

FrancoAngeli

PSICOLOGIA CLINICA E PSICOTERAPIA

Collana diretta da Giorgio Caviglia

I sensi ritrovati

Il corpo del terapeuta
nell'incontro clinico

*A cura di Maddalena Bergamaschi
e Beatrice Piermartini*

Postfazione di Elisa Benassi



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

Comitato scientifico

Gherardo Amadei, Silvia Attanasio Romanini, Vincenzo Caretti, Nino Dazzi, Alessandra De Coro, Adriana Lis, Gianluca Lo Coco, Francesco Mancini, Enrico Molinari, Renata Tambelli, Sergio Salvatore, Cristiano Violani, Alessandro Zennaro

Comitato di redazione

Piera Brustia, Daniela Cantone, Donatella Cavanna, Marina Cosenza, Paolo Cotrufo, Stefania Cristofanelli, Daniela Di Riso, Laura Ferro, Sara Filanti, Maria Francesca Freda, Carmela Guerriera, Claudia Mazzeschi, Fiorella Monti, Laura Parolin, Chiara Pazzagli, Raffaella Perrella, Rocco Quaglia, Emanuela Saita, Silvia Salcuni, Angela Tagini, Alda Troncone

Questa Collana nasce dalla volontà di condividere e diffondere esperienze nate all'interno dell'operatività psicologico-clinica e psicoterapeutica, elaborate – seppur con epistemologie diverse – attorno a nuclei forti di teorie metodologicamente fondate e coerenti, legate alla verifica empirica, all'elaborazione concettuale non autoriferita e alla prassi clinica.

L'approccio psicologico-clinico e l'intervento psicoterapeutico a cui la Collana fa riferimento vogliono essere fortemente collegati a visioni della psicologia clinica esplicite, teoricamente fondate ed argomentate, seppur diversamente declinate, e scientificamente collegate con ricerche e interventi sia nazionali che internazionali.

La Collana intende diffondere e condividere interventi psicologico-clinici e psicoterapeutici rivolti a individui, gruppi e istituzioni – sia nell'ambito pubblico sia in quello privato – utili per l'ampliamento ed il consolidamento delle competenze professionali di psicologi clinici, psicoterapeuti, studenti e specializzandi, guardando a un panorama scientifico sia nazionale sia internazionale.

In quest'ottica la Collana intende proporre differenti tipologie di testi – manuali, saggi, ricerche, traduzioni – di studiosi italiani e stranieri, in grado di portare un contributo professionale e culturale all'interno del dibattito e della pratica psicologico-clinica e psicoterapeutica.

I volumi della Collana sono sottoposti a referaggio in doppio cieco, attraverso l'utilizzo di una piattaforma Open Monograph Press, un software *open source* che consente di gestire le proposte e il loro referaggio attraverso un sito web dedicato.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

I sensi ritrovati

Il corpo del terapeuta
nell'incontro clinico

*A cura di Maddalena Bergamaschi
e Beatrice Piermartini*

Postfazione di Elisa Benassi

FrancoAngeli

PSICOLOGIA CLINICA E PSICOTERAPIA

In copertina: Ballerini intrecciati © Christos Georghiou | Dreamstime.com

Isbn: 9788835166832

Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A Alba, Mamita, Livia,
Marco, Massimiliano, Paolo*

Indice

Ringraziamenti	pag.	13
Prefazione. La sfida del corpo nella psicoterapia moderna, di <i>Giorgio Caviglia e Sara Filanti</i>	»	15
Introduzione, di <i>Maddalena Bergamaschi</i>	»	21
Presentazione, di <i>Beatrice Piermartini</i>	»	25

Parte prima

Cornice di contesto teorico - Analisi Transazionale

1. Fondamenti di Analisi Transazionale, di <i>Maddalena Bergamaschi</i>	»	31
1. Fondamenti	»	31
2. Apparati della mente	»	39
3. Metodologia	»	40
4. Il Copione Corporea (Body Script)	»	42
5. Le componenti libere dello Stato dell'Io Bambino	»	46
2. Di che corpo parliamo? Tra corpo vissuto e corpo saputo, di <i>Fabio Marconato</i>	»	49
1. Introduzione	»	49
2. Il corpo in Analisi Transazionale	»	51
3. Conclusioni	»	61

Parte prima
Cornice di contesto teorico - Corpi in relazione

1. Meravigliose creature: l'Umano, un sistema complesso, di <i>Maddalena Bergamaschi</i>	pag. 65
1. L'Umano, un sistema complesso	» 65
2. Storia naturale dei sensi, di <i>Maddalena Bergamaschi</i>	» 75
1. Storia dei sensi	» 75
2. I sensi nell'incontro	» 79
3. La voce	» 81
3. Neuro: dal percepibile all'invisibile, di <i>Maddalena Bergamaschi</i>	» 84
1. Introduzione	» 84
2. Come cogliamo lo stato della persona	» 85
3. Cosa accade dentro?	» 87
4. Informazioni e cervello	» 89
4. La felicità comincia da noi, di <i>Virna Bertoni</i>	» 98
1. Alla ricerca della dotazione interiore: il Sistema Nervoso Autonomo	» 98
2. Siamo programmati per essere confortati da certe frequenze	» 104

Parte seconda
Il corpo dello psicoterapeuta

1. Sentire oltre le parole, di <i>Giuseppe Cherri</i>	» 109
1. Introduzione	» 109
2. Il mito di Hela	» 110
3. La patogenesi e l'attaccamento	» 112
4. Una lettura neurobiopsicologica del processo di transfert-controtransfert	» 114
5. Conclusioni	» 119
2. La lettura del corpo in psicoterapia: la pratica nella formazione per psicoterapeuti, di <i>Silvia Allari</i>	» 121
1. Introduzione	» 121
2. La fascinazione per il lavoro sul corpo	» 121
3. La ricerca, l'esperienza. Com'è stato e com'è per me	» 122

