

TERRY FALCONE

MANUALE DI TECNICHE PSICOCORPOREE

*Body Focused Therapy
Psicoterapia della Gestalt
Analisi Bioenergetica*

“Se lo senti lo sai” ... e non solo!

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Andronico e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi 3 – 00196 Roma
tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2023

Terry Falcone Psicologa, Psicoterapeuta della Gestalt, Certificazione Europea dal 2003, Didatta e Supervisore F.I.S.I.G., V.I.T. e B:F.T., Specializzata in Medicina Psicosomatica ad indirizzo Gestaltico- Bioenergetico, Didatta dal 1990 dell'Istituto di Gestalt HCC Kairos GTK, Trainer e Didatta di Training Autogeno, Codificatrice C.I.B. Coordinatrice Scientifica dell'Istituto Sviluppo Interazione George Downing Isikaris, vive e lavora a Roma, dove, da 40 anni, si occupa, con passione e continua formazione e diffusione, dello studio e dell'utilizzo del corpo in psicoterapia. Ha elaborato, in coterapia, un modello di psicoterapia di gruppo. Ha rivisitato il Training Autogeno di Schultz, a sostegno delle competenze cliniche del Terapeuta. Ha scritto diversi articoli di Medicina Psicosomatica sulla Rivista Doctor Os, la parte psicologica del libro "Il Recupero dei Crediti" Ed. Buffetti 1987, il libro "Intercorporeità" Ed. Alpes Roma 2015, in seconda edizione 2021 con un inedito sul "Respiro Post Covid".

In copertina: *Interazioni* disegno di Giulio Allegretti.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata ogni riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualunque procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

RINGRAZIAMENTI	VII
PREFAZIONE	IX
PREMESSA	XIII
INTRODUZIONE	XV
I. ALLE ORIGINI DELLA TERAPIA CORPOREA	1
1.1 Breve viaggio tra gli Autori più significativi.....	2
Sigmund Freud	2
Georg Groddeck	2
Sandor Ferenczi	2
1.2 Il Contributo di Wilhelm Reich.....	3
Biografia	3
Influenze culturali	4
I Seguaci di Reich	5
I Meriti di Reich	6
L'influenza di Reich sulla Psicoterapia della Gestalt	9
1.3. La Psicoterapia Corporea in Europa e in America	11
Merleau Ponty M, Perls F.	11
Kernberg O.	12
Lowen A., Selye H, Laborit H., Schultz H.,et. al.....	12
1.4 La Psicoterapia Corporea in Italia	13
1.5 La Psicoterapia Corporea oggi. Dai due modelli di base e la BFT di George Downing	13
1.6. La Psicoterapia della Gestalt e il Corpo.....	15
1.7 M. Heller e la nuova Psicoterapia Corporea con uso del Video	17
2. LA BODY FOCUSED THERAPY DI GEORGE DOWNING	23
2.1 Atmosfere e Origini della BFT e dell'Istituto Isikaris	23
Dal 1988 al 1999: gli albori della Body Therapy in Italia	23
1999: la nascita della Videomicroanalisi	24
Dal 2001 al 2011	25
Dal 2010 ad oggi	26
2.2 Definizione di Body Focused Therapy	27
2.3 Il Concetto di Body Organising	28
2.4 Il Concetto di “Know how”: Evolutiva Ricerca e Neuroscienze	31
Modalità Interattive in Evolutiva	32
Caratteristiche delle Micropratiche o “Know How” nella BFT	39
Ruolo del Tratto, dell'Epigenetica e dei Traumi	40
Evoluzione e Differenze con il concetto di Schemi Affettivo Motori nella BFT	41
2.5 Il Repertorio sociale delle Micropratiche Corporee della BFT negli anni scolastici	41
2.6. Implicazioni Cliniche della BFT: una possibile risposta	43

