

Analisi bioenergetica in dialogo

Raccolta di scritti

A cura di
Nicoletta Cinotti
e Corrado Zaccagnini

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli



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 home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Analisi bioenergetica in dialogo

Raccolta di scritti

A cura di
Nicoletta Cinotti
e Corrado Zaccagnini

Introduzione di
Patrizia Moselli
e Rosaria Filoni

Scritti di
Gabriella Buti Zaccagnini, David J. Finlay,
Robert Hilton, Angela Klopstech, Guy Tonella,
Silja Wendelstadt

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

In copertina: Sherbano Qizilbash, Untitled, per gentile concessione

Copyright © 2010 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 qui sotto previste. All'Utente è concessa una licenza d'uso dell'opera secondo quanto così specificato:

1. L'Utente è autorizzato a memorizzare l'opera sul proprio pc o altro supporto sempre di propria pertinenza attraverso l'operazione di download. Non è consentito conservare alcuna copia dell'opera (o parti di essa) su network dove potrebbe essere utilizzata da più computer contemporaneamente;
2. L'Utente è autorizzato a fare uso esclusivamente a scopo personale (di studio e di ricerca) e non commerciale di detta copia digitale dell'opera. Non è autorizzato ad effettuare stampe dell'opera (o di parti di essa).
Sono esclusi utilizzi direttamente o indirettamente commerciali dell'opera (o di parti di essa);
3. L'Utente non è autorizzato a trasmettere a terzi (con qualsiasi mezzo incluso fax ed e-mail) la riproduzione digitale o cartacea dell'opera (o parte di essa);
4. è vietata la modificazione, la traduzione, l'adattamento totale o parziale dell'opera e/o il loro utilizzo per l'inclusione in miscellanee, raccolte, o comunque opere derivate.

Indice

Introduzione, di <i>Patrizia Moselli, Rosaria Filoni</i>	pag.	7
Premessa, di <i>Nicoletta Cinotti, Corrado Zaccagnini</i>	»	11
Un percorso negli ultimi sviluppi dell'analisi bioenergetica, di <i>Nicoletta Cinotti, Corrado Zaccagnini</i>	»	13

Parte prima **La bioenergetica come approccio** **somatico-relazionale**

1. Sé corporeo e fasi della vita: affetti e dinamica della relazione fra continuità e trasformazione, di <i>Gabriella Buti Zaccagnini</i>	»	47
2. Il Sé interattivo, di <i>Guy Tonella</i>	»	57
3. Relazioni affettive e processi corporei nello sviluppo della persona, di <i>Gabriella Buti Zaccagnini</i>	»	75
4. L'importanza della relazione in analisi bioenergetica, di <i>Robert Hilton</i>	»	86
5. Un approccio relazionale alla bioenergetica, di <i>David J. Finlay</i>	»	98

6. L'importanza del contatto bioenergetico nella relazione madre-bambino per la prevenzione della patologia e la promozione della salute, di <i>Silja Wendelstadt</i>	pag. 118
---	----------

Parte seconda
Dialoghi tra analisi bioenergetica e psicoanalisi

7. Infant research e analisi bioenergetica: il processo di sintonizzazione emotiva nel rapporto terapeutico. Incontro con <i>Gabriella Buti Zaccagnini</i>	» 127
8. Psicoanalisi e psicoterapie corporee in dialogo, di <i>Angela Klopstech</i>	» 138
9. L'uso bioenergetico del concetto psicoanalitico di cura, di <i>Angela Klopstech</i>	» 149

Parte terza
Il setting

10. Dal setting alle emozioni: l'essere dello psicoterapeuta, di <i>Gabriella Buti Zaccagnini</i>	» 163
11. La funzione del setting in analisi bioenergetica, di <i>Gabriella Buti Zaccagnini</i>	» 167
12. Il gruppo in analisi bioenergetica, di <i>Gabriella Buti Zaccagnini</i>	» 175
Le fonti	» 187
Gli autori	» 189

Introduzione

Questo libro propone il tema del dialogo e dell'integrazione in molte forme e nasce dall'incontro e dalla collaborazione di Corrado Zaccagnini, che di Gabriella è stato marito e compagno di vita e di Nicoletta Cinotti che ne è stata allieva. Si è sviluppata, tra i due curatori, un'armonia, che ha consentito loro di mettere in gioco le rispettive formazioni (Corrado, terapeuta ad orientamento psicodinamico che si occupa in particolare della teoria dell'attaccamento e Nicoletta, analista bioenergetica) e collaborare non solo nell'editing dei testi, ma nella scrittura a quattro mani del primo capitolo, dedicato a delineare "Un percorso negli ultimi sviluppi dell'analisi bioenergetica" che contemporaneamente evidenzia quegli sviluppi dell'infant research e della teoria dell'attaccamento che guardano al corpo.

Rimanendo Nicoletta Cinotti un'analista bioenergetica e Corrado Zaccagnini un terapeuta ad orientamento psicodinamico, hanno potuto scrivere insieme il loro articolo, producendo un lavoro originale e integrato da cui emerge attenzione e riconoscimento reciproco.

