, inconsapevolmente, si era identificata nella “maschera sociale” di donna indigente come sua nonna, per cui nell'inconscio si sentiva indegna di investire il ruolo di docente, così tanto ambito, sudato e meritato.

Il problema fu profondamente elaborato con l'analisi dei sogni e del corpo, attraverso esercizi bioenergetici di radicamento nella sua vera identità e nella propria autostima.

Il conflitto sembrava risolto, ma quando la medesima fece un ulteriore salto di qualità lavorativa, arrivò un sogno ancora più inquietante: *“mi aggiro per i corridoi dell'università, piove dal pavimento e dal soffitto, sono completamente bagnata e quasi nuda, solo il bacino è coperto con un pannolino di lino vecchio e logoro, è quadrato con una frangetta intorno, piegato a triangolo e annodato sul fianco sinistro come un pareo da spiaggia.*

*Nel sogno stesso riconosco il pannolino che cinquant'anni fa si metteva ai neonati, oppure veniva ripiegato più volte dalle donne mestruate, per usarlo come autoprotezione rispetto agli indumenti intimi; ricordo che questo era il pannolino analogo a quello che usava mia nonna e analogo a quello che si usava per fasciare mio fratello più piccolo.*

*Vorrei entrare in un'aula dove ho sempre insegnato, c'è la porta aperta e noto che al mio posto c'è una mia amica e collega che sta facendo lezione agli allievi; lei porta gli abiti maschili, smessi da suo marito, io sono quasi nuda... Penso: 'se entrassi sporcherei tutto, perciò sarei giustamente mandata via in malo modo...' Mi sento davvero sconcertata perché quella collega non ha mai tenuto lezioni in quel luogo, la medesima godeva di grande potere altrove, ma mai in quella università. Inoltre in quello stesso posto io ricopro da tempo ruoli importanti e sono sempre accolta e salutata con simpatia e calore.*

*Nonostante le mie riflessioni, la realtà del mio abbigliamento non mi permette di entrare in quell'aula, né come allieva né tantomeno come docente. Disperata, vado via per cercare in me una soluzione adeguata”.*

I simboli onirici contattano il nucleo del problema inconscio nascondendo molteplici realtà: “non sono gli altri ad impedire la realizzazione dell'obiettivo, ma l'impossibilità interiore determinata dalla bipolare radice archetipica, da una parte carica di preconcetti antichi rispetto alle mestruazioni e alle donne mestruate, dall'altra nel contempo, simbolo della

fecondità femminile”.

Fino a una quarantina di anni fa, le donne con il flusso mestruale erano ritenute contaminanti, per cui, ciclicamente, non potevano toccare l’acqua, le piante e i prodotti agricoli, in quei giorni dovevano stare a riposo per cui il mestruo diveniva uno degli impedimenti per investire ruoli di prestigio.

I tabù negativi esprimevano in sé anche un valore positivo, perché chi lavorava nei campi o faceva la lavandaia aveva un giusto motivo per potersi riposare.

La collega che indossa gli abiti usati dal marito vuole indicare la proiezione della parte *ombra* di Marcella, quale complesso misconosciuto, rispetto alla sua scelta di separarsi dal coniuge infedele, totalmente opposta a quella perseguita dall’amica che nonostante i tradimenti subiti era decisa a mantenere solido e indissolubile il matrimonio.

Tempo addietro le signore separate erano considerate delle ripudiate perché reiette e amorali. Le donne non sposate erano ritenute zitelle acide, oppure nevrotiche o avvezze a facili costumi.

I due nuclei archetipici sono sufficienti per creare problemi inconsci non indifferenti rispetto all’autostima femminile e muliebre.

Il simbolo del pannolino che copriva solo parte del bacino di *Marcella*, non solo indica i tabù inerenti al ciclo, ma vuole anche segnalare che essendo separata, secondo gli schemi antichi, lei non possiede uno status collettivamente riconosciuto dignitoso.

Nell’immaginario inconscio archetipico la collega poteva godere del diritto di investire un ruolo rispettabile poiché aveva conservato lo status di donna sposata.

Il sogno di Marcella fu di grande supporto per sentire fino in fondo all’anima che la sua femminilità professionalmente prolifica era vissuta inconsciamente come colpa, come senso di indegnità; l’ambizione di vestire un ruolo elevato all’interno dell’università, era avvertito, senza saperlo, come condizione che la allontanava dalle sue radici ma anche dai suoi desideri creativi.

Il nuovo incarico le avrebbe assorbito molte energie e tempo; momenti preziosi che avrebbe sottratto alle ricerche scientifiche, utili per scrivere libri validi per la formazione degli studenti e per l’informazione collettiva.

Quell’incarico le avrebbe tolto anche la possibilità di dedicarsi alla sua relazione d’amore protesa a coronare l’anelito al matrimonio.

I due obiettivi creativi, pur rientrando a far parte delle proprie aspirazioni, erano in conflitto con il desiderio di espansione professionale all’interno dell’università, ritenuta inconsapevolmente come l’espressione di una protesta fallica che toglieva spazio alla produttività femminile, nel corpo e

nella mente.

Nel sogno viene rappresentata l'acqua che scende dal soffitto, ossia dal cielo, simbolo del grande padre archetipico, e dal pavimento, ossia dalla terra, rappresentazione simbolica della madre archetipica, quale espressione sintetica della fecondità nutritiva.

La pioggia che cade dall'alto e dal basso è il simbolo della purificazione battesimale: anticamente il battezzato era immerso nell'acqua fino al bacino e il sacerdote versava l'acqua sul capo, al fine di liberare l'individuo dal peccato originale. Colpa che ritroviamo in molteplici religioni quale creazione proveniente dalla storia ontogenetica e filogenetica che alberga, a tutt'oggi, nell'inconscio a prescindere dalla realtà attuale.

L'acqua che nel sogno sgorga da sopra e da sotto pur essendo un impedimento a entrare nell'aula è anche il simbolo che lava e purifica il corpo di Marcella dai sensi d'indegnità inconsci. Il pannolino che le copre il bacino, identificato come quello della nonna e del fratello neonato, sintetizza in sé sia il simbolo dei tabù vincolati alle mestruazioni, sia il simbolo della possibile fecondità femminile e della maternità, poiché la fattura ricorda la lavorazione che era usata sia nel preparare i pannolini mestruali sia quelli dei neonati.

L'elaborazione della dualità simbolica tra la mente e il corpo aiutò la paziente a scegliere felicemente la via della creatività che le era più congeniale, ossia scrivere libri, articoli, sposarsi, viaggiare e socializzare.

Per giungere a questa scelta dovette fare molti esercizi: 1) sui suoi piedi piatti che non le permettevano il flusso energetico fino alla terra; 2) molta respirazione sul cavalletto bioenergetico per aprire lo sterno; 3) molto lavoro sulla colonna vertebrale che presentava scoliosi e lordosi; 4) molto movimento del bacino battuto sul materasso per liberarsi dalla lordosi e dal blocco verso il piacere della vita.

Infine giunse a sentire in sé l'introiezione del *diavolo* materno per poter esprimere con tutto il corpo le sue parole e risate a squarciagola che riecheggiavano nell'inconscio: "sei femmina, le donne devono stare in casa a lavare e stirare le camicie degli uomini... Mai ti permetterò di studiare, mai... mai... mai...".

Marcella ha espresso ripetutamente la rabbia verso i tabù collettivi assimilati dalle donne della sua famiglia, ma anche, inconsciamente, da se stessa.

Altrettanto spesso, in grounding sostenuta alle spalle da un materasso messo in posizione perpendicolare, da un cuscino posto sulla zona del cuore e uno tra le gambe, ringraziò la sua bambina interiore che, nonostante tutto, l'aveva aiutata a crescere e l'aveva guidata per fare delle scelte di vita

che la difendessero da un dolore insostenibile.

Nonostante tutto il lavoro onirico e corporeo sull'autostima, il conflitto persisteva ad emergere attraverso i sogni ma anche nelle situazioni esistenziali.

Cos'è che le fece risolvere la scissione interiore e la indusse a decidere senza dubbio di intraprendere la strada della scrittrice e del matrimonio, rinunciando così a un ruolo di potere? Fu il recupero delle personali risorse e di quelle provenienti dalla sua famiglia.

La continua visualizzazione di un posto ritenuto da lei obiettivamente rassicurante in tutti i suoi aspetti psicocorporei e sociali, agevolò il radicamento nella sua reale identità sessuale, nel personale valore profondo per tutto ciò che di bello esiste in lei, ma soprattutto l'umile accettazione dei propri limiti e bisogni umani che il corpo chiede a viva voce: il rispetto dei sentimenti che gioiscono in tutto ciò che le offre il piacere della vita, al di là del potere lavorativo.

Le tecniche di analisi bioenergetica e di analisi dei sogni, sciolsero i blocchi muscolari facendo fluire dal cuore l'energia verso l'alto e il basso, promuovendo una felice comunicazione tra i due poli opposti della vita per esprimerli nell'amore e nella gioia di vivere.

Ciò che confermò ulteriormente la validità delle sue decisioni, fu la triste constatazione che proprio la collega sognata, con l'abbigliamento maschile, si ammalò gravemente all'utero fino a giungere alla morte.

Questo tragico evento le fece sentire che il suo inconscio aveva scelto come simbolo proprio colei che per inseguire il potere sociale aveva rinunciato all'amore e ai propri bisogni archetipicamente femminili.

Marcella si domandò spesso: "quella donna aveva tradito il suo corpo e le sue esigenze di tenerezza? Il Sé corporeo si era ribellato ad una scelta che non condivideva?". La realtà resterà nell'anima della defunta, ma per Marcella i simboli scelti dal sogno evidenziavano gli abiti maschili indossati dall'amica, per indicare che quell'abbigliamento investiva l'archetipo della *maschera sociale* maschile, inibendo e umiliando così il suo essere donna.

Le donne anche se rivestono ruoli importanti hanno un impellente impulso inconscio verso il rispetto delle proprie reali necessità umane.

Il sogno, proprio per questo, sottolinea l'allacciatura del pannolino sul fianco sinistro, ossia il lato del cuore, per indicare che per sciogliere il nodo del conflitto è necessario guardare le problematiche riguardanti i sentimenti e i bisogni di amore.

Marcella comprese così che il suo inconscio attraverso i simboli onirici voleva liberarsi dai sensi di colpa irrazionali per essere nata femmina

feconda nel corpo e nella mente, voleva affermare i suoi desideri ideofettivi e creativi nel mondo del lavoro, ritmicamente conciliabili tra loro.

Il rispetto del corpo e dell'inconscio è ciò che le conferì gioia e salute.

Le contraddizioni inconse di questa paziente erano la sintesi finale di numerose comunicazioni familiari e collettive ricevute sin dalla prima infanzia, in cui il valore della donna era continuamente screditato, umiliato e negato attraverso numerose restrizioni spazio-temporali, nel contempo il valore del potere lavorativo maschile veniva costantemente esaltato.

Un atteggiamento genitoriale non rassicurante, sovrapposto alla storia ontogenetica e filogenetica del femminile, crea inconsciamente un'essenza ancestrale distruttiva, tanto da procurare: "contrazioni muscolari, blocco del respiro nella cassa toracica, bacino con scarsa circolazione sanguigna, dell'energia e dei flussi corporei, gambe fragili, piedi talvolta piatti con le dita sconnesse tra loro o a martello che sembrano aggrappate al suolo e impedimenti ad esprimere le emozioni". Poiché respirare è vita, è congiunzione tra l'inconscio e la coscienza, tra la testa e il corpo, il movimento respiratorio è l'equivalente dell'autonutrimiento secondo per secondo.

Se mi nutro respirando io sono sanamente vivo, se il respiro è bloccato e insufficiente sono semivivo, perché la memoria della mia vita resta sepolta e fotografata nel corpo con tutte le emozioni non vissute ma congelate nelle stasi di energia.

La respirazione può riattivare le memorie represses, riportare a galla il vissuto emozionale rimosso per liberare la mente ed il corpo dalla paura della vita e della morte. «Vivere pienamente è rischiare di morire». (Lowen, 1992 pag. 93) Il rischio più grosso nel respirare è ricordare il dolore vissuto da bambini, la rabbia e l'impotenza, ma questo pericolo è vita, poiché una volta liberata l'emozione negata profondamente e tragicamente dolorosa, il corpo rinasce psicosomaticamente.

Rimanere nel congelamento delle emozioni e ritrarre il respiro significa restare sempre nella non-vita, nell'impossibilità di esprimere il vero Sé corporeo, i personali potenziali e desideri.

Il timore di rievocare nel corpo e nella mente i terrori e orrori rimossi viene spesso attutito iniziando la respirazione nella posizione fetale tenendo tra le braccia un cuscino. La postura rassicura e protegge la parte tenera evitando di far fluire un eccesso di energia e circolazione sanguigna verso la testa, difficoltà che spesso noto nei narcisisti borderline.

### **Sintesi: dal sogno al corpo**

1. Immergersi nei dettagli dei simboli onirici;
2. descrivere la qualità del simbolo, nel caso si parli di persone: carattere, spiritualità, lavoro, valori e disvalori, aspetto fisico;
3. soffermarsi sull'età delle persone, nel caso in cui sono più grandi del sognatore fare emergere libere associazioni su cosa viene proiettato personalmente in quella età. Nel caso in cui sono più giovani, rievocare cosa avveniva a quella stessa età; inoltre, stimolare le libere associazioni relative all'età derivante dalla differenza tra quella del soggetto e quella del personaggio sognato. Esempio: un paziente di trenta anni di età sogna una persona di venti anni. Occuparsi di cosa avveniva a vent'anni e di cosa avveniva venti anni prima, cioè quando ne aveva dieci;
4. distinguere il genere: se maschio (*animus*), se femmina (*anima*);
5. sentire l'effetto emotivo che procura la persona sognata;
6. soffermarsi sull'esperienza corporea vissuta durante il sogno e durante il suo racconto;
7. sentire nel proprio corpo le sensazioni che procura tutta la dinamica del sogno e in quali parti organiche si localizzano;
8. utilizzare le libere associazioni su ogni simbolo e sulle emozioni antiche e presenti per scegliere l'esercizio bioenergetico più utile e attinente al paziente e al ricordo rievocato;
9. promuovere l'integrazione tra mente, corpo e inconscio, tra presente e passato.

