

ARMONIA EMOZIONALE, PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA E BIOENERGETICA

A cura dello Staff

Il nostro modello, Prepos, ha una impostazione direttamente emozionale. Il suo punto di partenza è infatti quello della catalogazione di un particolare gruppo di emozioni di base (paura, rabbia, distacco, desiderio, quiete, vergogna e attaccamento) che generano copioni di comportamento fissati nelle persone. La dimensione emozionale fa esplicito riferimento alla circolazione dell'arousal nella struttura psicosomatica delle persone ad alla loro possibilità di miglioramento mediante l'accesso ad emozioni mancanti nei copioni, non sperimentate e, in genere, in posizione di affinità con quelle su cui si è prevalentemente organizzata la personalità del cliente.

Ne consegue che il modello sia apparentato, e in gran parte derivi, dall'approccio umanistico esistenziale rogersiano e dall'approccio fenomenologico di Edith Stein. La caratterizzazione centrale del modello è infatti l'uso dei processi empatici di coglimento del vissuto altrui e la trasmissione (apertura e addestramento) delle emozioni al cliente. Nel volume "Dalle emozioni ai sentimenti" è ampiamente discussa sia le genesi delle emozioni che la loro catalogazione, quantificazione e mobilitazione nelle persone e nei gruppi. Il processo empatico di condivisione emozionale è infatti quello che ci consente di collegare, mediante lo sviluppo del sentimento, inteso come emozioni condivisa nel vissuto di due o più persone e introiettata dal soggetto, emozioni e valori e di costituire un modello che ha come esplicito fondamento etico la proposta del "miglioramento dell'affettività". Intesa cristianamente come la potenzialità bioenergetica di trasferire all'altro quella carica vitale in grado di armonizzare i suoi stati dell'io e le sue relazioni con gli altri e con il mondo.

Giacché lo sviluppo interno alla persona dell'emozione (ed anche il coglimento empatico della medesima) è un processo che assume la forma di un onda emozionale circolante nella psiche e nel corpo della persona si sono descritti i processi emozionali alla stregua di narrazioni. Ogni emozione ha infatti la sua storia: breve nel momento in cui si esplica, si realizza, viene sperimentata e scema, lunga nel processo in cui tale emozione si stabilizza come copione ripetuto nella vita del soggetto. In questa luce arousal e narrazione dell'emozione sono concepiti come elementi dello stesso gruppo anche nella prospettiva di collegare l'emozione con la molecola di neurotrasmettitore che tale emozione genera o da cui tale emozione è generata.

Alla luce della narrazione i sette archetipi emozionali individuati sono stati riconosciuti come composti da diverse miscele di stimoli neurobiologici categorizzati in arousal (l'emozionalità), attivazione (la dinamica capacità di caricarsi internamente facendo appello alle proprie risorse) e controllo (la capacità di gestire le pulsioni e di stabilizzarle nella propria identità).

Nel modello di Prepos compaiono dunque anche le dimensioni della attivazione della dinamica bioenergetica e della simbolizzazione dell'identità degli oggetti mediante programmazione linguistica. Esse sono però recepite nello schema sotto l'angolatura delle dimensioni emozionali che implicano. Anche il controllo o l'intuizione sono, nella nostra prospettiva, emozioni.

La tabella che segue distingue in una struttura tripartita il sistema del modello

| Forme Temperamentali | Comunicazione | Modi del parlare | Processi psicologici |
|---------------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------------|
| controllo | simbolica | perlocutorio | scissioni |
| attivazione | dinamica | illocutorio | proiezioni |
| arousal | narrativa | locutorio | negazioni |

e legge in chiave di teoria delle emozioni anche i processi di attivazione dinamica e di condensazione del controllo in simboli.

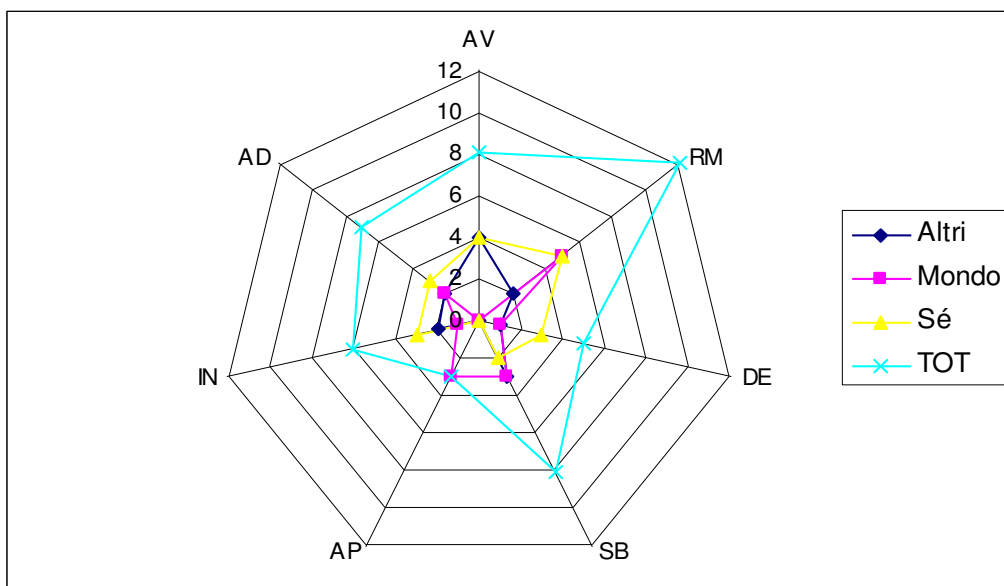
E' però possibile costruire modelli che abbiano come fondamento o la chiave della attivazione dinamica o quella di controllo simbolica e queste impostazioni sono alla base rispettivamente della teoria bioenergetica di Reich e Lowen e della programmazione neurolinguistica di Bandler e Grinder. O, almeno, nel nostro modello sintetizziamo in tali chiavi questi processi di interpretazione e di intervento terapeutico.

Qui non si tratta di affermare la superiorità di un modello rispetto ad un altro ma di cogliere in profondità quanto in tali prospettive vi è di arricchente rispetto al modello di Prepos incentrato sulle emozioni di base e modellato attraverso quella grande produttrice di speranza che è la prospettiva sintropica di attrattori posti nel futuro verso cui la crescita dell'armonia emozionale interna e delle relazioni tendono.

Nato dall' "Artigianato Educativo", il modello di Prepos è oggi nella direzione di quello che possiamo con un po' di leggerezza definire "Artigianato Terapeutico".

Il Questionario di Personalità Individuale

E' un Istant test di indagine di personalità veloce e attendibile da cui si perviene ad un grafico planimetrico delle differenti disposizioni individuali direttamente discendente dai cluster di analisi degli archetipi narrativi. E' composto da 210 items suddivisi in tre sezioni: rapporto con il sé, rapporto con gli altri; rapporto con il mondo. A seconda delle risposte date si attribuiscono punteggi sui differenti assi corrispondenti ad un ceppo emozionale e connessi ad una struttura idealtipica di personalità.



I profili di personalità sono così correlabili ad emozioni primarie e conseguenti derivazioni e disposizioni:

| | | |
|--------------------|---------------------|----------------------|
| Profilo difensivo | <i>L'avar</i> | <i>Paura e ansia</i> |
| Profilo aggressivo | <i>Il ruminante</i> | <i>Rabbia</i> |
| Profilo creativo | <i>Il delirante</i> | <i>Distacco</i> |
| Profilo emozionale | <i>Lo sballone</i> | <i>Desiderio</i> |
| Profilo astenico | <i>L'apatico</i> | <i>Quiete</i> |

| | | |
|-------------------|---------------------|---------------------|
| Profilo evitante | <i>L'invisibile</i> | <i>Vergogna</i> |
| Profilo nutritivo | <i>L'adesivo</i> | <i>Attaccamento</i> |

La valutazione del disagio e delle criticità, ciò di cui ha bisogno la persona per crescere e dunque le zone carenti nel grafico ed il potenziamento delle risorse e delle competenze in funzione dello sviluppo armonico di personalità sono le due direzioni di diagnosi da cui si perviene all'individuazione dell'intervento nella più semplice logica dell'artigianato educativo.

Dall'iniziale questionario di artigianato educativo abbiamo infatti sviluppato un'ampia batteria di test, simili nel modello di struttura soggiacente, ma differenti a seconda degli ambiti, che hanno Accresciuto l'orizzonte speculativo e di intervento del modello. Test di personalità collettiva, test di orientamento scolastico e professionale, test di metodo di studio, test di atteggiamento verso la professione questionario di analisi degli stili di leadership, questionario di analisi delle relazioni familiari ed infine il questionario di analisi clinica dei disturbi di personalità a cui siamo pervenuti mediante l'approfondimento dei più efficaci modelli di diagnosi e psicoterapia.

Quest'ultimo ci ha infine condotto con successo alla costruzione della tabella, in cui la nomenclatura del DSM –IV è stata ricondotta ad un profilo di personalità connesso agli idealtipi del modello di Prepos (a seconda dei tratti diagnostici del DSM-IV), semplificandone la comprensione, la diagnosi e conseguentemente la visualizzazione degli interventi.

Gli instant test del counselor giungono a due livelli diagnostici:

1. L'individuazione del disagio nelle personalità dei clienti;
2. L'individuazione di tratti patologici di personalità su cui il solo intervento di counseling non è sufficiente ma può essere un importante sostegno nel superamento o nel contenimento dei disturbi.

Il DSM IV è il “manuale diagnostico statistico dei disturbi mentali” che contiene la nomenclatura accreditata dei disturbi psichici. E' suddiviso in 5 assi diagnostici. Quelli più attinenti ai processi di counseling e psicoterapia sono gli assi I e II, disturbi clinici e disturbi di personalità. Nella tabella seguente sono presentati i disturbi di personalità (differenziati in lettura orizzontale) dell'ASSE II visti nelle loro connessioni (lettura verticale della tabella) fino ai più strutturati disturbi dell'ASSE I¹. Gli assi 3 (condizioni mediche generali), 4 (problemi psicosociali ed ambientali), 5 (valutazione globale del funzionamento) sono meno importanti per il nostro approccio e richiedono ulteriori sviluppi di ricerca a fondamento psicosomatico e psiconeuroimmunologico.

I modelli di grafi clinici della tabella sono ricavati dalle esperienze cliniche e, pur non essendo in modo palese modelli di diagnosi, portano a valutare come soggetti che abbiano tale struttura di grafo potrebbero manifestare tali tipi di disturbo.

Giacché l'ottica di prepos è quella della prevenzione, pedagogica e psicologica, la possibilità di anticipare la strutturazione di tale disturbi è secondo noi essenziale, molto più che quella di una corretta diagnosi, utile, in genere, per la somministrazione di adeguati farmaci.

Il modello ha un altro vantaggio che è quello di presentare i quadri clinici in un rapporto di continuità trasmutazionale. Ciò significa offrire ai clinici la possibilità di una via di uscita di rigidi criteri diagnostici e la valutazione del disturbo psichico come sistema fluido che non ha fratture o schemi rigidi di definizione ma, in realistica connessione con la dimensione umana, si presenta con la natura di un sistema senza soglie precostituite. Qual è infatti il confine tra normalità e follia? Qual è quello tra follia e santità?

¹Tali processi acuti possono essere letti, mediante la recente proposta di un modello dimensionale a tre fattori, come dimensione psicotica (allucinazioni-deliri), dimensione disorganizzativa (eloquio e comportamento) e dimensione negativa (appiattimento affettivo, alogia, abulia).

| | | | | | | | |
|---|--|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| DISTURBI DI PERSONALITA' - ASSE II - | Personalità ossessiva | Disturbo dissociativi | Personalità istrionica | Personalità evitante | Personalità paranoide | Personalità dipendente | Personalità passivo aggressiva |
| | | | | | | | |
| | | Personalità narcistica | Disturbo schizotipico | Personalità schizoide | Personalità borderline | | |
| | | | | | | | |
| Disturbo schizoaffettivo | | | | | | Personalità depressiva | Disturbo distimico |
| | | | | | | | |
| Disturbo ipomania cale | Disturbo di deterioramento semplice | Personalità psicopatica | Tipo disorganizzato ebefrenico | Personalità maniacale | Disturbo ansioso maniacale | Disturbo fobico | |
| | | | | | | | |
| Ansia generalizzata | Schizofrenia sistemica | Schizofrenia disorganizzata | Schizofrenia catatonica | Schizofrenia paranoide | Disturbo bipolare | Disturbo ciclotimico | |
| | | | | | | | |
| C | C vs D | D | D | U | U | U vs C | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p>DISTURBI DI ANSIA – ASSE I – Individuati come problemi psichici in cui il CONTROLLO si eleva come organizzatore assoluto dell'EMOZIONALITA' (arousal) e della DINAMICA</p> | <p>DISTURBI SCHIZOFRENIFORMI – ASSE I – Individuati come processi in cui la DINAMICA interna ha irrimediabilmente compromesso il CONTROLLO e l'EMOZIONALITA' (arousal). *</p> <p>Tali processi possono essere letti mediante la recente proposta di un modello dimensionale a tre fattori che comprende la dimensione psicotica (allucinazioni-deliri), la dimensione disorganizzativa (eloquio e comportamento) e la dimensione negativa (appiattimento affettivo, alogia, abulia)</p> | <p>DISTURBI DELL'UMORE – ASSE I – Intesi come esiti di processi psichici in l'EMOZIONALITA' (arousal) non è gestita da nessuna forma di CONTROLLO e si eleva sopra ogni possibile DINAMICA che fa fluttuare il cambiamento all'interno di un ciclo</p> | <p>DISTURBI DI ANSIA – ASSE I – Individuati come problemi psichici in cui il CONTROLLO si eleva come organizzatore e assoluto dell'EMOZIONALITA' (arousal) e della DINAMICA</p> |
|--|---|---|--|--|

Con questo spirito abbiamo affrontato in questi anni la sfida del counseling e della psicoterapia spostando l'asse del nostro lavoro dalla prevenzione primaria al processo di recupero dagli stati patologici e, per farlo, abbiamo attinto da numerosi sistemi di psicoterapia che hanno costituito la base per un sistema integrato e transteorico. Tra i vari modelli proponiamo le sintesi che seguono sulla PNL e sulla BIOENERGETICA nella antica chiave dell'artigianato non più semplicemente educativo ma, in questo caso, terapeutico. Questi due modelli, infatti, contengono le più significati strategie elaborate negli ultimi decenni come derivazioni dalla psicoanalisi e dal comportamentismo e possono essere base per ulteriori elaborazioni della psicoterapia e del counseling.

Il modello emozionale ha infatti bisogno di essere arricchito da altre componenti ed abilità che si riferiscono sempre allo schema di base “simbolico, narrativo, dinamico” applicati sia all'interazione linguistica (PNL) che alla dinamica della comunicazione corporea (BIOENERGETICA).