Un secondo aspetto importante è che questo libro, pensato all'inizio per portare in Italia il dibattito che nell'Iiba sviluppava l'analisi bioenergetica, si arricchisce, accostando alla motivazione scientifica, quella affettiva, di onorare e riconoscere il contributo di Gabriella Buti Zaccagnini agli sviluppi del nostro approccio. Il suo impegno d'altronde, non era mai stato "fredamente" scientifico, ma sempre pieno di passione sia per la bioenergetica che per la Siab, di cui era stata tra le fondatrici e le docenti.

La scelta dei contributi dei colleghi dell'Iiba è rimasta quella di Gabriella, che li indicava tra quelli più significativi fra quanti portavano in luce gli aspetti relazionali dell'analisi bioenergetica, giustificando la sua definizione di terapia somatico-relazionale in base alla definizione coniata da R. Hilton. Se questa cifra è presente fin dalle iniziali formulazioni di Lowen, una serie di autori hanno lavorato, in particolare nell'ultimo decennio, per portare alla luce aspetti del pensiero loweniano che erano rimasti in ombra o

non completamente sviluppati. Come dice Garry Cockburn a proposito della necessità di rimanere fedeli allo spirito dell'analisi bioenergetica e nel contempo favorirne l'evoluzione, possiamo far ricorso al pensiero del filosofo francese Paul Ricoeur per comprendere ciò che stiamo facendo e mantenere il timone sulla giusta rotta: "Il filosofo francese Paul Ricoeur ci ha dato il modello del "sospetto e del recupero" (Ricoeur, 1970, pp. 32 ss.) con cui introduceva l'idea che negli scritti di qualunque genio, come Freud o Marx ad esempio, che avevano sistematizzato la loro conoscenza e che avevano una scuola, dovremmo "sospettare" che ci sia una profondità di significato inesplorata, inesaminata o perfino repressa e che questo più profondo significato può e deve essere "recuperato" attraverso un'analisi critica del loro lavoro".

Possiamo dire che questo lavoro di "recupero" è quello che stanno compiendo i colleghi che sviluppano la parte relazionale del pensiero loweniano e che troviamo in questo volume. E infatti, se leggiamo la monografia di Lowen, del 1963, "Analisi bioenergetica, un approccio totale alla realtà" vediamo che già allora scriveva: "Lo scopo della terapia è raggiungere un contatto migliore con la realtà. Il termine 'realtà' deve però essere compreso. Per ogni paziente la realtà include in toto i suoi processi psichici, le sue relazioni interpersonali ed il suo funzionamento psico-corporeo (...) a ciascuno di questi tre aspetti della realtà corrisponde un approccio specifico per il trattamento dei problemi di personalità:

1. la psicoanalisi riguarda fundamentalmente la realtà dei processi psichici del paziente;
2. la psicoterapia è incentrata principalmente sulla realtà delle relazioni interpersonali del paziente;
3. W. Reich è stato il primo ad integrare le funzioni fisiche del paziente come parte delle procedure analitiche. La sua orgonoterapia è concentrata soprattutto sui processi corporei.

Ciascuno di questi approcci tratta un valido aspetto della realtà del paziente ma la loro prospettiva unidimensionale limita la loro efficienza. L'analisi bioenergetica è un tentativo di oltrepassare queste limitazioni ed include questi tre aspetti della realtà del paziente nella situazione terapeutica. L'analisi bioenergetica riesce ad integrare tutti questi approcci. Ognuno è messo in correlazione ed interpretato in rapporto agli altri. (...) Ciascuno è in relazione intima con l'altro ed in mutua interazione. (...) Ciascun aspetto della realtà è un riflesso degli altri. Così quando la psicanalisi lavora direttamente con la realtà del processo psichico, include indirettamente le altre dimensioni della realtà. Si può dire la stessa cosa delle psicoterapie e

delle terapie corporee. In analisi bioenergetica ciascuno dei tre aspetti della realtà è preso in considerazione nella situazione terapeutica, direttamente ed indirettamente, ed è utilizzato nell'esperienza terapeutica". Prosegue evidenziando come l'analisi bioenergetica cerchi di comprendere questi tre aspetti della realtà:

- “1. nella psicoanalisi classica il paziente viene fatto accomodare sul divano, relativamente immobile. L'analista si pone a sedere dietro le spalle del paziente, fuori dal suo raggio visivo e molto spesso in silenzio. Il contatto fra medico e paziente è poco o assente. I pensieri ed i fantasmi, inclusi quelli che riguardano l'analista, costituiscono la realtà primordiale della situazione psicoanalitica;
2. in psicoterapia il paziente è seduto e parla direttamente con il terapeuta. Al contrario della situazione psicoanalitica, il terapeuta è più attivo nell'incontro col paziente. L'interazione tra paziente e terapeuta è il fattore chiave del processo terapeutico;
3. le terapie corporee implicano una maggiore attività sia da parte del paziente che da parte del terapeuta. Viene posto l'accento sulla mobilitazione dei sentimenti attraverso il movimento e la consapevolezza corporea. Tutte le terapie corporee implicano una qualche forma di contatto fisico tra paziente e terapeuta;
4. in analisi bioenergetica il paziente può esprimere i suoi fantasmi o associare su un sogno restando steso sul materasso, si può esprimere verbalmente e parlare dei suoi sentimenti stando seduto di fronte al terapeuta; può mobilitare la sua consapevolezza e le sensazioni del corpo mediante gli esercizi o posizioni in stress” (Lowen, 1963, p. 4).