4. La lettura del corpo in psicoterapia: la pratica	pag. 123
5. Le due tranches di terapia individuale in gruppo	» 124
6. La teoria a sostegno della pratica	» 134
7. Conclusioni	» 135
3. Come il terapeuta si prende cura di sé e del suo corpo?, A più voci	» 136
1. Essere terapeuta	» 136
4. Il corpo in supervisione: la sintonizzazione somatica, di Eleonora Addonizio	» 141
1. Silenzio: parlano i Corpi	» 143
2. La visione stereoscopica: riflessioni	» 146
3. Contrappunto: una supervisione individuale, di <i>Madalena Bergamaschi</i>	» 149

Parte terza

Il corpo dello psicoterapeuta e quello del bambino

1. Corpi in connessione: la sintonizzazione affettiva che promuove il benessere del bambino, di Maria Spinelli	» 155
1. Introduzione	» 155
2. Connessioni e sistema dinamico genitore-bambino: l'origine dell'implicito	» 156
3. L'osservazione e il lavoro con l'implicito nella terapia genitore-bambino	» 159
2. Neurodivergenze: dalla diversità all'unicità. Storia di una terapia, di Silvia Stanga	» 165
1. Introduzione	» 165
2. L'incontro nella diversità	» 166
3. Una storia	» 167
4. L'unicità nella relazione	» 170
5. Riflessioni e spunti	» 172
3. La danza dei corpi, di Elena Massardi	» 175
1. Introduzione	» 175
2. Risonanze di corpo, emozioni e mente nell'incontro terapeutico	» 176
3. Assonanze	» 179
4. Conclusioni	» 187

4. Corpi in gioco , di <i>Stefano Morena</i>	pag. 188
1. Introduzione	» 188
2. Tra corpo, immaginazione e parola	» 188
3. Tre concetti cardine	» 192
4. Come utilizzo le informazioni che il mio corpo mi trasmette affinché avvenga un cambiamento anche nel corpo del bambino?	» 196

Parte quarta

Il corpo dello psicoterapeuta e quello dell'adolescente

1. Come bradipi: corpi annoiati , di <i>Beatrice Piermartini</i>	» 201
1. Introduzione	» 201
2. La noia	» 201
3. La noia e la strutturazione del tempo	» 204
4. Riflessioni e spunti	» 210
2. Al rovescio della pelle. Il corpo racconta una storia , di <i>Eleonora Addonizio</i>	» 212
1. Introduzione	» 212
2. Le storie	» 213
3. Il corpo racconta il Copione	» 218
4. Riflessioni e spunti	» 221
3. L'analisi immaginativa e il flusso delle risonanze somato-psichiche nell'incontro clinico con un'adolescente , di <i>Flavia Maffezzoni</i>	» 223
1. Alle origini	» 223
2. Pallina. Il bisogno di non aver bisogno	» 224
4. Là dove le parole non arrivano: la vergogna , di <i>Beatrice Piermartini</i>	» 234
1. Introduzione	» 234
2. La vergogna	» 234
3. Una risposta neurobiologica adattiva	» 236
4. Il dolore nel petto	» 239
5. Riflessioni e spunti	» 241

Parte quinta

Il corpo dello psicoterapeuta e quello degli adulti

1. Prima Persona Plurale: attraversare lo specchio nella relazione , di <i>Eleonora Addonizio</i>	pag. 245
1. Corpo-a-Corpo	» 246
2. La pazienza del Giardiniere	» 251
2. Corpi sofferenti. Corpi che parlano , di <i>Antonella Castelbarco</i>	» 254
1. Introduzione	» 254
2. Il bambino alieno	» 254
3. Prova a prendermi	» 257
4. La principessina capricciosa	» 258
5. Corpi maltrattanti: una sensazione appiccicosa	» 260
3. Assediati in cattedra , di <i>Flavia Maffezzoni</i>	» 263
1. Lo stato dell'arte	» 263
4. Per concludere	» 273
Postfazione. La voce come ponte sensibile tra il corpo che esperisce e la mente che pensa , di <i>Elisa Benassi</i>	» 275
Bibliografia	» 283
Autrici e Autori	» 297

Ringraziamenti

La stesura di questo volume è stato un percorso *insieme*, di partecipazione viva e vitalizzante, fatto di incontri e condivisioni che si sono spiegati in un processo corale di crescita. I rari momenti di dubbio si sono risolti in relazioni umane, amicali e professionali da parte di tutti gli autori che con il loro entusiasmo e la loro ricchezza hanno sostenuto e ispirato le soluzioni appropriate e reso possibile la realizzazione di questo volume. A tutti loro un ringraziamento speciale.

Ringraziamo Stefano Morena e Giuseppe Cherri per l'amicizia, i momenti di condivisione e supporto durante le riunioni del Direttivo di ITACA, per i capitoli che hanno scritto nel libro e per aver fatto le domande giuste al momento giusto, permettendo così che l'idea della pubblicazione cominciasse a prendere forma.

Siamo grate a Cesare Todescato che, con grande cura e precisione, si è occupato della bibliografia, fornendo un prezioso contributo al lavoro di tutti.

Grazie a Daniela Finardi che ha seguito la parte grafica e tante volte ha riparato i nostri ingenui e fantasiosi arrangiamenti nell'impaginazione, senza mai perdere la calma e il sorriso.