I PRINCIPI DELLA PNL NEL METODO DI PREPOS

Le note che seguono sono una sintesi delle argomentazioni di (1) R. Bandler, J. Grinder, *La struttura della magia*, Astrolabio, 1981, ed. or. *The Structure of Magic*, Science and Behavior Books, Palo Alto, 1975 e (2) R. Bandler, J. Grinder, *La metamorfosi terapeutica*, Astrolabio, 1980, ed. or. *Frogs Into Princes*, Real people Press, 1979. Ho scelto di andare direttamente alla fonte per individuare sinteticamente i processi di lavoro psicologico alla base di tale proposta.

Gli autori partono da due assunti fondamentali:

1) Irriducibile differenza tra il mondo e l'esperienza che ne abbiamo: vincoli neurologici (la percezione colori, suoni ecc. è una pallida rappresentazione di tutto ciò che c'è nel mondo reale), vincoli sociali (le proprietà rappresentative linguistiche sono prodotte dalla cultura linguistica delle persone e sono uno strumento indispensabile per descrivere il mondo ma anche limitante poiché attraverso la lingua nativa si è imprigionati in quelle particolari descrizioni), vincoli individuali (ovvero le esperienze delle singole persone). Mediante il ricorso alla teoria del modello linguistico trasformazionale² è possibile individuare gli universali del processo linguistico umano. Base questa per costruire espressioni linguistiche BEN-FORMATE-IN-TERAPIA.

2) Scelte impedito: la terapia consiste nello scorgere opzioni e possibilità non disponibili nei loro modelli di mondo. “La difficoltà non sta nel fatto che essi effettuano la scelta sbagliata, ma che non hanno abbastanza scelte” (pag. 32).

“Possiamo individuare tre meccanismi generali con i quali lo facciamo: la **generalizzazione**, la **cancellazione** e la **deformazione**”. (pag 32).

Questi tre meccanismi di difesa appaiono come sotto specificazioni della dimensione “controllo” della tabella precedente giacché la PNL lavora con simboli (prevalentemente linguistici) i quali, se assumono una ulteriore connotazione simbolica (simboli di simboli), inducono generalizzazione, se assumono prospettiva emozionale (simboli negati perché non tollerabili emozionalmente)

² Che si fondano su tre concetti chiave: buona formazione dell'assunto linguistico; struttura a costituenti e cioè relazioni tra le parti della frase; relazioni semantiche logiche

rappresentano cancellazioni e se si connettono ad attivazione dinamica (simboli attivati mediante proiezione o attribuzione) vengono deformati nella loro struttura.

Ora osserviamo quali metodi e strumenti il lavoro può offrire la PNL nel counseling e nella psicoterapia.

“La **generalizzazione** è il procedimento con il quale elementi o parti del modello di una persona vengono staccati dalla loro esperienza originaria e giungono a rappresentare l'intera categoria di cui l'esperienza è un esempio” (pag. 32). Tale processo è simbolico poiché esercita controllo sulla realtà. “Per esempio è utile generalizzare l'esperienza di una bruciatura al contatto con una stufa rovente con la **regola** che le stufe roventi non vanno toccate...”. Tale regola non vale però se la stufa è spenta, ergo il simbolico ha bisogno di regole. Quando sono implicite debbono essere rese esplicite per scoprire il senso della realtà.

La generalizzazione è un processo simbolico che implica regola, controllo, identificazione dell'oggetto, struttura.

Esempi di generalizzazione: 1) primo tipo: “Non piaccio alle donne” “Nessuno fa attenzione a ciò che dico” “Mi perdo nei particolari” sono frasi senza indici; che donna? Chi non fa attenzione? Quali particolari? E' necessario contraddire le generalizzazioni 2) secondo tipo: “Mio marito litiga sempre con me” oppure “Mio marito non mi sorride mai”, nel primo caso può essere esplicito simmetricamente “Lei litiga con il marito”, nel secondo non è riflessivo /non è dato sapere se lei sorride al marito). 3) terzo tipo: “non voglio arrabbiarmi ma lei mi rimprovera sempre” il “ma” implica una struttura logica (che è sempre simbolica in quanto tale) di causa-effetto che può essere contraddetta dal terapeuta. 4) quarto tipo: “Le persone pensano che io sia strano”, la lettura del pensiero altrui è qui interpretata come deformazione impoverente oltre che come generalizzazione, il terapeuta chiede “come fa a sapere cosa pensano le persone?”. 5) quinto tipo: “E' male ferire i sentimenti di chicchessia!” questa generalizzazione sul mondo deve essere riportata alla esperienza soggettiva del cliente. “A lei dispiace ferire i sentimenti degli altri?”, “quali sentimenti?”, “di chicchessia oppure di qualcuno in particolare?” sono le interazioni linguistiche appropriate.

“La **cancellazione** è un procedimento con cui selettivamente prestiamo attenzione a certe dimensioni della nostra esperienza e ne escludiamo altre... ad esempio la capacità di filtrare o escludere ogni altro suono in una stanza piena di gente che parla per ascoltare solo la voce di una data persona...” (pag.33). La cancellazione come processo psichico interno appartiene alla categoria delle **negazioni** (la cui forma principale è la rimozione). “La cancellazione riduce il mondo a proporzioni che ci sentiamo in grado di maneggiare; questa riduzione può essere utile in alcuni contesti ma può essere fonte di sofferenze in altri” (pag. 34).

La cancellazione ha a che fare con le emozioni e la loro selezione o relativa accettazione da parte delle persone. Implica un certo grado di **arousal** selettivo rispetto allo sviluppo **narrativo** delle emozioni medesime. Qui narrativo descrive il processo per cui una emozione ha un suo sviluppo e dispiegamento nel vissuto e può, nel cambiamento del suo potenziale, essere colta empaticamente da un altro interlocutore. Nel senso che è l'onda emozionale che viene colta da altri. Lo sviluppo (crescita, acuzie e spegnimento) dell'emozione può attivare nell'altro – sensibile – il coglimento empatico. La negazione chiude a se ed ad altri l'accesso a tale processo.

Esempi di cancellazione: 1) “sono spaventato” manca l'oggetto dello spavento (la gente, i ragni), “stai disturbando”, manca il “Mi”. “Parli come se fossi arrabbiato” manca “con me”. 2) Ci sono alcuni casi particolari di cancellazione: 2.1.) “lei è migliore...” (di chi?), 2.2) “ovvia-mente, naturalmente, dolorosa-mente, ...” (per chi? Quanto?), 2.3.) “debbo nascondere i miei sentimenti” (se no cosa succede?). In questo ultimo caso la cancellazione serve per nascondere il simbolismo = la seconda parte del periodo ipotetico.

In tutti i casi occorre sempre recuperare il materiale linguistico cancellato dalla struttura superficiale del discorso e giungere alla struttura profonda.

“La **deformazione** è il procedimento che ci permette di operare cambiamenti nella nostra esperienza dei dati sensoriali. La fantasia ci permette ad esempio di prepararci in anticipo ad esperienze possibili” (pag. 34). Il processo di deformazione può essere inteso come un processo

proiettivo. Esso implica l'**attivazione** nel soggetto proiettante di energie psicofisiche che sono spostate sull'oggetto. "Mentre facciamo le prove per un discorso noi stiamo attuando una deformazione della realtà attuale" (pag. 34) mentre proiettiamo noi stessi nell'immagine futura. Un tipico esempio di proiezione è quello della profezia che si autoavvera (mediante trasposizione delle mete o spostamento dei mezzi in fini secondo Weber o autorealizzantesi - *forward feedback* - secondo Pribram). Un particolare modello di deformazione è quello della trasformazione del processo in evento (esempio l'uso di **nominalizzazione** al posto dei verbi: "rimpiango di aver preso la decisione" al posto di "rimpiango di aver deciso". Tale scelta verbale implica la impossibilità di rimettere in discussione il processo del decidere). Un'altra particolare variante della deformazione è quella della **attribuzione** (causale e non): la frase "temo che mio figlio stia diventando un fannullone come mio marito" implica un presupposto "marito fannullone" e l'attribuzione di tale caratteristica al figlio. In pratica si proietta sul figlio l'"ombra fannullona" del marito. L'attribuzione è dunque una variante della proiezione con due passaggi.

Esempi di deformazione: le nominalizzazioni critiche sono quelle astratte "frustrazione, aiuto, affetto, calma, decisione, coraggio, rabbia, ecc.". La loro comparsa nel discorso implica che il processo – rappresentato da un verbo – è diventato un evento. In particolare i termini emozionali implicano uno stato e non danno più traccia degli eventi che lo hanno provocato. La deformazione è proiettiva e da essa occorre uscire per ritrovare la concretezza del processo.

Proprio perché la PNL opera sul linguaggio e sulle sue regole (gestendole) e usa i processi linguistici per rendere efficacemente penetrante il messaggio della terapia essa può essere definita come un processo simbolico e le sue tre categorie principali possono essere definite come divisioni interne al modello simbolico. L'uso abile del modello simbolico consente di aprire nel cliente possibilità di scelta prima impensate che lo conducono fuori dalla sua fissità problematica. Gli strumenti della PNL sono tutti di derivazione simbolica: fantasie guidate, recitazioni, doppi legami terapeutici, prescrizione del sintomo e quelli più specifici come le sovrapposizioni, mettersi al passo, ipnosi. I clienti elettivi della PNL sono soggetti incentrati sul controllo (avari, deliranti e invisibili) che hanno bisogno di destrutturazioni logiche. Le patologie ben affrontate mediante PNL sono le fobie, le ossessioni e le diverse forme dissociative.

RECITAZIONE: si chiede al cliente, che ad esempio ha subito una frustrazione, di mettere in scena la situazione della frustrazione, rivivendola insieme al terapeuta. Si chiede al cliente di rappresentare le sue sensazioni e poi di interrogarsi sulla sensazione che gli fanno le sue sensazioni ("Che sensazione ha provato mentre Luisa le diceva che... la riviva qui ed ora!... Che sensazione prova nel sentirsi furente contro Luisa?). La drammatizzazione nel presente toglie le nominalizzazioni e ritrasforma gli eventi in processi. Nella psiche non ci sono istituzioni cristallizzate. Tutto è sempre attivo anche quando i contenuti non sono in contatto con la coscienza.

FANTASIA GUIDATA (metodo derivato dalla Gestalt): si chiede al cliente di immaginare una situazione problematica nella quale non ha strumenti per reagire e si sente bloccato. La fantasia guidata serve per superare le metafore della paura e creare nuove strutture di riferimento, nuove parole e nuovi strumenti di reazione alle difficoltà. La fantasia guidata deve avere una analogia di struttura con il problema reale del paziente. "Se una persona ha mal di testa un vecchio sistema gestaltico consiste nel farla sedere su una sedia, farle guardare una sedia vuota, farle intensificare la sensazione di dolore e farle sviluppare il dolore così intensificato nella forma di una nuvola di fumo collocata sull'altra sedia. Il fumo assume lentamente le sembianze di una persona con cui il paziente ha qualcosa in sospeso" (2 – pag. 84)

DOPPIO LEGAME TERAPEUTICO (concetto derivato dalla pragmatica della comunicazione): si chiude il cliente nella posizione di dover negare i propri problemi o di risolverli in un gesto comunicativo. "Lei non sa dire di no! Mi dica di no! Se non mi dice di no sta dicendomi di no!". Una variante del doppio legame terapeutico è la

PRESCRIZIONE DEL SINTOMO "Visto che lei non sa trattenersi dall'assumere cibo, le ordino di ingrassare di cinque chili e mezzo in una settimana!".

SOVRAPPOSIZIONI

I processi terapeutici sono gestiti mediante i tre principali canali di ingresso delle percezioni: la vista, l'udito e le sensazioni corporee (cenestesia)³. Ogni persona ha un sistema rappresentazionale prevalente, visivo, uditivo o sensoriale ed è possibile percepirlo dalle sue posture o dai suoi movimenti oculari (in alto è visivo, di lato è uditivo, in basso e sensoriale-tattile). La costruzione della fiducia nel cliente passa attraverso l'utilizzo di parole che riflettano il suo modello rappresentazionale prevalente (vedo.. sento.. ho la sensazione). Il lavoro sul cliente, bloccato da qualche problema, può muoversi in tre direzioni:

- 1) far capire che il modello di rappresentazione che usa non è il solo esistente ma gli altri ne hanno altri
- 2) trasferire il problema in un altro modello, quello inteso come più rilevante dal cliente
- 3) allargare il problema ad altri livelli di rappresentazione.

ES: Chiedere al cliente di capire perché un altro non guarda ma la "sente", chiedere al cliente di vedere il suo mal di testa, chiedere di rappresentarsi con una altra voce... Un analogo processo avviene quando "alcune di queste persone creano una immagine eidetica (ricordata) ma senza controllarla auditivamente... come si fa a prendere un bambino che compita male che fa molti errori di ortografia e a insegnarli ad usare la stessa strategia di chi compita bene?" (pag. 46 di (2)).

Anche agitare le braccia in alto fa crollare l'immagine che il soggetto ha in testa o parlare alla spalle e di lato modifica la struttura uditiva o toccare la persona sulla spalle cambia le sensazioni cinestetiche.

Il principale metodo per transitare dai sistemi è quello di operare SOVRAPPOSIZIONI.

Es. "Spingete le spalle in avanti e verso il basso, chiudete gli occhi e cercate di avere la sensazione che qualcosa o qualcuno vi stia premendo sulle spalle. Quindi prendete queste sensazioni, intensificatele e lasciate che si evolvano in immagine. Chi o cosa ci trovate?"

METTERSI AL PASSO è il primo atto della strategia ed implica la rinuncia alle verbalizzazioni "Voglio, Devo, Posso" (che sono tre strutture narrative, simboliche e dinamiche) e di operare un rispecchiamento con il cliente. Usare le sue rappresentazioni uditive o visive o, cinestheticamente, i suoi movimenti sensori, ad esempio entrare nel suo stesso ritmo di respirazione. Inizia così la "terapia segreta" ovvero operata senza conoscere il contenuto del dramma del cliente ma facendo visualizzare il problema alla persona e, quando la persona c'è dentro (e lo dimostra con le espressioni del viso o lo dichiara) far nascere un dialogo interno sull'oggetto del problema senza mai riferire su di esso. Tipo: c'è una parte di te che sarebbe disposta a consentirti di risolvere il tuo problema?