### **Riassunto**

*L'autrice, nel ricapitolare brevemente la terapia junghiana, riporta la sua esperienza di integrazione tra questa e l'analisi bioenergetica. In particolare si sofferma sull'integrazione tra il sogno e il corpo in continuità con uno dei metodi psicoterapeutici usati da Lowen.*

### **Summary**

*The author, in briefly recap Jungian therapy, brings its experience of integration between this and bioenergetic analysis. In particular, she focuses on the integration between the dream and the body in continuity with one of psychotherapeutic methods used by Lowen.*

**Parole chiave**

*Psicologia analitica, analisi bioenergetica, sogno, corpo, archetipo.*

**Keywords**

*Analytical psychology, bioenergetic analysis, dream, body, archetype.*

**Bibliografia**

- Lowen A. *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli, 1983.  
Lowen A. *La spiritualità del corpo*. Roma: Astrolabio-Ubaldini, 1994.  
Lowen A. *Il narcisismo. L'identità rinnegata*. Milano: Feltrinelli, 1997.  
Lowen A. *La voce del corpo*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 2009.  
Jung C.G. (1961-1964). *L'uomo e i suoi simboli*. Roma: ed. Casini, 1967  
Jung C.G. (1948). *Tipi psicologici*. Roma: Astrolabio Ubaldini 1978  
Jung C.G. (1928). *L'analisi dei sogni - Gli archetipi dell'inconscio - La sincronicità*. Torino: Bollati Boringhieri, 2011.  
Reich W. *Scritti giovanili*. Milano: SugarCo.,1977.



## ***La salute del cuore, il cuore nella salute.***

*Progetto di promozione della salute in ambito cardiovascolare utilizzando mindfulness ed analisi bioenergetica*

*di Edoardo Adamo<sup>1</sup> e Loretta Tommasi<sup>2</sup>*

### **Introduzione**

L'OMS definisce la "Qualità di Vita" come: "la percezione che gli individui hanno della loro esistenza nel contesto della cultura e del sistema di valori nel quale vivono, in relazione ai loro obiettivi, alle loro aspettative, ai loro standard e alle loro preoccupazioni". Questa definizione sposta l'attenzione, anche nell'ambito della promozione della salute, dalla funzionalità della persona oggettivamente definibile, a quello della soggettività; e in questo contesto assume grande significato la percezione di benessere del paziente nelle diverse situazioni esistenziali nelle quali è ipotizzabile che lo stato di salute possa influire. Lo *stress* è coinvolto nello sviluppo e nella progressione di un'ampia gamma di disturbi fisici e psicologici e, all'opposto, una riduzione dei livelli di stress può essere in grado di migliorare la qualità della vita di una persona a livello sia fisico che emotivo. Siamo abituati a pensare allo stress come una risposta a gravi eventi della nostra vita; in realtà spesso sono le preoccupazioni quotidiane, quelle che percepiamo come meno intense, che possono causare le conseguenze peggiori se sono per noi troppo gravose o scomode e comunque superiori alle nostre forze. «Se il corpo riesce a far fronte allo stress causato dall'agente stressore senza subire importanti alterazioni nel suo normale funzionamento non c'è malattia. Malattia in questo senso equivale a malessere e rappresenta un crollo del normale funzionamento del corpo; denota sempre una incapacità del corpo ad affrontare lo stress» (Lowen, 2009, p. 20). Allo scopo di ridurre i livelli di stress, alla fine degli

---

<sup>1</sup>Medico cardiologo, psicoterapeuta ad indirizzo bioenergetico Siab, insegnante Mindfulness.

<sup>2</sup> Psicologa dell'educazione, counselor, infermiera.

anni '70, il Prof. J. Kabat-Zinn, presso l'Università di Boston, ha sviluppato il percorso MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), cioè riduzione dello stress tramite la pratica della *mindfulness*. Attualmente la *mindfulness* è insegnata in 14 università del nord America, viene utilizzata in più di 400 strutture ospedaliere e più di 18000 persone hanno partecipato al protocollo.

### **Analisi bioenergetica**

Uno dei paradigmi della consapevolezza di sé si basa su una maggiore attenzione alle dinamiche corporee presenti nel momento presente.

«Dal punto della prassi terapeutica, storicamente, va ascritta all'analisi bioenergetica l'originalità dell'approccio psico-corporeo, che per alcuni autori ha trovato un'applicazione di elezione nei problemi psico-somatici. Attualmente le nostre intuizioni trovano conferma nelle scoperte della neurobiologia. «Fondamentalmente, si possono distinguere due indicazioni per il trattamento psicosomatico: - una malattia fisica, un incidente o una operazione che sfociano in una condizione di handicap psicologico e sociale che influenza negativamente e in modo sostanziale il livello di benessere della persona, modificandone la vita quotidiana ... – la malattia fisica può essere scatenata e sostenuta da fattori psicologici. Questo è il caso di molte malattie cardiovascolari, gastroenterologiche, dermatologiche, oncologiche, o patologie ossee che interessano la colonna vertebrale» (Sollmann, 2013, p. 341-342).

L'analisi bioenergetica, che combina interventi di tipo psicologico e fisico rappresenta un prezioso strumento per l'integrazione mente-corpo-emozioni-comportamento. I dati forniti dai nostri corpi, ad esempio in termini di tensioni muscolari croniche, possono essere utilizzati per facilitare la consapevolezza psico-fisica dei conflitti.

«Se davvero vogliamo nutrire la nostra crescita abbiamo bisogno di partire da dove inizia il processo, cioè dal corpo. Le sensazioni fisiche producono pensieri, i pensieri producono parole, le parole diventano azioni, le azioni diventano abitudini e le abitudini formano il nostro carattere. Immaginiamo questo processo che parte dal basso, cioè dal corpo: ogni *livello*, poiché riceve sostegno dal precedente, ha bisogno di maggiore energia perché si verifichi una trasformazione. Se vogliamo cambiare a partire dal nostro carattere – giusto per fare un esempio – abbiamo bisogno di una grandissima quantità di energia perché dobbiamo muovere tutti gli strati sottostanti (abitudini, azioni, parole, pensieri, sensazioni fisiche). Se

partiamo dal corpo dobbiamo muovere le ali di una farfalla e dare al nostro respiro la libertà che merita. Allora cambieranno i pensieri e nasceranno parole nuove, azioni diverse, abitudini salutari e il nostro carattere fiorirà». (Cinotti, Bioenergetica e Mindfulness 19/09/2015).

### Lo stress

“La personalità di tipo A, caratterizzata da una esagerata tendenza a dimostrare il proprio valore, unita ad una rabbia repressa che trapela nella costante irritabilità, è uno dei fattori che predispongono l'individuo alla depressione o alla cardiopatia” (Friedman e Rosenman, 1981), ma «è anche ampiamente responsabile della stanchezza cronica, endemica nella nostra cultura» (Lowen, 1991, p. 33).

Le malattie cardiovascolari rappresentano, nel mondo occidentale, la principale causa di morte e di ospedalizzazione, oltre che una tra le più importanti cause di invalidità e disabilità, specie nelle persone anziane. I fattori di rischio, cioè quelle caratteristiche che se presenti in una popolazione o in un individuo indicano una maggiore probabilità di andare incontro alla malattia, possono essere distinti in: immodificabili (sesso, familiarità ed età) e modificabili (ipertensione arteriosa, diabete mellito, dislipidemia, sedentarietà, obesità, fumo). Numerosi studi epidemiologici, per esempio quelli contenuti nell'Atlante italiano delle malattie cardiovascolari (2004) hanno, anche in anni recenti, dimostrato la possibilità di ridurre o di ritardare la comparsa della malattia attraverso la riduzione dei fattori di rischio.

Tra i fattori di rischio modificabili possiamo includere un'esagerata e/o protratta attivazione biologica alle situazioni percepite come stressanti. Il termine *stress*, mutuato dall'ingegneria delle costruzioni per indicare gli effetti che grandi pressioni esercitano sui metalli, definisce, in ambito biologico, la risposta di un organismo a uno stimolo esterno o interno, cioè la reazione a ciò che accade fuori o dentro di noi ed ha un significato finalistico protettivo. “Di fronte a un pericolo il nostro organismo reagisce con un insieme di processi biologici primitivi che forniscono la forza, la potenza e la rapidità necessaria a evitarlo, mediante l'attacco o la fuga” (Cannon, 1939). Il programma biologico si svolge attraverso l'attivazione del sistema nervoso neurovegetativo (SNV) nelle sue due branche, simpatico e parasimpatico (nervo vago), e del sistema neuroendocrino (ipotalamo-ipofisi-surrene), che porta alla secrezione di glucocorticoidi; questi due sistemi a loro volta agiscono sul sistema metabolico, sul sistema

immunitario e sullo stato funzionale dei vari organi, adattandoli alle necessità dell'azione. Questa reazione, definibile anche come reazione *distress*, è, nell'animale, usualmente di tipo acuto e tende a disattivarsi rapidamente una volta allontanato lo stimolo stressante.

La risposta attacco o fuga (*fight-or-flight*) è nello specifico regolata dalle due parti del sistema nervoso autonomo (SNV). Il simpatico è responsabile dell'avvio della risposta attacco o fuga ogni volta che vi sia una sensazione di pericolo, mentre l'attivazione della branca parasimpatica (nervo vago) predispone al riposo e alla digestione ed è quindi responsabile, una volta allontanato il pericolo, del ritorno fisiologico a uno stato di omeostasi. Uno dei modelli più innovativi degli ultimi decenni, in grado di spiegarci proprio questi schemi di comportamento all'interno delle relazioni tra esseri umani, è quello del neurofisiologo Stephen Porges e della sua teoria Polivagale.

La teoria Polivagale si basa sull'evoluzione biologica del nostro sistema nervoso e un elemento centrale da capire è innanzitutto che esiste una enorme differenza tra i nostri antenati rettili e noi mammiferi. I mammiferi hanno bisogno, per sopravvivere, di instaurare relazioni sociali, hanno bisogno di avere legami affettivi e di proteggersi l'un l'altro, mentre i rettili no, sono animali solitari. *Nel passaggio* evolutivo tra rettili e mammiferi il sistema nervoso autonomo si è dovuto modificare per aumentare le possibilità di sopravvivere in condizioni di pericolo: il sistema di difesa è infatti caratterizzato da due branche fondamentali del sistema nervoso autonomo, l'una in grado di promuovere reazioni di attacco, fuga, congelamento (sistema simpatico) e l'altra in grado di innescare la reazione di morte apparente (sistema parasimpatico dorso-vagale). Successivamente nei mammiferi si sarebbe sviluppata una terza branca, il sistema parasimpatico ventro-vagale, in grado di attivare comportamenti di affiliazione e vicinanza, di collaborazione e aiuto reciproco. Quest'ultima branca è attiva solo in condizioni di sufficiente sicurezza ed è quella più legata ai comportamenti di attaccamento e di cooperazione tipici degli esseri umani. Questa branca del sistema nervoso è, o meglio dovrebbe essere, quella più attiva delle altre nelle relazioni nelle quali ci sentiamo al sicuro. La branca del sistema simpatico si attiva invece in condizioni di medio-pericolo, in cui sentiamo, cioè, di poter provare a reagire o a fuggire, mentre la branca del parasimpatico dorso-vagale è simile alle reazione rettiliana e si attiva nell'uomo solo in condizioni di grave pericolo di vita.

L'attivazione/disattivazione periodica sia della reattività comportamentale sia della reattività biologica permettono un adattamento ottimale alle richieste esterne e, al tempo stesso, il mantenimento di una condizione

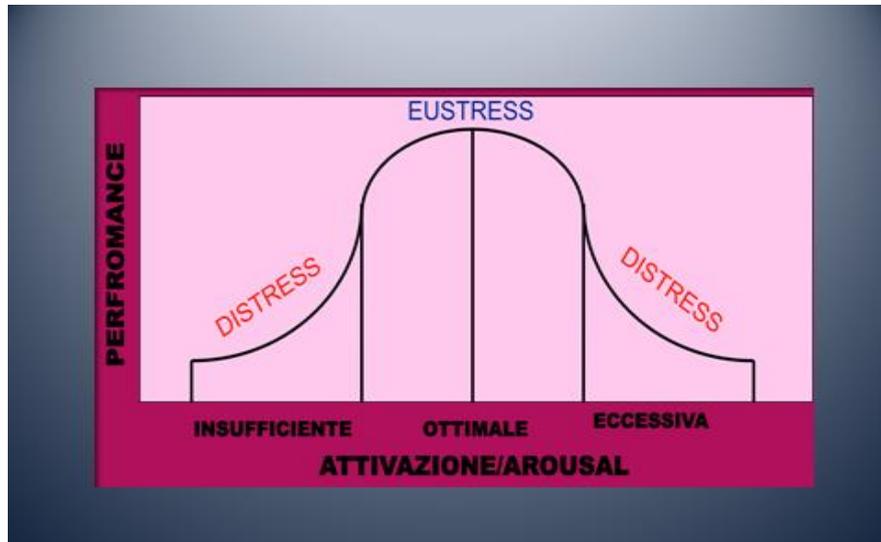
di buon funzionamento dell'organismo in toto. Una nuova conoscenza delle emozioni umane ci porta oggi a vedere la salute o i disturbi psico-fisici in termini analoghi. L'essere umano è un sistema energetico e troviamo in esso processi di perdita di energia e di recupero di energia. Quando una persona ha un problema psico-fisico consuma la sua energia in modo inefficiente e il recupero dell'energia è incompleto. «In Oriente lo scopo primario è il mantenimento della salute, non la cura della malattia, ed esso richiede una visione olistica della salute stessa che manca alla medicina occidentale». (Lowen,1991, p. 16). In conclusione possiamo definire la risposta allo *stress* un processo corporeo, emotivo e cognitivo che ci permette di vivere adattandoci di volta in volta a situazioni diverse. Questo fintanto che si rimanga all'interno della nostra personale "finestra di tolleranza", che rappresenta quel *range* di attivazione psico-fisica in grado di farci affrontare e gestire, in modo ottimale, le sfide che la vita quotidianamente ci propone (*eustress*).

Nell'uomo la complessità delle interazioni sociali fa sì che, in gran parte delle situazioni di attivazione emozionale, non possiamo, almeno nell'immediato, "allontanarci" dalla situazione stressante. In questi casi, il "cervello" attiva la reazione emozionale a livello biologico, ma non livello comportamentale. «Quando lo stress evoca una risposta di attacco o fuga, vengono attivati molti muscoli tutti insieme. Se un'azione non può intervenire a risolvere la tensione, sia attraverso la lotta che la fuga, questa diffusa attivazione rimarrà ed assumerà aspetti di cronicità. Poiché molti muscoli che sono stati attivati lavoreranno antagonisticamente gli uni contro gli altri il corpo assumerà una qualità rigida e congelata» (Michel E., 2014 p. 72-73).