Per noi è stato un buon tempo: quando non si scriveva si pensava al libro e la nostra mente era assorbita dal progetto che si stava concretizzando passo dopo passo. Per questo, ringraziamo le nostre famiglie che, con pazienza, ci sono state accanto, hanno creduto in noi e hanno saputo aspettare. Un grazie di cuore a Salvatore Piermartini per l'ospitalità calda e sincera.

Un pensiero di gratitudine anche a Ester Mambretti, Giordana Ziliani, Alice Rossi, Daniela Gorfer e a tutti gli amici e colleghi che ci hanno letto, consigliato, supportato nei vari passaggi. Grazie a Simona Marzano, collega e amica dal cuore grande, per le nostre meravigliose interviste. Un

sincero ringraziamento va a Alessandra Pierro per i suoi preziosi suggerimenti e per essersi riconfermata una fedele lettrice.

Ringraziamo di cuore tutte le persone che, frequentando i nostri studi e affidandosi ai percorsi con noi, ci danno la possibilità di sentire, scoprire, pensare, imparare ed evolvere.

Non ultimo grazie a Ilaria Angeli e Maria Rosaria Carbone per la rinnovata fiducia e l'incoraggiamento con cui ci hanno seguite.

Un grazie speciale a Giorgio Caviglia per averci accolte nella sua collana e aver scritto insieme a Sara Filanti la prefazione a questo volume.

E infine un sincero grazie gioioso a Elisa Benassi che non solo ha scritto la postfazione ma ha acceso la fiammella perché tutto questo processo si mettesse in moto.

A tutti grazie di cuore.

Maddalena e Beatrice

Prefazione

La sfida del corpo nella psicoterapia moderna

di Giorgio Caviglia* e Sara Filanti**

*Due buoni orologi,
anche se di marca diversa,
fanno la stessa ora.*

Proverbio ebraico

È con vero piacere che ci accingiamo a scrivere la prefazione di questo importante libro che affronta in modo moderno e audace, con competenza, ricchezza teorica e metodologica, il tema dei sensi e del corpo in psicoterapia secondo l'approccio analitico transazionale.

Il testo, di densa e al tempo stesso scorrevole lettura, appare ben organizzato. Procedendo dalle basi dell'AT, si occupa del corpo nella relazione terapeutica in modo innovativo, cioè a partire da quello dello stesso psicoterapeuta nell'incontro clinico con il bambino, poi con l'adolescente e con l'adulto, anche nell'ambito della supervisione.

Chi lavora con bambini e adolescenti sa bene quanto i sensi, il corpo, siano elementi imprescindibili della relazione terapeutica. Il bambino nella stanza di terapia comunica attraverso il corpo nel gioco; con gli adolescenti il verbale accompagna le loro storie in modo minore o maggiore – a seconda dei casi – la crescita e l'incontro clinico.

Ma questo libro fa un audace passo in avanti: parte dall'ascolto del corpo del terapeuta e non solo in termini teorici, ma soprattutto pratici, all'interno delle storie seguite nelle psicoterapie.

La consapevolezza corporea è la consapevolezza delle sensazioni corporee che derivano da stimoli che originano sia all'esterno che all'interno del corpo e la relazione terapeutica fornisce il contesto in cui esplorare il ruolo e le risorse del corpo. L'Analisi Transazionale, unendo aspetti cognitivi, affettivi, psicodinamici e relazionali, può ben contenere tutto questo.

* Giorgio Caviglia, specialista in psicologia clinica, professore ordinario di Psicologia Clinica e Dinamica, Dipartimento di Psicologia, Università della Campania "Luigi Vanvitelli".

** Sara Filanti, psicologa, psicoterapeuta, analista transazionale, TSTA-P, didatta, supervisore e vicedirettrice della Scuola Superiore di Analisi Transazionale, Seminari Romani di AT, Roma.

Questo testo ci accompagna in un modo accattivante e in maniera molto utile a scoprire come il corpo del terapeuta diventi prezioso strumento del proprio lavoro da cui non si possa prescindere, in un'attenzione costante ai propri sensi, alla sensorialità (Correale, 2021) propria e altrui, in un approccio olistico.

Dal punto di vista teorico, vengono fornite basi aggiornate di come leggere e utilizzare i sensi e il corpo in termini AT: sintomo, *impasse*, body script, transfert e controtransfert e gli opportuni interventi, considerando anche i recenti sviluppi delle neuroscienze e delle psicoterapie moderne che più si avvalgono di questo approccio corporeo.

Sul piano metodologico è stata operata la scelta sempre utile e corretta di rendere il testo ricco di esempi pratici, casi riportati da terapeuti che mostrano generosamente il “come si fa”. Appare per questo un valido ausilio per quanti siano in formazione a più livelli.

Berne, fin dai suoi primi scritti sull'intuizione (Berne, 1949), mostra la sua attenzione al corpo, infatti durante il periodo in cui era arruolato come medico nell'esercito aveva imparato a cogliere – osservando e cogliendolo in pochi minuti, dagli elementi non verbali mostrati dei soldati come sguardo, postura, voce, ecc. – quale fosse la professione che quella persona svolgesse da civile.

Possiamo cogliere da ciò due presupposti al nostro ragionamento che sono:

1. l'esistenza per Berne nella mente umana di una capacità subconscia, unita alla verbalizzazione conscia, che è l'intuizione;
2. l'importanza per un terapeuta di saperla allenare, ovvero di leggere il corpo.

L'intuizione è: «... la conoscenza basata sull'esperienza e acquisita mediante funzioni inconse o preconce preverbalizzate attraverso il contatto sensoriale con il soggetto» (Berne, 1949, trad. it. 1992, p. 19) e include e contempla un'attività subconscia.