3. CONTROTRANSFERING CORPOREO: SGUARDO ESTETICO E MENTE INTERATTIVA NEGLI SCENARI	
CONDIVISI CLINICI	45
3.1 Il Controtransfering nella Psicoterapia Corporea.....	45
Conoscenza Relazionale Estetica e Implicita.....	46
La Mente Interattiva	48
Controtransfering Personale.....	49
Il Controtransfering Indotto, gli Scenari Evolutivi del Paziente e la Rivelazione del Danno .	50
Le Fasi del Controtransfering Corporeo.....	51
Peculiarità del Controtransfering nella Psicoterapia Corporea	53
Il Transfering e il Controtransfering nelle Tecniche Psicocorporee nel Trauma	54
3.2 Lo Sguardo Estetico e la Mente Interattiva nelle Tecniche Psicocorporee.....	55
3.3 La Lettura Diagnostica nell'Analisi Bioenergetica di A. Lowen	57
La Struttura del Carattere nell'Analisi Bioenergetica di A. Lowen	59
3.4 La Lettura del Corpo negli Stili di Contatto in Psicoterapia della Gestalt.....	60
4. IL CAMPO CONDIVISO DELLE TECNICHE PSICOCORPOREE	63
4.1 La Struttura del Campo Condiviso nelle Tecniche Psicocorporee	63
Sfondo e Atmosfera delle sedute di Psicoterapia Corporea	63
Il Tempo nelle sedute di Psicoterapia Corporea	64
Il Contatto Corporeo nelle Tecniche Psicocorporee	65
Il Contatto Corporeo nelle Tecniche Psicocorporee Intensive	66
4.2 Tecniche Psicocorporee di base della BFT, dell'Analisi Bioenergetica e della Psicoterapia della Gestalt	67
La prima Tecnica di base Psicocorporea: la Respirazione	67
Il Grounding	67
Bend Over e Camminata Consapevole	70
4.3 Esercizi di Scarica	71
La Tecnica Psicocorporea della Protesta	71
La Tecnica Psicocorporea dell'Arco	72
La Tecnica Psicocorporea della Mandibola	72
4.4 Tecniche Psicocorporee di Autostima	73
La Tecnica Psicocorporea dell'“Autoproclamazione”	73
La Tecnica Psicocorporea della Passerella	74
4.5 Tecniche Psicocorporee sui Confini e sull'Appartenenza	75
Tecniche Psicocorporee e Lavoro sui Confini	75
Tecniche Psicocorporee e Lavoro sul “Lasciarsi andare”	76
4.6 La Tecnica Psicocorporea della Scultura	76
5. L'USO DEL VIDEO NELLA BODY FOCUSED THERAPY	79
5.1 La Tecnica Psicocorporea della BFT con uso del Video	79
5.2 Le Tecniche Psicocorporee del Supporto al Cambiamento in Contesti Diversi	80
5.3 La Video Intervention Therapy (VIT) di G. Downing	80
Breve Excursus della VIT di G. Downing	80
Uso del Video e Psicoterapia della Gestalt	81
5.4 Griglia di Osservazione VIT, dalle 8 Categorie Interattive alla Fenomenologia della Gestalt	83