La *sindrome generale di adattamento*, descritta per la prima volta da Hans Selye nel 1936, che analizza in modo preciso le conseguenze di un'attivazione emozionale non equilibrata, risulta essere caratterizzata da tre fasi:

1. *fase di allarme* caratterizzata da uno shock iniziale con abbassamento di resistenza e controshock che mobilita le reazioni fisiologiche di difesa dell'organismo (reazione di attacco o fuga) mediante un aumento di attività della corteccia surrenalica e modificazioni a carico del sistema nervoso neurovegetativo;
2. *fase di resistenza* in cui l'organismo tenta di adattarsi alla situazione e gli indici fisiologici tendono a normalizzarsi. È la fase in cui tutti noi, oggi, siamo, in parte, inconsapevolmente, immersi. Questo comporta un progressivo consumo delle proprie riserve energetiche, fino ad arrivare alla;

3. *fase di esaurimento* che si manifesta se lo *stress* si protrae nel tempo, oppure è superiore alla capacità di adattamento dell'organismo. Questa fase è associata a modificazioni fisiologiche che rappresentano fattori predisponenti all'insorgenza di disturbi psicofisici (*distress*).



Le persone dovrebbero imparare a riconoscere la fatica e/o a trovare strategie alternative di risoluzione dei problemi. Quindi, nell'ambito dei progetti di promozione della salute che tendono a ridurre i livelli dello stress risulta di fondamentale importanza oltre che riconoscere l'aumentato livello di attivazione, anche ampliare il *range* abituale di normale funzionamento. Questo *range* racconta aspetti impliciti della nostra storia personale (biologico-costituzionali, cognitivi, emotivi, comportamentali e socio-ambientali) di risposta alle situazioni e aspetti della nostra situazione attuale. Persone con una storia di ripetuti traumi, anche evolutivi, modificano – restringendolo – lo spettro della finestra di tolleranza, andando verso risposte di-sregolate anche per stimoli che per altri possono essere perfettamente tollerabili. «La maggior parte delle persone non è in contatto con il proprio corpo e la propria personalità. La maggior parte delle persone è terrorizzata dal dolore ed evita quindi ogni situazione dolorosa, non rendendosi conto che il dolore è una risposta positiva del corpo allo stress» (Lowen, 2009, p.23).

## La mindfulness

La mindfulness rappresenta un'attitudine umana universale che ci permette di entrare in contatto con tutto ciò che accade dentro e fuori di noi, in ogni momento della nostra vita, senza reagire in modo automatico e inconsapevole alle diverse situazioni che il vivere di ogni giorno ci presenta. La parola deriva dalla traduzione inglese del termine sanscrito "sati" che significa consapevolezza, ricordo di sé. Non è, quindi, una tecnica anche se vengono, nella ricerca scientifica, utilizzati dei protocolli (MBSR, MBCT, MBRP, ACT etc.) che ci hanno permesso di capire la reale efficacia di questa pratica anche in ambito clinico. Non ha a che vedere con una religione, anche se la meditazione viene, prevalentemente, insegnata in ambito buddhista. Non viene utilizzata per rilassarsi, anzi per aumentare la nostra attitudine a prestare un'attenzione consapevole alla vita. Non è riservata solo ad alcune categorie di persone ma anzi, praticamente, tutti la possono praticare e, cosa fondamentale, non si acquisisce mediante conoscenza concettuale ma con comprensione esperienziale. La mindfulness è in grado di sviluppare una chiara visione delle cose e quindi anche della relazione tra corpo, emozioni e pensieri; la capacità di decentrarsi rispetto a pensieri ed emozioni; la capacità di ricorrere meno alla memoria autobiografica e quindi di non attivare o sospendere il giudizio di noi o degli altri; la capacità di rallentare, di essere meno reattivi e di esprimere ciò che sperimentiamo; la riconsiderazione dei valori che guidano le nostre scelte. Alla mindfulness è riconosciuta la capacità di sfruttare la plasticità del cervello per promuovere le funzioni delle aree del sistema nervoso centrale implicate nei processi di regolazione corporea, stabilità emotiva, eliminazione del condizionamento rispetto a stimoli paurosi, flessibilità nelle risposte.

Le modificazioni anatomo-funzionali a carico del SNC avvengono già dopo le prime otto settimane di pratica (Davinson e Begley 2012; Holzel et al. 2011; Farb et al 2010). Sia come stato che come attitudine la *mindfulness* è fondamentalmente libera e consapevole accettazione dell'esperienza del momento di se stessi e degli altri. Non corrisponde né porta a passività, anzi permette di stare nell'esperienza, non esserne travolti e quindi progettare il fare con una visione più chiara e completa, che distingue, tra le cose, ciò che può essere cambiato da ciò che non lo può essere. "Tutti sappiamo che le condizioni atmosferiche sfuggono al nostro controllo. Il buon marinaio impara a leggerle attentamente e a rispettarne la potenza. Se è possibile evita la tempesta; ma se non è possibile e ci si trova in mezzo, sa quando è il momento di ammainare le vele, serrare i portelli,

gettare l'ancora e aspettare che la burrasca si acquieti, tenendo sotto controllo quello che è controllabile e lasciando andare il resto". Il marinaio, per sviluppare le capacità occorrenti in queste circostanze, ha bisogno di addestramento, pratica e molta esperienza. Sviluppare le capacità occorrenti per affrontare efficacemente le varie condizioni atmosferiche della vita è precisamente lo scopo dell'addestramento all'arte di vivere consapevolmente" scrive Kabat-Zinn per spiegare il processo della mindfulness.

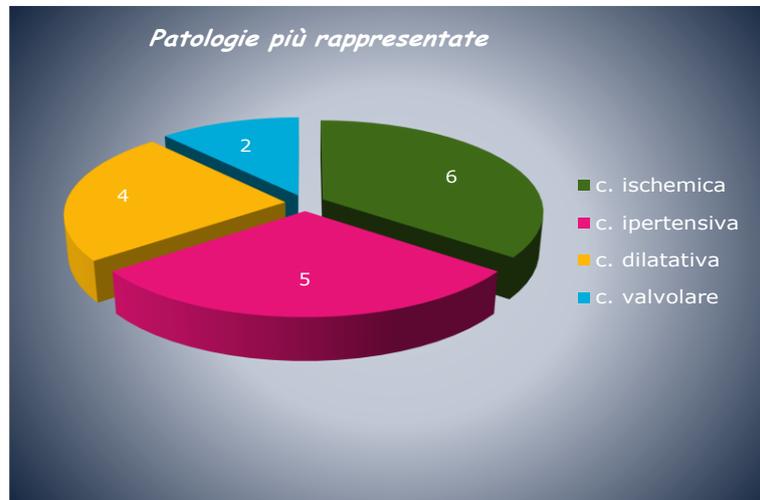
## **Il progetto**

Questo corso sulla gestione dello *stress* utilizzando il protocollo MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), nato come iniziativa del Reparto di Cardiologia, nell'ambito di un percorso di riabilitazione, si è posto come obiettivo quello di aiutare i pazienti a riconoscere i propri segnali di *stress* per gestirli in modo nuovo e più efficace; questo coltivando e, dunque, aumentando la consapevolezza e comprensione di se stessi nella vita quotidiana, favorendo quindi le risorse e abilità personali.

È un programma attentamente strutturato per permettere l'acquisizione degli strumenti proposti e la capacità di utilizzarli autonomamente una volta che il corso sia finito. È stato proposto a pazienti cardiopatici di età compresa tra i trenta e i settanta anni, sufficientemente motivati ad esplorare la possibilità di cure integrative. La partecipazione al corso prevedeva alcuni criteri di fattibilità: una discreta capacità funzionale in assenza di patologie osteoarticolari, muscolari o neurologiche rilevanti; ipertensione arteriosa di grado lieve-medio in adeguato controllo farmacologico; cardiopatia ischemica in fase di stabilità clinica, in assenza di sintomi o con test da sforzo al cicloergometro, eseguito negli ultimi sei mesi, negativo per ischemia inducibile; insufficienza cardiaca di grado I o/e II in fase di stabilità clinica, liberi da sintomi invalidanti e da ricoveri negli ultimi 6 mesi, in assenza di aritmie ventricolari maggiori; diabetici con un buon controllo dei valori glicemici; familiarità rilevante per cardiopatia ischemica.

I pazienti partecipanti al corso presentavano le seguenti patologie così suddivise:

(fig 1)Cardiopatìa ischemica, ipertensiva, dilatativa e valvolare.



### Obiettivi

- Aiutare i pazienti a osservare e comprendere i propri automatismi;
- accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress e coltivare una attenzione non giudicante;
- prendersi cura di se stessi (*self-care*);
- favorire un ruolo attivo della persona nella gestione della propria salute;
- aumentare la *compliance* alla terapia medica, favorendo uno stile di vita sano;
- sviluppare la conoscenza e la consapevolezza dei propri stati emotivi e mentali;
- gestire il flusso dei pensieri ricorrenti;
- migliorare la capacità di attenzione e concentrazione;
- migliorare la propria qualità di vita.

### Metodologia

Sono state insegnate alcune pratiche meditative formali ed informali, per aumentare la capacità di *mindfulness* e proposte alcune tecniche di lavoro corporeo, mutate dall'analisi bioenergetica, per aiutare ad ancorare al corpo sensazioni, emozioni, pensieri. Le pratiche meditative di tipo formale necessitano di un tempo ed uno spazio specifico libero, il più possibile, da

condizioni sfavorevoli (rumore, caldo, freddo, troppa luce) e possono essere guidate con le nostre voci, familiari ai pazienti, registrate su CD. Le meditazioni informali danno la possibilità di portare consapevolmente la nostra presenza mentale nella quotidianità, mente si cammina, si mangia, si lavora. Ai pazienti veniva altresì raccomandato di eseguire i “compiti a casa”, cioè una serie di esercizi meditativi e non, abbastanza codificati, il cui scopo è il consolidamento della pratica e per introdurre sempre più nella propria vita quegli aspetti della mindfulness legati all'accettazione, compassione e lasciare andare. Tra questi una certa curiosità era rappresentato dal “disabituatore” la cui funzione è di cominciare ad osservare quella modalità di svolgere alcuni compiti senza consapevolezza, quindi con una modalità detta del “pilota automatico”. Il lavoro corporeo proposto riguardava nello specifico il radicamento nel momento presente attraverso esercizi di sensibilizzazione: rivolti alle gambe (grounding) e al respiro, con lo scopo di aumentare la consapevolezza e la fiducia di sé; alla parte superiore del corpo con esercizi di attivazione delle braccia nella sperimentazione del chiedere intenzionalmente e, all'opposto, definire i propri confini.

Altro ambito esplorato con gli esercizi bioenergetici riguardava il lasciar andare; si è lavorato proponendo movimento oculari e il *palming*. Dopo aver lavorato con il corpo veniva chiesto ai partecipanti di condividere e riflettere sulle sensazioni corporee e le emozioni sperimentate. Spesso i nostri pazienti quando riuscivano ad accogliere e, nei limiti di ciascuno, lasciare andare qualsivoglia “vibrazione spontanea” provavano inizialmente stupore e successivamente piacere, che nelle successive condivisioni in triadi o di gruppo, veniva, spesso, collegato alla possibilità di sperimentare il “lasciare andare”, ad un livello più profondo, il controllo.

I partecipanti al corso sono stati così reclutati: nell'ambulatorio divisionale di cardiologia e pazienti dimessi dal reparto. Sono stati contattati per la conferma definitiva due settimane prima dell'inizio del corso; su 21 persone hanno aderito in 16 (7 donne e 9 uomini), il *range* di età era compreso tra 34 e 75 anni (l'età media era di 57,1).

All'inizio del corso e alla fine, è stato somministrato il Kentucky Inventory (R.A. Baer). È un test di auto-percezione di 39 item che utilizza una Scala Likert a 5 modalità e che valuta le abilità di *mindfulness*.

Le dimensioni che indaga sono: osservazione, descrizione, accettazione senza giudizio, consapevolezza. L'abilità di *osservare*, notare o partecipare ai vari stimoli che la persona vive sia interni (sensazioni corporee, percezioni) o esterni (suoni, odori), cogliere ed osservare i cambiamenti dell'ambiente interno ed esterno.

Capacità della persona di *descrivere* ciò che osserva, con un linguaggio

chiaro per sé stessa e per gli altri, in modo non giudicante.

*L'agire* in consapevolezza nelle attività che si sta svolgendo in quel preciso momento, partecipare con presenza mentale.

*Accettare* senza giudizio ciò che sta succedendo in quel momento, qui e ora. Di essere così come si è senza giudicare, senza fuggire senza evitare



fig.2 osservazione, descrizione, consapevolezza e accettazione ad inizio e fine corso

Ad una prima lettura del grafico (fig. 2) risulta evidente che sono aumentate la capacità di osservazione e la consapevolezza, meno la capacità di descrizione e poco l'accettazione senza giudizio.

La capacità di osservare e di ascoltare ciò che sta succedendo dentro e intorno a me, è stata descritta dai partecipanti come un aspetto nuovo e importante per comprendere ed attribuire significati nel riconoscere il proprio modo di essere con se stessi e l'ambiente. L'agire in consapevolezza, cioè porre attenzione in modo intenzionale al momento presente a ciò che si sta facendo, focalizzazione attenta, è stata una modalità applicata in vari ambiti dai partecipanti. L'abilità di descrizione, usare le parole in modo preciso nel descrivere, avere quindi attenzione al linguaggio da utilizzare per una modalità non giudicante, ha permesso una maggior chiarezza nel comunicare nelle varie relazioni. L'accettazione non giudicante di se stessi, dei propri limiti, difficoltà e convinzioni, e di conseguenza degli altri, è stato descritto anche negli incontri di condivisione durante il corso, come l'aspetto più difficile ed impegnativo su cui lavorare.

## Conclusioni

L'obiettivo del corso era di dare maggiori strumenti di consapevolezza ai partecipanti per gestire la propria malattia, le possibili situazioni di stress e avere una maggior chiarezza del proprio modo di essere. Questi aspetti sono stati compresi e condivisi dai partecipanti, come descritto nel Kentucky Inventory (fig.2), infatti la lettura del grafico evidenzia chiaramente un aumento delle abilità misurate, ulteriore conferma ai feedback di maggior benessere riportati dai pazienti a fine percorso.