Il pensiero intuitivo ci orienta dunque nel momento diagnostico e in seguito in quello terapeutico e se per il terapeuta l'intuizione rappresenta uno strumento privilegiato per conoscere e guidare il paziente, per quest'ultimo risvegliare l'intuizione significa aumentare le possibilità di insight e la sua capacità di guarigione (Sasso e Attanasio, 2016).

L'attenzione al non verbale torna in seguito, quando in *Analisi Transazionale e psicoterapia*, Berne descrive la diagnosi degli Stati dell'Io e dice che si basa sull'acutezza dell'osservazione coadiuvata dalla sensibilità intuitiva (Berne, 1961).

I criteri diagnostici possono essere ricercati a suo avviso principalmente negli aspetti comportamentali e quindi contengono postura, gesti, voce e vocabolario, che variano anche a seconda degli aspetti funzionali.

Dunque la sola osservazione del corpo ci può indicare in quale Stato dell'Io si trovi la persona. La diagnosi viene poi completata dagli aspetti sociali, storici e fenomenologici. Negli anni successivi le varie correnti dell'Analisi Transazionale che si sono andate delineando, come rami di uno stesso tronco, hanno posto più o meno importanza al corpo e alla comunicazione non verbale in psicoterapia.

L'importanza del corpo e delle terapie corporee investe oramai tutte le forme dei diversi approcci psicoterapeutici, non solo nell'Analisi Transazionale (Cornell, 2015), ma anche, ad esempio, la psicoanalisi attuale e quello cognitivo comportamentale (La Rosa e Onofri, 2017). Come sottolinea Cornell stesso: «... un'attenzione sistematica e un tipo di intervento centrato sui modelli dell'espressione non verbale e somatica possano offrire maggior profondità e respiro alle psicoterapie psicoanalitiche e cognitive» (Cornell, 2015, trad. it. 2019, p. 43).

Il corpo è importante in terapia perché ci racconta “quasi da solo” la storia della persona, attraverso la postura, i gesti, le espressioni e le rughe del volto, le contratture e le sue malattie e riflette i processi impliciti modellati nell'encefalo e dall'encefalo in un'epoca precedente il linguaggio (Ogden *et al.*, 2006). «L'arte del cogliere ed intuitivamente dare senso ai segni consente interventi di grande semplicità e profondità, “creando” una specifica terapia per ogni “caso” ove empatia ed intuizione sono strumenti del mestiere, di un vero e proprio paradigma» (Sasso e Attanasio, 2016, p. 161).

Nel processo terapeutico avviene inconsapevolmente una regolazione emotiva (Tronick, 2008), attraverso il non verbale, in cui il corpo del paziente e quello del terapeuta si modulano e si sintonizzano (Cesetti, Braccaccio e Filanti, 2002) in un modo che inevitabilmente risente della prima relazione con il caregiver. Dunque la conoscenza relazionale implicita è incarnata nel corpo ed espressa dal corpo e si esplica, a nostro avviso, nella relazione terapeutica attraverso il gioco articolato, complesso e inconscio del transfert e del controtransfert.

Oggi potremmo dire che la relazione – con il terapeuta, con se stessi e con gli altri – è il cuore del lavoro terapeutico (Hargaden e Cornell, 2005). In quest'ottica, l'inconscio e le dinamiche transferali diventano patrimonio comune, così come la sempre maggiore attenzione e rivalutazione del corpo nella relazione terapeutica. Anche la psicoanalisi, dopo la “scoperta dell'inconscio” rimosso, dinamico, si sta da diversi anni addentrando nello studio e nel lavoro psicoterapeutico con l'inconscio non rimosso e le memorie implicite, corporee, incistate e memorizzate nel corpo, se così si può dire. E per raggiungere contenuti non mentalizzati, non rappresentati, preverbal, è necessaria una partecipazione maggiore del proprio corporeo, prestando grande attenzione alle proprie sensazioni e ai propri enactment,

oltre che alle “classiche” emozioni, pensieri, affetti, mentalizzati (cfr. Craparo e Mucci, 2017).

Il corpo, nelle psicoterapie contemporanee, nelle sue posture ed espressioni – e in particolare in quelle facciali – è essenziale all’individuazione dell’intersoggettività primaria (Tronik, 2008), della matrice relazionale e quindi delle dinamiche di transfert e controtransfert della coppia analitica. Il corpo esprime il transfert nel senso che attraverso il corpo il paziente lo agisce, lo incarna nei confronti del terapeuta e non può fare a meno di farlo perché è proprio nel corpo che sono depositate le memorie delle relazioni primarie. Ci piace ricordare a questo punto come Allan Schore, uno dei grandi studiosi della psicoanalisi contemporanea, ritiene – sintetizziamo moltissimo – che la radice sia della psicopatologia che della psicoterapia sia la comunicazione inconscia preverbale fra gli emisferi destri di madre-bambino e terapeuta-paziente (Schore, 2019).

Il linguaggio corporeo del paziente comunica il transfert molto prima che il paziente possa articolare pensieri e sentimenti a riguardo e il terapeuta deve, nel tempo, prendere nota dei sottili segnali e sottosistemi difensivi, tentando di rendere conscio il transfert inconscio. Le reazioni controtransferali sono spesso considerate uno strumento prezioso del terapeuta per capire il paziente (Ogden *et al.*, 2006). Le relazioni passate sono inscritte nei corpi di ciascuno di noi, come ben ci insegnano le impasse di III grado e dunque il corpo è il mezzo attraverso il quale il paziente incarna l’identificazione proiettiva e coinvolge il terapeuta, che a sua volta risponde. Il collante è la relazione: la relazione passata, di cui il corpo ha traccia, e che viene riattivata nella relazione presente. Ed è proprio grazie a questo “balletto” tra i due soggetti della psicoterapia che si ripercorrono antiche ferite, con la speranza di una guarigione attraverso una nuova relazione (Filanti e Caviglia, 2019).