Queste parole ribadiscono l'aspetto fondamentale insito nelle tre dimensioni dell'analisi bioenergetica: il fatto che ogni esperienza affettiva umana è fatta di corpo, di esperienza intrapsichica e relazionale. Queste tre dimensioni dell'affettività hanno la stessa relazione che troviamo tra corpo e mente: identità funzionale. Ciò vuol dire che ad un livello superficiale sono entità separate, mentre sono profondamente unite ad un livello più profondo. Nell'esperienza emozionale, i tre aspetti della realtà della persona, fondamentalmente sono uniti tra loro. L'esperienza emozionale è determinata da processi energetici e dunque, se manteniamo al centro del nostro lavoro l'esperienza corporea nella sua unicità, comprendendo sempre meglio in che relazione sta nei confronti degli aspetti intrapsichici e di quelli relazionali, stiamo arricchendo le sue scoperte e la sua possibilità di incontrare i pazienti in modo efficace.

Il processo di sviluppo dell'analisi bioenergetica non si esaurisce nel-

l'attenzione e nel dialogo con l'infant research, con la ricerca neuroscientifica e con l'evoluzione che attraversa il mondo psicodinamico. Come scritto nel saggio introduttivo: "altre sensibilità avranno colto altri aspetti. Ogni sfaccettatura ha la sua ragion d'essere e, nel dialogo tra le diverse sfaccettature, prosegue il lavoro di crescita dell'analisi bioenergetica (p. 17)". Quello che è comune al modo di procedere dei colleghi, qualunque sia l'interesse e il dialogo che praticano con altri approcci, è la volontà e la capacità di trasformare gli spunti che nascono da impostazioni diverse dall'analisi bioenergetica in proposte di lavoro corporeo che rendono più ricca e più personalizzabile l'esperienza che l'analista bioenergetico può proporre al paziente. E questo non vale solo per i colleghi che condividono l'attenzione agli aspetti relazionali della psicoterapia, ma anche per coloro che trasformano conoscenza e pratica di approcci/tecniche diverse in elaborazioni e proposte di lavoro corporeo bioenergetico, come ad esempio Ben Shapiro, ben conosciuto in Italia grazie ai suoi workshop, nei quali integra l'analisi transazionale e lo psicodramma con l'analisi bioenergetica.

Il dialogo che incontriamo in questo libro dunque, ma in generale il dialogo che viene praticato dalla comunità bioenergetica è un dialogo letteralmente *embodied*, incarnato nella teoria e nella prassi del nostro approccio, un dialogo che qui vive grazie all'incontro fra i due curatori che, pur provenendo da esperienze formative diverse, riescono in modo sintonico a trasmettere le loro competenze nel testo.

Patrizia Moselli, Rosaria Filoni

Bibliografia

- Lowen A., "Bioenergetic Analysis – A total approach to reality", Lettura all'incontro annuale dell'Accademia Americana degli Psicoterapeuti, 1963.
Ricoeur P., *Freud and Philosophy: An Essay on Interpretation*, Yale University Press, New Haven, 1970.

Premessa

Nel 2006 Nicoletta Cinotti e Rosaria Filoni, proposero a Gabriella Buti Zaccagnini, allieva diretta (e diletta) di Alexander Lowen, di promuovere la pubblicazione di un libro basato su una antologia di suoi scritti e su una scelta di articoli di colleghi dell'Iiba. Si ipotizzò fin da allora che il titolo potesse essere “L’analisi bioenergetica in dialogo”.

Lo scopo era di mostrare, mediante la scelta dei contributi e la qualità dei loro contenuti, che non solo un tale dialogo era già in atto, ma anche che, come Gabriella ebbe a dire nella sua relazione al Congresso dell'Iiba a Belgirate nel maggio del 2001, grazie alle intuizioni di Alexander Lowen che fin dall’inizio “pose il sé corporeo al centro del processo terapeutico privilegiandone l’aspetto processuale e relazionale” oggi l’analisi bioenergetica può a buon diritto sentirsi nel *main stream* dell’evoluzione delle discipline psicoanalitiche, in naturale sintonia anche con i risultati dell’*infant research* e della ricerca basata sulla teoria dell’attaccamento. Proprio in quell’occasione, in un incontro all’Università di Milano che precedette il Congresso, Daniel Stern ebbe a congratularsi con Gabriella dicendole quanto, ascoltandola, si era sentito *attuned* con lei e con l’evoluzione in atto nel complesso dell’analisi bioenergetica: era forse il segno che il dialogo era già davvero cominciato.