Un ulteriore obiettivo è stato quello di verificare la necessità, a nostro avviso, sempre più pressante, di una maggior umanizzazione delle cure, intesa come attenzione posta alla persona nella sua totalità e quindi a i suoi bisogni organici, psicologici e relazionali utilizzando modalità olistiche che si integrino con le cure tradizionali, per proporre una medicina integrata che favorisca il benessere percepito.

Nella nostra esperienza, frutto di anni di lavoro in ambito clinico ed espressa anche dai partecipanti di questo corso e confermata dal questionario di gradimento, viene chiaramente espressa la necessità di essere presenti, in modo sempre più consapevole e realistico con il proprio corpo e con la propria malattia. Alcuni hanno riferito di aver gestito in modo soddisfacente situazioni di fatica e *stress* che si sono presentate utilizzando alcune pratiche apprese durante il corso, altri di aver riflettuto sul significato della malattia e come gestire questo evento vissuto come pericoloso e stressante, si è anche riflettuto sulla propria modalità di rispondere nelle varie situazioni e di come un modalità più consapevole e flessibile sia più efficace e soddisfacente.

I partecipanti hanno proposto di continuare ad incontrarsi, per praticare assieme e condividere le esperienze, in tempi codificati, per aderire a un concetto di rete di aiuto e supporto.

## Riassunto

*Siamo abituati a pensare allo stress come una risposta a gravi eventi della nostra vita; in realtà spesso sono le preoccupazioni quotidiane, quelle che percepiamo come meno intense, che possono causare le conseguenze peggiori. La mindfulness ha dimostrato la sua efficacia in molti disturbi emotivi e in molte patologie fisiche. Uno dei paradigmi della consapevolezza di sé si basa su una maggiore attenzione alle dinamiche corporee presenti nel momento presente. L'analisi bioenergetica rappresenta a no-*

*stro avviso un prezioso strumento per l'integrazione mente-corpo-emozioni.*

### **Summary**

*We usually think stress as a response to major events of our lives; actually often are the daily worries, those we perceive as less intense, which can cause the worst consequences. Mindfulness has proved its effectiveness in many emotional disorders and in many physical ailments. One of the paradigms of self-awareness is based on increased attention to the dynamics of the body in the present moment. Bioenergetic analysis is in our opinion a valuable tool for integrating mind-body-emotion.*

### **Parole chiave**

*Mindfulness, analisi bioenergetica, stress, malattie cardiovascolari, consapevolezza di sé e del corpo.*

### **Key words**

*Mindfulness, bioenergetic analysis, stress, cardiovascular diseases, self and body awareness.*

### **Bibliografia**

- Atlante italiano delle malattie cardiovascolari – seconda edizione 2004. *ItalHeart J* (2nd ed). 2004; 5(Suppl 3):1S-101S).
- Cannon W. (1939). *The Winsdom of the Body*. New York: The Norton Library.
- Cinotti N. *Bioenergetica e Midfulness*. <http://www.Bioenergetica e Società>, 19/09/2015.
- Friedman M., e Rosenman R. (1981). *Type A Behavior and Your Heart*. Ny:Fawcett.
- Lowen A. *La voce del corpo*. Roma: Astrolabio Ubaldini 2009.
- Lowen A. *La spiritualità del corpo*. Roma: Astrolabio Ubaldini,1991.
- Sollmann U. in (a cura di) *Manuale di analisi bioenergetica*. (A cura di). Heinrich-Clauer V. Edizione italiana a cura di Cinotti N. e Filoni M.R. Milano: Franco Angeli, 2013.

- Michel E. (1997). *Bent out shape* Tr. it. (a cura di) Filoni M.R. *L'emozione e la forma*. Milano: FrancoAngeli.
- Kabat-Zinn Jon. *Vivere momento per momento*. Roma: Tea libri, 2005.
- Kabat-Zinn Jon. *Dovunque tu vada ci sei già*. Roma: Tea libri, 1999.
- Dalai Lama, Jon Kabat-Zinn, Richard J. Davidson. *La Meditazione come Medicina*. Milano: Oscar Mondadori, 2015

## ***Tutta l'attualità del nostro mondo... in un piccolo libro sulla rabbia dei bambini***

di Rosa Linda Rizza<sup>1</sup>

È opinione diffusa che un contributo significativo al futuro dell'umanità potrebbe giungerci dallo sviluppo ulteriore della nostra capacità di dialogare.

Al momento dobbiamo riconoscere che prevale di gran lunga la nostra "capacità" di promuovere e alimentare ingiustizie mostruose e guerre sanguinose o, quanto meno, prevale la nostra impotenza a limitarle, se non a prevenirle del tutto.

Eva Reich ci ha ricordato spesso le parole di Gandhi "la pace ha inizio nell'utero materno" e Silja Wendelstadt, sua allieva e continuatrice della sua opera in Italia, ha messo in campo tutto il proprio impegno per diffondere questa profonda verità «(...) sappiamo quanto sia contagiosa ogni forma di violenza subita, sappiamo che un bambino maltrattato sarà un genitore che rinnoverà questa violenza, sappiamo che dobbiamo interrompere questa catena. Eva ci insegna come, invitandoci a salvare l'umanità in ogni singolo bambino che nasce» (Reich, Zornànszky, 1997, p. XVII).

Queste, a mio parere, le ragioni di fondo per le quali abbiamo il sacro compito di nutrire e rinnovare continuamente il dialogo tra tutti coloro che sono profondamente interessati al futuro dell'infanzia, tra tutte le persone che si adoperano per il benessere dei bambini dal loro concepimento in poi, per accompagnarli e sostenerli nel loro cammino evolutivo.

L'occasione di esprimere un mio punto di vista sui temi in questione mi viene offerta da un libro scritto e illustrato da Mireille d'Allancè intitolato *Che rabbia!* edito da Babalibri nel 2012 e indicato dai tre anni d'età.

L'ho trovato non molto tempo fa in un asilo nido in cui lavoro in qualità di coordinatrice, portandomi dietro, come di consueto, la mia formazione e

---

<sup>1</sup>Psicologa, Psicoterapeuta, formata in Siab, Coordinatrice di Servizi per l'Infanzia

la mia esperienza di educatrice, di madre, di psicologa e psicoterapeuta.

Dirò subito che la lettura di questo testo mi ha lasciato decisamente colpita, sicuramente arrabbiata.

A dir meglio, non mi ha colpito tanto il libro in sé, dopotutto abbiamo esperienza di scritti non sufficientemente buoni, se non addirittura dannosi. Né mi hanno colpito le innumerevoli recensioni positive che ho trovato nei siti preposti alla vendita di libri, sappiamo altrettanto bene di operazioni commerciali capaci di vendere di tutto.

Quello che mi ha lasciato più stupita è stato il successo che questo libro sta riscuotendo tra genitori ed educatori, di conseguenza il vasto utilizzo che se ne sta facendo nell'ambito di istituzioni decisive per la funzione formativa che svolgono nei confronti dell'infanzia.

Perché questo testo è stato accolto in maniera così positiva e come mai la soluzione che esso propone sta diventando l'occasione per promuovere laboratori che felicemente la adottano?

Prima di provare a rispondere a queste domande, vorrei fare alcune considerazioni.

Dalla mia prospettiva, nonostante i suoi gravi limiti, questo scritto ha comunque un grande pregio: quello di mostrarci, con un'evidenza sconvolgente, il modo con cui la maggioranza degli esseri umani, soprattutto nella nostra cultura occidentale, si accosta al mondo delle emozioni, in particolare alle emozioni cosiddette "negative" e soprattutto alla rabbia, ritenuta molto spesso un'emozione tabù.

Questo libro, in altre parole, rappresenta uno strumento prezioso per la funzione di specchio che può esercitare ai nostri occhi, sempre che siamo disponibili ad aprirli...

La mia proposta iniziale sarebbe quella di annoverarlo, nel panorama attuale della letteratura per l'infanzia, tra gli scritti più significativi nel testimoniare, a fronte di esperienze meravigliose di cui il nostro Paese si è fatto portatore (Lorenzi, 2001), il sostanziale analfabetismo emotivo di cui sono impregnate sia le nostre pratiche che le nostre politiche educative.

Se dal fallimento si può apprendere moltissimo, tanto da poterne fare un elogio (Recalcati, 2013), potremmo elogiare questo testo quale lucido specchio della povertà emozionale del nostro mondo interiore ed esteriore.

Se così non fosse, come potremmo dare significato a quello che osserviamo? Le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sono alquanto eloquenti. Un bambino su cinque è affetto da psicopatologie e si calcola che entro i prossimi vent'anni il 50% della popolazione minorile soffrirà di questi disturbi. Tra i fattori di rischio psico-sociale alla base del disagio infantile, sempre secondo l'OMS, assumono grande rilievo gli stili

educativi.

Ma torniamo al libro in questione poiché esso rappresenta, a mio parere, un preciso stile dis-educativo.

Proverò a sfogliarlo mentre scrivo le mie impressioni.

Roberto, un bambino tra i tre e i cinque anni circa, sta entrando in casa. L'espressione del suo viso è avvilita, triste e mortificata. La sua racchetta ha un buco evidente. L'autrice scrive che "ha passato una bruttissima giornata".

Alla porta d'ingresso non trova nessuno ad accoglierlo, si sente solo la voce del padre che dalla cucina (si vede appena il viso e un mestolo nella mano) ha notato esclusivamente le impronte delle scarpe sporche di terra e con tono sostenuto gli intima di toglierle. Nessun contatto tra loro, il padre non ha neanche guardato negli occhi il figlio per accorgersi del suo stato d'animo. Non è un caso che l'espressione del volto di Roberto inizi a tramutarsi decisamente in rabbia e in stizza.

Neanche il lancio delle scarpe in aria, con cui Roberto gli risponde, induce il padre, sgomento, a lasciare immediatamente quello che sta facendo per andare a vedere cosa succede. Tutto procede come da routine: "*Show must go on*".

Il padre porta a tavola la pietanza. Ci si potrebbe augurare che lì, finalmente, ci sarà modo di vedersi, parlarsi, raccontarsi...dando al momento del pasto il suo valore sociale, la sua valenza di nutrimento e sostegno psico-affettivo.

Purtroppo la pagina successiva ci riserva una brutta sorpresa. Vediamo Roberto solo a tavola, vicino a lui una sedia vuota e sulla tovaglia bianca immacolata il suo unico piatto pieno degli odiati spinaci (chissà se il padre ne sa qualcosa...), il suo unico bicchiere e la sua unica forchetta. Il padre è sparito. Nessuna traccia di altre presenze oltre quella di Roberto, con il suo viso sbigottito, i suoi occhi sgranati e la sua bocca incredula davanti agli stomachevoli spinaci. Ci potrebbe ricordare l'urlo terrorizzato di Munch.

Ricomincia il "*dialogo*", o meglio, il battibecco a distanza chilometrica.

Roberto è ancora stizzito: "Piuttosto non mangio!" Il padre lo spedisce in camera ordinandogli di non scendere fin quando non si sarà calmato. Il bimbo sale le scale più arrabbiato che mai, quando arriva al piano di sopra è in preda ad una furia devastante.

Fermiamo un attimo la nostra lettura. A cosa abbiamo assistito finora? Direi a qualcosa che potremmo definire "*Oltre al danno anche la beffa!*"

Roberto è arrivato a casa molto triste e frustrato, ma l'unico genitore presente è un padre che del principio femminile ha interiorizzato solo qualche aspetto di facciata (prepara da mangiare...) e del maschile solo

l'autoritarismo di vecchio stampo. Come un automa ha continuato a preparare e a servire il pasto, ma assicurato il nutrimento fisico si è defilato senza condividere questo momento così importante con il proprio figlio.

Come si può notare, la rabbia di Roberto, probabilmente presente in sottofondo già all'entrata dato lo stato evidente di frustrazione, è andata aumentando sempre di più, si è moltiplicata in seguito al clima relazionale innescato dal padre.

Sappiamo che il genitore, o il *caregiver*, quale figura primaria di attaccamento, rappresenterà sempre per il bambino un modello di riferimento costante, quello che imiterà e interiorizzerà prestissimo e soprattutto al di fuori di qualsiasi consapevolezza. Un *pattern* che in seguito sarà difficile cambiare perché fissatosi precocemente nella sua memoria corporea. In altre parole, un esempio che entrerà letteralmente nella sua pelle, nella sua carne, nelle sue ossa, fino al midollo. Ce ne accorgiamo tristemente quando ci ritroviamo a riproporre automaticamente ai nostri figli comportamenti che non ci piacevano affatto nei nostri genitori ed erano quindi motivo di aspri conflitti.

Il padre che vediamo in questo testo, e in questa circostanza, è una persona che si occupa solo *tecnicamente* del figlio: gli apre la porta di casa giusto per farlo entrare, ma senza accoglierlo realmente; gli dà la regola di non sporcare casa, ma senza valutare perché la stia violando; gli prepara il pasto, ma senza tener conto dei suoi gusti e senza fargli compagnia a tavola. E, *dulcis in fundo*, ecco la beffa finale, gli nega anche il diritto di arrabbiarsi, di protestare, pena l'esonero dalla possibilità di essere in relazione.

Adesso Roberto sa che quando si oppone non ha diritto di stare né col padre né con altri, si deve isolare in camera fin quando non si sarà calmato. Vedremo in seguito che il bambino farà la stessa cosa con la propria rabbia: la reprimerà e non le darà il diritto di manifestarsi mai più. Peccato che nel tempo avrà certamente modo di verificare quanto possa essere illusoria questa aspettativa. «La capacità di contenere la rabbia è il corrispettivo della capacità di esprimerla efficacemente. Il controllo cosciente necessario al contenimento è equivalente alla coordinazione e alla fluidità dell'azione che esprime la rabbia. Perciò una persona non può sviluppare la capacità di controllo a meno che non sviluppi anche la capacità di espressione» (Lowen, 1994, p. 105).

Osserviamo un genitore che non è in grado di empatizzare, di partecipare ai vissuti emotivi del proprio bimbo, un padre che non sa mettere in pratica funzioni indispensabili ad un sano sviluppo infantile, come quella che Winnicott (1967) ha chiamato "*rispecchiamento*" o quella

che Stern (1985, p.147-168) ha definito “*sintonizzazione affettiva*”.

Assistiamo, al contrario, da parte dell’adulto educatore, a tutta una serie di condotte dissociative ed evitanti, di per sé patogenetiche nella loro potenza squalificante e disconfermante.