5.5 Tempi del Contatto in Psicoterapia della Gestalt e Procedura di base della VIT	86
Precontatto	87
Il Contatto e i movimenti percettivi: fase dell'Orientamento e della Manipolazione ...	87
Il Contatto Pieno e il "Tra" trasformativo Immaginario	88
Il Post Contatto e la Fase dell'Assimilazione	88
5.6 Uso del Video e interruzioni di Contatto in Psicoterapia della Gestalt	89
Confluenza	91
Introiezione	91
Proiezione	92
Retroflessione	93
Egotismo	93
5.7 Concetti Chiave nell'Uso del Video	94
6. LE TECNICHE PSICOCORPOREE NEL PANORAMA DELLA BFT	97
6.1 La BFT come Psicoterapia Corporea a breve termine	97
6.2 Le Tecniche Psicocorporee Soft della BFT a breve e lungo termine	98
Prima parte: "La Tecnica Psicocorporea della Mano"	99
La Tecnica della Mano partendo dal Pensiero	100
La Tecnica della Mano partendo dall'Emozione	100
Seconda parte: "La Tecnica Psicocorporea della Modifica delle Convinzioni"	101
6,3 La Tecnica Psicocorporea della Motivazione fra le parti	103
6.4. La Tecnica Psicocorporea del Replay e la Mentalizzazione	104
6.5. La BFT come Psicoterapia Corporea a lungo termine	106
Le fasi del Processo Corporeo	107
6.6 Le Tecniche Psicocorporee intensive a "Processo Aperto"	108
6.7 Le Tecniche Psicocorporee Intensive legate ad un Contenuto Verbale Anticipato in Seduta	109
6.8 Le Tecniche Psicocorporee della BFT nel lavoro con il Trauma	110
Il Lavoro con il Trauma	110
Le Tecniche Psicocorporee sul Trauma	112
Le Tecniche Psicocorporee Soft nel Trauma	112
Le Tecniche Psicocorporee Intensive nel Trauma	113
6.9 Le Tecniche Psicocorporee nei casi di Abuso Sessuale	113
6.10 Le Tecniche Psicocorporee nel Trauma in casi di Dissociazione	115
6.11 Le Tecniche Psicocorporee nei casi di Lutto	115
6.12 Le Tecniche Psicocorporee con i Sogni	116
6.13 La Tecnica Psicocorporea del Reinventamento Immaginario	118
6.14 La Tecnica Psicocorporea della Sfera e la Dinamica del Vampiro	118
6.15 La Tecnica Psicocorporea della Rigenitorializzazione	119
CONCLUSIONI	121
<i>Bibliografia</i>	123
APPENDICE	129

Ringraziamenti

Per un *excursus* di gratitudine, nella stesura di questo breve testo, mi è doveroso partire dagli inizi della mia passione professionale per la Psicoterapia Corporea, quando, nel 1982, intrapresi la Formazione in Medicina Psicosomatica, alla S.I.M.P. di Roma, e dove, in un incrocio di entusiasmi e di interessi, ho incontrato le persone più importanti della mia vita che, a tutt'oggi, a vario titolo di marito, Valter Santilli, di coterapeuta, Gianfranco Silveti, di preziosa collega ed amica, Adelaide Gargiuto, voglio ringraziare, per il calore e il colore dato al mio percorso di vita, intrecciato tra amore e professione.

Grazie ai Didatti, alle Scuole di Formazione che ho frequentato, all'analista Margherita Giustiniani, prima mentore del lavoro corporeo in Psicoterapia.

All'Istituto di Gestalt GTK in Roma, diretto da Giovanni Salonia e Valeria Conte, che, onorandomi del ruolo di Didatta da tanti anni, rappresenta uno sprone continuo alla Ricerca, agli approfondimenti teorici e alla scrittura, allo scopo di insegnare al meglio, non solo contenuti e competenze, quanto, soprattutto, l'umanità e la corporeità di questa nobile arte.

Ai Pazienti e agli Allievi, amati, che mi hanno permesso di crescere nella Psicoterapia Corporea.

A Simone Marcarì, per la sua presenza solida e fidata e per le intense e significative parole della sua Prefazione. Grazie a Giulio Allegretti, che ha curato le immagini e la copertina del libro, e, con la sua originale e incisiva arte grafica ha saputo cogliere, negli ingranaggi tra i corpi, il senso profondo delle "Interazioni", focus specifico di questo Manuale di Psicoterapia Corporea.

Se lo senti lo sai e non solo!

A Lorenzo Cherubini, poeta dei nostri tempi che, con poche parole, allietando, stimola riflessioni.

All'Istituto Sviluppo Interazione George Downing Karis, fucina di riflessioni, progetti e colleganza per chi crede nella forza delle idee, della appartenenza e della molteplicità. In particolare a Laura Caetani, punto di riferimento personale e logistico, che con la sua preziosa accoglienza, ha sempre reso riunioni e momenti di incontro, piacevoli e di festosa romanità. Ai soci e colleghi Eleonora Savino, Ileana Ramasco, Katia Righetti, Giulia Boselli, Mariantonietta Pennacchia, Marcello Longo, Sergio Facchini che, ognuno con la sua corporeità, sono in me presenti, come forza attrattiva di figure evocate. Senza di loro non sarebbe stato possibile approfondire la formazione con George Downing, sia in termini organizzativi che di scelte professionali.