Di questo dialogo e di questa evoluzione in atto si “respirava l’aria” nei seminari che già da diversi anni Gabriella teneva periodicamente, a Roma e a Milano, sul tema degli sviluppi attuali dell’analisi bioenergetica. Questi seminari avevano il merito di mettere a fuoco le connessioni tra l’analisi bioenergetica, i nuovi orientamenti psicodinamici e il ruolo dell’esperienza vissuta in prima persona. Gabriella infatti costruiva delle esperienze corporee che permettevano poi di aprire il processo riflessivo. In questo modo la teoria nasceva, di fatto, dall’esperienza in prima persona ed esplorava l’*infant research*, la psicologia del Sé di matrice kohutiana, le neuroscienze, utilizzando la struttura della clinica bioenergetica.

In questi lavori Gabriella raccoglieva e dava voce anche agli stimoli che erano presenti internamente all’Iiba Faculty, di cui era membro da molti

anni, connettendo così, di fatto, la realtà italiana con la più ampia comunità internazionale bioenergetica.

Il compiersi della vita di Gabriella impedì allora il perfezionamento del progetto che oggi è invece finalmente possibile per il favore con cui ci ha accolto l'Editore FrancoAngeli. Nel frattempo i numerosi impegni di Rosaria Filoni hanno fatto sì che la sua partecipazione si sia trasformata in uno sguardo attento e incoraggiante, ma non direttamente coinvolto.

Abbiamo mantenuto la scelta dei contributi che si determinò allora, certi come siamo che più che una vera e propria scelta fu il risultato di quelle imperscrutabili 'affinità elettive' che sono la migliore garanzia di una congruenza di pensieri, di prassi cliniche e di intenzioni teoriche. Questo fa sì che il respiro sia ampio, internazionale per l'appunto. Manca un articolo di Helen Resneck Sannes "Psicobiologia degli affetti" che verrà pubblicato tra breve in un lavoro collettivo dell'Iiba di cui Nicoletta Cinotti e Rosaria Filoni sono le curatrici italiane.

Riteniamo che, malgrado siano passati quattro anni, l'immagine della clinica bioenergetica che emerge sia ancora attuale e vitale. Le scelte che Gabriella ha fatto sono anche la testimonianza del ricco legame emotivo che costruiva attraverso il suo modo di "essere con". Un segno della vitalità attuale della sua presenza e della congruenza delle scelte che fece allora nella molteplicità e varietà dei contributi possibili nella ricca agorà della bioenergetica.

Ringraziamenti

Siamo grati a Gabriella, che ha disegnato il progetto del presente lavoro. Crediamo che la sua traccia sia stata rispettata. Siamo grati a Rosaria Filoni, che è stata compagna presente di questo percorso, nel senso pieno del termine. Ringraziamo Patrizia Moselli che ha sostenuto il progetto. Ringraziamo Regina Axt, direttrice dell'*European Journal of Bioenergetic Analysis and Psychotherapy*, per l'entusiasmo con cui ha risposto alla nostra richiesta di pubblicazione degli articoli presenti, nella versione in inglese, sulla sua rivista. Siamo molto grati agli autori, per l'incoraggiamento, il sostegno e la condivisione che hanno offerto, sia nella fase iniziale che nella successiva ripresa del lavoro.

Siamo grati alle nostre famiglie, perché esistono con noi, e dentro di noi.

Nicoletta Cinotti, Corrado Zaccagnini

Un percorso negli ultimi sviluppi dell'analisi bioenergetica

di Nicoletta Cinotti, Corrado Zaccagnini

Dalla fine degli anni '80 in poi, l'analisi bioenergetica è cresciuta e ha maturato significativi cambiamenti al suo interno. Simbolicamente potremmo far coincidere questo punto di svolta con la conferenza di Montebello, del 1988, in cui Lowen, nel suo discorso d'apertura conosciuto come "Back to basics", riaffermò l'importanza e la vitalità delle radici cliniche bioenergetiche aprendo, nello stesso tempo, nuovi scenari (Lowen, 1988). Questo cambiamento è stato sviluppato in *Arrendersi al corpo* pubblicato nel 1994, e ha trovato corrispondenti sonorità nella generale "rivoluzione silenziosa" che si è verificata nella cultura clinica psicodinamica in seguito ai risultati delle scoperte neuro-scientifiche, all'*infant research* e alla profonda comunicazione tra clinica e ricerca scientifica che si è avviata a partire da quegli anni.

Gabriella Buti Zaccagnini è stata una testimone attenta e una promotrice di queste riflessioni all'interno del movimento bioenergetico e altrettanto attentamente interessata a cosa avveniva nella clinica di altri orientamenti psicodinamici. Da questa sua sensibilità nacquero una serie di seminari, sempre molto attesi e partecipati dal titolo "Sviluppi attuali nell'analisi bioenergetica".