Molto spesso, possiamo rilevare nei bambini la carica esplosiva delle loro espressioni emotive. Il loro corpo-mente, il loro Sé, non ha ancora sviluppato la capacità di mettere quei confini in grado di contenere e regolare le forti emozioni da cui possono sentirsi completamente invasi e quindi potenzialmente distrutti.

Cosa fare in questi casi? Ci risponde Bion (1962, p. 67-68) partendo da un’altra domanda:

«(...) con che cosa ama la madre? Io penso che, oltre che con i canali fisici di comunicazione, il suo amore venga espresso per mezzo della *rêverie*. (...) presupponiamo che la *rêverie* sia la fonte psicologica che provvede al bisogno di amore e di comprensione del bambino(...)». Con questo termine, Bion intende la capacità materna di accogliere dentro di sé le forti emozioni del bambino, elaborandole come il piccolo non sa ancora fare. Il genitore assume la funzione di regolatore delle emozioni, di grande contenitore in grado di dare un senso agli eventi emotivi che il bambino, al momento, sa solo espellere, evacuare, fare esplodere fuori di sé. Se non trova nessuno a raccoglierci e a riproporglieli in una forma più accettabile, questo testo di Mireille D’Allancè ci mostra chiaramente quello che potrebbe accadere quando la dose di frustrazione non è più ottimale per il bimbo (Kohut, 1977), quando il padre gli restituisce quella stessa emozione, ma adesso moltiplicata perché alla rabbia del figlio ha aggiunto la propria rabbia negata, priva cioè della possibilità di essere integrata piuttosto che agita impulsivamente.

Procedendo nella lettura, vediamo infatti Roberto in camera sua, si è appena chiuso la porta alle spalle. L’autrice scrive che “sente una Cosa terribile che sale...sale...sale, fino a quando...” il volto del bimbo diventa sempre più rosso e assistiamo ad una sorta di enorme ruggito che erompe dalla sua bocca allargata a dismisura, lasciando uscire una specie di yeti, un abominevole scimmione rosso che comincia a distruggere tutto ciò che trova intorno a sé. Roberto lo lascia fare per un bel po’ finché comincia a mettere le sue grandi zampe nel baule dei giocattoli. In quel momento il bimbo ha come un improvviso risveglio: “Aspetta, quello no!” gli urla. Ma “la Cosa” (l’innominata e innominabile emozione) continua la sua opera di distruzione fin quando Roberto non le chiede di fermarsi. Comincia così a ricomporre i suoi oggetti più cari. La mostruosa creatura si rimpicciolisce man mano che la rabbia diminuisce. Roberto la prende, la rinchiude dentro

una piccola scatola azzurra (forse l'autrice spera nei poteri terapeutici di questo colore rilassante...) e le dice di non muoversi più da lì dentro. In altre parole, non ci si deve mai arrabbiare, neanche in maniera contenuta.

Poi, come se non fosse successo nulla, come se non ci fosse niente da elaborare, da digerire, si vede Roberto che, serenamente, esce dalla stanza e dalla cima delle scale chiede al padre se è rimasto un po' di dolce, obbedendo così all'ingiunzione di scendere solo quando si sarebbe calmato.

A questo punto l'opera di annullamento è stata completata magistralmente. Non c'era alcuna ragione per essere così cattivo. Non c'era niente per cui protestare con il padre. La funzione positiva della rabbia è stata pervertita in mostruosità. La scissione e la rimozione di una parte autentica del Sé ha trovato il suo terribile compimento.

Roberto è pronto a ritornare il bravo bambino, quello che i suoi genitori si aspettano da lui. Non può ancora rendersi conto che sta uccidendo il proprio vero Sé per lasciare spazio solo al falso Sé compiacente. Questa è l'unica possibilità che gli resta per farsi accettare ed "amare" (Miller, 1985).

Emerge con sempre maggiore chiarezza che in questa famiglia, come in molte altre, l'emozione della rabbia è un vissuto che non può essere albergato nel proprio mondo interno (Marcoli, 1996). Si avvia in tal modo un circolo vizioso, una *coazione a ripetere* in funzione della quale le emozioni scisse e rimosse vengono poi rivolte contro il Sé, contro l'Altro o l'Ambiente, provocando da un lato depressione, masochismo, passività, inibizione e dall'altro delinquenza, antisocialità, devastazioni ambientali. In poche parole: guerre e distruzioni all'interno e/o all'esterno del Sé.

Sto cercando di dire che questa modalità di relazionarsi alle emozioni negative non fa altro che preparare il terreno per altre esplosioni emotive che saranno sempre più gravi se non si trova lo spazio per dare loro il diritto di esistere e di esprimersi nella maniera più adatta alla realtà.

Ho lasciato in sospeso le domande che mi ponevo all'inizio di queste mie riflessioni.

Perché questo libro è stato accolto così positivamente e non ha suscitato ancora nessuna reazione di allarme?

Io credo che questo dipenda dal dato di fatto che i suoi contenuti si adattano perfettamente ai *diktat*, impliciti o espliciti, della nostra cultura occidentale profondamente narcisistica e "negazionista" dei sentimenti, ma non del sentimentalismo. Una cultura che mina alle radici l'autenticità del Sé, del suo bisogno e del suo desiderio di esprimersi in tutta la gamma delle proprie emozioni, per dare loro senso, per metterle in dialogo e farne materia di scambio relazionale, cogliendone così tutta la preziosità nell'es-

sere in rapporto con il mondo.

«La negazione dei sentimenti che caratterizza tutti i narcisisti è evidentissima nel loro comportamento verso il prossimo. Possono essere spietati, sfruttatori, sadici e distruttivi nei confronti dell'altro perché sono insensibili ai suoi sentimenti e alle sue sofferenze. E lo sono perché sono insensibili ai loro stessi sentimenti. L'empatia, la capacità di sentire i sentimenti e gli stati d'animo delle altre persone, è una forma di risonanza. (...) Quando neghiamo i nostri sentimenti, neghiamo che altri ne abbiano» (Lowen, 1983, p. 50-51).

Nel mio ambiente di lavoro terapeutico ricorre spesso un'immagine molto semplice ed efficace. *“Il rubinetto delle emozioni è unico”*. Come a dire, non esiste il canale delle emozioni negative che può essere chiuso a volontà per lasciare aperto solo quello delle emozioni positive. Se inibiamo il contatto con le prime blocchiamo anche quello con le seconde. La nostra felicità, la nostra gioia, la nostra serenità saranno solo un'illusione, una maschera permanente e inconsapevole a tutto vantaggio di chi ci vuole sempre calmi, sereni, sorridenti. *“E sempre allegri bisogna stare (...)”*<sup>2</sup>.

D'altronde che ragione avremmo, in questo nostro mondo, di provare tristezza, dolore, rabbia, paura, repulsione, vergogna, rimorso?

Nessuna in effetti! Saremmo solo dei mostri che meritano, nel migliore dei casi di essere rinchiusi in una stanza o in una scatola, nel peggiore in luoghi di contenzione, sia questa fisica o chimica<sup>3</sup>.

## Riassunto

*In questo articolo, l'autrice prende spunto da un libro per bambini sul tema della rabbia per esprimere le proprie considerazioni in merito al sostanziale analfabetismo emotivo che impregna sia le nostre pratiche che le nostre politiche educative. Analizzando le interazioni e il dialogo emotivo genitore-figlio, vengono esplorati alcuni aspetti dei meccanismi psichici alla base della strutturazione del falso sé.*

---

<sup>2</sup>cfr.: Dario Fo, Paolo Ciarchi “Ho visto un re” brano inciso da Enzo Iannacci nel 1968, all'interno dell'album “Vengo anch'io. No, tu no”, censurato a Canzonissima'68.

<sup>3</sup>cfr.: [giulemanidaibambini.org](http://giulemanidaibambini.org) La più rappresentativa campagna di farmacovigilanza pediatrica in Italia.

## Summary

In this article, the authoress, inspired by a children's book on the subject of anger, expresses her thoughts about the substantial emotional illiteracy that pervades our practices and our educational policies. Analyzing interactions and dialogue emotional parent-child, she explores some aspects of psychic mechanisms underlying the structure of the false self.

## Parole chiave

*Rabbia, rispecchiamento, sintonizzazione affettiva, rêverie, falso sé.*

## Key words

*Anger, reflection, affective attunement, rêverie, false self.*

## Bibliografia

- Bion W. (1962). *Apprendere dall'esperienza*. Roma: Armando, 2009.
- Kohut H. (1977). *La guarigione del sé*. Torino: Boringhieri, 1980.
- Lorenzi O., Borghi E., Canovi A., a cura di. (2001). *Una storia presente. L'esperienza delle scuole comunali dell'infanzia a Reggio Emilia*. Reggio Emilia: RS Libri.
- Lowen A. (1994). *Arrendersi al corpo*. Roma: Astrolabio-Ubaldini, 1994.
- Lowen A. (1983). *Il narcisismo. L'identità rinnegata*. Milano: Feltrinelli, 1985.
- Marcoli A. (1996). *Il bambino arrabbiato. Favole per capire le rabbie infantili*. Milano: Mondadori.
- Miller A. (1985). *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero sé*. Torino: Bollati Boringhieri, 2007.
- Recalcati M. (2013). *Elogio del fallimento*. Trento: Ed. Erickson.
- Reich E., Zornànszky E. (1997). *Bioenergetica dolce*. Edizione italiana a cura di Silja Wendelstadt, Milano: Tecniche nuove, 2006.
- Stern D. (1985). *Il mondo interpersonale del bambino*. Torino: Bollati Boringhieri, 1987.
- Winnicott D. W. (1967). La funzione di specchio della madre e della famiglia nello sviluppo infantile. In: *Gioco e realtà*. Roma: Armando 1974.

## ***Ali e radici***

*Salute e benessere in carcere con il counselling e la bioenergetica*

*Un progetto a cura di:*

*Federica Araco, Pierpaolo Ariano, Paolo Brusciano,  
Francesco De Crescenzo, Cinzia Gabrielli e Alessandra Ricci*

### **Presentazione del gruppo di lavoro**

Il progetto “Ali e radici” è presentato dall’Associazione sportivo dilettantistica Liber@mente ([www.libermente.eu](http://www.libermente.eu)), attiva a Roma dal 2008 nel campo delle discipline corporee, del benessere e della crescita personale, con un’attenzione particolare per lo yoga, la meditazione e la bioenergetica.

L’idea nasce con l’obiettivo di integrare e proseguire l’esperienza della sua presidente, Federica Araco, che tra gennaio e marzo 2015 ha condotto classi settimanali di esercizi di bioenergetica come volontaria presso il reparto femminile dell’Istituto penitenziario di Rebibbia coinvolgendo il personale della struttura.

Il team del progetto è composto da sei counselor e conduttori di classi di esercizi che hanno completato la formazione nel settimo corso triennale in *Counselling a mediazione corporea e indirizzo bioenergetico* presso la Siab di Roma.

**Federica Araco** (Roma, 1980) si è diplomata in Neo-Reichian Bodywork nel 2012 con Aneesha L. Dillon (Radix Institute, USA) ed è attualmente *main assistant* del suo staff in Italia. Conduttrice di classi di esercizi di bioenergetica secondo il modello di Alexander Lowen, è counselor a mediazione corporea e indirizzo bioenergetico abilitata dalla Siab. Master di Reiki, facilitatrice di tecniche di meditazione, pratica yoga da più di dieci anni e nel 2008 ha creato a Roma l’Associazione Liber@mente ([www.libermente.eu](http://www.libermente.eu)), un centro di crescita personale dedicato alla pratica e all’approfondimento di queste discipline.

**Pierpaolo Ariano** (Roma, 1984) si è laureato in Scienze della formazione e delle risorse umane nel 2010 (Università degli Studi Roma Tre), lavora per un ente di formazione professionale accreditato dalla Regione Lazio presso il quale si occupa di progettazione, gestione e coordinamento

di progetti di formazione, inclusione e animazione sociale. Conduttore di classi di esercizi di bioenergetica secondo il modello di Alexander Lowen, è counselor a mediazione corporea e indirizzo bioenergetico abilitato dalla Siab.

**Paolo Brusciano** (Napoli, 1967) conduttore di classi di bioenergetica e counselor a mediazione corporea e indirizzo bioenergetico formato presso la Siab. Funzionario della pubblica amministrazione dal 1987, è anche allenatore federale di basket e minibasket.

**Francesco De Crescenzo** (Napoli, 1989) studente presso la facoltà di scienze e tecniche psicologiche Gabriele d'Annunzio di Chieti. Conduttore di classi di esercizi di bioenergetica e counselor a mediazione corporea e indirizzo bioenergetico abilitato dalla Siab.

**Cinzia Gabrielli** (Roma, 1960) ostetrica, ha lavorato con la "Casa Maternità" dell'Ospedale Grassi e con i consultori dell'ASL RMF. In qualità di guida naturalistica ha collaborato con le associazioni ambientaliste Legambiente e WWF. Conduce da anni incontri di meditazione di tradizione zen. Conduttrice di classi e counselor diplomata Siab.

**Alessandra Ricci** (Roma, 1967) conduttrice di classi di esercizi di bioenergetica, è counselor a mediazione corporea ad indirizzo bioenergetico, abilitata dalla Siab. Da oltre 20 anni si interessa del benessere psicofisico e dal 2004 si dedica alla professione di operatrice del benessere, con trattamenti individuali che integrano gli studi approfonditi nelle tecniche di massaggio ayurvediche e nella metodologia Grinberg.

### Analisi del contesto

In Italia esistono 156 istituti di custodia cautelare, 42 case di reclusione e 7 istituti per l'esecuzione delle misure di sicurezza, come previsto dall'ordinamento penitenziario.

La casa circondariale di Rebibbia, a Roma, è la più grande d'Europa e si sviluppa all'interno di un complesso edilizio degli anni Cinquanta, immerso in ampi spazi verdi e collocato lungo la via Tiburtina, a pochi chilometri dal Grande Raccordo Anulare. Negli anni la struttura ha beneficiato di numerosi interventi di ristrutturazione, sia nelle parti interne che esterne, e questo ha reso alcune sezioni particolarmente curate e funzionali.