ANCORAGGIO. E' una tecnica di associazione tra il vissuto interno del cliente e un gesto associativo che il terapeuta compie per collegare la sensazione prodotta dal gesto al vissuto. Continuando l'esempio precedente al "si" del cliente occorre stabilire un ancoraggio. Ad esempio toccargli con la mano una spalla. La tecnica successiva consiste nel riferirsi all'ancoraggio come risorsa per produrre successive rappresentazioni interne alla persona tendenti ad allargare le sue capacità o le sue opzioni di scelta e quindi toccargli la spalla per ricordarle che lei possiede questa gamma di risposte possibili per risolvere il suo problema. Se non funziona devi operare una DISSOCIAZIONE da quanto hai fatto, "fare un passo di lato e dire: "Si, lo so, quel genere di discorsi è veramente fastidioso". E provare qualcos'altro" (2 – pag.111). Ad esempio una àncora uditiva o visiva. Un sistema di ancoraggio può anche essere "sdoppiando lo studio in due stanze. In un primo studio entri e racconti tutti tuoi guai... nell'altra stanza entri e ti trasformi" (2 – 126). "Come fa Erikson a gettare le sue ancore, dato che è costretto su una sedia a rotelle?... Chiudete gli occhi un momento. Adesso io vi parlo e mentre parlo muovo avanti e indietro la testa" (2 – pag 128). .. "In terapia gestaltica si usano le sedie come àncore e quando si passa da una sedia all'altra le sensazioni della persona subiscono un cambiamento.. Il problema è che in questo modo

³ Anche nei sistemi di riferimento è possibile individuare le proprietà connesse ai modelli comunicativi: Visivo è simbolico, uditivo è narrativo, cenestetico è dinamico. Anche Bandler e Granger cercano di connettere i canali sensoriali alle tipologie della Satir: propiziatore (adesivo) = cenestetico, accusatore (ruminante)= visivo, calcolatore (avaro)= uditivo, svagato (sbaglione), ma il modello presenta molte incompletezze ed incongruenze.

l'integrazione diventa difficile. Come si fa a sedersi contemporaneamente su due sedie? Perciò INTEGRAZIONE. L'integrazione è qui intesa come momento in cui, dopo l'ancoraggio, è possibile unire le parti della persona dando ad essa una nuova struttura "Una volta che la persona sia convinta di possedere una nuova risorsa, e che questa risorsa ha funzionato, dovete gettare un ponte, cioè mettere la nuova risorsa al passo con il futuro" (2 – pag 132).

Il modello base PNL consiste in una serie di passaggi:

- 1) chiedere al paziente di identificare lo schema comportamentale da identificare
- 2) entrare in comunicazione con la parte responsabile dello schema facendo chiedere al paziente, dentro di lui, se tale parte è disposta a comunicare con la coscienza medesima e, alla risposta affermativa⁴ si fissa con una ancora (visiva, uditiva o cinestetica)
- 3) operare una distinzione tra comportamento critico ed intenzione che sta al di sotto del comportamento e richiesta sul significato del comportamento
- 4) entrare in contatto con la parte creativa della persona e chiedere suggerimenti sul come ottenere lo stesso scopo con mosse alternative. E chiedere la disponibilità a generare altri comportamenti. Ogni mossa pensata deve essere comunicata con un "si".
- 5) Chiedere se ci sono obiezioni che nascono da qualche altra parte interna (controllo ecologico) per verificare se i sintomi hanno qualche vantaggio secondario o funzioni positive. La ricorniciatura distingue tra intenzione del comportamento e comportamento medesimo. Il metodo è quello di chiedere al paziente di restringere il campo focale alla percezione dei segnali che vengono dal suo interno, dal suo corpo. Se tale comunicazione riesce c'è un canale che si può usare per chiedere alla parte responsabile del comportamento di trovare sistemi alternativi per realizzare l'intenzione.

Es. Donna fobica a cui viene chiesto di pensare ad una situazione in cui ha vissuto un comportamento maturo e responsabile di cui si compiace. Dopo aver ancorato chiedere alla parte connessa con tale comportamento di riviverlo e poi di rivederlo dall'esterno, ancorare di nuovo con le sensazioni di competenza. Chiedere alla persona il perché del comportamento fobico e della sua origine e chiedere, senza che esprima i contenuti della fobia, di riviverla mentre la si tiene per mano ancorando la stretta di mano alla parte matura. Unificare integrando con un contatto doppio le due parti.

Integrare significa ricondurre ad una le parti di una personalità multipla, integrare può essere effettuato con un gesto, congiungendo le mani – schiacciamento visivo – su una c'è una parte, sull'altra un'altra parte.

La RICORNICIATURA è la principale tecnica di autoipnosi. Consiste nel chiedere alla propria parte critica di andare dalla parte creativa e farle da consigliere dopo aver chiesto alle due parti di dare segnali corporei circa la natura della questione problematica. Il soggetto deve poi autoosservarsi nelle sue percezioni corporee, visive o uditive e aprire il dialogo con il suo inconscio. "Sono convinto che l'inconscio debba godere della libertà., e anzi abbia il diritto, di mantenere fuori della coscienza quel materiale con cui non è opportuno che la coscienza abbia a che fare" (2 – pag. 181) "A volta mi capita di lavorare con una persona , e magari faccio un patto con una sua parte, un patto secondo cui questa parte deve permettere alla coscienza di prendere lentamente consapevolezza di una certa cosa... a volte ottengo un NO deciso..."(2 – pag.183).

IPNOSI

"Noi crediamo che ogni forma di comunicazione sia ipnosi... Se racconto di una volta che sono stato in vacanza, il mio intento è indurvi in uno stato di coscienza tale da farti vivere una certa esperienza riguardo a quella vacanza. Tutti quanti, ogni volta che comunichiamo, cerchiamo di indurre negli altri determinati stati di coscienza utilizzando sequenze di suoni chiamate parole... Una delle cose più affascinanti che scoprirete una volta acquisite le nozioni ritualistiche dell'ipnosi tradizionale è che non avrete mai più bisogno di usarle... perché scoprirete che nell'attività vigile di

⁴ In assenza di risposta affermativa si chiede se tale parte può consentire ad altre parti di entrare nell'esperimento, se dice no si chiede ad altre parti se vogliono collaborare, ecc.. al primo "si" si chiede a tal parte se vuole entrare in contatto con altre parti fino alla parte responsabile del comportamento che si vuol cambiare, ecc..

ciascuno la trance sonnambulica non è l'eccezione, ma piuttosto la regola. Scoprirete inoltre che la maggior parte delle tecniche impiegate in psicoterapia non sono altro che fenomeni ipnotici" (2. pag. 123).

Il processo ipnotico richiede però la chiara consapevolezza della differenza tra percepire e allucinare. Allucinare significa dare enorme spazio all'esperienza sensoriale che creiamo internamente e che poi portiamo all'esterno. Percepire è solo porre attenzione all'esterno spegnendo la riflessione cosciente dentro di sé. Tale stato viene chiamato **sovratempo** (uptime) ed è la dimensione "in cui ci troviamo totalmente nell'esperienza sensoriale e non abbiamo nessuna coscienza. Non siamo consapevoli delle nostre sensazioni interne, delle nostre immagini interne, delle nostre voci interne o di qualsiasi altra esperienza interna... in questo preciso momento, mentre sto parlando, so cosa sto dicendo perché mi sto ascoltando dall'esterno. So cosa capite di quel che sto dicendo perché lo ricavo dalle vostre risposte, coscienti o inconsce. Le sto vedendo... Non ho la minima idea di come mi sento internamente. Ho un certo tipo di consapevolezza cinestetica. Mi sento le mani sulla giacca" (2 pag. 70).

Sovratempo significa mettere tra virgolette l'esperienza interna e ciò è possibile ponendo domande "meta" al cliente: "Come fai a sapere di essere depresso?". "Il depresso vive una autoinduzione ipnotica estremamente efficace in quanto vede certe immagini e ne parla dentro di sé senza però esserne consapevole, mentre è consapevole soltanto delle sue risposte in termini di sensazioni. Ne segue che non può non rimanere sconcertato riguardo al luogo di provenienza delle sue sensazioni, dato che questo luogo di provenienza resta completamente al di fuori della sua coscienza" (2 pag. 80). La stessa cosa di quando suoni un pezzo musicale. "Cosa succede quando divenite coscienti di quel che state facendo nel bel mezzo di un pezzo musicale? Bam! Rovinate tutto" (2 – pag. 89).

Tal terapia consiste nel programarsi per dare le risposte del metamodello senza entrare nel contenuto del cliente, senza sapere nemmeno il problema ma operando in modo trasformazionale linguistico giacché entrare nell'immagine significa viverla (ad esempio il lutto) uscire dall'immagine significa sentirsi in colpa. Il paradosso può essere entrare così bene nell'immagine dello schizofrenico da rovinargliela completamente (paziente schizofrenica che dice di essere l'amante di Gesù, il terapeuta risponde: "Sì, lo so, Gesù parla sempre di te!").

Il nucleo della tecnica dell'ipnosi è, in questa luce, la convenzione di parlare con una parte del cliente. Si tratta di far entrare la persona dentro di sé e fargli chiedere ad una delle sue parti il motivo di un suo comportamento e stimolare questo rivolgersi alla parte interna mediante una metamodello comunicativo che non entra necessariamente nel contenuto del discorso ma agisce semplicemente sulla sua forma linguistica.

Il processo di PNL si fonda su un modello linguistico che supera le generalizzazioni, le cancellazioni e le deformazioni critiche.

"L'ipnosi avviene attraverso una alternanza tra il rivolgersi al proprio interno e il ritorno all'esperienza sensoriale... entrare e uscire dallo stato di trance" (2 – pag.187). "È possibile vivere l'esperienza senza l'intervento della coscienza riflessiva... e questo lo chiamiamo sovratempo" (2 – pag 196). "La coscienza si può benissimo ignorarla, perché non è assolutamente in grado di sabotare l'inconscio" (2 – pag. 199)⁵. "Nello stato alterato di coscienza non si ha più il proprio consueto modello del mondo. E perciò si dispone di un numero infinito di possibilità" (2. pag. 217). "Esiste un modo completamente diverso di considerare il cambiamento, quello che noi definiamo approccio generativo o di arricchimento" (2 – 227).

SINTESI

⁵ "La prossima volta che qualcuno vi tende la mano, vorrei che provaste coscientemente a non tendere la vostra, e scoprirete se la mano si alza lo stesso oppure no. Personalmente credo che la vostra coscienza non arriverà nemmeno a scoprire che è giunto il momento di interrompere quel comportamento prima che la mano sia arrivata a mezza strada". (2 – pag 199).

Il punto di vista PNL esclude la coscienza e, dunque, qualunque processo di suo ampliamento come se essa non rappresentasse una utilità per l'efficacia dei trattamenti. E' probabile che le affermazioni di Bandler e Grinder siano anche provocazioni linguistiche verso le psicologie umanistiche e possano nei fatti essere ridimensionate, fatto sta che il modello di relazione con il paziente (qui chiamato cliente mentre sarebbe più pertinente il primo termine e ciò costituisce un altro paradosso) sono tutte centrate sul ruolo e sulla posizione passiva del "cliente". Il cliente mette anche parti del suo sé in posizione "passiva" come quando effettua l'incorniciatura.

La considerazione che ne consegue è che tali terapia siano efficaci con pazienti che non sono in grado di gestire la comunicazione interna tra varie parti di sé e cioè con pazienti eccezionalmente fissati sul controllo, quali i fobici, gli ossessivi, e quella porzione di dissociati che esercita un forte controllo sugli stati interni (ad esempio soggetti paranoici e borderline).

In funzioni degli stati di fissità fobici, ossessivi, paranoici e borderline che manifestano un restringimento della coscienza (per adesione acritica a norme e regole autoimposte o imposte) è l'unica strada percorribile giacché l'"autorità PNL" si impone senza ricatti affettivi o processi di dipendenza. Inoltre le tecniche psicolinguistiche della PNL sono efficaci soprattutto di fronte ad emergenze psicologiche e relazionale nelle quali non c'è né tempo né possibilità di un lavoro approfondito e di sviluppo della consapevolezza.

E' ben chiaro però che i percorsi di terapia PNL non sono comunque sufficienti allo sviluppo ed al miglioramento dell'umano e della sua capacità affettiva senza successivamente costruire nei soggetti una mappa di autoconoscenza che estenda la loro consapevolezza di sé. Si tratta – sul piano teorica – di pervenire ad una definizione della coscienza come approdo del processo di counseling, o di psicoterapia, all'altezza dei tempi ovvero funzionale agli attuali processi di evoluzione culturale e biologica dell'umanità.

I personaggi elettivi a cui rivolgere counseling con approcci PNL sono: personalità borderline, disturbo ossessivo compulsivo, attacchi di panico, disturbi del controllo, disturbo d'ansia generalizza, stato misto ansioso depressivo, disturbi fobici, disturbi di somatizzazione, disturbo post-traumatico da stress, personalità ossessivo-compulsiva, personalità antisociale (psicopatica o sociopatica), disturbi del sonno, personalità paranoide.

LA BIOENERGETICA

Per analizzare il contributo della bioenergetica anche qui ho scelto di andare direttamente alla fonte e di citare direttamente dai due principali volumi di Alexander Lowen, *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 1983 ed or, *Bioenergetics*, McCarin & Georghen, New York, 1975 (1)

Alexander Lowen, *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano, 1978 ed or, *The language of body*, Grune and Stratton, New York, 1985⁶ (2)

"La bioenergetica si basa sulla semplice proposizione che ogni persona è il proprio corpo... La mente, lo spirito e l'anima sono aspetti del corpo vivente. Un corpo morto non ha mente, ha perduto lo spirito ed è stato abbandonato dall'anima" (1 – pag. 44).

"Ogni passo nella crescita della cultura ha rappresentato un'espansione della coscienza. Ciò che è nuovo è la concentrazione cosciente sul bisogno di espandere la coscienza" (1 pag 270). "la vita non permette un ritiro totale dal mondo che la sostiene, se non con la morte. Il mistico non può, come non può farlo nessun essere, trascendere del tutto la propria esistenza corporea" (1 pag 271).

"L'espansione della coscienza non ha senso a meno che non si veda la cosa come un accrescimento della propria capacità di essere coscienti" (1 pag 276). "La coscienza del pensiero sia legata all'uso delle parole... la siccome le parole nascono nei rapporti sociali ... questo stadio della consapevolezza è associato con il crescere della consapevolezza del mondo sociale. Man mano che questo mondo si amplia diminuisce, al confronto, lo spazio individuale e la posizione della persona (io, individuo) diventa più definita. Il pensiero cosciente o oggettivo da origine alla consapevolezza dell'io... la coscienza può ripiegarsi su se stessa per essere consapevole del sé in quanto fattore

⁶ Tale data è indicata nel volume della Feltrinelli.

obiettivo del proprio pensiero. O, in termini più semplici, si può pensare sul proprio pensiero. Questo sviluppo crea la dualità che caratterizza la coscienza moderna... A livello dell'io la coscienza è duale, ma non spaccata. La spaccatura avviene quando la coscienza trascende la personalità dando origine alla self-consciousness. La self-consciousness non coincide con la coscienza di se stessi ma è un stato patologico in cui la consapevolezza si focalizza tanto intensamente sul sé da rendere difficili e penosi il movimento e l'espressione. Un simile stato di coscienza, che non è infrequente nella schizofrenia, può capitare anche all'individuo medio... La coscienza, man mano che sale a livelli più elevati, non si espande ma si restringe per aumentare la messa a fuoco e le capacità di operare discriminazioni. Di contro, mano a mano che si approfondisce fino a comprendere i sentimenti, le sensazioni e i processi corporei che le creano, diventa più ampia ed estensiva... molte persone, in particolare quelle che vengono definite intellettuali, hanno soprattutto una coscienza di testa...comunicano con facilità i propri pensieri, ma hanno grosse difficoltà a sapere o ad esprimere quello che sentono...La persona che possiede la consapevolezza del corpo sa cosa sente e dove lo sente il corpo... la bioenergetica mira ad espandere la coscienza, aumentando la coscienza del corpo" (1 – pag 280-282).