In questi seminari metteva insieme un lavoro corporeo sempre originale, con la possibilità di esplorare e comprendere, in prima persona, gli ultimi aggiornamenti sia interni che esterni all'approccio. Raramente lasciava ampio spazio ad una discussione solo teorica: tutto il suo lavoro era strettamente radicato nell'esperienza corporea. Era un lavoro che, ad occhi ingenui, poteva apparire persino semplice, tanto era rispettoso degli aspetti vitali dell'esperienza vissuta.

Quello che presentiamo, con questa raccolta, è una selezione di articoli, suoi e di altri autori bioenergetici, che Gabriella ha ritenuto rappresentativi dei cambiamenti intercorsi in questi ultimi, fruttuosi, vent'anni. La scelta di chiamarlo "Un percorso" è determinata da due elementi: da un lato il desi-

derio di sottolineare l'aspetto processuale, così caratteristico dell'analisi bioenergetica e di Gabriella, dall'altro la consapevolezza che, proprio perché siamo stati fenomenologicamente partecipi, quello che raccogliamo oggi è in buona parte un vissuto soggettivo, nutrito dalla sensibilità personale. Entrambi questi elementi ci fanno affermare che è un processo ancora, e fortunatamente, in atto e che, sicuramente, altre sensibilità avranno colto altri aspetti.

Ogni sfaccettatura ha la sua ragion d'essere e, nel dialogo tra le diverse sfaccettature, siamo certi, prosegue il lavoro di crescita dell'analisi bioenergetica. Una crescita che rimane fundamentalmente legata alle nostre origini. La bontà delle intuizioni cliniche di Lowen è oggi ancora più confermata, come vedremo, da autori che, percorrendo altre strade, sono arrivati alle stesse conclusioni.

Questo ci permette di riconoscere quanto prezioso sia il retroterra dell'analisi bioenergetica e come possa essere sia il suo tesoro che la sua base sicura. Il *grounding* di tutta la comunità risulta così rafforzato sia nello svolgersi del processo corporeo-emotivo, che nel procedere del suo processo riflessivo interno.

1. L'analisi bioenergetica come approccio somatico-relazionale

La vocazione relazionale è centrale, fin dall'inizio, sia nella vegetoterapia reichiana che nell'analisi bioenergetica. Già in "Contatto psichico e corrente vegetativa", il saggio del 1934 tenuto al Congresso Psicoanalitico Internazionale di Lucerna, Reich sottolineava come la formazione della armatura caratteriale sia esplicativa dell'organizzazione difensiva solo se si considera congiuntamente alla mancanza di contatto con il mondo interno ed esterno che ne è la conseguenza. Questa mancanza di contatto è espressione della dissociazione o scissione che si produce quando la pulsione incontra una frustrazione (Reich, 1934, p. 391). Le osservazioni reichiane sul movimento delle amebe erano così una metafora biologica del risultato dell'interazione tra un organismo e l'ambiente sottolineando come, in condizioni favorevoli, ci sia espansione e in condizioni avverse, contrazione.

Dopo la nascita del terzo figlio, Peter, Reich approfondì ulteriormente la sua sensibilità agli aspetti relazionali tanto che nel 1944 scriveva ad un amico: "Forse ti sorprenderà, ma un bambino di tre mesi non è in alcun modo autistico. Il suo interessamento per il suo ambiente è pienamente sviluppato. Devo constatare che l'affermazione del carattere autistico del neonato da parte degli psicanalisti sia un artefatto" (Harms, 2009, p. 125).

Lowen riprende questa sensibilità e la utilizza nel lavoro clinico con pazienti adulti: “L’individuo che da neonato o da bambino non ha mai sperimentato consapevolmente certe sensazioni non le può acquisire attraverso l’analisi. Laddove una persona abbia sofferto per una carenza di sicurezza nelle fasi precoci della vita, ciò di cui ha bisogno nella terapia non è solo di analisi, ma dell’opportunità e dei mezzi per acquisire questa sicurezza nel presente” (Lowen, 1975, p. 287).

Vedremo come questa “vocazione relazionale” si sia sviluppata, anche storicamente, proprio nella sezione della raccolta che dà il titolo a questo paragrafo, attraverso i contributi di Gabriella Buti Zaccagnini, Angela Klopsteck, Robert Hilton, David Finlay e Silja Wendelstadt.

D’altra parte il passaggio ad una visione bi-personale è anche un passaggio epistemologico che presuppone un cambiamento più ampio di prospettiva, una visione che includa gli aspetti relazionali nella risonanza che producono nell’universo personale e che distingua i diversi percorsi della conoscenza clinica.

Conoscere, per Lowen, è un processo teorico che rischia di non dirci molto su come l’esperienza è soggettivamente vissuta. Per questa ragione, in bioenergetica scegliamo, invece, di comprendere: “La comprensione è un processo di empatia che dipende dalla risposta armonica di un corpo a un altro corpo. Non si tratta con ciò di negare il valore della conoscenza. È solo una questione di priorità. Quando lavoro con un paziente, faccio molto affidamento sulla mia risposta empatica nei suoi confronti. Con il mio corpo posso sentire come si tiene e come sta nel mondo. Finché non sentirò una persona, non potrò far nulla, perché non avrei nulla su cui basarmi se non la conoscenza e la mia conoscenza può non essere pertinente alla situazione del paziente. Per agire in questo modo devo fidarmi del mio sentire” (Lowen, 1980, p. 202) (Cinotti, 2008b).