Ci sono due edifici principali per la detenzione: "Camerotti", la sezione circondariale destinata alle giudicabili e definitive con pene brevi, che ha 44 celle su tre piani, e "Cellulare", la sezione di reclusione con 72 celle, sempre di tre piani. Un'altra struttura, separata dalle precedenti, è la

cosiddetta “casetta delle suore”, con Nido e Infermeria. Vi è poi la sezione “Zeta”, composta da 3 celle dove risiedono le detenute parenti di collaboratori di giustizia che hanno compiuto reati, la sezione “Massima sicurezza”, con 3 celle, e quella di “Semi libertà”, con 4 stanze dotate di servizi.

Nell’Istituto ci sono inoltre: due sale colloqui, una biblioteca, una scuola per la formazione, una cucina e uno spazio per mangiare, due palestre, due campi da pallavolo, un’area verde attrezzata per i bambini, un’area verde per i colloqui e un’azienda agricola.

Il reparto femminile conta il maggior numero di detenute a livello nazionale. Ha una capienza tollerabile di 345 persone e attualmente ne ospita 338, con un’incidenza significativa di donne di origine straniera (160), principalmente di nazionalità rumena (16%), di Paesi dell’Ex Jugoslavia (15%), nigeriana (6%) e sudamericana (6%). Attualmente ci sono una ventina di mamme con figli da zero a tre anni.

Il 17% della popolazione detenuta ha meno di 25 anni, di cui il 30% è tossicodipendente.

Il personale impiegato presso la struttura è suddiviso nel comparto ministeri e nel Corpo di Polizia Penitenziaria.

Il primo si occupa di attività amministrative e d’ufficio. Rientrano in questa categoria anche gli educatori, che osservano e sostengono il percorso trattamentale, e altri funzionari che svolgono pratiche di burocrazia e segretariato.

La Polizia Penitenziaria è composta da 187 unità, di cui 141 donne e 46 uomini. Tra le donne, 124 rivestono il ruolo di agenti e assistenti, 6 di sovrintendenti, 9 di ispettori e 2 di commissari con funzioni di vicecomandante. Tra gli uomini, 38 sono agenti e assistenti, 5 sovrintendenti, 2 ispettori e un commissario, comandante di reparto. L’età media è 50 anni.

### **Analisi dei bisogni**

L’eterogeneità della popolazione detenuta all’interno della sezione femminile di Rebibbia comporta una gestione molto complessa da parte del personale. Il trattamento penitenziario, per essere individualizzato e rispondere così al dettato normativo, deve infatti tener conto delle caratteristiche e delle esigenze di ogni soggetto e, al contempo, l’aspetto “custodiale” deve adattarsi ai diversi circuiti di sicurezza a cui appartengono le detenute.

In un ambiente così articolato, la professione degli agenti di Polizia Penitenziaria, spesso trascurata e silente, deve confrontarsi con notevoli rischi ed elevati livelli di tensione.

Anche gli operatori impiegati negli ambiti ministeriali o negli uffici di gestione, pur non lavorando a diretto contatto con le detenute, risentono comunque degli effetti legati al clima carcerario, seppur in misura minore.

“Il nostro personale opera in contesti di grande disagio psichico e sociale”, spiega Gabriella Pedote, vicedirettore dell’Istituto. “L’impotenza nell’affrontare e nel risolvere le situazioni genera spesso un grande senso di frustrazione e di sconforto. Gran parte della popolazione detenuta (circa il 40%) è straniera e, oltre alla povertà e al disagio sociale che la contraddistingue, o al dolore per la lontananza dai propri figli, porta con se problematiche anche psichiatriche aggravate dalle difficoltà legate a differenze linguistiche e culturali”.

Molte sono le recidive che ritornano in Istituto e questo aumenta il senso di malessere nei reparti aggravando anche la sensazione di isolamento che sembra essere uno dei tratti distintivi della professione del poliziotto penitenziario. Oltre alle tensioni sul lavoro, queste persone si trovano ad affrontare i propri personali disagi esistenziali e personali, legati alla vita privata e familiare, dei quali raramente parlano ai propri colleghi o superiori. C’è, infatti, generalmente, molta reticenza a condividere emozioni legate alla paura, alla tristezza o all’impotenza perché considerate in contrasto con l’immagine comunemente associata al ruolo ricoperto.

Gli agenti penitenziari appartengono a un gruppo fortemente connotato da norme, precisi doveri, procedure e regolamenti e per molti questa struttura gerarchica può rappresentare un limite alla libera espressione. La difficoltà a esternare i personali disagi psicologici è spesso collegata anche al timore di incorrere in giudizi negativi che si teme possano compromettere la propria carriera professionale.

Anche le situazioni di stress dettate da condizioni organizzative o istituzionali sono spesso nascoste o non esplicitate e aggravano quel senso di sconforto dovuto all’impossibilità di svolgere al meglio la propria missione a causa di fattori esterni sui quali non si ha una diretta incidenza.

La complessità delle delicate mansioni svolte, infine, può alimentare le occasioni di conflitto con le detenute contribuendo ad accrescere il disagio e l’attrito tra colleghi.

Non affrontando in modo tempestivo e adeguato queste dinamiche personali o collettive, il singolo, isolato nelle proprie difficoltà e pressato da insistenti richieste dall’esterno, rischia di incorrere in un cedimento fisiologico, psicologico e comportamentale.

Tecnicamente, questi elementi caratterizzano una precisa sindrome da stress lavorativo, nota come burn out (in italiano “bruciato”, “esaurito”) che, in genere, riguarda le professioni del settore socio-sanitario e delle relazioni d’aiuto.

Pur non esistendo studi scientifici che dimostrino le sue implicazioni anche in altri contesti lavorativi, considerati gli elevati livelli di stress ai quali è sottoposto il personale penitenziario per il suo ruolo di supporto, controllo e accompagnamento nel percorso trattamentale delle detenute, è possibile che tale sindrome possa colpire anche questa particolare categoria professionale.

Il burn out è caratterizzato da:

- *esaurimento* emotivo, ossia la sensazione di continua tensione e inaridimento, aggravata dalla percezione che le richieste dall’esterno siano eccessive rispetto alle risorse disponibili;
- *depersonalizzazione*, che porta l’operatore a mettere distanza tra sé e l’utente per limitare o evitare del tutto il coinvolgimento emotivo con atteggiamenti distaccati se non addirittura di rifiuto o palese indifferenza nei suoi confronti. Questi comportamenti possono talvolta portare a cinismo, freddezza e ostilità e sono un tentativo disperato di proteggersi dall’esaurimento e dalla delusione. Spesso, in chi li agisce, generano un profondo senso di colpa;
- *ridotta realizzazione professionale*, che spinge l’operatore a percepirsi inadeguato e incompetente, al punto da ritirare l’investimento e la spinta verso la propria realizzazione lavorativa diminuendo notevolmente il livello di autostima.

Questo forte disagio, cui spesso si accompagnano stati di depressione e isolamento, nei casi più estremi può comportare gravi danni fisici e psicopatologici, risolvibili solo attraverso l’aiuto qualificato di un professionista. In assenza di un adeguato supporto, si può incorrere in un progressivo, ulteriore deterioramento della qualità del servizio associato ad assenteismo e alto *turn over*.

Gli effetti dello stress lavorativo sulle condizioni di salute degli operatori e i conseguenti rischi di burn out sono legati a numerosi fattori, specifici per ogni individuo e per ciascuna categoria professionale, con variabili sia soggettive che oggettive.

Tra quelle soggettive sono state individuate età, genere e stato civile mentre tra quelle oggettive turnazione lavorativa, anzianità professionale, sovraccarico lavorativo, condizione salariale e contesto organizzativo.

## Idea progettuale

Il progetto “Ali e Radici” intende proporre strategie per il contenimento e la prevenzione degli elementi di criticità riscontrati.

Il suo obiettivo generale è, infatti, promuovere la salute del personale della Casa Circondariale Femminile di Rebibbia e ridurre il disagio generato dallo stress lavorativo che in un contesto simile può emergere a più livelli.

Il concetto di Promozione della Salute, ribadito dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), in Italia trova disposizione legislativa nell’articolo 32 della Costituzione che sancisce la tutela della salute come un fondamentale diritto dell’individuo e della collettività.

La Carta di Ottawa per la promozione della salute considera questo processo essenziale per “per assicurare un maggior controllo sul livello di salute [delle popolazioni] e migliorarlo. Questo modo di procedere deriva da un concetto che definisce la salute come la misura in cui un gruppo o un individuo possono, da un lato, realizzare le proprie ambizioni e soddisfare i propri bisogni e, dall’altro, evolversi con l’ambiente o adattarsi a questo. La salute è dunque percepita come risorsa della vita quotidiana e non come il fine della vita: è un concetto positivo che mette in valore le risorse sociali e individuali, come le capacità fisiche. Così, la promozione della salute non è legata soltanto al settore sanitario: supera gli stili di vita per mirare al benessere”.

Il progetto, ispirandosi alle indicazioni dell’OMS, propone due attività: colloqui individuali di counselling e classi di esercizi di bioenergetica.

Entrambe le esperienze da un lato favoriscono il raggiungimento di un maggior benessere psico-fisico, dall’altro permettono di acquisire e sviluppare i mezzi necessari ad aumentare il controllo sul proprio livello di salute, garantendo la funzione primaria di attivare in modo autonomo strategie per affrontare e superare eventi critici, sia legati alla professione svolta che alla vita privata.

Se, infatti, i colloqui di counselling facilitano lo sviluppo delle risorse individuali, migliorano le relazioni interpersonali e aiutano a realizzare il proprio potenziale creativo, le classi di esercizi permettono di ampliare e approfondire la consapevolezza corporea sciogliendo le tensioni accumulate nei distretti muscolari e aumentando l’energia e la vitalità dell’intero sistema.

## Analisi degli strumenti

### *Il counselling*

Il counselling è uno strumento sempre più utilizzato per la gestione dello stress negli ambienti lavorativi. Studi scientifici hanno dimostrato, infatti, che i danni alla salute causati dal protrarsi di situazioni di tensione e disagio possono avere ripercussioni negative sulle prestazioni professionali aumentando l'assenteismo e l'incidenza di malattie, con costi elevati per l'azienda sia dal punto di vista umano che finanziario.

L'individuo che si trova ad affrontare alti livelli di stress potrebbe, infatti, cominciare ad assentarsi ciclicamente dal luogo di lavoro, creando disagi organizzativi nei turni del personale e costringendo i colleghi a sostenere ritmi lavorativi più intensi, innescando un processo degenerativo a catena.

Un lavoro di prevenzione finalizzato a migliorare lo stato di benessere del singolo individuo/lavoratore è, in quest'ottica, fondamentale per preservare e garantire la salute dell'intero gruppo di lavoro.

È sempre più evidente, infatti, quanto la sfera personale ed emotiva di una persona influisca in modo determinante sul rendimento lavorativo: oltre alle competenze tecniche sono molto importanti la motivazione, il sistema di valori cui si fa riferimento e le capacità di rapportarsi con colleghi e superiori.

Il colloquio di counselling è un efficace supporto per promuovere il benessere e valorizzare le capacità individuali di un utente che si trova ad affrontare un momento critico della sua esistenza.

L'approccio umanistico proposto dal team coinvolto nel progetto consentirà ai beneficiari di trovare uno spazio di ascolto, empatia e accettazione incondizionata, condizioni essenziali per potersi esprimere liberamente in un processo di esplorazione e crescita indispensabile per comprendere meglio i propri disagi e attingere a risorse personali spesso nascoste o sottovalutate.

All'aspetto di elaborazione verbale si uniranno specifiche competenze legate alla formazione bioenergetica e di mediazione corporea, che forniranno un ulteriore supporto.

L'attenzione rivolta al piano fisico consente, infatti, di cogliere gli elementi che si esprimono attraverso la comunicazione non verbale (postura, respirazione, mimica del volto, tono della voce, gestualità, etc.) che aiutano a decodificare e portare alla coscienza, attraverso un attento e

controllato rimando da parte del counselor, contenuti ed emozioni talvolta inconsapevoli.

Per i lavoratori che vivono a stretto contatto con utenti in situazioni di disagio sociale, la dimensione corporea può assumere una valenza ancora più importante. Gli operatori penitenziari, per esempio, si trovano spesso a dover accogliere o contenere flussi di emozioni molto forti: essere più consapevoli del proprio spazio interiore e delle proprie reazioni anche nel contesto lavorativo può essere per loro di grande supporto. L'attenzione e l'ascolto di sé aiutano, infatti, a stabilire confini sani con l'ambiente circostante e a incrementare l'acquisizione e l'affinamento di strumenti relazionali efficaci per gestire il proprio rapporto con i colleghi e con l'utenza portatrice di disagio.

### *Le classi di esercizi di bioenergetica*

Le classi di esercizi di bioenergetica facilitano la conoscenza di sé attraverso il contatto con le proprie tensioni corporee e aiutano a sciogliere i blocchi osteo-muscolari rendendo l'energia in essi trattenuta nuovamente disponibile per il sistema. Il partecipante potrà gradualmente sperimentare una sensazione di unità e di integrità psicofisica riscoprendo una nuova armonia tra movimento, pensiero e azione.

Le classi si svolgono in gruppo e sono adatte a persone di tutte le età, poiché utilizzano semplici esercizi associati alla respirazione, all'uso della voce e al movimento.

L'obiettivo di questo lavoro è ascoltare il corpo, nel rispetto dei propri limiti e delle proprie possibilità e lasciar andare le tensioni accumulate attraverso un processo di carica e scarica energetica. Questo tipo di attività fisica consente di acquisire sempre maggiore benessere e rilassamento favorendo l'accettazione di sé e degli altri, al di là di ogni giudizio o di ogni atteggiamento di competizione.

I benefici delle classi di esercizi sono:

- sciogliere le tensioni;
- aumentare la consapevolezza corporea;
- incrementare il radicamento, ossia la capacità di esser presenti a se stessi e in contatto con il mondo esterno;
- innalzare e regolare il livello di energia corporea;
- migliorare la capacità respiratoria;
- aumentare il livello di benessere psico-fisico;
- ampliare le capacità di auto-espressione.

Le classi di esercizi, a cadenza settimanale, saranno guidate da tutti e sei i professionisti coinvolti nel progetto per un periodo di due mesi ciascuno (per un totale di 8 lezioni per ogni conduttore). Questo alternarsi consentirà agli utenti di sperimentare vari stili di conduzione, legati alle diverse sensibilità ed esperienze di ognuna delle persone del team.

### **Obiettivi e risultati attesi**

Le attività del progetto “Ali e Radici” sono rivolte a tutti gli operatori della Casa Circondariale Femminile di Rebibbia al fine di migliorare le loro condizioni di salute psico-fisica, attraverso colloqui individuali utili a focalizzare e risolvere situazioni di temporaneo disagio o malessere e con un lavoro corporeo di gruppo.