Ai terapeuti viene consigliato di essere consapevoli delle proprie reazioni somatiche che possono indicare delle tendenze controtransferali, che si manifestano con «cambiamenti del sonno, arousal, agitazione, noia o con desiderio di abbracciare, scuotere, cullare o dirigere varie azioni verso il paziente» (Krueger, 2002, p. 186). Per analizzare il proprio controtransfert è necessario da parte del terapeuta un ascolto continuo di cosa egli stia provando e se ciò ha a che fare con il suo paziente o con la propria storia passata. Se cioè gli elementi che egli sente emergere a tutti i livelli (sensoriale, corporeo, emotivo, viscerale, comportamentale, mentale), siano elementi che sono “messi” nella relazione dal paziente (identificazione proiettiva) o siano elementi che contengono parte della storia emotiva anche problematica e irrisolta del terapeuta stesso (controidentificazione proiettiva, nella utile terminologia di Grinberg, 1958, 1962). Tutto questo avviene

in terapia in maniera spesso inconsapevole, intuitiva e può essere mentalizzato e capito solo in seguito, attraverso un'autoanalisi attenta o durante una supervisione.

Per concludere, tornando al libro che stiamo presentando, ci sembra che questa ponderosa operazione culturale, che investe tanti campi della psicoterapia, sia un prezioso strumento di lavoro per tutti i professionisti che vogliono avvicinarsi a queste nuove, complesse, talvolta rischiose ma irrinunciabili, aree di lavoro e di confronto con la mente relazionale in psicoterapia (Caviglia e Filanti, 2015). Le aree dove le terapie cercano di avvicinare il corporeo, il preverbale, il “conosciuto non pensato”, il “mai conosciuto rappresentativamente”, vissuto solo fisicamente.

Bibliografia

- Berne E. (1949), “La natura dell'intuizione”, in *Intuizioni e Stati dell'Io*, Astrolabio, Roma, 1992.
- Berne E. (1961), *Transactional Analysis. A systematic individual and social psychiatry*, Grove Press, New York (trad. it.: *Analisi Transazionale e Psicoterapia. Un sistema di psichiatria sociale e individuale*, Astrolabio, Roma, 1971).
- Caviglia G. e Filanti S. (2015), “La ‘svolta relazionale’ nel mondo delle psicoterapie: dalla psicoanalisi alla analisi transazionale”, *Rivista Italiana di Analisi Transazionale e Metodologie psicoterapeutiche*, anno XXXV, 31(68): 8-35.
- Cesetti P., Brancaccio M. e Filanti S. (2002), “Il corpo Terapeuta-Bambino”, *Rivista Italiana di Analisi Transazionale e Metodologie psicoterapeutiche*, 6: 114-123.
- Cornell W.F. (2015), *Somatic Experience in Psychoanalysis and Psychotherapy: In the Expressive Language of the Living*, Routledge Taylor & Francis Group, New York (trad. it.: *L'Esperienza Somatica in Psicoanalisi e Psicoterapia*, Armando, Roma, 2017).
- Correale A. (2021), *La potenza delle immagini. L'eccesso di sensorialità nella psicosi, nel trauma e nel borderline*, Mimesis, Milano.
- Craparo G. e Mucci C. (2017), *Inconscio non rimosso e memoria implicita. Dialogo tra psicoanalisi e neuroscienze*, Giunti, Firenze.
- Krueger D. (2002), *Integrating body self and psychological self: Creating a new story in psychoanalysis and psychotherapy*, Brunner Routledge, New York.
- Filanti S. e Caviglia G. (2019), “Il corpo espressione del transfert e controtransfert in psicoanalisi e in AT”, *Rivista Italiana di Analisi Transazionale e Metodologie psicoterapeutiche*, anno XXXIX, 39/40: 18-29.
- Grinberg L. (1958), “Countertransference and Projective Counteridentification”, *Contemporary Psycho-Anal.*, 15(2): 226-247.
- Grinberg L. (1962), “On a Specific Aspect of Countertransference Due to the Patient's Projective Identification”, *International Journal of Psycho-Analysis*, 43: 436-440.

- Hargaden H. and Cornell W.F. (2005), *The Emergence of a Relational Tradition in Transactional Analysis*, Haddon Press Ltd., Oxfordshire.
- La Rosa M. e Onofri A. (2017), *Dal basso in alto (e ritorno...)*. *Nuovi approcci bottom-up: psicoterapia cognitiva, corpo, EMDR*, Apertamenteweb, Roma.
- Ogden P., Minton K. and Pain C. (2006), *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*, W.W. Norton & Company Inc., New York (trad. it.: *Il Trauma e il Corpo - Manuale di Psicoterapia Sensomotoria*, Istituto di Scienze Cognitive Editore, Sassari, 2012. II edizione 2013).
- Sasso R. e Attanasio S. (2016), “Body Script e Processo di Ridecisione: l'implicito nel Copione”, in Filanti S. e Attanasio Romanini S. (a cura di), *Il modello dell'Analisi Transazionale*, FrancoAngeli, Milano.
- Schore A. (2019), *Psicoterapia con l'emisfero destro*, Raffaello Cortina, Milano, 2022.
- Tronick E. (2008), *Regolazione emotiva. Nello sviluppo e nel processo terapeutico*, Raffaello Cortina, Milano.

Introduzione

di Maddalena Bergamaschi

Negli ultimi anni si è parlato e scritto molto del corpo in psicoterapia, anche in Analisi Transazionale il corpo del terapeuta e del paziente sono divenuti parte integrante dell'intervento clinico (Erskine, 2014; Cornell, 2015; Novak, 2018; Ligabue, 2021a, 2021b), articoli molto interessanti, ottimi sul piano cognitivo, ricchi di riflessioni, spunti e mentalizzazioni.