In questa prospettiva le emozioni sono avvenimenti corporei modificabili mediante interventi corporei, accompagnati naturalmente dal dialogo terapeutico⁷.

La diagnostica della bioenergetica parte dall'osservazione di alcune fissità corporee. Le principali sono:

L'appeso. Spalle sollevate, petto che si gonfia e respira con affanno, capo portato avanti come per affrontare una minaccia, avanzamento con passi leggero, sollevato da terra, piedi rigidi e freddi al tatto, occhi sgranati (aperti), collo indentro e corto, pancia in dentro, pelvi inclinata in avanti e contratta. Gli individui con questa fissità hanno una profonda tristezza e l'ansia di stare in piedi da soli per questo tendono ad aggrapparsi ad un rapporto distruggendone il valore. Tratti caratteristici della paura. Il *Controllo* è il perno di questo modello di personalità, che si attiva mediante processi di relazione interni ed esterni di tipo quasi esclusivamente simbolico ed è pertanto riconducibile alla matrice del delirante, dell'avaro e per alcuni tratti all'invisibile (come ad esempio la timidezza).

La gobba. Una massa di tessuto che si accumula appena sotto la settima vertebra, all'articolazione fra collo, spalle e tronco. In quel punto scorrerebbero i sentimenti di collera diretti fuori, verso le braccia e in alto nella testa. (Negli animali la collera si manifesta nel rizzarsi del pelo lungo la psina dorsale e nell'arcuarsi della schiena). "Ritengo che implichi un conflitto tra atteggiamento di sottomissione e violenti sentimenti di rabbia per la frustrazione sessuale" (1 - 167). "La gobba della vedova" è l'espressione in lingua inglese a cui Lowen fa riferimento: "una bambina non può esprimere la propria collera per paura di essere disapprovata... e nemmeno può avvicinarsi al padre con sentimento sessuale perché questo comporterebbe il rifiuto e la farebbe cadere in disgrazia. Non mi riferisco al contatto sessuale con un padre, ma a un piacevole contatto erotico, che fa parte delle normali manifestazioni di affetto" (1 – 167). L' *attivazione* è il fulcro di questo modello, sia che sia essa frutto di bisogni affettivi o di energie interne di tipo depressivo o proattivo. Pertanto è caratterizzato da processi interni di tipo narrativo o dinamico.

Il piedistallo. La persona che è sollevata da terra e presenta gambe strutturate, rigide e immobili che servono di base alla parte superiore del corpo. "I catatonici assumo pose statuari" (1 – 208) "Le gambe sono strutturate per affrontare lo stress, non per venirne a capo ma per reagirvi. Questa capacità è una funzione del ginocchio, la cui azione dà flessibilità al corpo". Chi assume la posizione delle ginocchia flesse "non ha paura di cadere, dunque non ha nemmeno paura di mollare. Quando la pressione diventa insopportabile abbandona la situazione. Lascia che crolli il rapporto prima che sia il suo corpo a crollare... (chi sta in piedi con le ginocchia rigide) è molto insicuro ed ha bisogno di una base rigida". E' questa una modalità conseguente alla centralità dell'arousal e dunque corrisponde a processi interni di tipo prevalentemente narrativo.

⁷ "il corpo si identifica con l'inconscio"; cfr. C. Pert, *Molecole di Emozioni*,

Il capestro. La struttura assomiglia a quella di un impiccato, il capo pende di lato come se la connessione con il resto del corpo fosse interrotta, l'individuo è sospeso per il collo. Tipico delle personalità schizoidi e borderline. La bipolarità tra le basi di controllo e di attivazione ne fa un modello complesso e di non chiara esplicazione, quasi riconducibile a modelli di personalità patologici. In ogni caso le dimensioni interne prevalenti sono i processi dinamici e simbolici.

Al sistema di Lowen aggiungiamo allo scopo di esemplificare con maggior chiarezza le differenti strutture di personalità (per quanto queste non si possano considerare direttamente collegabili ai sette idealtipi di Prepos) altri tre modelli di ricorrente fissità corporea: **la mollica, il giogo ed il sinuoso.** Questi stessi poi saranno connessi alle personalità esemplificate da Lowen (a seguito descritte).

La mollica. Muscolarmente scarico, il bacino è buttato in avanti e le spalle sono aperte, quasi appese. Le gambe ben sviluppate ed i movimenti sono lenti e controllati. Di fatto è avvolgente affettivamente tanto spesso da essere manipolante ed invischiante, anche se passivo. Dà la sensazione di essere proteso verso il basso e legato a fili impiasticciati.

Il giogo. E' visibilmente compresso e schiacciato da un peso, leggermente incurvato in avanti e muscolarmente contratto, come se davvero trascinasse un aratro. Il volto è solitamente contratto e crucciato al contempo sottomesso ed accomodante verso la sua oppressione. Il bacino è rigido e contratto.

Il sinuoso. Seduttivo e narcisista, è armonico ed elegante nei movimenti, apparentemente passivo ma in realtà intenzionale ed opportunista. Ha una postura abbastanza corretta ed una muscolatura equilibrata, longilinea e sviluppata omogeneamente, con le spalle aperte e il collo eretto e fiero. I piedi leggeri e quasi sollevati da terra in punta di piedi, come un ballerino.

Nella tabella si riassumono le caratteristiche del modello in relazione a Prepos e alle diagnosi cliniche dei disturbi di personalità dell'ASSE II del DSM-IV

| Fissità corporee | Appeso | Gobba | Piedistallo | Capestro | Mollica | Giogo | Sinuoso |
|---|----------------------------------|--|------------------------|---|----------------------|---|---|
| <i>Modello di personalità correlato</i> | Rigido | Psicopatico | Orale | Schizoide | Passivo Femminile | Masochistico | Isterico e Fallico Narcisista |
| <i>DSM -IV, Disturbi</i> | Personalità ossessivo-compulsiva | Personalità Paranoide; Personalità Borderline; Personalità Psicopatica | Personalità Dipendente | Personalità Schizoide; Personalità Schizotipica | Personalità Evitante | Personalità Passivo-Aggressiva; Personalità Depressiva; Personalità Antisociale | Personalità Isterico-Istrionica; Personalità Narcisistica |

Le personalità di Lowen.

La bioenergetica di Lowen descrive 7 caratteri: il carattere orale, il masochista, lo psicopatico, il carattere isterico, il fallico-narcisistico, il passivo-femminile, lo schizofrenico e lo schizoide. Tali termini si accompagnavano a quadri nosografici patologici e non sono corrispondenti ad una teoria della personalità. A tali caratteri egli associa le posture fisiche sopra descritte con elementi di miscela e confusione perché la descrizione non è sistematica.

Non v'è diretta corrispondenza con i tipi di Prepos anche se tutti gli elementi diagnostici sono in esse riconoscibili nei quadri patologici delle personalità.

Il carattere orale è un adesivo diventato personalità dipendente con disturbi dell'umore di tipo depressivo. Bisogno interiore di essere tenuto e curato. Vissuto di fondo di deprivazione affettiva: Ginocchia rigide e bloccate. Afflitto da vuoto interiore, oscillazione tra esaltazione e depressione. La depressione è connessa alla paura del rifiuto. Desiderio di parlare e di piacere. Impegnato nella azione continua, esempio: percuotere il divano si stanca subito. Sottosviluppato il sistema

muscolare. Tipica postura con le pelvi in avanti (debosciato). Incapacità di essere aggressivo, senza spina dorsale. Il mondo adulto non può soddisfare l'esigenza infantile di chi dice "Ti amo" e significa "Voglio essere amato" e che, per mancanza di accettazione misto a sbocchi di aggressività, "perde costantemente il lavoro". Prima o poi si genera il rifiuto e la depressione successiva. Il bambino piccolo desidera la madre e piange, finché piange evita la depressione primaria. "Si può paragonare il lattante al frutto che matura sull'albero; il capezzolo equivale al gambo" (2 - 161).

La terapia va somministrata dal suolo verso l'alto. Movimenti di estensione e percussione, apertura della gola contratta, aumentare le sensazioni genitali.

Il carattere masochistico è centrato sulla remissività. Il corpo è piegato sotto le tensioni, è basso, tarchiato, muscoloso, collo corto e grosso. Avanzamento delle pelvi, sedere piatto, coda tra le gambe. Al posto dell'autoaffermazione c'è piagnisteo e lamento. Desiderio di compiacere sviluppato in famiglia dove l'amore e l'accettazione sono combinati con una forte pressione: Madre dominante con tendenza all'autosacrificio che asfissia il figlio. "fai il bravo bambino". Trattati da invisibile/adesivo. Problemi igienici fin dalla più tenera età. Seduto sul vaso per ore. Ricavata la mania di tormentare altri lamentandosi fino alla pseudodemenza con richieste di amore sottoforma di provocazione e ostinazione. Grande ruolo hanno gli occhi e la possibilità di insegnare a vedere. Il carattere masochista presenta uno sviluppo eccessivo dei muscoli del polpaccio e dei muscoli frontali della coscia (2 - 180). Coazione a sovraccaricarsi di lavoro incapacità di acquistare gusto e difficoltà nell'esprimere affetto. Super io molto severo. Bisogno di trarre piacere da situazioni spiacevoli. La repressione produce masochismo come la privazione produce oralità. Il trattamento del masochista è difficile per la sua sfiducia verso il mondo. E' stato un bambino profondamente umiliato, si sente come un verme o come un serpente che si contorce ma la sua è una struttura pregenitale. "la masturbazione non è stata praticata in modo normale e non possono sopportare una forte scarica.

Il carattere isterico è descritto come incline a sessualizzare qualsiasi rapporto non sessuale. Con il cambio dei costumi sessuali è meno evidente. Spalle alte dritte, molto rigide, braccia sottili, spalle ossute. E' spesso necessario rompere la boccia di vetro che isola dal sentimento autentico "replicai alla paziente che era peccato passare su questa terra senza amore, senza esprimere amore. Non è questo il più grave dei peccati?" (2 - pag 215). "Il carattere isterico è determinato da irrigidimenti e ipertensioni genitali che consentono solo la scarica di una modesta quantità di energia" (2 - 217). Ogni sensibile diminuzione di energia produce angoscia. L'attacco isterico è pertanto un fenomeno esplosivo. L'armatura lega l'angoscia per la riduzione della respirazione mediante un meccanismo inconscio sui muscoli della parte anteriore del corpo. "Sebbene il diaframma sia relativamente libero, la rigidità della struttura nel suo complesso limita sia l'inspirazione che l'espiazione". (2 - 222). L'orgoglio nel carattere isterico è inflessibile e determinato, in queste strutture caratteriali si osserva sempre un profondo senso di offesa. "Io non cedo ai miei sentimenti di amore per te quindi non puoi ferirmi col tuo rifiuto" (2 - 231). L'orgoglio si manifesta nella rigidità del collo e nella durezza delle mascelle. Ammorbidire le mascelle.

Il carattere **fallico narcisista** è la variante dell'isterico al maschile. "Il paziente era deciso ad amare, cioè a dare i suoi sentimenti più teneri: Ma la determinazione significava mascelle rigide e dure, spalle legate e schiena rigida" (2 - 250). Il carattere fallico narcisistico agisce come se fosse sessualmente molto potente. "Poiché il soddisfacimento sessuale è incompleto sorge un senso di insoddisfazione con la partner. Nasce la speranza che una nuova partner possa procurare maggior piacere..." (2 - 254). Mancanza di pulsazioni nell'eiaculazione. Tensione nella fronte e sovraccarico dei lobi frontali. Il maschio fallico si identifica con il padre che considera nemico e la paura inconscia della punizione per l'attività genitale è la chiave della nevrosi.

Il carattere passivo femminile "è determinato da sentimenti di dipendenza, di vuoto interiore e di depressione" (2 - 268): "nel maschio è associato a "interesse per il seno femminile e alle tendenze voyueristiche per il nudo femminile" (2 - 269). Lagnanza per essere stanchi e privi di energia, manca la spinta mascolina del bacino. "Da bambino non aveva mai osato ribellarsi al padre o andare contro il suo volere" (2 - 274). Il maschio passivo-femminile non vuole essere un neonato, vuole

essere una donna. Nel contempo trasferisce sulla donna l'odio accumulato contro il padre" (2 – 275). "Bisogna mobilitare l'aggressività e, se il fenomeno si realizza attraverso la percussione , bisogna portarla fino al punto di rottura" (2 – 276)

Il **carattere psicopatico** è la negazione dei sentimenti. Il dominio sugli altri può essere raggiunto mediante la prepotenza e la sopraffazione oppure attraverso un approccio deduttivo. Ha un marcato spostamento dell'energia nella parte superiore del corpo, con una diminuzione di carica in quella sottostante. Il capo è sovraccarico di energia, gli occhi guardinghi e diffidenti. La parte inferiore del corpo è più stretta. E' figlio di un genitore deduttivo che lo ha portato a sfidare il genitore medesimo. E' indubbiamente un avaro con tensioni narcisistiche e maniacali.

Il **carattere rigido** ha paura di cedere e diventare masochista. Schiena rigida. Corpo proporzionato e armonioso. Può essere ostinato per derivazione dall'orgoglio e per paura che la sottomissione significhi perdita di libertà. Proibizione della masturbazione in tenera età. "La mania non è libertà genuina dalla depressione ma un impacciato rifiuto delle dipendenze" (2 – 157).

Il **carattere schizoide** tende a spaccare in due la personalità ed a ritirarsi verso l'interno perdendo il contatto con la realtà: l'energia viene trattenuta e non fluisce verso la periferia del corpo, bloccata alla base del capo, alle spalle alle pelvi. Mancanza di connessione tra capo e resto del corpo; il ritiro dal mondo esterno assomiglia al comportamento artistico ma può diventare paranoide se un genitore ha fatto qualche investimento secondario sui bambini. Dissociarsi dalla realtà vuol dire fantasticare.