Grazie, in particolare, a George Downing, maestro di e da una vita!

Grazie a mia figlia Oksana, ai suoi contributi cognitivisti ed informatici e, soprattutto al suo amore

Se lo senti, lo sai! E non solo!

Alla piccola T.

PREFAZIONE

Troppo spesso dimenticato. Altre volte smarrito e disconnesso. Il corpo, il nostro corpo costretto, spesso, ad alzare la voce, per gridare il suo esserci e riconquistare il suo spazio, conteso e indebitamente sottratto dalla ragione, a cui oltremodo ci affidiamo, incaricandola di ruoli che non le appartengono e di risposte ai nostri perché. Ma è il “come”, e non il perché, invece, a rappresentare il reale indicatore dell’essere e, soprattutto, dell’“essere – con”. Ritornando ad essere *carne*, e attenzionandoci sul come rispondiamo somaticamente all’ambiente, possiamo davvero imparare a riconoscerci all’interno di un processo relazionale.

“Se lo senti, lo sai” è il sottotitolo cantato di questo testo!

Siamo disabituati, o mai realmente abituati, a “sentirci corpo”. Forse per pigrizia e anche per timore, manchiamo di ascoltarci nel nostro (non) respiro, rimandando e soffocando il contatto con le nostre vibrazioni. Ci vuole coraggio, infatti, ad ascoltarci nel buio, perché non solo il silenzio, ma anche il corpo, incute spavento, quando vissuto come *altro da noi*: un corpo estraneo appunto. Chissà che cosa ci vorrà dire. chissà se riusciremo a sostenere quella scoperta! E se poi non ci piace? Meglio allora non scendere troppo in profondità, meglio rimanere in superficie, dove il sole della ragione è ben visibile e non oscurato dalle nostre ombre.

Ci sono film che, per essere apprezzati, devono, necessariamente, rimanere muti, perché è il corpo a parlare. Parimenti, le opere d’arte non necessitano di spiegazione, perché parlano da sole, o meglio, *parlano* alla nostra soggettività e alla nostra risonanza corporea davanti all’opera stessa. Che cosa avrebbe potuto aggiungere il verbo parlato nelle esilaranti sequenze dei film di Charlot? Quale spiegazione potrà mai cogliere e descrivere la sensualità corporea della scultura “Il ratto di Proserpina” del Bernini? Che dire delle esperienze teatrali? Un attore che parla troppo non comunica nessuna vibrazione al pubblico: la recitazione necessita di pause, di gesti, di quel fare qualcosa che sostituisca la parola. È con il corpo che si raggiunge il pubblico, ed è con la parola che lo si addormenta. La verità è che siamo ancora poco abituati ad ascoltarci, e abbiamo bisogno di continue didascalie, reali e metaforiche, che ci indichino quali sentimenti provare e da quale parte guardare. Non a caso in questo volume si parla di Funzione Es, Funzione Personalità e Funzione Io, secondo l’ottica della Psicoterapia della Gestalt. Nel momento, infatti, in cui si smarrisce il contatto con il proprio sentire viscerale (funzione Es), si annebbia anche la visuale del nostro percorso, fino a smarrire la cognizione di ciò che realmente vogliamo (funzione Io), confondendo, a volte, uno sterile automatismo, per un’azione realmente nostra. Non sarà facile rispondere alla domanda su chi siamo e chi siamo diventati (Funzione Personalità), quando il percorso intrapreso racconta ben poco di noi. Il rischio è di sorprenderci tremendamente dimagriti, *perché abbiamo mancato la nostra espe-*

rienza nutriente, oppure gonfi, perché ingurgitato e introiettato materiale non nostro.