In questo libro vogliamo proseguire questo cammino cominciando ad esplorare le interrelazioni tra lavoro personale, teoria, metodologia e casi clinici.

Ciò che ci muove è una riflessione condivisa con alcuni colleghi che riguarda nello specifico la difficoltà dei terapeuti di vivere il proprio corpo e di esperirlo come meraviglioso strumento di conoscenza e di relazione.

Il cervello e il corpo sono stati studiati separatamente spesso partendo non dal loro normale funzionamento bensì dalla patologia.

Le neuroscienze hanno avviato una sorta di rivoluzione e hanno finalmente confermato e dimostrato quello che da millenni la natura ci racconta: il corpo guida il cervello; la loro connessione è ormai un dato assodato.

Di ciò se ne parla e se ne scrive, ma rimane spesso nella sfera cognitiva e di pensiero: nonostante tutto permane la difficoltà a incarnare le teorie verbalizzate.

Si discute di aree dissociate nelle persone che sono state vittime di violenze, abusi, traumi, poco si analizza il Sé incarnato; poco si considera come ascoltare, sperimentare, potenziare questo meraviglioso strumento.

Da qui vogliamo iniziare: cosa c'è già in essenza e come noi psicoterapeuti utilizziamo il corpo nel nostro lavoro.

Il corpo è uno strumento transazionale e transizionale potente, anzi potentissimo.

In quest'ottica per noi è sempre più importante che il clinico inizi da se stesso, apprenda dalla propria esperienza come diceva Bion (1962) e

non solo si osservi ma sperimenti la sua presenza fisica, noti cosa accade dentro e fuori di lui nel setting e diventi profondamente consapevole della propria intercorporeità e della propria intelligenza somatica.

Solo così potrà accompagnare l'altro nella dinamica-danza della coregolazione nella quale il corpo ascoltato esperisce e consente un recupero emotivo. Corpo che ci guida nell'atto riparativo dove la consapevolezza basata su di esso e sul sentire somatico conduce alla trasformazione prima intersoggettiva e successivamente interpersonale.

In psicoterapia lavoriamo molto con la parte cognitiva e scopo della terapia non solo è dare senso, significato, bensì portare la persona a rivivere nel corpo esperienze nuove e antiche che contrassegnano la sua storia per offrire nuove possibilità e opzioni esistenziali. Tale processo in Analisi Transazionale¹ viene definito con il termine Deconfusione, in AT infatti abbiamo la possibilità di intraprendere diversi interventi deconfusivi: operazioni quali l'interpretazione e la cristallizzazione di Berne (1966), la deconfusione relazionale di Sills e Hargarden (2002) le tecniche ridecisionali di Goulding e Goulding (1979), l'intervista genitoriale di Mc Neel (1976), il selfparenting di James (1974), lo spot reparenting di Osness (1974).

Tutto ciò è un preziosissimo bagaglio per lo psicoterapeuta.

Nel contempo sappiamo di arrivare ad un punto del percorso dove la consapevolezza cognitiva non è più sufficiente per cambiare, negli interventi deconfusivi lavoriamo con lo Stato dell'Io Bambino, con le parti profonde dove, necessariamente, dobbiamo variare registro: la guarigione infatti passa anche attraverso il sentire corporeo, il "conosciuto non pensato" di Bollas.

L'idea per questo libro parte dal mio percorso a *EssereVoce* Accademia Internazionale di Psicofonia² con Elisa Benassi³ che mi ha condotto a considerare l'essere umano un sistema complesso al quale, sin dall'inizio della sua storia i sensi permettono la scoperta del mondo e di parti di sé; il corpo, il cervello e il sistema nervoso sono interconnessi ed è dal corpo che emergono le emozioni e da queste la cognizione.

Spesso in questi anni di percorso esperienziale con Elisa Benassi è sorta la domanda: *Cosa accade in psicoterapia?*

1. In seguito AT.

2. Psicofonia: «è un percorso autoesperienziale di armonizzazione fisica e psichica che utilizza in favore della voce parlata e cantata le corrispondenze tra l'Uomo, i Suoni, il Ritmo e il Verbo, creando pazientemente una sintesi personale di conoscenza e di equilibrio».

3. Studi in ambito medico e ostetrico, musicologa, musicoterapeuta e psico-fonista. Fondatrice di Esserevoce: Accademia Internazionale di Psicofonia (MN).

Così, mentre concludevo la mia formazione a *EssereVoce*, ho seguito e letto svariati corsi e libri in ambito psicoterapeutico sul corpo e ho coinvolto i colleghi di ITACA⁴: insieme abbiamo quindi iniziato una riflessione comune che ci ha portati ai Seminario di Lavarone 2022 e 2023.

È stato fondamentale condividere con Beatrice Piermartini i miei pensieri ed insieme a lei tradurre in parole e in fattibilità il mio “sfrugolio” interno. Grazie a questa collaborazione, abbiamo creato connessioni e sinapsi, che rappresentano «il punto di contatto funzionale fra due cellule nervose al fine di garantire il passaggio dell'eccitamento da un neurone all'altro in una sola direzione» (Treccani).

In questo libro esperienziale sono stati raccolti alcuni degli interventi dei convegni di ITACA riveduti e ampliati nonché le esperienze di colleghe e colleghi che hanno voluto narrare cosa accade nel corpo e dentro la relazione.

L'interrogativo centrale riguarda come noi clinici sentiamo e utilizziamo il nostro corpo nella terapia, quali parti di esso ci parlano, quali indicatori utilizziamo, quali sistemi sensoriali privilegiamo, quali di questi sappiamo ascoltare ed utilizzare e come ci accompagnano nella nostra pratica. Più in generale, cosa avviene nell'incontro tra il nostro corpo e quello dell'altro?