Il processo di dissociazione con una certa carica fa sì che l'atmosfera nelle vicinanze del soggetto si attivi e, una volta trascesa la barriera della realtà, il soggetto perda i suoi confini. "In virtù del ponte energetico la percezione di se stessi risulta duplicata" (2 - 293). Sdoppiamenti eterei poiché "il soggetto schizofrenico è contro la realtà materiale, contro la solida realtà quotidiana... lo spirito o l'energia libera tende ad abbandonare il corpo e il fatto viene sperimentato come agonia" (2 – 295)

Il problema del carattere schizoide sta nella mancanza di identificazione con l'io e nella debolezza del sistema muscolare... ha una grande forza muscolare... ma è interrotto alle articolazioni... anche immobilizzata che non si può piegare... mancanza di coordinamento e di grazia... "L'allucinazione schizofrenica è basata su una proiezione... lo schizofrenico è in contatto con un mondo di cui la persona media non è consapevole e dobbiamo ammetterne l'esistenza altrimenti non potremmo comprendere il problema schizofrenico. Questo mondo consiste di onde energetiche , di campi energetici che ci circondano nell'atmosfera .. si è prodotto un certo grado di spersonalizzazione e in questo stato, se si sviluppa una proiezione, si verifica una allucinazione" (2 - 300).

"Il blocco alla base del cranio è così forte che una minima parte degli impulsi materiali arriva al cervello. Quel poco che perviene raggiunge solo i centri sub corticali e non il centro della coscienza nel neopallio" (2 – 300) . "In corrispondenza del blocco alla base della testa ... ci sono i muscoli ipertesi alla giuntura del bacino con la spina dorsale" (2 – 301) "piedi sono deboli, specialmente l'arco metatarsico" (2 – 318) "Nello schizoide l'espansione della cavità toracica è accompagnata da una contrazione della cavità addominale. Ciò impedisce al diaframma di scendere. Ovvero ... il diaframma si contrae in modo tale che non può prodursi il movimento verso il basso dei polmoni... risultato immediato è la divisione del corpo in due" (2 – 318, 319).

"Separazione della testa dal corpo, scissione del corpo in due al diaframma, divisione del tronco dal bacino, dissociazione delle estremità... la struttura è vagamente tenuta insieme dalla pelle". Uso del riflesso endoreattivo e uscita delle lacrime. "Talvolta basta guardare gli occhi per diagnosticare la schizofrenia" (2 – 305) Lo schizoide percepisce se stesso come una persona spirituale piena di sentimenti, di tenerezza, di simpatia... l'atteggiamento è quello del distacco come se la testa fosse sospinta fuori dalla principale linea di flusso energetico del corpo... la bocca non è mai piena e sensuale... " la chiave per il trattamento della personalità schizoide è quella di: primo provocare una certa identificazione o aumentare l'identificazione cinestetica del corpo, secondo aumentare la gamma del movimento espressivo, terzo sviluppare il rapporto del corpo con gli oggetti" (2 – 317).

"L'agente operativo potrebbe essere definito solo come l'odio della madre per il bambino, un odio prevalentemente a livello inconscio... l'odio è freddo e immobile... odio e collera non sono la stessa cosa... l'odio è freddo incessante e tenebre di un deserto gelato...l'odio è amore congelato.

Ciò spiega perché quando l'amore si raffredda c'è sempre il pericolo dell'odio... solo un carattere rigido può odiare veramente... l'odio è spesso il risultato finale di una grave frustrazione nella vita adulta, generalmente il culmine di un matrimonio senza amore: incapace di cercare un nuovo oggetto d'amore il coniuge ferito reagisce alla freddezza del partner indurendosi e diventando sempre più rigido finché il cuore non si congela" (2 – 324). "Il figlio di una donna con questo odio è soggetto a questo freddo già molto tempo prima di nascere"... l'energia libera dell'organismo si ritira dal centro mentre il sistema periferico è gelato" (2 – 325) " Su nessuna altra base possiamo capire il tremendo terrore , la paura della persecuzione, della violenza fisica e della morte che tormentano lo schizofrenico" (2 – 326). "Il calore che offre una promessa presenta anche un pericolo poiché il disgelo può produrre un flusso che straripa oltre gli argini... per lo schizofrenico raggiungere l'indipendenza dal suo super io infantile è nel suo sentimento l'equivalente del matricidio" (2 – 327). " Lo scopo della terapia è dirigere questa aggressività verso il terapeuta... se migliora l'organizzazione dell'io ... possiamo contare su una maggiore partecipazione conscia. .. gli offriamo la realtà di noi stessi che è la sincerità del nostro sforzo, l'umiltà del nostro atteggiamento e l'onestà della nostra coscienza... pretendono che il terapeuta capisca " (2 – 329).

Le tecniche bioenergetiche

Le tecniche bioenergetiche delle personalità patologiche hanno molti punti in contatto con la teoria di Prepos. Si tratta di leggere nei modelli di grafo i quadri patologici che tali tratti presentano. Più complessa è la lettura delle componenti interpretative dinamiche, simboliche e narrative. Su questo punto, così come nella analisi delle tecniche , è utile osservare come l'approccio empatico-affettivo di Prepos trovi sintonia con i modelli di interpretazione della personalità schizoide in funzione della sperimentazione indispensabile per tale personalità di un approccio empatico. Il mondo delle dissociazioni è infatti il luogo in cui il collante affettivo è indispensabile e tale collante si trasferisce alle analoghe situazione isteriche, narcisistiche e paranoiche.

Tra le principali tecniche di bioenergetica c'è il Grounding che significa radicarsi mediante la **posizione dell'arco** per allineare il corpo e rendere più profonda la respirazione. Posizione fondamentale di sforzo. "Usiamo questa posizione per dare al soggetto il senso di essere integrato, di essere saldamente piantato al suolo coi piedi, a testa alta... ma la impieghiamo anche a scopo diagnostico perché rivela immediatamente la mancanza di integrazione nel corpo e la natura e l'ubicazione delle principali tensioni muscolari" (1 – 62). Se le gambe non sono rigide (come nella statua) compare una importante vibrazione che consente di entrare in contatto con esse.

Ginocchia flesse e dita sul pavimento. Serve a sviluppare il tremolio nelle gambe. Ad accorgersi di avere le caviglie legate, tensioni ai piedi, dolore alle caviglie che mostrano scarso fondamento a terra come i borderline o gli schizoidi. E' anche utile farli atterrare sui talloni. "Tenga sempre le ginocchia flesse! Ci sono pochi altri imperativi simili, ad esempio quello di lasciar cadere le spalle e di non tirare in dentro o contrarre i muscoli dell'addome" (1 – 212).

Sgabello da respirazione. "Ebbi l'idea dello sgabello respiratorio osservando la tendenza comune ad arcuare la schiena all'indietro sulla spalliera della sedia quando si sente il bisogno di stirarsi e respirare... il nostro primo sgabello fu una scala a libro in legno, alta circa sessanta centimetri con legata sopra una coperta strettamente arrotolata. Star sdraiati con la schiena su questo sgabello ebbe su tutti i pazienti l'effetto di stimolare la respirazione senza bisogno di fare gli esercizi appositi" (1 – 32).

Vibrazione delle gambe. L'esercizio più semplice consiste nel far sdraiare il paziente supino sul letto facendogli stendere in alto le gambe: Se caviglie sono flesse e i talloni spinti verso l'alto, la tensione esercitata sui muscoli posteriori fa in genere vibrare le gambe". La vibrazione ha la funzione di rilasciare la tensione ed è indispensabile per poter lavorare sul dolore delle persone quando la liberazione dal dolore è impedita dalla paura.

Cadere. Stare su una gamba sola con il ginocchio piegato. Tutto il peso del corpo è sulla gamba flessa. Reggere fin che si può e poi lasciarsi cadere. "Gli chiedo di spostare tutto il peso su una gamba e di flettere completamente il ginocchio caricato;l'altro piede tocca leggermente il suolo e

serve solo per l'equilibrio... Il soggetto deve stare in questa posizione finché cade, ma non deve lasciarsi cadere" (1 – 179). La caduta deve essere involontaria. A Fianco c'è una coperta che deve essere osservata e si deve visualizzare cosa c'è dentro. "Guardando la coperta i pazienti hanno diverse visioni". "Sono stata sulle gambe tutta vita, è la prima volta che sono nelle mie gambe". L'esercizio serve a sentire le gambe e ad imparare a lasciarsi cadere. "In molti casi dopo l'esercizio di lasciarsi cadere si fa eseguire anche quello di rialzarsi. Ho sentito molti pazienti esprimere il timore di non riuscire a rialzarsi se fossero caduti" (1 – 185).

Rialzarsi. Il paziente sta in ginocchio su una coperta ripiegata sul pavimento. I piedi sono tesi all'indietro. "Poi il paziente avanza un piede e si piega in avanti in modo da spostare parte del peso sul piede avanzato. Lo invito ad ascoltarsi il piede sul pavimento ed ad oscillare avanti e indietro per rendere più intensa la sensazione. Poi si solleva e mette tutto il peso sulla gamba avanzata. Adesso se preme verso il basso con sufficiente forza si troverà ad alzarsi... gli individui grassi e pesanti hanno particolari difficoltà ad eseguire questo esercizio. Li ho visto alzarsi ma poi ricadere come bambini." (1 – 186). "Cadere è meno pericoloso se ci si lascia andare... i bambini e gli ubriachi in genere cadono senza farsi troppo male" (1 – 194).

Riflesso endoreattivo (2 – pag 213). "Si può mobilitare l'energia lavorando sui muscoli lunghi della posteriore del corpo, specialmente interno al centro frenico delle cupole diaframmatiche così vicine da raggiungere i centro energetici del corpo. I massaggi alla base del collo, del cranio che alla sommità del torace, generalmente produce sensazioni positive" (2 – 213). Il movimento intorno a tali punti è molto assimilabile ai massaggi shiatzu sulla schiena ed alle tecniche di massaggio dolce di Eva Reich (sfioramento, vibrazione, rotazione e combinazione tra sfioramento e vibrazione)

Riflesso orgasmico.⁸ "Il soggetto giace sul letto con le ginocchia piegate in modo che la pianta dei piedi sia in contatto con il letto e piega il capo all'indietro... le braccia sono appoggiate ai lati del corpo... se la respirazione è agevole profonda e nessuna tensione muscolare blocca le onde respiratorie nel loro passaggio attraverso il corpo, la pelvi si muove spontaneamente ad ogni respiro. Si solleva con l'espiazione e cade all'indietro con l'inspirazione. Il capo si muove nella direzione inversa" (1 – 219). "Questo movimento viene chiamato riflesso orgasmico perché si verifica in tutti i casi di orgasmo completo" (2 – 220).

"Ci sono tre modi di muovere in avanti la pelvi. La si può tirare in avanti contraendo i muscoli addominali, ma questo movimento ha l'effetto di tendere la parte frontale del corpo e di escludere le sensazioni tenere ed erotiche che scorrono nell'addome: Nel linguaggio del corpo ciò rappresenta un protendersi senza sentimento. La si può spingere in avanti da dietro contraendo i muscoli delle natiche. Questa azione tende il pavimento pelvico e limita la scarica all'apparato genitale. Sono questi i modi comuni di muovere la pelvi nell'atto sessuale... Il terzo modo di muovere la pelvi è quello di premere in giù sul suolo con i piedi. Questa azione fa muovere la pelvi in avanti se le ginocchia sono flesse. Poi quando si molla la pressione sul suolo, la pelvi ricade all'indietro" (1 – 222).

Spinta pelvica. "Piedi divaricati, ginocchia flesse e corpo eretto.... Si sposta il peso sulla punta dei piedi e si preme in giù... Se i talloni mantengono il contatto con il suolo... ci si troverà a raddrizzare le ginocchia ed ad alzarsi in posizione ben eretta... Una variante dell'ultimo esercizio... si prende posizione davanti a uno sgabello o a una sedia che bisogna toccare appena, quel tanto che basta per tenersi in equilibrio... le ginocchia sono quasi completamente flesse. Si butta il corpo in avanti fino ad avere i talloni leggermente sollevati dal suolo. A questo punto il peso dovrebbe essere sulla parte

⁸ Lowen è allievo di Reich e ricava dal suo maestro la visione fondamentale della carica e scarica sessuale e dell'orgasmo completo. Quest'ultimo è inteso come scarica appagante dal punto di vista energetico ed affettivo resa possibile dallo sviluppo dell'automatismo della spinta pelvica. Se infatti nel coito i soggetti sono impegnati nello sforzo muscolare per procedere all'atto è assai probabile che si sviluppi una dimensione negativa dell'aggressività senza lasciare spazio alla tenerezza del sentimento che li lega ed alla dolcezza dell'erotismo. Se invece il riflesso pelvico nelle fasi più acute dell'eccitazione è in atto, per cui il movimento delle pelvi diventa "involontario" (come il battito cardiaco), allora le componenti dello sforzo volontario (e i suoi rischi di sviluppo dell'aggressività) diventano secondarie e l'orgasmo è appagante anche sul piano dello sviluppo dell'affettività.

anteriore dei piedi ma non in punta. Il corpo arcuato all'indietro e la pelvi portata in avanti senza sforzo a formare un arco continuo, senza fratture... Si invita in soggetto a restare in questa posizione finché ci riesce... la respirazione deve essere addominale ma non forzata... quando non si riesce più a tenere questa posizione si cade in avanti sulle ginocchia". (1 – 225 , 226).

Spinta pelvica di liberazione dell'aggressività. "Il paziente si mette sul letto sostenendosi con i gomiti e con le ginocchia e punta i piedi sul materasso. ..picchia le pelvi contro il letto con una forte spinta. Eventualmente può anche emettere dei suoni. Se vengono usate delle parole saranno necessariamente basse, sadiche, offensive, volgari. ...Finalmente butta fuori il rospo.. il sentimento pulito che esce è la rabbia, una rabbia pulita contro la persona che ha inflitto l'offesa. La rabbia può essere anche espressa colpendo il letto con una racchetta da tennis... rafforza il rispetto per se stesso... nessuno può rispettare se stesso se non è capace di arrabbiarsi o non si arrabbia per un insulto o una offesa personale.. l'accento posto sulla necessità di buttar fuori i sentimenti negativi si basa sul fatto clinico che chi non sa dire di no non sa neanche dire di sì." (1 – 228, 229).

Autoespressione. "Invitiamo i pazienti a tiare calci, a colpire il lettino, a protendersi cercando il contatto, a toccare, a succhiare, mordere e così via. Sono pochi i pazienti che sanno eseguire questi movimenti con grazia e sentimento... i calci sono un buon esempio. Scalcia significa protestare. .. scalcia stando sul letto, una gamba dopo l'altra, è un'azione rapida a cui partecipa tutto il corpo...colpire il letto con una racchetta da tennis è un'azione semplice eppure pochi la sanno fare bene.. non si distendono abbastanza, non arcuano la schiena, bloccano le ginocchia..." (1- 239).