Come non poter pensare a John Bolbwy, che, per primo, con la sua *Teoria dell'Attaccamento* dimostrò, mirabilmente, come la relazione madre bambino avvenisse nell'interazione tra corpi. Con i termini di *Attaccamento Sicuro* e *Attaccamento In-sicuro* egli rimarcò come, dalla qualità dell'accudimento, sostanziata nella disponibilità corporea del caregiver, dipendesse la percezione del mondo e come questa riverberasse nell'età adulta. Il fidarsi e affidarsi è un atto di fiducia, che risente della relazione primaria: il come sono stato protetto e accudito sarà previsore del mio essere e andare nel mondo. Si noterà, inoltre, come, al termine "genitore", verrà alternato quello di "caregiver". Infatti, non sempre il genitore potrà essere disponibile o presente: sarà quindi il caregiver ad incarnare la figura genitoriale che, per essere tale, dovrà possedere prerogative di intimità e di permanenza.

Alcune parole sono corporee, perché, di fatto, ci toccano, e viceversa il corpo, con il suo linguaggio, possiede una propria parola, evidenziando l'imprescindibilità dell'aspetto somatico, dove l'organismo vibra e reagisce al verbo parlato e, al contempo, comunica con il proprio linguaggio. Restituire dignità e valore scientifico e terapeutico al corpo è uno degli obiettivi primari dell'Istituto Isikaris, ben consapevole che il verbo vocale non offre la narrazione completa della persona, se non affiancato e integrato dalla parola corporea. È il corpo, infatti, il vero scrigno, nascosto nei fondali del mistero umano, custode del prezioso contenuto che parla, come nessun altro biografo potrebbe fare, della nostra storia, delle battaglie vinte e perse e del vissuto sottostante a tutti quei contatti realizzati o, invano, attesi. È la memoria corporea, che non traballa con il tempo, e che, surclassando quella prettamente cognitiva, racconta, fenomenologicamente, il che cosa siamo diventati e come stiamo o non stiamo in relazione, quali procedure corporee utilizziamo, come direbbe Downing. Il modo con cui portiamo il soma è la narrazione fedele di quanto la nostra storia passata riverberi nel presente della relazione. Il ritmo della respirazione ci informa sul *come sto io di fronte a te o di come mi autoregolo quando sto da solo*. Ritornare al corpo è la proposta, contenuta anche nel Training Autogeno, ampiamente trattato dall'Istituto Isikaris che, lungi da essere solo una mera pratica, diviene un luogo dove il corpo riscopre la bellezza del suo essere, ed il respiro trova sconfinatezza nello spazio corporeo. Concedersi il permesso di respirare è un atto rivoluzionario e coraggioso, poiché espressione, di fatto, della volontà di vivere, di sentire e godere del nostro esserci corporeo. Alcune storie di vita, infatti, non hanno sostenuto l'individualità della persona o, come direbbe Maslow, l'*autorealizzazione*, facendo sentire inadeguati, inutili e quindi "piccoli". Un respiro che non "scende", e muore a metà torace, è la narrazione di un soma percepito piccolo, timoroso di mostrarsi, di disturbare, a cui non è stato concesso di vivere e sentire quella pienezza, che trova nel respiro più ampio, la linfa vitale. A ben vedere, anche questo volume, di fatto, *è corporeo*, non solo per l'argomento trattato, ma per lo stile di argomentazione. La Dottoressa Teresa Falcone, coerentemente con il suo modo di essere, ha saputo im-