Gli obiettivi specifici, centrati sui beneficiari diretti dell'intervento, sono:

- ridurre gli effetti derivati dallo stress lavorativo;
- aumentare il livello di energia del gruppo di lavoro;
- sviluppare e promuovere maggiore consapevolezza;
- favorire l'acquisizione di strumenti utili all'espressione consapevole delle proprie emozioni;
- aiutare gli utenti a superare momenti di difficoltà personale attingendo alle proprie risorse (*empowerment*).
- Gli obiettivi di contesto, centrati sull'insieme del contesto carcerario, sono:
  - aumentare il benessere nell'ambiente lavorativo;
  - incrementare l'efficacia e l'efficienza dell'attività professionale;
  - facilitare i processi comunicativi all'interno dell'organizzazione;
  - favorire l'attivazione di programmi di miglioramento della gestione delle risorse umane;
  - ridurre l'assenteismo.

### **Organizzazione dell'intervento**

Il calendario dell'attività sarà concordato con la Casa Circondariale di Rebibbia, in funzione dei tempi necessari al rilascio delle autorizzazioni richieste. La durata complessiva del progetto è di 51 settimane, per un totale di 204 ore di lavoro individuale e di gruppo durante le quali i sei

counselor/conduttori di classi coinvolti nel progetto si alterneranno prestando servizio all'interno della struttura per 8 settimane ciascuno.

Le azioni del progetto sono:

- presentazione del progetto (3 incontri aperti a tutti di 2 ore ciascuno);
- classi di esercizi di bioenergetica (48 classi di esercizi di un'ora ciascuna);
- colloqui individuali di counselling (consulenze di 50 minuti fino a un massimo di 10 colloqui per ogni utente).

### *Presentazione del progetto*

L'inizio delle attività sarà preceduto da tre incontri di due ore ciascuno durante i quali il gruppo di lavoro presenterà il progetto "Ali e Radici" fornendo informazioni sulle classi di esercizi e sui colloqui di counselling anche attraverso dimostrazioni pratiche. A conclusione dell'ultimo appuntamento di questo breve ciclo si raccoglieranno le adesioni per ciascuna delle attività proposte al fine di pianificare il calendario degli interventi, sia per quanto riguarda il lavoro di gruppo che individuale.

### *Classi di esercizi*

Le classi di esercizi cominceranno nella fase immediatamente successiva, tenendo presente i tempi necessari per l'allestimento dello spazio destinato a questa attività. Saranno proposte due classi di esercizi a settimana della durata di un'ora, concordando il giorno con l'amministrazione e con gli utenti interessati.

Il gruppo non potrà superare le 12 persone, in questo caso il team di progetto si renderà disponibile ad attivare un ulteriore turno, previa la disponibilità dell'amministrazione penitenziaria e il raggiungimento minimo di 4 partecipanti.

Le classi saranno condotte da un conduttore diverso ogni due mesi e accompagneranno l'intera durata del progetto (12 mesi) per un totale di 72 ore.

Al termine di ogni bimestre verrà dedicato uno spazio di condivisione tra i partecipanti alle classi di esercizi e i due conduttori che si avvicenderanno. L'obiettivo è di creare continuità per tutto l'arco del progetto e fornire al gruppo dei momenti periodici di condivisione sul processo

avviato, dando la possibilità agli operatori che si inseriscono in itinere di integrarsi al meglio nel gruppo.

Il gruppo formato nella fase iniziale potrà essere integrato da nuovi ingressi in corso d'opera rispettando i limiti numerici richiamati in precedenza.

All'utente che chiede di essere inserito nel gruppo sarà riservato un momento di informazione per chiarire alcuni elementi fondamentali del lavoro e per aggiornare il conduttore su eventuali problematiche fisiche rilevanti.

### *Colloqui di counselling*

I colloqui individuali cominceranno con le prime richieste e proseguiranno durante tutto il periodo del progetto.

Ogni colloquio avrà una durata di 50 minuti e per ogni utente sono previste un massimo di 10 consulenze.

Ogni counselor provvederà di volta in volta a programmare gli incontri con i propri utenti, registrando le attività svolte su appositi fogli firma.

### *Risorse strumentali*

Ai fini del corretto svolgimento del progetto si richiede:

- un ambiente accogliente, riservato e poco rumoroso dove poter svolgere le classi di esercizi dotato di:
  - n.12 palline da golf e/o palline da tennis;
  - n.12 bastoncini di legno della lunghezza di circa 20/25 cm e un diametro di 2 cm;
  - n.12 tappetini in gomma per il lavoro svolto “a terra”;
  - n.12 cuscini;
  - n.12 coperte;
  - n.12 materassini in gomma piuma.
  
- un ambiente accogliente e riservato per poter svolgere gli incontri di counselling individuale dotato di:
  - n.2 poltrone;
  - n.1 tavolino.

## Monitoraggio e valutazione

### *Attività facoltativa*

Il progetto “Ali e Radici” intende proporre un modello replicabile in altri contesti e in altre strutture penitenziarie. A tal fine si rende necessario un piano di valutazione e monitoraggio che permetta di rilevare la percezione di efficacia delle azioni svolte e fornire indicazioni utili al loro perfezionamento.

Per le attività di monitoraggio saranno predisposte delle apposite schede utente che permettano la raccolta di dati significativi per l’analisi statistica garantendo l’anonimato e il rispetto della privacy.

Per la misurazione dell’efficacia del progetto non si può prescindere dalla caratteristica degli obiettivi progettuali. Per la valutazione dell’efficacia percepita dai beneficiari diretti, lo staff di valutazione utilizzerà dei questionari semi-strutturati da somministrare “ex-ante” ed “ex-post” le attività. Attraverso i questionari verranno successivamente elaborati specifici indicatori che misureranno il raggiungimento degli obiettivi preposti.

Per la valutazione del contesto lavorativo, invece, si intervisteranno i responsabili della direzione e dei gruppi di coordinamento presenti all’interno del carcere.

I risultati ottenuti verranno elaborati e trascritti nella relazione conclusiva del progetto.

### **Riassunto**

*Gli autori propongono il progetto rivolto ad affrontare e prevenire il burn out degli operatori della Casa Circondariale Femminile di Rebibbia per migliorare le loro condizioni di salute psico-fisica, attraverso colloqui individuali utili a mettere a fuoco e risolvere situazioni di temporaneo disagio o malessere con un lavoro corporeo di gruppo. Il progetto prevede classi di esercizi di bioenergetica e colloqui di counselling.*

### **Summary**

*The project proposed by the authors aims to address and prevent the burn out of the operators of the Female Prison of Rebibbia to improve their*

*conditions of mental and physical health, through a bodywork group and individual interviews useful to focus and resolve situations of temporary discomfort or disease. The project consists of bioenergetic exercise classes and counseling talks.*

**Parole chiave**

*Burn out, carcere, classi di esercizi di bioenergetica, counseling.*

**Key words**

*Burn out, jail, bioenergetic exercise classes, counseling.*



## **Congressi 2015**

*Siab – Ostuni, Iiba – Brasile, Sipsic - Roma*

### **Siab.**

#### **Trauma e resilienza. Il sentiero dell'analisi bioenergetica**

Dal 12 al 14 giugno 2015 si è tenuto, nell'accogliente Riva Marina Resort nei pressi dell'antica Ostuni in Puglia, il Settimo Congresso SIAB *Trauma e Resilienza. Il sentiero dell'analisi bioenergetica*. È superfluo ricordare che i congressi della SIAB, a scadenza triennale, rappresentano un momento importante della vita societaria, una messa a fuoco o verifica delle sue molteplici attività. Abbinando la tematica del *trauma* alla *resilienza*, questo Settimo Congresso è riuscito a dare un taglio particolare all'argomento in questione, un approccio al trauma da un'ottica del *recupero*, come si potrebbe formulare. Questa prospettiva originale si esprime bene in una citazione di David Berceles che funge da *leitmotiv* dei lavori:

“Tutti gli esseri umani possiedono l'innata capacità di guarire dalle esperienze traumatiche. Se non l'avesse posseduta, la nostra specie si sarebbe estinta velocemente [...] Il trauma è parte del processo evolutivo”.

In questo senso, la presenza di Mariolina Ballardini, Direttore didattico della SIAB e Presidente del Convegno, ha dato un segnale forte ai partecipanti. Reduce di una seria malattia dalla quale è uscita vittoriosamente, è stata accolta, durante la sua *Apertura dei lavori*, da un lunghissimo applauso. E il contributo della Presidente Siab Patrizia Moselli, dal titolo: *Il sentiero dell'analisi bioenergetica: riconoscere il trauma, onorare la resilienza*, risuona come un'eco teorica alla vicenda personale di Mariolina Ballardini.

Come consueto in questo tipo di convegni scientifico-esperienziali,

anche i lavori del Congresso di Ostuni si sono strutturati nelle plenarie in mattinata e nei tanti workshop e lecture del pomeriggio. Possiamo qui citare solo le relazioni principali degli ospiti di sabato e domenica mattina. Massimo Biondi, Ordinario di Psichiatria alla Sapienza di Roma, ha parlato di *Psicologia e psicopatologia dello stress tra mente e corpo*; Luigi Janiri, Dirigente Medico Psichiatra del Policlinico Gemelli, ha sviluppato il tema della *Psicodinamica e fenomenologia della temporalità traumatica*; Riccardo Cassiani Ingoni, neurofisiologo e allievo di David Bercelli, ha presentato *Concetti di neurofisiologia nel lavoro corporeo sul trauma*; Renata Tambelli, Direttore del Dipartimento di Psicologia Dinamica e Clinica della Sapienza, ha analizzato *Il trauma latente nel dialogo relazionale dell'infanzia*. Un altro ospite importante è stato il trainer brasiliano Edson Galrao de Franca, che ha offerto una brillante relazione *Fra trauma e resilienza: il piacere della vita*, nonché due workshop su *Passione, amore e delusione*.

Come già accennato, non possiamo qui soffermarci sulla vasta offerta di workshop e lecture a sessioni parallele durante il Congresso. Riassumendo, si può comunque constatare che essi rispecchiano la grande potenzialità di attività, argomenti e interessi presenti all'interno della SIAB. E forse rispecchiano anche il fatto che Alexander Lowen, ben prima che venisse proposto il concetto di "trauma cumulativo", aveva individuato la presenza di esperienze traumatiche non solo determinate da specifici avvenimenti, ma dal modello di relazione imposto. Tale teoria di Lowen, nel frattempo corredato da una vasta ricerca scientifica, è stata presente anche nella relazione di Renata Tambelli.

Parte integrante dei congressi Siab sono i cosiddetti *Gruppi di Lavoro*, piccoli gruppi d'incontro continuativi nell'arco dei tre giorni, guidati da allievi avanzati o giovani terapeuti post-formazione, supervisionati da soci esperti. La presenza di tanti "giovani" disponibili alla conduzione dei gruppi di lavoro (per l'esattezza 25 conduttori) rappresenta un elemento incoraggiante di questo Convegno.

Un altro elemento nuovo è stato la presentazione dei *Gruppi di Auto-aiuto* e dei *Gruppi di Studio basati sulla Forza Vitale*, che si sono sviluppati a Milano e Roma in seguito al lavoro sulla Forza Vitale proposto da Ben Shapiro. Infine, durante la chiusura del Congresso, è stato presentato il nuovo blog della SIAB *Bioenergetica & Co.*, una piattaforma interattiva al servizio dei soci.

Forse questi tre elementi elencati – i numerosi *Gruppi di Lavoro*, i *Gruppi di Auto-aiuto* e il nuovo blog *Bioenergetica & Co.* – proprio perché piuttosto dietro le quinte del programma ufficiale, dimostrano bene lo spirito incoraggiante presente a questo Convegno. Dimostrano, con le

parole di Patrizia Moselli, lo stato di salute di “una Società viva e vibrante” (C.H.).

## **Iiba.**

### **Paura dell'amore, paura della vita**

L'energia e l'amorevole contatto, generati dalla 23a Conferenza dell'Iiba che si è tenuta in Brasile potrebbero essere ancora presenti nei 330 colleghi che vi hanno partecipato arrivando da tutto il mondo. Il tema: *Paura dell'amore, paura della vita* sembrava sfidare tutti affinché esprimessero al massimo il loro amore per la vita. E lo hanno fatto.

Questa vitalità ha trovato la sua prima espressione a conclusione della formale cerimonia di apertura del congresso, con il canto appassionato dell'inno nazionale brasiliano. Poi le porte della sala si sono aperte e sono entrati dei danzatori in costumi vivaci, accompagnati da trombe e altri strumenti e da un grande Al Lowen danzante, di cartapesta. Dopo altri numeri di ballo sudamericano, siamo stati tutti condotti fuori dai danzatori e dalla banda musicale in una serata mite sulla spiaggia per un aperitivo di benvenuto. I camerieri hanno molto faticato per tenere il passo nel rifornimento di “caipirinha”, il cocktail nazionale del Brasile.

Il benvenuto formale è stato espresso da Jayme Panerai, Presidente della Flaab, il cui spirito di calda generosità, sostenuto dalla moglie Grazia Wanderley, ha permeato tutta la Conferenza. Eulina Ribeiro, Presidente del Comitato Scientifico ha parlato dell'importanza del tema scelto per il mondo di oggi e per noi, terapeuti bioenergetici. I partecipanti alla conferenza hanno manifestato il loro apprezzamento per il lavoro del comitato scientifico sia nella scelta del tema che per gli oratori principali della Conferenza.

Il presidente dell'Iiba, Garry Cockburn, ha parlato di come il tema della *Paura dell'amore, paura della vita* sia stato al centro della vita di Lowen e della sua opera, e di come una più profonda comprensione di ciò, ci può aiutare nella formulazione dell'Analisi Bioenergetica Moderna. Il discorso di Garry è stato seguito da un waiata Maori (canzone) cantata dai colleghi neozelandesi.

I tre giorni seguenti hanno avuto un oratore principale seguito da un dibattito, al mattino, e workshop nel pomeriggio. Il sabato sera tutti hanno partecipato alla cena sociale con la possibilità di ballare e con la presenza di un gruppo rock. La mattina finale della Conferenza, dopo la relazione e il dibattito si è svolta la cerimonia di chiusura. Tutte le relazioni e i dibattiti

sono stati tradotti in inglese, portoghese e spagnolo.