Espressione dei suoni. L'anello di tensione è collocato intorno al collo, sotto la faringe, in un'area di transizione critica dal controllo volontario a quello involontario. L'organismo ha un controllo cosciente su tutto ciò che è in bocca o nella faringe, può scegliere se sputarlo o ingoiarlo. Non si ha più questa possibilità dopo questo passaggio⁹. "La tensione restringe il passaggio dal collo alla cavità orale e rappresenta una difesa inconscia contro la possibilità di essere costretti a ingoiare qualunque cosa inaccettabile proveniente dall'esterno.. la costrizione interferisce con la respirazione e contribuisce all'insorgere dell'ansia" (1 – 244)

"Uno dei sistemi che usiamo per trattare (i problemi di blocco vocale) consiste nel mettere il pollice della mano destra circa tre centimetri sotto l'angolo della mascella, mentre il dito medio viene messo nella posizione corrispondente dall'altro lato del collo. Si afferrano i muscoli scaleno e sternocleidomastoideo e vi si applica una pressione costante mentre il paziente vocalizza con note alte e tenute... spesso ne risulta un grido disperato che si sviluppa in profondi singhiozzi... la tristezza si esprime in movimenti clonici e tutto il corpo vibra di emozione." (1 – 241). "Il posto migliore per strillare è in macchina, sull'autostrada, con i finestrini ben chiusi.. . palpando i muscoli ai lati della gola si sente che sono estremamente tesi... chiedo al paziente sdraiato sul letto di emettere un suono forte: Poi con il pollice e il medio applico una pressione media sui muscoli citati... all'inizio il dolore è abbastanza forte da far emettere un grido... il tono si alza e il grido erompe... il fatto sorprendente è che, mentre grida, il paziente non sente dolore anche se la pressione è forte... la voce quando è libera , viene dal cuore" (1 – 243).

Un'altra zona di tensione riguarda la mascella e l'indicazione è lasciarla cadere. Nello sbadiglio l'anello di tensione viene temporaneamente rilassato e la bocca si spalanca per far entrare aria. "Stando in piedi sopra il paziente applico pressione sui masseteri situati all'angolo della mascella: fa male, dunque il paziente è stimolato a protestare. Gli suggerisco di tirar calci al letto e di strillare "Mi lasci in pace". Il dolore è reale quindi la reazione è genuina... la maggior parte dei pazienti non sono stati lasciati in pace a crescere in modo naturale.." (1 – 246).

Contatto con gli occhi. "Il contatto con gli occhi è una delle forme più intime e forti di contatto tra due persone... è quasi un contatto fisico, un toccarsi" (1 – 250). "Molte persone evitano il contatto degli occhi perché hanno paura di ciò che i loro occhi possono rivelare " (251).

⁹ Freud sosteneva che il disgusto ebbe origine quando l'uomo sollevò il capo da terra. Nella maggior parte degli altri mammiferi il naso è allo stesso livello degli sbocchi escretori e sessuali: non provocano per queste funzioni la stessa repulsione che è invece tipica dell'uomo.

“Sono due vie . Una corre lungo la parte frontale del corpo; dal cuore attraverso la gola e il viso, fino a giungere agli occhi. Il sentimento associato a questo flusso è quello di contatto, un protendersi attraverso gli occhi per sentire e per toccare, che da vita ad uno sguardo dolce, supplichevole. La seconda corre lungo la schiena e sale, passando per la sommità del capo, fino alla fronte e agli occhi. Questo flusso da allo sguardo una componente aggressiva, ben espressa nella frase “penetrare con gli occhi”” (1- 259). Il ritiro energetico dallo sguardo è tipico dell’espressione della paura con gli occhi che si spalancano e le pupille si dilatano (il piacere le fa contrarre). “L’energia viene incatenata nell’anello di tensione attorno alla base del capo. Il soggetto deve fare uno sforzo cosciente per mettere a fuoco gli occhi.. la palpazione rivela un grave spasmo... mi chino sul paziente e gli dico di guardarmi dritto negli occhi che sono a trenta centimetri dai suoi... applico i pollici sui muscoli situati ai lati delle narici. Questo impedisce al paziente di ridere e fa cadere la maschera dal viso... spesso viene evocato un sentimento di paura che, quando la difesa cede, può far scaturire un grido” (1 – 261) “ Mi chino su di lui e gli dico di toccarmi la faccia con le mani. Appoggio i pollici sulle sopracciglia e con un movimento dolce e calmante cerco di eliminare ogni espressione di ansia che farebbe aggrottare le sopracciglia“ (262).

Svitare il coperchio cervicale. “Il soggetto si siede su una sedia e io comincio a parlare cercando la tensione del capo nella regione occipitale, alla sommità del capo, nell’area frontale. Poi tenendo la fronte con la mano sinistra con la destra massaggio i muscoli tesi sulla parte posteriore del capo e nella regione occipitale. Dopo un minuto sposto le mani. Con la sinistra tengo il capo da dietro e con la destra sciolgo la regione frontale. Poi cirondo il cuoio capelluto con ambedue e tenendo le dita sulla sommità del capo e lo muovo da lato a lato... sto svitando il coperchio ben chiuso che ha nella testa.... Il soggetto ammette che il mal di testa è sparito.” (1 – 266). “L’emicrania è provocata dal blocco del desiderio.. c’è una zona di grave tensione muscolare a un lato del collo appena sotto l’angolo della mascella. Una leggera pressione in questa zona provoca un dolore lancinante dietro l’occhio. .. perché scomparisse il dolore dietro l’occhio il pianto doveva essere sempre accompagnato da lacrime” (1 – 268). “Il mal di testa è legato ad un blocco della componente tenera ed erotica della sessualità”. (1 – 269).

| | Tecnica di intervento | Obiettivi ed utilità | Tipo di comunicazione caratterizzante e valenze intrapsichiche acquisite | A chi è necessario? |
|---|---|--|--|--|
| Esercizi per riportare il soggetto nelle gambe e nei piedi | <i>Posizione dell'arco Grounding</i> | Aumentare il respiro e renderlo più profondo, aumentare il contatto con sé. Tende ad essere una delle prime tecniche da usare in apertura di ogni seduta | Contatto con sé, accumulo di carica energetica | Invisibili, deliranti, apatici |
| | <i>Ginocchia flesse e dita sul pavimento</i> | Esercizi di radicamento, fa vibrare le gambe fa sentire radicati per terra | Dinamica (porta in contatto con il sé) | Deliranti, adesivi e sballoni. |
| | <i>Sgabello da respirazione</i> | Per aumentare il respiro e farlo diventare più profondo. C'è il rischio di avere scoppi di pianto o attacchi di panico | Narrativa e simbolica | Adesivi, avari, deliranti ed invisibili |
| | <i>Tutto il peso del corpo su una gamba flessa, lasciarsi ricadere e poi sull'altra</i> | Per arrivare alla vibrazione delle gambe e all'aumento di respirazione | Dinamica | Avari, invisibili e deliranti |
| | <i>Vibrazione delle gambe</i> | Riattivazione dei muscoli delle gambe | Simbolica | Avari (devia le difese sulla corporeità, aprendo varchi nella struttura rigida e difensiva); deliranti (fa sentire le gambe) |
| | <i>Radicamento</i> | Essere ben radicati significa avere uno scarico a terra come una presa elettrica. Serve a riportare il | Simbolica | Deliranti ed Invisibili |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | soggetto nella gambe e nei piedi | | |
| | <i>Stare seduto sui calcagni con i piedi ben stesi (possono far male le caviglie e svilupparsi spasmi nelle arcate dei piedi. 172)</i> | Diagnosticamente utile per verificare se si hanno le caviglie legate o tensione ai piedi, pertanto rigidità muscolare nelle zone basse ed eccessi di controllo | Dinamica e simbolica | Invisibili, avari, ruminanti |
| | <i>Cadere (in piedi su una sola gamba e poi cadere a peso morto)</i> | Sperimentazione della tensione di resistenza e del rilascio del controllo | Dinamico e Simbolico (nella seconda fase) | Avari, invisibili e deliranti |
| | <i>Rialzarsi</i> | Sviluppa il controllo | Dinamica | Adesivi, deliranti, sballoni |
| Esercizi di rilassamento | <i>Riflesso endoreattivo</i> | Rilassa la muscolatura e rende più profonda la respirazione, spegne le tensioni | Dinamica | Ruminanti, avari e adesivi |
| Esercizi di espressione del sé | <i>Riflesso orgasmico</i> | Permette, attraverso l'espressione delle personali modalità di respirazione, di acquisire maggiore consapevolezza circa la propria percezione e la propria sensibilità. Molto utile diagnosticamente per visualizzare blocchi ed eccessi nella sessualità | Narrativa | Tutti |
| | <i>Spinta pelvica</i> | Potenziamento delle pelvi e accrescimento della consapevolezza della potenza sessuale | Dinamica | Deliranti, sballoni |
| | <i>Spinta pelvica di liberazione dell'aggressività</i> | Scarico del senso di colpa, liberazione da tabù e sperimentazione dell'aggressività | Simbolica | Invisibili, apatici, deliranti |
| | <i>Autoespressione</i> | Insegna ad esprimere, se pur con consapevolezza e controllo, l'aggressività e soprattutto rabbia | Dinamica e Simbolica | Sballoni, invisibili, apatici |
| | <i>Espressione dei suoni</i> | Per gli sballoni ha un effetto simile al massaggio epigastrico e dunque è utile per il contatto con il sé profondo, per gli invisibili ed apatici è un forzatura che spinge all'espressione e per gli avari uno stimolo per sbloccare gli eccessi di controllo | Blocco dinamico dell'arousal | Sballoni (aumenta il controllo e la resistenza), avari, invisibili e apatici |
| | <i>Contatto con gli occhi</i> | Sblocco delle resistenze difensive da controllo | Narrativa | Avari, apatici |
| Esercizi di alleggerimento delle tensioni interne | <i>Svitare il coperchio del cervello</i> | Diminuzione dell'emicrania come sintomo di un blocco su un desiderio, rilassamento ed abbassamento delle difese, aumento del contatto con il sé profondo | Dinamica | Ruminanti, avari, deliranti |

Letture delle posture e il non verbale

All'interno di questa dimensione di analisi del comportamento possiamo individuare sette differenti modalità posturali facilmente correlabili al modello di Prepos:

| Modalità posturali | Personalità prepos |
|---------------------------|---------------------------|
| Abbottonato, rigido | Avaro |
| Deduttivo, Ammiccante | Sballone |
| Sempre sopra | Delirante |
| Indicazione | Ruminante |
| Ripiegato | Invisibile |
| Pungo | Adesivo |
| Palmo in alto | Apatico |

Conseguentemente si tengano presenti i seguenti accostamenti ai bisogni in un ottica di energizzazione bioenergetica:

| Idealtipo | Bisogno |
|------------------|--------------------------------------|
| Delirante | Allargamento |
| Avaro | Accettazione |
| Sballone | Difesa |
| Invisibile | Coraggio |
| Adesivo | Slancio |
| Ruminante | Accettazione; quiete |
| Apatico | Movimento; carica; protendersi verso |

SHIATZU e BIOENERGETICA

Le citazioni sono tratte da "Tra cielo e terra", di H. Beinfield; E. Korngold, Il Castello.

E' utile a seguito della riflessione sulla bioenergetica di Lowen aprire una digressione sulle connessioni che essa può avere con le tecniche di massaggio e con le teorie Shiatzu.

Nell'analisi energetica riferita ai 5 elementi si identifica la tipologia di un soggetto in situazione di "equilibrio" energetico ma anche si valuta l'aspetto energetico anche in situazione di Carenza-Vuoto e in situazione di Eccesso-Pieno. In modo molto simile nella teoria di prepos si possono visualizzare i buchi nel grafico di personalità come carenze e vuoti da riempire e riequilibrare, mentre i picchi sono situazioni di eccesso. Così come nella bioenergetica non si può partire dalla diminuzione del picco, che pur essendo un eccesso è sempre una risorsa per quella personalità, ma si deve partire dal riempimento dei vuoti, delle carenze, dei buchi nel grafico di personalità. Con il massaggio shiatzu questo avviene attraverso le pressioni delle dita sulle zone in carenza energetica. Le pressioni possono essere più o meno forti ma sempre incisive, affinché quella zona non più sensibile, o con una carenza, si riattivi. La riattivazione di una zona corporale rimette in gioco tutto l'equilibrio energetico del corpo e facilita la confluenza delle energie che si trovano nelle zone più strutturate verso le zone di carenza energetica. In questo modo naturalmente l'organismo tende al riequilibrio energetico e quindi psichico. Per sbloccare le energie immobilizzate si usano diversi tipi di massaggio oltre alle pressioni: la mobilitazioni degli arti, le trazioni delle dita, della testa, delle braccia, i movimenti circolari in due zone contemporaneamente, la pressione di entrambi i palmi sul viso, il cullamento. Ognuna di queste tecniche può essere più appropriata per mobilitare zone corporee piuttosto che altre in riferimento al tipo di personalità. Per questo è utile connettere il modello dei cinque elementi al modello di prepos ottenendo le seguenti correlazioni:

| Correlazioni tra il modello dei 5 elementi ed il modello di Prepos | | |
|--|------------------------|---|
| 5 elementi | 7 personalità prepos | caratteristiche |
| Acqua | Invisibile e Delirante | spaventato (fobici e depressi) ipersensibile preoccupato – (orale) |
| Legno | Ruminante | rancoroso sadico (masochista) |
| Fuoco | Sballone | giocherellone, piacere (fanatismo, isteria, integralismo, rigido) |
| Terra | Adesivo e Apatico | impastato, corporeo affettuoso |
| Metallo | Avaro | ansioso triste razionale, logico, formale (ossessivi-compulsivi) |

I cinque elementi si relazionano tra loro attraverso tre leggi: la legge di generazione, di controllo o di insulto¹⁰. Anche in questi termini la vicinanza con il modello di prepos è riconoscibile. Le sette personalità infatti sono in relazione tra loro sia in affinità che in opposizione e la loro disposizione circolare indica la capacità di ogni emozione di base di trasmutare nella emozione precedente o successiva¹¹.

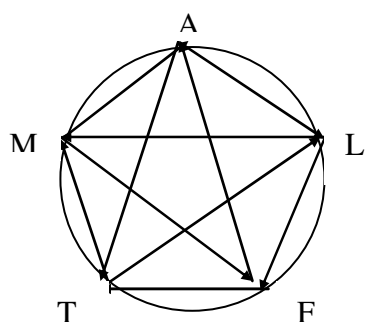
La peculiarità dello shiatzu connessa alle sette tipologie permette di individuare quale sia il massaggio e la zona più importante di scarico dell'energia per ogni tipologia descritta.