Con questa affermazione Lowen descrive quindi pienamente una relazione terapeutica in cui il corpo del terapeuta è strumento della comprensione del paziente e la base dalla quale parte e matura l’intervento clinico. Un passaggio che ritorna in *Back to basics* dove afferma che il carattere riguarda il modo che la persona ha di comportarsi nel presente (p. 14) citando il lavoro sul qui e ora di Fritz Perls, altro illustre paziente di Reich. La sua definizione del carattere in quella presentazione è ciò che oggi definiremmo memoria implicita (Cinotti, 2006).

Nello stesso tempo coglie il rischio insito nell’analisi del carattere: rischiamo di vedere la tipologia ma non la persona e perdiamo il senso della sua unicità e la risonanza corporeo-emotiva che questa suscita in noi. Detto con altre parole l’analisi del carattere rischia di essere troppo ricca di elementi

predittivi sulla persona e troppo povera di elementi processuali. L'indeterminatezza del movimento emergente, del movimento spontaneo, diventa la strada per cogliere la verità della persona e disegnare quel processo terapeutico che fa da sottotitolo a *Arrendersi al corpo*, il testo di Alexander Lowen. Questi temi saranno efficacemente affrontati nel saggio di David Finlay presente nella raccolta, che disegna con parole vivide, come l'analisi del carattere possa incrementare la vergogna e la rabbia narcisistica mentre la sintonizzazione aumenta, in maniera spontanea, la naturale capacità di fronteggiare, con flessibilità, i problemi quotidiani. L'attenzione centrale al processo di sintonia, alla sua declinazione corporea, evidenzia anche con immediatezza la vicinanza con la mutua regolazione¹ disegnata dagli autori dell'*infant research* [Carli, Rodini, 2008; Riva Crugnola, Rodini, 2008; Tronick, 1988, 2008; Stern, 1985; Sander, 1998, 2007] per i quali la relazione si basa su un livello non verbale di microregolazioni corporee che inducono e facilitano una condivisione di stato affettivo e di consapevolezza. La sintonia permette che ogni sistema vivente raggiunga una propria coerenza grazie ad un processo di adattamento che integra l'autoregolazione e la regolazione interattiva (Beebe, Lachmann, 2002; Cinotti, 2008a; Sander, 2007; Schore, 2003a; Schore, 2003b; Zaccagnini, Zavattini, 2007). Nello scambio clinico adulto, a questa base relazionale implicita si aggiungono altre modalità di conoscenza, sia implicite che esplicite, come il linguaggio, la rappresentazione, l'autoregolazione e altro ancora (Sander, 2007; Tronick, 2008).

La capacità autoregolativa, di cui aveva primitivamente parlato Reich in *Bambini del futuro* diventa sempre più importante a partire dal secondo e terzo anno di vita con la crescita delle capacità di adattamento nel bambino e procede lungo tutto l'arco della vita. Precedentemente i processi regolativi sono mediati dal sistema psicologico più maturo delle figure di riferimento attraverso lo svolgersi e il realizzarsi della sintonizzazione. Il filo rosso che lega que-

1 Il Modello di regolazione reciproca (MRM) (Tronick, 1989) cerca di definire i processi socioemotivi di microregolazione della comunicazione, che generano le caratteristiche specifiche e uniche, della relazione in oggetto. La simultanea comunicazione della valutazione affettiva di ciò che sta avvenendo nell'interazione tra madre e bambino crea, o meglio co-crea, movimenti relazionali che vanno da fasi di avanzamento (*moving along*) a "momenti ora" (*now moment*) fino a "momenti di incontro" (*moment of meeting*) (Stern, 1998). L'attenzione alla co-creazione sottolinea gli aspetti dinamici e imprevedibili presenti nella relazione madre-bambino, come in qualsiasi altra relazione. Ed Tronick preferisce il termine co-creare a co-costruire, più tipico di Stern, per sottolineare che non c'è uno stato finale definito da raggiungere (per. es. l'attaccamento sicuro) quanto un continuo divenire di movimenti affettivi. Una conseguenza importante della co-creatività è che i "difetti" interattivi, anziché indicare qualcosa che non va nell'interazione, sono il materiale per co-creare nuovi modi di stare insieme. Per ulteriori approfondimenti si veda: Tronick, 2008.