È difficile trasmettere per iscritto quanta energia, entusiasmo e vitalità abbiano caratterizzato la Conferenza, che è terminata in crescendo con la cerimonia di chiusura. Questo effetto *valanga* ha avuto origine dallo spirito del popolo brasiliano, la cui passione e impegno per l'analisi bioenergetica, e la cui presenza, ha agito come contenitore per l'intera Conferenza. Questo spirito unificante ha avuto alcuni risultati notevoli a livello organizzativo per l'Iiba: tutte le Società in America Latina hanno deciso di riunirsi sotto la bandiera della Flaab (la Federazione latino-americana di analisi bioenergetica); le società europee hanno ribadito il loro impegno a lavorare insieme per promuovere l'analisi bioenergetica; e, dai membri delle società del nord America è stata presa la decisione di tenere la 24a Conferenza Iiba a Toronto, in Canada, nel 2017.

Questo crescente e meraviglioso senso di unità del popolo bioenergetico di tutto il mondo è stato approfondito dalle sfide intellettuali ed emotive presentate dai relatori alla Conferenza, dai leader dei workshop e dalla partecipazione dei soci.

La prima relatrice, Diana Guest, un'*International Faculty member* degli Stati Uniti, ha condiviso i dettagli del proprio cammino terapeutico in un modo che ha dimostrato la potenza dell'analisi bioenergetica nel lavorare con gli stati primitivi che "non hanno parole per descrivere l'esperienza". Diana ha illustrato il potere curativo del toccare e del contatto umano per portare consapevolezza sensoriale e vitalità emotiva al sé corporeo. È stata in grado di illustrare le teorie dello sviluppo ed altri aspetti teorici con esempi tratti dalla sua vita e dal suo lavoro. Alcune diapositive, come per esempio quella che mostrava il contatto che un bambino prematuro dà alla sorella gemella nell'incubatrice, hanno fatto comprendere con forza come l'amore per l'altro sia incorporato in profondità nel nostro DNA umano. E il coraggio della relatrice nel condividere tali esperienze terapeutiche profonde ha fatto sì che i partecipanti potessero rischiare anche loro di condividere la propria vitalità, l'amore e il dolore senza paura, nel corso dei lavori.

Il secondo relatore, il dottor Ricardo Teixeira, un medico di San Paolo, ha incantato la Conferenza con la sua erudizione, il suo senso dell'umorismo, la sua bellezza e la sua capacità di parlare in modo completamente nuovo dei problemi moderni utilizzando le idee e la filosofia di Baruch Spinoza, il filosofo ebreo olandese del 17° secolo.

Ha affrontato i temi della vita e dell'amore, dimostrando che non li possiamo più dare per scontati come parte del nostro comune benessere, e che i *beni comuni* (aria, acqua, foreste, lingua, conoscenza, simboli e

perfino l'alfabeto) sono in fase di *espropriazione* da parte di potenti forze politiche ed economiche.

Ha continuato illustrando come alcune idee chiave di Spinoza evidenzino la differenza tra una vita basata su rapporti di opposizione, ad esempio una persona che sta per divorare una bistecca, e una basata su rapporti di composizione, ad esempio, un surfista che cavalca un'onda.

Il dottor Teixeira ha spiegato cosa intendeva per rapporto di composizione evidenziando gli effetti negativi delle relazioni di opposizione del capitalismo moderno nel settore della produzione e dell'organizzazione dei sistemi sanitari che stanno *producendo* tante persone sane ma tristi.

Non è possibile parlare di tutte le pre-conferenze e dei workshop proposti. Ciò che è chiaro è che le persone hanno potuto approfittare di questi laboratori di alta qualità per esplorare i loro problemi personali e corporei in relazione alla vita, all'amore, alla sessualità, ai traumi, ai problemi di attaccamento, alle relazioni transculturali, ecc, e approfondire la loro comprensione della teoria e la prassi clinica dell'analisi bioenergetica.

L'Assemblea del pomeriggio di Venerdì ha offerto l'occasione ai membri dell'liba delle diverse società e Regioni di incontrarsi e fornire un feedback al Direttivo su questioni rilevanti.

I partecipanti si sono divisi nello spazio, creando una sorta di scultura che evidenziasse la loro diffusione nei diversi paesi e continenti del mondo, in modo divertente e caotico. Successivamente sono stati discussi i temi all'ordine del giorno che sono stati molto utili per arricchire il Piano Strategico dell'liba.

La terza relatrice, Louise Fréchette, un'*International Trainer* canadese, ha proposto un intervento sul tema dell'esclusione. Da una prospettiva sociologica, esclusione corrisponde alla negazione delle risorse, all'impossibilità di partecipare alla vita economica, culturale e politica della società e ha un impatto drammatico sulla qualità della vita. Louise ha citato una recente ricerca che dimostra che la cooperazione, non la concorrenza è la chiave per l'evoluzione. Ha illustrato come l'esclusione influisca negativamente sulle persone a livello neurologico, fisico, sociale, politico, sessuale ed inter e intra-personale. Ha poi citato degli esempi concreti su come noi, come comunità bioenergetica, soprattutto in America Latina, abbiamo contribuito e ovunque possiamo contribuire sia individualmente che comunitariamente a ridurre l'impatto dell'esclusione per aiutare a creare una società più cooperativa.

Siamo stati sfidati da foto provocatorie di varie forme di emarginazione sociale per testare i nostri pregiudizi e limitazioni, ed essere consapevoli

dei modi in cui possiamo, inconsciamente, mettere delle distanze da clienti difficili.

Louise ha concluso condividendo le sue idee che sfidano l'implicito *darwinismo sociale* della società moderna, che esclude milioni di persone. La cooperazione profonda a livello cellulare di tutti gli organismi viventi è il tessuto stesso dell'universo, e siamo tutti parte di "una matrice divina".

Il tema della cooperazione piuttosto che la concorrenza e l'esclusione, di amore e vita piuttosto che paura e odio, ha messo radici nel profondo della Conferenza. Questo tema ha attraversato le tre relazioni principali in modo diverso eppure straordinariamente complementare. È stato anche trasmesso ai congressisti, non solo attraverso la partecipazione alle grandi sessioni plenarie o ai più intimi workshop, ma anche dalle riunioni informali al momento dei pasti, e nei piccoli gruppi che si rilassavano incontrandosi la sera intorno alla piscina. L'hotel ha offerto piacevoli intrattenimenti con musica dal vivo, strumentisti solisti e cantanti.

La cena / ballo del Sabato ha dato a tutti la possibilità di vestirsi eleganti e lasciarsi andare, con la pista da ballo affollata fino alle prime ore del mattino. Il grande gruppo di rockers non giovanissimi ha tenuto tutti in movimento. È stata una grande notte. Le foto di Andrea Ribeiro che possono essere viste sul sito dell'IIBA forniscono la prova di una grande occasione. Va sottolineato che la mattina dopo i partecipanti apparivano freschi e pieni di energia per affrontare la mattinata finale della Conferenza.

Il relatore principale era Kakà Wera, un Kayapo indigeno dell'Amazzonia, che vive e insegna a San Paolo, e che ha tenuto conferenze sul rispetto della diversità culturale nel Regno Unito, Israele, India, Messico e Francia. Ha condiviso i ricchi tesori della sua millenaria cultura Tupi. La loro verità primordiale è che siamo figli della Madre Terra, nipoti del Sole e della Luna e pronipoti delle stelle. Attraverso l'emissione di suoni ("he-ao-eh-a-hoa"), i ritmi del corpo e ballare con il piede destro che per primo colpisce la terra, essi diventano entità vibranti che collegano il cielo e la terra, la loro anima / corpo reca il suono del "Grande Respiro" dell'Universo che sostiene tutto e apre il collegamento con i loro antenati divini. Kaká Wera ha sottolineato che nel 16° secolo gli europei pensavano che gli indiani fossero incolti perché non ballavano il valzer e non avevano la poesia, non rendendosi conto che i loro suoni e le loro danze armoniose collegavano la terra con il Divino asse dell'universo. Il dono che Kaká ha fatto alla Conferenza, nel condividere le ricchezze della cultura Tupi, è quello di facilitare l'intuizione che il futuro della salute del pianeta e dei suoi abitanti può poggiare sulla saggezza integrata dei popoli indigeni di tutto il mondo, "gli esclusi", che sono riusciti, anche di fronte alla

persecuzione e allo sfruttamento, a salvaguardare una profonda verità sul rapporto dell'uomo con la terra e con l'universo.

Siamo tutti in attesa dei *Giocchi indigeni* di Rio, che accompagneranno le Olimpiadi del 2016.

Questo calpestio ritmato del piede sulla terra che produce un suono vibrante e profondo è stato un meraviglioso legame tra bioenergetica e l'antica cultura indigena dell'Amazzonia. La cosa straordinaria è che Alexander Lowen anche a 90 anni sarebbe andato a fare una passeggiata, battendo il piede a terra, dicendo "Ha" per radicare se stesso e sentire la terra.

Se questa Conferenza è stata come una sinfonia, ha trovato la sua piena espressione nella cerimonia di chiusura. A tutti i sotto-temi della conferenza e a tutte le esperienze dei partecipanti per superare gli eventuali timori verso l'amore e la vita è stata data grande espressione nel canto amazzonico e nella danza condotta da Kakà Wera. Tutti si sono riuniti in armonici cerchi concentrici battendo il piede destro e cantando. E come l'energia aumentava, i cerchi concentrici in qualche modo cambiavano in due spirali intrecciate, una galassia a spirale, la cui energia cosmica improvvisamente è diventata tranquilla prima di esplodere in un grido di amore e di gioia che era veramente un movimento che veniva dalla terra.

Una degna conclusione per la memorabile 23° Conferenza dell'Iiba nel Pernambuco, Brasile.

Si è trattato anche per noi italiani (hanno partecipato Patrizia Moselli, Rosaria Filoni e Christoph Helferich che hanno presentato i loro workshop seguiti tutti da molto interesse, e Vittoria Moselli) di un'esperienza molto interessante. È stato possibile condividere la cultura dei nostri colleghi brasiliani per i quali la clinica e l'aspetto sociale del lavoro bioenergetico sono totalmente intrecciati e sempre con uno sguardo agli aspetti storici e culturali del loro Paese.

## **Sipsic**

### **Disagi emozionali e regolazione degli affetti in tempo di crisi**

Dal 21 al 25 ottobre si è svolto al Hotel Ergife di Roma il Terzo Convegno della Società Italiana di Psicoterapia (Sipsic), *Disagi Emozionali e Regolazione degli Affetti in Tempo di Crisi*.

In seguito al lavoro di Allan Shore e di tanti altri ricercatori ispirati dal progresso delle neuroscienze negli ultimi due-tre decenni, la "regolazione degli affetti" è diventata un'espressione chiave per l'attuale comprensione

della psicoterapia. Espressione che a sua volta ha dato adito a una serie di riflessioni e indagini feconde circa l'interazione terapeutica nei vari campi della sua applicazione. Lo dimostra chiaramente il ricco e variegato programma del Convegno tra relazioni ad invito, simposi, sezioni speciali e i numerosi workshop del pomeriggio; tra dialoghi e trialoghi, presentazioni di libri, special events ("teatro instabile Idipsi"), panel, poster e, non per ultimo, il *Premio alla Ricerca* per i Giovani.

Ci limitiamo qui a citare solo i *keynote address*, le relazioni principali degli ospiti illustri d'oltre oceano. Giovedì mattina, Jeanne Watson (Università di Toronto) ha parlato di *La costruzione del sé e la facilitazione dei processi emozionali nella EFT*, la Emotion Focalized Therapy, un'importante corrente dell'attuale psicoterapia statunitense di forte impronta rogersiana. La relazione principale di venerdì toccava a David H. Olson, Professore Emerito della Minnesota University. Olson è uno studioso famoso per il suo *Circumplex Model*, una sofisticata griglia teorica per la ricerca sulla terapia di coppia e della famiglia, che ha presentato nella sua forma aggiornata FACES IV.

La *keynote address* di sabato mattina invece è stata tenuta da Scott Baum, Past President dell'Iiba (*International Institute for Bioenergetic Analysis*) e Direttore della storica *New York Society for Bioenergetic Analysis*. L'argomento del suo discorso – tra l'altro molto impegnato a livello personale ed esistenziale – era *La saggezza del corpo in tempi di crisi e la disregolazione*.

Possiamo dunque dire che in questo modo, attraverso la relazione di Scott Baum, il suo workshop di domenica nonché attraverso le numerose altre iniziative di nostri soci, *in primis* Patrizia Moselli e Luisa Manca, la Siab e l'analisi bioenergetica in generale hanno trovato una bella presenza ad alto livello nel corso di questo Terzo Convegno Sipsic che si è felicemente ispirato a una citazione di Vincent van Gogh che rappresenta una profonda metafora del nostro lavoro: "I pescatori sanno che il mare è pericoloso e la tempesta terribile, ma non hanno mai trovato questi pericoli una ragione sufficiente per restare a riva" (C.H.).



Presentazione  
*di Rosaria Filoni e Christoph Helferich* pag. 5

**I processi psico-corporei inconsci e il loro coinvolgimento nel trauma relazionale cronico.**  
Il transfert corporeo e le sue manifestazioni nelle dinamiche relazionali, familiari e di potere  
*di Elaine Tuccillo* pag. 9

**Il bipede fragile.**  
L'andatura eretta nel pensiero filosofico e in analisi bioenergetica  
*di Christoph Helferich* pag. 59

**Il sogno e il corpo**  
Sinergia creativa tra psicologia analitica junghiana e analisi bioenergetica  
*di Maria Stallone Alborghetti* pag. 77

**La salute del cuore, il cuore nella salute.**  
Progetto di promozione della salute in ambito cardiovascolare utilizzando mindfulness ed analisi bioenergetica  
*di Edoardo Adamo e Loretta Tommasi* pag. 107

**Tutta l'attualità del nostro mondo... in un piccolo libro sulla rabbia dei bambini**  
*di Rosa Linda Rizza* pag. 121

**Ali e radici**  
Salute e benessere in carcere con il counselling e la bioenergetica  
*Un progetto a cura di: Federica Araco, Pierpaolo Ariano, Paolo Brusciano, Francesco De Crescenzo, Cinzia Gabrielli e Alessandra Ricci* pag. 129

**Congressi 2015**  
Siab – Ostuni, Iiba – Brasile, Sipsic - Roma pag. 143



**Società Italiana di Analisi Bioenergetica**