L'intervento mediante massaggio descritto a seguito (correlato dunque con il modello di Prepos) deve però essere contestualizzato nel processo di counseling, quindi col supporto verbale dell'operatore.

Acqua

L'acqua esprime la solubilità della persona che si scioglie nell'acqua e che fa fluttuare le sue emozioni dentro di se come fossero correnti marine a volte superficiali, a volte profonde. Tali correnti non hanno un obiettivo perché non si tratta di energie ma di movimenti ondulatori che percorrono l'acqua ma non la spostano. Tali energie riguardano sia l' invisibile che lo sballone emozionale che l'adesivo. L'aspetto cristallino e di riflesso dell'acqua indica invece il pensiero lucido e la lontananza emotiva del delirante.

10



CICLO DI GENERAZIONE → SEGUE LE STAGIONI METALLO sottomette e controlla il LEGNO sottomette e controlla la TERRA, TERRA sottomette e controlla l'ACQUA, ACQUA sottomette e controlla il FUOCO, FUOCO sottomette e controlla il METALLO. La legge di controllo di un elemento sull'altro enuncia che: se un elemento domina (prevale), allora deprime il meridiano controllato o l'elemento figlio o svuota la madre

Es. se l'elemento LEGNO è carico, deprime l'elemento TERRA. Il METALLO sottomette e controlla il LEGNO che sottomette e controlla la TERRA, la TERRA sottomette e controlla l'ACQUA che sottomette e controlla il FUOCO che a sua volta sottomette e controlla il METALLO. La legge di insulto è di danneggiamento degli organi corrispondenti: il FUOCO(cuore) danneggia l'ACQUA(reni), l'ACQUA(reni) danneggia la TERRA(milza), che danneggia il LEGNO(fegato), il LEGNO(fegato) danneggia il METALLO(polmoni) che danneggia il FUOCO(cuore).

¹¹ Vedi "Dalle emozioni ai sentimenti". La paura verso la rabbia, verso il distacco, verso il piacere, verso la quiete verso la vergogna, verso l'attaccamento e di nuovo verso la paura.

Acqua: Invisibile

In questo caso l'incontro è prodotto da un contatto con le parti più esterne ed esposte: le mani. Tenere le mani (anche una stretta di mano più lunga del dovuto) o massaggiarle (dita, polpastrelli e palmo). Il contatto successivo serve a far sì che non si ripieghi su di sé, nei suoi flussi interni o nella inibizione. Dunque è necessario un contatto frizzante (mettere le bollicine nell'acqua), un po' provocatorio. Ad esempio un leggero strattonamento, un punzecchiamento con un dito sulla spalla. Nel caso di massaggio farlo in posizione supina, evitando il viso (il soggetto ha timore di aver gli occhi chiusi, se ha gli occhi l'invisibile teme di non esistere). Il processo complessivo è una metafora della presa in braccio del bambino. Il bambino nell'utero è invisibile per noi, fuori teme di esserlo lui, poi si sente presente quando è osservato dalla madre ed è preso in braccio (contenuto dall'abbraccio come nel grembo).

Il processo di massaggio parte da piccole pressioni sulle spalle e sul torace, portando in giù le spalle.

Lavorare su mani e braccia, massaggio e scioglimento delle articolazioni. Obiettivo è legare le braccia al torace. Il massaggio dell'addome va effettuato a due mani con lieve torsione e con pressione sul bacino. Il soggetto tende a tagliare la parte superiore da quella inferiore, quindi è necessario legare il torace, al bacino e alle gambe. Prendere i talloni e tirare le gambe, poi ruotarle e rannicchiare la persona mettendola a sacco, far rilasciare la testa.

Obiettivo di tutto il lavoro = condensare caricare.

Terra: adesivo.

Posizione seduta, far aprire il torace, abbracciarlo sulle costole con massaggi fluttuanti, stringerlo e fargli emettere il respiro; il soggetto tende ad avere un respiro corto.

Posizione prona. Contatto breve e dinamico che cambi in continuazione: il messaggio è: "abituati a cambiare sempre posizione mantenendo La tua struttura integra".

Articolare la testa

Obiettivo: far capire che si può cambiare posizione

Legno: Ruminante

Posizione prona. Il soggetto non vuole essere scoperto. C'è un segreto, privacy. (obiettivo psicologico uscire dall'obbligo di essere compiacente, la sua storia spesso è legata ad una promessa segreta del tipo = mi avevi promesso che... ed i relativi sensi di colpa acquisiti nell'aver deluso le aspettative).

Lavorare sulle scapole. Dare sollievo ponendo la mano aderente e ruotando e premendo lentamente. Il grosso dell'energia è localizzato nello zaino (sulla schiena sotto le scapole): lì c'è la rabbia, una rabbia omicida, se la persona cade finisce nella paura e nel delirio (Metallo Acqua).

Occorre esercitare leggere pressioni sullo "zaino" dopo aver effettuato un respiro profondo. Pressioni con due pollici intorno alla colonna fino al cingolo dei fianchi; e poi alla base del tratto lombare. Pressioni al centro delle natiche e pressione sui glutei.

Due mani: una a palma aperta sull'osso sacro per stendere il lombare e l'altra a salire fino alle spalle.

Al termine operazione di scarico sulle gambe, strusciata intensa e veloce sulla gamba destra e sulla gamba sinistra.

Obiettivo: far fluire attraverso il deflusso delle energie nelle gambe, scaricare.

Fuoco: Sballone

Riappropriazione del significato del piacere, contatto con i punti dolenti per ristabilire l'equilibrio dolore\piacere, sofferenza\gioia.

Posizione supina. Ha difficoltà ad ammettere e ha parlare delle proprie emozioni perché le vive tutte su un piano cognitivo (un po' come la terra), è pertanto pieno di emozioni ma non sa viverle

pienamente. Deve imparare a esprimerle in maniera chiara. Non sapendole esprimere crea agitazione nel suo organismo e scarica l'emozione attraverso continui movimenti e produzione di idee (si avvicina al metallo\delirante ed alla terra\psicopatia *quest'ultima intesa come sofferenza psicologica*).

Quando invece entra nelle sue fasi passive (e diventa imprevedibile), diventa una calamita, assolutamente seduttivo.

Deve essere messo in contatto con le emozioni profonde, in maniera da viverle pienamente, evitando l'angoscia dell'abbandono e della separazione (*Metallo e Acqua*) solitamente vissute verso le figure della madre o del padre, figure che oramai evita di ascoltare e che si sono racchiuse nella profondità e nella pancia.

Tende al narcisismo e sorride sempre, anche se c'è sofferenza (maschera). E' un bersaglio mobile: è difficile far entrare le cose in profondità.

Il massaggio avviene nell'addome.

A: premere all'altezza dell'epigastrio con le dita, con molta probabilità lui allungherà le braccia in su per resistere. In gran parte il massaggio consiste nel tenere questa posizione per molto tempo

B: il massaggio funziona quando pian piano le parti del corpo tendono a fermarsi e l'espressione del volto cambia radicalmente: dal sorriso ad uno sguardo veramente serio e profondo. Per non farlo cadere nell'angoscia, Metallo\delirante, Acqua\invisibile adesivo (anche se il cammino lo prevederebbe) si fa un altro massaggio più leggero e superficiale

C: si premono verso l'interno le zone laterali della pancia sulle ultime costole.

Obiettivo: portare in contatto con il sé.

Terra: Apatico

La TERRA non dà nulla se non pianta quello che vuole, E' produttiva se indovina il seme. La Terra non si concede finché non trova la giusta ragione per farlo.

Massaggio stimolante, pulizia articolazioni in profondità, lavorare sui tendini con movimento profondo.

Posizione supina.

Si stimola e rende nella competizione e solo se è sotto pressione, ha solitamente una respirazione toracica.

La pancia è vuota, questa è la zona che alla fine del massaggio dovrà essere più piena.

Il bacino è una zona di somatizzazione, tende la donna alla cistite, l'uomo ai calcoli renali e alle prostatiti. E' sensibile al cancro.

Il rapporto con il cibo è oscillante e lascivo.

Mobilizzare con ampi movimenti gli arti e le articolazioni inferiori. L'apatico ha dei tremolii lungo il corpo in zone diverse, quella è l'energia compressa che si sfoga attraverso movimenti non coscienti, bisogna far sfogare l'energia facendo porre l'attenzione dell'apatico con gli occhi sempre aperti ai macro-movimenti. In questo modo l'energia mentale in eccesso trova sfogo in una energia fisica consapevole. Esprime un punto dell'asse adesivo delirante. Esprime la struttura del dialogo interno e della dipendenza e del senso di colpa per essersi allontanati dalla madre.

Portare il movimento verso il basso.

Accarezzare le creste iliache con le mani.

Strisciare verso i piedi e mobilizzare le gambe. Scrollarle.

Tornare al bacino e prenderlo da sotto, alzarlo e poi rilasciare delicatamente

Portarlo a non pensare: l'apatico quando si muove non pensa, va fatto muovere. (come se non riuscisse a fare due cose contemporaneamente)

Obiettivo: muovere, aumentare i micro-movimenti

Metallo: Avaro

Il metallo è scoperto nel ventre della terra e usato per realizzare l'uomo. Utensile. Conferisce identità e utilità, dà forma.

Posizione supina. Massaggio alle tempie, alle mandibole, fino al collo, contatto con il bordo degli occhi.

Il massaggio alla testa serve a impedire il martellamento nella testa. Sciogliere le guance, sotto gli zigomi, sulle gengive, sul mento, muovere le labbra (La terra, l'avaro, non ha avuto abbastanza nutrimento, non ha avuto una buona esperienza di suzione, non ha un buon uso delle labbra, le tiene chiuse, Ha una relazione con il ruminante/legno che ruminava nell'illusione di nutrirsi). Durante il massaggio aprire le labbra con le mani, giocare con le labbra, poi passare al collo. Il soggetto è costretto a irrigidire il collo e mantenere la testa sul collo e matura l'illusione di essere solo lì, il resto del corpo tende a negarlo. Scendere al nucleo del nutrimento: pancia, stomaco, ombelico. Lì c'è il vuoto,

Obiettivo far arrivare qualcosa alla pancia. Premere con le dita sulla pancia e tentare una polarità con le altre dita alla base del collo.

Se non si riempie la pancia va subito di corsa alla testa., nel qual caso nuova pressione sulla fronte. Riprendere contatto con pancia e gola.

Obiettivo: riempire la pancia; spostare energia dalla testa alla pancia.

Acqua: Delirante

Cattivo equilibrio nell'attaccamento e distacco, ha cercato con grande sforzo di non essere dipendente. Il rischio è il distacco dalle cose, dalle persone dagli oggetti della realtà.

Evita il contatto e diventa evanescente, i piedi puntati a terra sono un simbolo del voluto distacco.

Ha forti tendenze lievitanti.

Ha bisogno di essere presente, il solo contatto iniziale è un richiamo con la realtà. Ha avuto carenze nei contatti neonatali e anche prenatali (minaccia di aborto, utero poco accogliente) e solitamente le madri hanno avuto paura di prenderlo in braccio.

Il dilemma suo è "sento o non sento *le mie basi?*" che diventa una scissione tra corpo e mente che tende ad andar via.

La posizione relazionale corretta con il delirante è quella di renderlo presente, con un gesto (anche senza contatto) o con un accompagnamento del movimento del suo corpo. Come a sancirne l'esistenza regale. Regale non per la sua importanza specifica ma per il fatto che è un essere umano che soffre il distacco da Dio. Ciò significa dargli onore per quello che rischia a stare così fuori come sta ed ad accompagnarlo ad entrare, almeno per un po', nel corpo. Il primo contatto è qualcosa che assomiglia a un inchino. Poi occorre farlo stare lì. Toccare le spalle, la schiena, non in modo rilassante, ma stimolante. Sorreggendolo. Elegantemente e non in modo appiccicoso. Se si pratica un massaggio va fatto a pancia in giù.

La cosa più importante è mantenere un costante contatto, una mano nella zona della mente (torace) e l'altra nella zona del corpo (bacino), massaggiare costantemente le due zone in contemporanea per riconnetterle.

Carezze dalle clavicole verso i glutei come per spingere in basso l'energia e massaggio del gluteo con una mano mentre con l'altra massaggio il polpaccio fino al tallone.

Difficilmente il soggetto sopporta il dolore fisico, che deve invece imparare a sentire piano perché non possa più negarlo. Insegnare a diventare un uomo che sopporta il dolore.

Obiettivo: connettere e sentire.

BIOENERGETICA E PNL

La struttura di fondo della bioenergetica, in quanto non direttamente connessa a temi specifici ma solo a specifiche problematiche dell'individuo può essere resa più efficace, oltretutto mediante la codifica delle necessità strutturali di personalità che abbiamo proposto in relazione al modello di Prepos, anche mediante lo sfruttamento delle connessioni con la PNL.

In questo caso si va ad aggiungere valenze simboliche ad interventi in prevalenza di tipo dinamico che, se pur non avendo funzione esplicativa e di ricerca di significati espliciti, possono risultare

efficaci rinforzi. In base infatti al principio PNL della generalizzazione possiamo intuire quanto alcuni esercizi di dinamica bioenergetica possano risultare utili come chiavi di accesso per livelli simbolici da espandere generalizzando su altri aspetti della persona nei confronti dei quali magari il paziente potrebbe avere maggiori rigidità o resistenze.

Al contrario è da tenere presente che l'aggiunta di dimensioni simboliche all'intervento bioenergetico possa assumere valenze negative secondo il principio della deformazione poiché renderebbe l'esperienza eccessivamente dinamica e dunque proiettiva.

Infine, molte tecniche di intervento bioenergetico oppure massaggio shiatzu possono essere utilizzate a nostra opinione anche come utili ancoraggi a seguito dell'esperienza dinamica vissuta. Ad esempio abbiamo osservato come a seguito di un massaggio shiatzu di tipo epigastrico in uno Sballone, quel tipo di contatto di pancia assumesse significati simbolici di contatto con il sé anche nei mesi successivi, diventando a volte anche un'espressione linguistica ricorrente. In altri casi, il "sentire le gambe" a seguito di un'esperienza di rivitalizzazione della zona bassa del corpo in un Delirante assume velocemente il significato del tenere i piedi per terra e dunque il tenersi in connessione stretta con il sé e con il mondo.

Va da sé come interventi simbolici a seguito di interventi bioenergetici possano essere utile supporto nel lavoro terapeutico ed ancor di più come tecniche di contatto localizzate a seconda delle tipologie di personalità in differenti punti del corpo mediante l'utilizzo delle conoscenze shiatzu e bioenergetiche possano rinforzare le valenze simboliche di un ancoraggio PNL.