sti elementi è il corpo, con lo svilupparsi della capacità di sentire e riconoscere i processi corporei-emotivi che avvengono e che sono alla base dell'*appraisal*, il processo di attribuzione di significato agli eventi emotivi (Damasio, 1994; Damasio, 1996; Fonagy, Gergely, Jurist, Target, 2002; Schore, 2003a; Schore, 2003b). La centralità di questi processi è ampiamente trattata nei contributi di Gabriella Buti Zaccagnini nella sezione dedicata alla “bioenergetica come approccio somatico-relazionale” dove sottolinea come lo scambio clinico sia espressione di un reciproco sistema di sviluppo. Il caregiver (figura di riferimento o psicoterapeuta) si trova infatti impegnato all'interno di una relazione che comporta cambiamenti mediati dalla sintonizzazione, dalla capacità di condivisione di stato, in una costruzione congiunta delle interazioni (Beebe, Lachmann, 2002; Beebe, Sorter, Rustin, Knoblauch 2003). Quello stesso sistema di sviluppo che si realizza all'interno del processo terapeutico tra paziente e psicoterapeuta, come vedremo ripetutamente sottolineato soprattutto da David Finlay e Gabriella Buti Zaccagnini, è mediato dalla capacità di riconoscere e condividere i profili di attivazione emotiva che avvengono nello scambio terapeutico. Centrale, nella clinica bioenergetica, la distinzione che Guy Tonella riporta tra gli affetti, intesi come eventi emotivi, e i profili di vitalità (Sander, 2007; Stern, 1985; Tronick, 2008): se gli affetti sono, per loro stessa natura, transitori, i profili di vitalità² costituiscono le modalità stabili di attivazione che le persone sperimentano e tollerano, espressione del loro profilo energetico, per usare un termine caro a Lowen. Il superare il limite della finestra di tolleranza porta all'iperattivazione o alla dissociazione³ o ad entram-

2 Daniel Stern (1985) intende, per profilo di vitalità il ritmo, timing, forma e intensità dello scambio comunicativo all'interno della diade. Queste caratteristiche, se condivise, sono parte del processo di sintonizzazione. Il profilo di vitalità e la implicita capacità del caregiver di essere *attuned* con il profilo di vitalità del bambino sono alla base della distinzione che Stern pone tra empatia e sintonizzazione. Per Stern l'empatia ha una qualità cognitiva e consapevole che non è presente nella sintonizzazione. Il processo di sintonizzazione, per l'adulto, è un processo consapevole nei risultati ma non nel modo e ha due caratteristiche di base: è comunicazione e comunione, ossia è un processo condiviso senza che ci sia alterazione del contenuto di ciò che viene condiviso. Questa qualità della sintonizzazione è alla base della formazione del senso di intimità ed è un aspetto unico del pensiero di Stern: se la comunicazione è un gioco di regolazione e negoziazione reciproca (Trevarthen), che trasforma, nello scambio, ciò che viene comunicato, condividere (*communion o share*) è “essere con” rimanendo ognuno se stesso (Stern, Hofer, Haft, Dore, 1985). Per ulteriori approfondimenti si vedano Beebe, Sorter, Rustin, Knoblauch, 2003; Stern, 1985a.

3 Quando si verifica un trauma relazionale, una mancata sintonizzazione, la risposta del bambino è definibile attraverso due pattern generali: l'iperattivazione e la dissociazione. Queste due modalità rappresentano l'attivazione di due componenti del sistema nervoso autonomo: il primo la branca simpatica e il secondo la branca parasimpatica. L'iperattivazione si esprime con l'angoscia del pianto inconsolabile, con l'aumento del tono muscolare, della frequenza del battito cardiaco e del ritmo respiratorio. La dissociazione compare succes-

be le situazioni in successione (Lowen, 1970; Schore, 1994; Schore, 2003a; Schore, 2003b).

Il genitore conosce o ri-conosce il livello d'attivazione sperimentato dal bambino e nell'incontro si crea una corrispondenza che rende ciascun partner consapevole dello stato dell'altro (Stern et alii, 1998). Questa consapevolezza reciproca, questo riconoscersi offre la base per l'eventuale, e successiva, modulazione, da parte del caregiver, dello stato emozionale del bambino.

L'attenzione al ruolo della consapevolezza come risultato dell'incontro relazionale ma anche come espressione del processo di autoregolazione disegna una clinica che pone al centro la modulazione di stati affettivi tollerabili sottolineando l'interazione tra consapevolezza e cambiamento. Come evidenzia in uno degli articoli di questa raccolta Gabriella Buti Zaccagnini: "Il tema del "modo" in cui avvenga il "cambiamento" nella relazione, va assumendo ultimamente un ruolo sempre più centrale nel dibattito scientifico della psicologia evolutiva (Sander, 1998). Si è passati dal ruolo attribuito all'*insight* nel passaggio dall'inconscio al conscio, attraverso l'interpretazione nell'ambito del processo psicoterapeutico, ad uno spostamento verso l'organizzazione della consapevolezza". Il processo di cambiamento che viene così disegnato si svolge tanto nel dominio esplicito, verbale, che nel dominio implicito procedurale o relazionale.