Lavorando con le memorie implicite utilizziamo le conoscenze sulla co-regolazione, ci possono essere d'aiuto le terapie basate sulla compassione, sull'amore, sull'accettazione di parti di sé alienate o dimenticate; possiamo ricorrere anche alle arti sia grafiche che espressive come il movimento, la danza, la musica, il canto, la voce, utilizziamo inoltre tecniche di rilassamento, la mindfulness e la meditazione.

E noi? Come sperimentiamo ed usiamo il nostro corpo in terapia?

Come utilizzo le informazioni che il mio corpo mi trasmette affinché avvenga un cambiamento anche nel corpo dell'Altro?

Cosa succede “dentro” è complesso da spiegare.

Facendo tesoro di ciò che ho appreso a *EssereVoce* e cioè considerare differenti modi di vedere la persona nella sua totalità, ritengo sia fondamentale guardare l'essere umano in modo olistico onorandone la ricchezza e la sorprendente saggezza.

L'intenzione di questo scritto è giungere a esporre in modo semplice e fruibile cosa accade dentro il nostro corpo, come tutto è in relazione e come conoscendoci possiamo essere trasformatori di un presente molto im-

4. International Transactional Analysts for Childhood and Adolescence.

portante sia per noi che per le persone che ci chiedono di accompagnarle quando avvengono degli intoppi nelle loro vite.

Un libro dedicato non solo ai terapeuti ma anche ai genitori e agli adulti nelle loro relazioni con bambini e adolescenti.

Il punto di partenza è il desiderio di indagare le differenti modalità attraverso cui il corpo viene vissuto – esperito – usato nel lavoro clinico. Nel contempo vi è il desiderio di poter disporre del nostro corpo come risorsa al fine di lasciar maggiormente risplendere l'infinita saggezza che esso racchiude e, come disse Mandela, permettere agli altri di fare lo stesso.

Presentazione

di Beatrice Piermartini

Questo libro è nato da un'idea, o meglio, dalle idee di Maddalena Bergamaschi, analista transazionale, musicoterapeuta ad indirizzo psicofonetico, collega e persona stimata.

Nella stesura di questo volume, in linea con lo stile inclusivo di ITACA, di cui è attualmente Presidente, Maddalena ha coinvolto colleghi che operano in varie regioni italiane e che appartengono a diversi orientamenti: l'analisi transazionale, l'analisi immaginativa ad orientamento psicodinamico, la psicoanalisi, la neuropsicologia, l'approccio sistemico-relazionale e psicocorporeo. Ha sollecitato gli autori a scrivere del modo in cui usano il loro corpo nella pratica di ogni giorno con bambini, adolescenti, giovani adulti, genitori, insegnanti, terapeuti in formazione e in supervisione. Partendo dall'idea che la teoria, da sola, non arrivi a spiegare la complessità dell'incontro terapeutico, con audacia, ha suggerito agli autori di scrivere prima della ricchezza dell'esperienza clinica e poi della teoria che, a contatto con il sentire, si fa pensiero, crescita, sviluppo, evoluzione.

In questo processo di costruzione corale il tutto è stato ed è molto di più della somma delle parti: è scambio, crescita, un fluire, formarsi e definirsi di nuove idee, è sintonia nel riconoscere il *sentire* come via di accesso ai processi trasformativi cui assistiamo nel nostro lavoro.

Nel volume che abbiamo realizzato, il corpo del terapeuta emerge come primo, fondamentale luogo di incontro con il mondo interno del paziente. Siamo partiti da una domanda comune: *come il terapeuta usa le informazioni del suo corpo perché avvenga un cambiamento nel corpo del paziente?*

Abbiamo inteso il corpo del terapeuta come mezzo e luogo di conoscenza, crocevia fra due mondi interni che *si sentono* a partire da processi impliciti, mediati dall'emisfero destro (Schore, 2003a). Il corpo è, dunque, considerato lo strumento d'elezione con cui il terapeuta, controtransferal-

mente, riceve comunicazioni provenienti da stati della mente profondi, arcaici che in Analisi Transazionale definiamo Stato dell'Io Bambino.

Nel corso del libro, le nostre voci esplicitano il processo di accoglienza e validazione dei segnali che arrivano dal corpo – percezioni, sensazioni, emozioni, immagini – in risposta a quello specifico paziente.

Nei diversi contributi si incontrano terapeuti che, sintonizzandosi, sentono quello che il paziente *sente* o avvertono quello che il paziente *non sente*. Sono descritti corpi turbati, agitati, spaventati, bloccati, tanto più sofferenti quanto più il dolore del paziente è profondo e incarnato, non esprimibile a parole perché, in effetti, quelle parole non sono mai esistite.

Il terapeuta è in questo processo con il suo corpo, le sue emozioni, la sua vulnerabilità. Come afferma Ogden:

In primo luogo il terapeuta non è un ricettacolo vuoto in cui il paziente può deporre le sue identificazioni proiettive. Il terapeuta è un essere umano con un passato, un inconscio rimosso e un complesso personale di conflitti, paure e difficoltà psicologiche. I sentimenti con cui i pazienti lottano sono aree di esperienza umana estremamente difficili, dolorose e cariche di conflitti; ciò vale per il paziente tanto quanto per il terapeuta (Ogden, 1991, p. 41).