mettere la sua essenza terapeutica e umana nelle parole scritte, prestando a queste la propria leggerezza e i suoi colori, affinché divenissero evocatrici di immagini e risuonassero visceralmente. La stesura del Manuale, ad opera e a cura della stessa Falcone, armonizza i contributi delle nuove teorie, senza dimenticarne le radici storiche, offrendo ad ogni tipologia di lettore il proprio specifico nutrimento. Se il primo libro è prevalentemente focalizzato sul Training Autogeno, questo secondo approfondisce il tema, che potremmo definire: *del corpo in contatto e in interazione*. Infatti, oltre ad una sessione prettamente pratica, dedicata alle Tecniche Psicocorporee, sostenuta dal contributo dell'“Evolutiva” di G. Downing, con la sua nuova BFT, valorizzata dall'uso del video, sono descritte, anche, le diverse modalità, con cui l'organismo manca l'incontro con l'ambiente, secondo l'ottica della Psicoterapia della Gestalt e dell'Analisi Bioenergetica. L'Autrice, da sempre attenta a cogliere l'universo relazionale dell'*intercorporeità*, unisce in un unico abbraccio le sue due opere, accomunate nel loro dialogo, dall'attenzione riservata all'ascolto e al significato del soma in relazione “con”. Basti pensare al paragrafo, dedicato al *controtransfert* in terapia, per cogliere come, anche nel Terapeuta stesso, sarà presente, inevitabilmente, un corrispettivo corporeo, figlio del campo relazionale co- costruito con il Paziente. Il corpo come risorsa, custode dei non detti, biografo dei nostri inciampi e veicolo relazionale. Ma, anche, corpo che risorge, che sa guarire, che chiama all'ascolto. Sono queste le declinazioni tematiche con cui Teresa Falcone si pone e raggiunge l'obiettivo di onorare l'aspetto somatico nelle diverse ramificazioni, risvegliando la nostra corporeità, già nella fase di lettura. Al termine della lettura saremo diversi, cresciuti e più consapevoli di essere qualcosa di molto di più di individui con un corpo. Noteremo, per la prima volta, movenze, reazioni ed espressioni, che, forse, abbiamo sempre avuto, ma a cui non abbiamo prestato la dovuta attenzione, perché, in fondo, erano solo affari del corpo.

Distante dall'intenzione di voler disconoscere o sminuire il ruolo della ragione, ed anzi, elaborandone le sue tesi, secondo il ritmo del nostro tempo, quest'opera ci invita ad integrare, nella nostra autoconsapevolezza, ciò che abbiamo, spesso, disconnesso. Affinché quello scrigno, nascosto nei fondali, possa, lentamente, essere aperto, per portarci a lasciarci sorprendere, ad ascoltarne quel contenuto, che, così intimamente, ci parla di noi, e, in questo, riconoscerci.

Simone Marcarì¹

¹ Psicologo Psicoterapeuta della Gestalt. Da numerosi anni, nei suoi studi di Roma e Milano, integra il lavoro di clinico, con la sapiente arte della poesia e della scrittura

PREMESSA

I modelli di Psicoterapia Corporea esaminati in questo testo sono i modelli attuali più significativi del panorama dei modelli di Psicoterapia Corporea. L'Autrice, a coronamento di una carriera professionale ed in Formazione Continua in tutti e tre gli ambiti (e non solo), desidera tentare una sistematizzazione delle Tecniche Psicocorporee, che fanno riferimento ai tre approcci, allo scopo di sostenere il lettore ad una visione allargata e scientifica, su un panorama più ampio, con un particolare riferimento all'uso del Video nella Ricerca in Evolutiva e nella Clinica, che ha rivoluzionato il focus e la metodologia della Psicoterapia Corporea.

A seguire, come preziosa cornice e premessa, una brevissima biografia dei fondatori di questi modelli che onorano questo Manuale, attraverso la luminosità delle loro idee.

GEORGE DOWNING, (Stati Uniti 1940), vive e lavora a Parigi, come Psicologo e Supervisore presso l'Unità di Psichiatria Infantile dell'Ospedale Salpetriere. È Docente di Psicologia Clinica presso l'Università di Klagenfurt e Consulente Scientifico dell'Istituto di Psichiatria dell'Università di Heidelberg. Dagli anni '80 dirige Programmi di Training in Psicoterapia Corporea in diversi stati europei (e il nostro Istituto Isikaris tra questi). Dopo aver scritto nel 1995 il suo testo fondamentale "Il Corpo e la Parola", ed aver elaborato la Video Intervention Therapy, ha scritto diversi articoli sull'uso del Video in psicoterapia e quanto questa innovazione scientifica abbia sostenuto e trasformato la Psicoterapia Corporea, fino a teorizzare la Body Focused Therapy.