L'esperienza dell'accudire e del piacere condiviso attraverso il gioco che caratterizzano l'interazione tra adulto e bambino nel primo anno di vita, sono gli elementi centrali sottolineati dal caso clinico riportato da Tonella. Sarà proprio a partire da questo ricco scambio relazionale che si modulerà il

sivamente, se lo stato precedente non è regolato dalla risposta della madre: si manifesta come disinvestimento dal mondo esterno. Per una descrizione del processo di iperattivazione e dissociazione vedi anche Wilhelm Reich ne *La funzione dell'orgasmo* (1942) e Alexander Lowen ne *Il piacere* (1970). Nell'ambito della teoria dell'attaccamento e della concettualizzazione della mentalizzazione o funzione riflessiva (FR) di Fonagy e colleghi (vedi per esempio Allen, e Fonagy, 2006) l'esistenza di una finestra di tolleranza viene spiegata con riferimento alla relazione che intercorre tra attivazione neuronale/emotiva (arousal) e capacità di mentalizzare (e alla curva ad U invertita che caratterizza l'ansia da prestazione di Easterbrook, 1959). Ai bassi livelli di attivazione, non si ha nessuna spinta a 'mentalizzare'. A livelli moderati, come può accadere quando un'interazione prende una piega inattesa e problematica, mentalizziamo in modo attivo ed esplicito. Se l'attivazione diventa eccessiva, come quando s'impadronisce di noi la rabbia o siamo terrorizzati, si ha un collasso della 'capacità di mentalizzare' e si passa alla risposta automatica dell'aggreddisci-o-fuggi. Una psicoterapia che aiuti a migliorare la 'capacità di mentalizzare' della persona ha l'effetto di aumentare il livello di 'attivazione neuronale' (arousal) tollerabile senza che il paziente sia costretto a 'dissociare' difensivamente (possiamo infatti considerare la 'dissociazione' anche e soprattutto una sospensione più o meno temporanea della 'capacità di mentalizzare'). Per maggiore approfondimenti si vedano Allen, Fonagy, 2006 e Easterbrook, 1959.

processo di cambiamento terapeutico, attraverso il ruolo fondante del piacere, e del piacere condiviso, che Lowen pone alla base della possibilità di espandere la consapevolezza di sé (Lowen, 1970; Stern, 1985). È l'esperienza di una riuscita sintonizzazione, con il piacere condiviso che questa comporta, che amplia il quadro della consapevolezza, così come la frustrazione della mancata sintonia o condivisione si accompagna ad un ritiro riparativo e ad un restringimento della percezione consapevole di sé.

Il ruolo dell'interlocutore, caregiver o psicoterapeuta, nel processo terapeutico somatico relazionale, è quello di offrire, in primis, una validazione all'esperienza che si sta svolgendo. Lo psicoterapeuta diventa così un "empathetic co-discoverer" come afferma con efficace sintesi David Finlay. Questa validazione, che è sostanziata dalla risonanza empatica, è una condivisione di stato che non riguarda solo gli affetti, ma anche lo stato di consapevolezza. Sapere di essere conosciuto da un altro significativo è una esperienza validante che restituisce consapevolezza di sé, tanto quanto la sua assenza può essere invalidante. Nel momento in cui ci sentiamo conosciuti o riconosciuti dall'altro, si attiva una esperienza di consapevolezza riflessiva. Quando la relazione madre-bambino è sintonica e il caregiver comprende i bisogni del bambino e dà forma ad una risposta, l'esperienza che il bambino ha di sé è di aumentata consapevolezza corporea, di padronanza di sé e di *self agency*⁴.

Lo stesso avviene nella relazione terapeutica: l'esperienza di riuscita sintonizzazione restituisce ad entrambi – paziente e psicoterapeuta – una aumentata consapevolezza corporea, un senso di padronanza di sé e di fiducia nelle proprie capacità. Insieme, questi tre elementi facilitano il processo di integrazione del Sé (Gallagher, 2005; Zahavi, 2005), come vedremo ancora sottolineato nel contributo di Tonella, un processo di integrazione che accompagna tutto il percorso vitale. Una integrazione che non è solo il recupero di parti dissociate connesse alla nostra storia passata ma l'integrazione nel momento presente dell'esperienza di esistere. È, inoltre, nell'integrazione tra Sé corporeo e i processi dell'Io che si realizza il *grounding*⁵, il radicamento nella realtà interna ed ester-

4 Per *self agency* si intende il sentirsi protagonisti e artefici dei propri pensieri e delle proprie azioni

5 Il termine *grounding* – che nella tradizione bioenergetica non viene tradotto – esprime sia a livello fisico che emotivo, il radicamento nella realtà interna ed esterna, la capacità di rimanere in contatto con se stessi e con il mondo. Il *grounding* è anche uno degli elementi essenziali di differenza tra la clinica di Reich e quella di Lowen. Se per Reich l'obiettivo della terapia era di riportare il flusso delle correnti vegetative ed era un obiettivo che poteva essere perseguito al di là della consapevolezza del paziente, per Lowen un elemento centrale della salutogenesi risiede nella capacità di contatto con la realtà. Un contatto che è consapevole sia alle richieste del