Uno dei compiti del terapeuta è rendere intellegibile il proprio sentire, poterlo tollerare per un tempo abbastanza lungo da riuscire a separare quello che è suo da quello che appartiene realmente al paziente. Il controtransfert è, in effetti, un'ipotesi (Rosenfeld, 1992) che può nascere da un'impressione, una sensazione, un sentimento, un'intuizione e che va verificata a partire dal corpo del paziente, garante delle memorie e dei significati della storia relazionale della persona. Prima di allora, il corpo del terapeuta è *pieno* ma è anche *ignaro*. Senza l'incontro con il vissuto del paziente, potrebbe vagare in una nebbia indistinta, con le sue certezze teoriche, interpretative, ammantate da elementi personali.

Nel libro si vede come il corpo del terapeuta, attraverso questo complesso processo, da *vissuto* diventa *pensato* e si fa ancora più curioso e aperto a esplorare, con il paziente, i luoghi sotterranei da cui provengono suoni, odori, silenzi, colori, gesti che conducono alle ferite e al dolore, ma anche all'energia vitale e alla spontaneità. Il corpo del terapeuta, per così dire, è rappresentato anche nel momento in cui fa un passo indietro per dare spazio a quello del paziente.

Spesso le persone che incontriamo hanno fatto l'esperienza della trascuratezza emotiva, del non essere stati visti nelle espressioni corporee di sofferenza, paura, tristezza, sgomento così come di gioia e di desiderio. Un gesto, un modo di stare seduti, il colore del volto, un movimento diventano

segnali preziosi da *raccogliere*, *accogliere* e *validare* per portare lo sguardo là dove da sempre c'è solitudine.

Molti contributi mostrano come il suono della voce, la calma del corpo, il rallentare siano modalità di intervento, funzionali a riportare uno stato sicurezza e connessione nel terapeuta e nel paziente.

Sono descritte esperienze interne quasi sempre gestibili, ma a volte anche intollerabili perché intollerabile e ai limiti del pensabile può essere l'esperienza umana di fronte alla quale, come terapeuti, possiamo trovarci.

Come gli autori del libro evidenziano, la cura, non solo dell'altro, ma anche di sé è un principio che dovrebbe guidare la nostra pratica clinica. Nel dire questo, non penso solo alle difficoltà che incontriamo nel lavoro terapeutico, ma anche alla stanchezza e alla fatica con cui, a volte, arriviamo già in seduta perché il vivere, al di fuori del nostro lavoro, chiede, non si ferma. Nei momenti in cui la vita ci pone di fronte al dolore, facciamo quello che possiamo: forse siamo in grado di andare avanti nel nostro lavoro potendo essere capaci perfino di alte forme di compassione oppure dobbiamo fermarci perché non possiamo accogliere più niente. Anche questo è il corpo del terapeuta. In questo senso, credo che sia nell'accogliere la vulnerabilità connaturata al nostro essere umani, sistemi complessi¹, che, forse, risiede la prima forma di cura che, come terapeuti, possiamo rivolgere al nostro corpo e a quello dell'altro.

Come è organizzato questo volume

Il volume è organizzato in cinque parti. La prima è di natura teorica. È stato proprio di Maddalena l'impegno generoso di aprire ponendo le basi dei principali riferimenti teorici che danno forma ai contributi successivi: l'Analisi Transazionale, le neuroscienze, la teoria polivagale e, più in generale, una visione dell'*umano* e dell'*umano sentire* come un sistema complesso, vulnerabile e creativo. Accanto ai riferimenti di base, questa prima piattaforma teorica ospita una preziosa rassegna degli articoli incentrati sul lavoro sul corpo in Analisi transazionale pubblicati sul TAJ negli ultimi venticinque anni (*Transactional Analysis Journal*).

Con la seconda parte, entriamo nel terreno metodologico e l'attenzione è posta sul corpo del terapeuta nell'incontro con il paziente e nei contesti di cura rappresentati dalla supervisione e dalla terapia personale. Questa

1. Si veda il capitolo *Meravigliose creature: l'umano sistema complesso* di Maddalena Bergamaschi.

sezione ospita anche un capitolo in cui Maddalena ha raccolto le esperienze con cui gli autori stessi del libro si prendono cura del loro essere terapeuti e persone.

La terza parte descrive le esperienze di lavoro con i bambini. Qui i corpi sono in gioco; i terapeuti e i bambini si coinvolgono in una danza in cui *immaginare, fare e rappresentare* diventano i canali dell'incontro, della sintonizzazione e della regolazione.

La quarta parte si occupa del lavoro con gli adolescenti e mostra terapeuti curiosi, coinvolti, connessi, interessati alle tracce identitarie che il corpo ad un tempo nasconde e rende visibili.

Nella quinta parte le autrici riportano esperienze vissute *corpo a corpo* con istituzioni che appaiono al tempo stesso sofferenti e ricche di vitalità: la scuola, il contesto della psicologia giuridica, una comunità terapeutica che si occupa di dipendenze.

Questo libro può essere letto in diversi modi. Dall'inizio alla fine o solo per parti. Di fatto, ogni capitolo è in sé compiuto, così il lettore che fosse interessato ad un determinato argomento teorico o ad uno specifico campo di lavoro, può muoversi liberamente da un capitolo all'altro o da una parte all'altra.

Alcuni capitoli sono stati scritti a più mani: li abbiamo chiamati *Contrappunti*, termine mutuato dal linguaggio musicale per indicare componimenti a più voci. Nel nostro caso si tratta di approfondimenti che contribuiscono a creare un'espressione *polifonica* su specifici argomenti.

Questo libro è ricco di casi clinici. Volutamente, gli autori hanno modificato informazioni e dati al fine di non rendere riconoscibili i pazienti. In alcuni casi, i pazienti stessi o i genitori dei giovani pazienti hanno autorizzato la pubblicazione del materiale riportato.

Parte prima

Cornice di contesto teorico Analisi Transazionale