FREDERICK SALOMON PERLS, (Berlino 1893 – Chicago 1970), Psicoterapeuta, Psicoanalista, fonda, nel 1935, a Johannesburg l'Istituto Sudafricano di Psicoanalisi. Nel 1951 pubblica insieme con Ralph Hefferline e Paul Goodman "Gestalt Therapy", il testo cardine della Psicoterapia della Gestalt, la scuola psicoterapeutica da lui fondata in California. Il suo contributo scientifico è stato sistematizzato ed elaborato da sua moglie, Laura Perls (1905-1990) e, successivamente, testimoniato e diffuso da svariati Istituti, Società Scientifiche, Centri e Scuole a livello Internazionale (tra questi, in Italia, l'Istituto di Gestalt H.C.C. Kairos, dove l'Autrice del Manuale si è formata e dove attualmente insegna).

ALEXANDER LOWEN (New York 1910 – New Canaan 2008), Psicoterapeuta, Psichiatra, allievo di W. Reich, è il Padre dell'Analisi Bioenergetica. Fondò l'Istituto IIBA (International Institute for Bioenergetic Analysis) in New York, nel 1956 e, nel 1958, scrisse il suo testo fondamentale "Il linguaggio del Corpo", cui seguiranno altri 13 saggi, tutti disponibili anche in italiano. Il suo contributo più importante è la tecnica del "Grounding".

INTRODUZIONE

Questo Manuale vuole essere un contributo alla sistematizzazione e alla diffusione dell'importanza dell'uso del corpo in Psicoterapia. Gli studi e le Ricerche più attuali in Età Evolutiva e nelle Neuroscienze confermano che l'approccio al Paziente con Disturbi Psicopatologici e Psichiatrici, ed anche il miglioramento del benessere dell'individuo, passano, necessariamente, attraverso il lavoro corporeo.

Il cambiamento nel corpo è un momento imprescindibile, che ogni approccio psicoterapeutico auspica. I paradigmi espressi nella Body Focused Therapy di George Downing, che tenteremo di sintetizzare in questo breve testo, e che il nostro Istituto Sviluppo Interazione George Downing Karis porta avanti da decenni, rappresentano, oggi, la sintesi più efficace della Psicoterapia Corporea. La Formazione quarantennale con il prof. George Downing, è lo sfondo, estremamente eccitante e costruttivo, della passione dell'Autrice per la Psicoterapia Corporea. Supervisioni, lavoro personale nei gruppi di Formazione, il "bello della diretta clinica", avvalorati, sempre, da una vasta Bibliografia di Testi e di Ricerche, hanno reso i suoi seminari nutrienti, formativi, alla stregua di un parco giochi, per colleghi curiosi di integrare Ricerca e Clinica, con mirabile umiltà professionale.

Partiremo, in questo testo, da un breve Excursus Storiografico della Psicoterapia Corporea, per arrivare alla descrizione della *BFT* e delle sue Tecniche Psicocorporee, insieme con la lettura del corpo in Psicoterapia della Gestalt ed in Analisi Bioenergetica, ground teorico di riferimento dell'Autrice. Descriveremo anche la *Video Intervention Therapy*, che integra in sé l'uso del Video che dalla Ricerca Scientifica si incarna nella pratica clinica. L'intenzionalità specifica di questo Manuale riguarda la particolare rilevanza della formazione nell'uso del video, per il Terapeuta che voglia, oggi, definirsi Psicoterapeuta Corporeo Contemporaneo. La formazione nell'uso del Video, infatti, può rendere maggiormente competente ed efficace il Terapeuta che utilizza il Corpo nella sua pratica clinica. In primo luogo, l'uso del Video nella Ricerca sulle modalità interattive primarie rende più chiaro ed osservabile, nella relazione clinica, l'incarnarsi delle competenze microprocedurali apprese nell'Infanzia. In secondo luogo, è possibile aggiungere l'uso del Video tra le Tecniche della Psicoterapia Corporea.

In particolare, nella *BFT*, definita da Downing una Psicoterapia Corporea processuale e non statica, con il concetto di Repertorio di Base, diviene particolarmente importante conoscere i numerosi risultati scientifici delle modalità interattive primarie ed altresì, apprendere quella competenza all'osservazione, che definiremo "Mente Interattiva".

Un'attenzione particolare viene data al Controtransfert Corporeo ed alla conseguente Formazione del Terapeuta, quando si utilizzano Tecniche Psicocorporee. Quando si utilizza il corpo in psicoterapia, la capacità controtransferenziale, fatta di

consapevolezza corporea, conoscenza relazionale implicita ed estetica, ed oggi, ancor più, della qualità della Mente Interattiva, diviene fattore strategico e funzionale per un efficace intervento clinico.

La Psicoterapia della Gestalt e l'Analisi Bioenergetica, con il loro background teorico e le conseguenti implicazioni cliniche, ampliano il valore del lavoro corporeo in Psicoterapia.

Lungi da ideologie autoreferenziali, in un'ottica "Allportiana", che vede un po' di verità in ogni approccio teorico, questo Manuale è il tentativo di integrare e di far parlare tra loro i vari approcci teorici, uniti dal nobile fine del benessere e della cura del Paziente, in linea con la maggiore apertura della scienza al pensiero interdisciplinare e sistemico e al modo in cui Psicologia, Genetica, Neurologia, e Biologia interagiscono, all'interno del processo psicoterapeutico.

- Nel Primo Capitolo verrà descritto un breve Excursus Storiografico della Psicoterapia Corporea, dal secolo scorso ai giorni nostri, con particolare riferimento a Freud, G. Groddeck, Ferenczi, W. Reich, Merleau Ponty, O. Kernberg. Un particolare spazio viene dato a Reich, quale pioniere di pratica e teoria della Psicoterapia Corporea e della Psicoterapia della Gestalt. Verrà presentata la definizione attuale di due modelli esistenti della Psicoterapia Corporea e di come l'approccio di Downing sia l'espressione di un modello terzo rispetto a questa differenziazione.
- Nel Secondo Capitolo prenderemo in esame la Body Focused Therapy di George Downing, le sue origini, il suo sfondo e i concetti cardine, scanditi attraverso il percorso professionale dell'Autrice e dell'Istituto Isikaris.
- Nel Terzo Capitolo verrà data una particolare attenzione al Controtransfert Corporeo e alle qualità richieste al Terapeuta Corporeo Contemporaneo, con una lettura specifica degli Stili di Contatto della Psicoterapia della Gestalt, insieme con la lettura diagnostica dell'Analisi Bioenergetica.
- La Struttura del Campo Condiviso e le Tecniche Psicocorporee di base della BFT, della PdG e della Analisi Bioenergetica saranno materia del Quarto capitolo.
- Nel Quinto Capitolo verrà elaborata l'importanza dell'uso del Video nella Psicoterapia Corporea. In particolar modo verrà sintetizzato l'approccio alla VIT, metodo d'intervento clinico, nato a sostegno della Genitorialità e per la cura dei Disturbi in Evolutiva, ancor più efficace strumento al fine di migliorare la competenza della Mente Interattiva, che vede nell'osservazione delle interazioni, una qualità necessaria al Terapeuta Corporeo.
- Nel Sesto Capitolo verranno elencate le Tecniche specifiche della BFT di George Downing, con riferimento a temi specifici, quali il Trauma, l'Abuso, i Sogni, nella loro distinzione in Tecniche "Soft" e "Tecniche Intensive.
- Una ricca Bibliografia concluderà il Manuale insieme con un'Appendice esplicativa dell'Associazione attuale degli Istituti di Psicoterapia Corporea A.I.P.C. in Roma, e del nostro Istituto *Sviluppo Interazione George Downing Karis*.