Es: "adesso eserciterò una forte pressione subito sopra il tuo stomaco, sotto lo sterno, che è il punto del tuo contatto con te stesso, quando lo farò sentirai un dolore che ti porterà immediatamente in profondità, nei tuoi desideri, nelle tue sensazioni e nel tuo dolore" e dopo la pressione (variabile come tempo a seconda del soggetto, come nelle tecniche shiatzu) "adesso, ogni volta che avrai confusione mentale sulle tue decisioni e le tue scelte, saprai che in quel punto di te stesso troverai le risposte che cerchi"

Localizzare dunque i punti di ancoraggio fisici è utile rinforzo all'efficacia simbolica dello stesso ancoraggio ulteriormente supportato da una spiegazione simbolica della dinamica messa in atto a cui può seguire una conclusiva fase di narrazione del vissuto emozionale scaturito. Passaggio questo che ci apre alla riflessione sulle sequenze nei processi di cambiamento intrapsichici e relazioni.

Se pur prematuro lo sviluppo di questo aspetto del discorso e non direttamente pertinente al senso di queste pagine, vale la pena sottolineare come la sequenzialità tra dinamico, narrativo e simbolico (variabile nel suo ordine: simbolico -narrativo-dinamico; simbolico-dinamico-narrativo; dinamico simbolico-narrativo; narrativo-simbolico-dinamico e narrativo-dinamico-simbolico) rappresenti la completezza del processo di cambiamento, l'optimus nell'intervento terapeutico soprattutto quando il disturbo, per sua stessa struttura, si presenta come focalizzato su due o più polarità della struttura di personalità.

A seguire una tabella di orientamento delle aree di maggior efficacia per ancoraggi a seconda delle tipologie di personalità del modello di prepos (da considerarsi però come consigliate):

| Tipologia di personalità | Zone corporee di contatto shiatzu | Zone e modalità di ancoraggio | Funzioni degli ancoraggi |
|--------------------------|---|--|---|
| Avaro | Volto, fronte, cranio, contorno occhi, sotto gli zigomi | Parole evocative, modi di dire, proverbi, contatti con le mani (prendere/stringere la mano in una maniera o nell'altra), fronte e tutta la testa, cosce, mobilitare le giunture. | Liberare le oppressioni interne, alleggerire le tensioni, diminuire il controllo, spegnere ansie |
| Ruminante | Spalle, dorso, scapole, torace | Prendere le spalle, gestualità dinamica, guardare negli occhi | Spegnere l'aggressività, spegnere paranoia, scaricare tensioni eccessive, localizzare dolori ed obiettivi |
| Delirante | Gambe, polpacci vertebre | Chiamare con nome di | Riportare in contatto con il |

| | | | |
|-------------------|---|--|---|
| | alte, nuca. Sempre doppio contatto | battesimo, carezze sulla nuca o sopra la testa, tenere la testa tra due mani, il collo tra due mani, togliere un pilucco, visualizzazioni, caviglie, gestualità dinamica | sé, spegnere ansie, selezionare obiettivi, riportare alla realtà |
| Sballone | Addome, ventre, occhi (contatto dello sguardo), spalle | Pancia | Aumentare la concentrazione e la chiusura, accrescere il controllo, contatto con il sé profondo |
| Apatico | Addome, fianchi | Spintarelle di sostegno e di incitamento, guardare negli occhi, | Attivare energie interne, aumentare l'autostima |
| Invisibile | Spalle, piedi e mani. Uso della posizione fetale e uscita. | Prendere le spalle con le mani, guardare negli occhi, parole evocative | Sgancio dal soggettivo, accrescere energie interne, accrescere la reattività, esprimere la rabbia |
| Adesivo | Schiena, fianchi, mani, collo e testa, alleggerimento delle gambe | Prendere le mani, prendere le braccia, movimenti di schivata, gestualità, parole evocative liberanti | Esprimere la rabbia, liberare dai condizionamenti |

CONSIDERAZIONI ULTERIORI SU PNL E BIOENERGETICA

Quanto appena detto può mostrare in modo concreto le connessioni tra gli “ancoraggi” linguistici e il corpo comprendendo come i primi attivino il secondo e viceversa. Il modello emozionale può così arricchirsi di ulteriori strutture di azione se, dopo aver compreso i processi di scissione interna operati psiconeuro-linguisticamente, si riesce a comprendere il dialogo interno della persona, nei diversi stati dell’io, scoperti dall’analisi transazionale, e ben rappresentati dal recente approccio Voice Dialogue. Infatti ciascun copione idealtipica ha al suo interno le stesse domande che i diversi tipi di sé pongono al soggetto. Ci si può interrogare sul fatto che essi siano “sé rinnegati” ma l’uso di questo termine non è così complicato da gestire. Infatti in una prospettiva sintropica l’armonia dell’io è data dalla piena espressione di tutte le sue qualità (verificabile con un grafo tendenzialmente circolare) che significa lo sviluppo di quelle qualità non emerse. In un’ottica sintropica tali qualità possono essere anche considerate come “sé rinnegati” in un’ottica educativa sono ancora latenti e non espresse. Tra l’altro questa considerazione è estremamente utile per la comprensione delle personalità collettive di gruppo e per la differenza tra gruppo palese e gruppo latente.

Si tratta di sviluppare una serie di domande sul sé che corrisponde al dialogo delle voci interne tipizzandole per ogni tipo che investigano sul funzionamento del dialogo interiore di ciascuno. E’ anche vero che tali voci possono poi essere proiettate sugli altri facendo nascere le simpatie e le antipatie (affinità e opposizioni) e che possono sorgere dai processi interni di ciascun tipo che non è riuscito a trovare accordo interno con le voci provenienti da altre strutture emozionali che non sono riuscite a venire alla luce. In tal quadro le voci in dialogo sono le opposizioni interne.

Il costrutto di tali domande può essere connesso ai tipi di questioni che l’AT legge nell’io bambino e nell’io genitore (con tutte le sottoparti dell’io genitore nell’io bambino, ecc.) mentre dovrebbero trovare armonizzazione nell’io adulto.

In questo quadro nel percorso di formazione del counselor dal punto di vista della formazione della sua personalità è importante occuparsi del sé e utilizzare il complesso costrutto di tali domande.

Ora le tecniche PNL possono dare un serio aiuto laddove i conflitti inconsci blocchino l’emersione delle voci che consentirebbero una maggior armonia del sé.

A ciò si può aggiungere che le tecniche dell’ancoraggio PNL assumono particolare efficacia ove siano collegate ai punti di pressione ed ai modelli di azione dinamica tipizzati dalla bioenergetica, in connessione con l’esperienza shiatzu delle mobilitazioni fisiche a seconda dei tipi.

Tale quadro risulta molto importante nel lavoro sulla psicosomatica nell’ottica della medicina narrativa.

VOICE DIALOGUE e PREPOS

Le osservazioni sono tratte da “La psicologia dei sé e il Voice Dialogue” di Franca Errani Civita, MIR Edizioni, che ha ben sintetizzato le scoperte psicoterapeutiche dei coniugi Stone.

“Le nostre dinamiche interiori, oltre che al vissuto personale, spesso attingono a un patrimonio universale di modelli riconoscibili in tutti i contesti culturali, anche se in forme e modi diversi”: gli archetipi.

Il processo principe del Voice Dialogue è direttamente mutuato dalla psicologia junghiana ed è l'*individuazione*, “cioè il processo che ha per meta lo sviluppo della personalità individuale che richiede la capacità di riconoscere, integrare e in qualche modo conciliare, nella psiche, tendenze diverse e addirittura opposte.”

“Non tutte le funzioni possono evolvere con la stessa intensità all'interno della personalità,... ognuno svilupperà più alcune funzioni, trascurando necessariamente le altre” che rimangono indietro. In linea con Jung: “Nella misura in cui tutta la libido viene convogliata verso la funzione favorita, la funzione inferiore si sviluppa regressivamente, ritorna cioè ai suoi stadi arcaici precedenti, diventando così incompatibile con la funzione cosciente favorita.”

Il Voice Dialogue si propone dunque di contattare i sé preferiti e meglio sviluppati (**sé primari**) facendoli dialogare con i sé trascurati (**sé rinnegati**). L'apertura di un dialogo tra i sé primari e i sé rinnegati consente l'emersione alla coscienza dell'individuo dei quali modelli archetipici che hanno spazio dentro di lui e che causano blocchi energetici e psichici. **L'esperienza dei sé** è il fondamento della **Visione Lucida** che consente alla persona di riconoscerli e prenderne le distanze senza più esserne schiava. “Per riconoscere questi sé occorre un approccio che sia non soltanto verbale o psicologico, ma soprattutto energetico: il counselor deve creare una connessione energetica con il cliente, sintonizzandosi e risuonando con le diverse energie man mano che si presentano”.

Nel modello di prepos i sé rinnegati sono le aree di personalità meno sviluppate visibili dal grafico di personalità come le zone più basse “i buchi” per così dire, ovvero quei sé su cui non è stata investita energia sufficiente a farli sviluppare, oppure su cui viene costantemente usata energia per tenerli negati, rimossi, lontani dalla personalità primaria e per non farli emergere. Nel Voice Dialogue questo meccanismo della negazione è indicato come una “realtà fisiologica oltre che psichica di “spreco energetico”. Si pensi ad esempio alla contrattura del diaframma quando si vuole escludere il contatto con il sentire viscerale o alla tensione muscolare connessa alla sensazione di dover “resistere” ad ogni costo. Se queste reazioni sono determinate da sé primari, il corpo sarà costantemente sottoposto ad un costo energetico.” Basti pensare alle posture fisiche studiate da Lowen o agli accumuli di energia individuati dallo shiatzu. La ricomposizione corpo e mente diviene imprescindibile per raggiungere l'**ego consapevole** la forma di personalità armonica in cui tutti i sé sono stati riconosciuti e il dialogo tra loro è stato prodotto all'interno di un costante contatto con i propri processi energetici.

Il concetto di **energia** (o campo energetico) descrive il campo della natura energetica della materia e quindi anche umana. Nel 1935 Burr rilevò per primo la presenza del campo energetico negli esseri viventi, successivamente chiamato aura. Il campo energetico può essere concentrato o espanso a seconda della focalizzazione attentiva di ciascuno. Può entrare in risonanza con il campo energetico degli altri costruendo relazioni di affinità se l'influenza reciproca energetica è positiva o relazioni di opposizione se la risonanza è negativa, o evitamento se non c'è alcuna risonanza.

Il nostro corpo è il prodotto, o “l'espressione scultorea” tridimensionale di questo tipo di relazioni energetiche introiettate. Nel modello di prepos infatti la personalità è la risultante di relazioni introiettate e le relazioni non sono altro che energie entrate in risonanza tra loro che hanno preso una forma piuttosto che un'altra. Ad esempio un'insofferenza produce aggressività, che è il conflitto tra le energie della creatività e quelle dell'ordine. Nel dialogo interno delle voci assisteremo a due sé furiosi l'uno con l'altro perché non si possono soffrire. Il primo è un **critico**

interiore¹² patriarcale inflessibile, strategico, competitivo, tradizionalista, pragmatico, puntuale, dominante che non permette alcuno sbaglio o di uscire dalle righe e dai piani precostituiti. L'altro è un sé rinnegato libero, sognatore, innovatore, spontaneo, ritardatario, imprevedibile, strano. Le loro diversità li portano su terreni opposti. A livello energetico il primo tende a condensare e sintetizzare, il secondo ad evaporare e sminuzzarsi. Il risultato è una pentola a pressione!

Solo se dall'emersione dei sé l'energia che si attiva assume la caratteristica della disponibilità e dell'apertura, del non giudizio e della pacificazione si potrà aver raggiunto l'obiettivo di una riconciliazione tra il sé rinnegato e il sé primario.

Dunque le voci dei sé possono assumere varie connotazioni. Il Voice Dialogue esplora prevalentemente quelle del **patriarca**, della **matriarca** e del **bambino** interiore come tre archetipi dominanti nella cultura di riferimento attuale che ognuno di noi ha strutturato come sé primario o come sé rinnegato. Nel modello di prepos gli archetipi di riferimento sono sette e i riferimenti al genere (maschile, femminile) nelle sue componenti sia positive che negative si posizionano in senso trasversale. La scoperta del proprio percorso di crescita verso l'armonizzazione della personalità interseca la strada con la scoperta del senso di *maternità e di paternità* all'interno di ciascuno.

MOLECOLE DI EMOZIONI

Un ulteriore processo di ricerca di prepos sta andando nella direzione dell'artigianato psicosomatico. Qui il terreno da sondare e la ricerca da elaborare è decisamente impervia ma le prime esperienze pratiche, conseguenti agli studi di medicina narrativa, attuate con pazienti affetti da malattia dermatologiche (progetto attuato con il reparto di dermatologia dell'ospedale di Lucca) hanno mostrato impensabili potenzialità.

“Noi partiamo dal presupposto che tutte le malattie siano psicosomatiche. In realtà non è che lo crediamo davvero. Se però si agisce come se ci si credesse, allora ci si trova a disporre di un mezzo appropriato ed efficace a persone i cui problemi non vengono riconosciuti come psicosomatici dalla scienza medica” (R. Bandler, J. Grinder 2 – pag 201). L'esperienza dei Simonton sui tumori, attuata attraverso il metodo della visualizzazione (della parte malata e della successiva immissione di energia su di essa) ha dato buoni risultati. In termini più vicini alla biomedicina, attraverso la narratività, abbiamo visto che il racconto del vissuto di malattia e la sua enunciazione non solo permette di viverla meglio ma consente implicitamente un processo di cura, come minimo attraverso una buona compliance, come prospettiva di medicina olistica mediante un intervento di risanamento sulle parti malate.

In questo quadro è estremamente importante lo studio dei rapporti tra peptidi e neurotrasmettitori e le emozioni ad esse connesse nel lavoro di C. Pert. Le citazioni sono tratte da Candace Pert, *Molecole di emozioni*, Tea, Milano, 2005, ed. or., *Molecules of emotion*, 1997.

La teoria che viene presentata nasce dallo studio delle molecole dei recettori¹³ e dei peptidi. Nella nuova biologia molecolare vengono presentati **tre tipi di leganti**:

- **Neurotrasmettitori**: acetilcolina, norepinefrina (noradrenalina), dopamina, istamina (prodotta dalle cellule del sistema immunitario causa pruriti e starnuti, allergie), glicina, acido gamma-amminobutirrico e serotonina. Sono molecole semplici prodotte dal cervello per collocarsi tra le sinapsi.

- **Steroidi**: tra questi testosterone, progesterone, estrogeno, enzimi delle gonadi (che trasformano il colesterolo in ormoni sessuali, in cortisolo, ecc), insulina.

¹² Il Critico interiore è una sorta di supervisore che conosce tutte le nostre regole ed è pronto ad intervenire in ogni momento per rinfacciarcele. Nel Voice Dialogue viene inserito anche il concetto di giudice interiore che ci fa sentire superiori, meglio di... queste due figure vengono chiamati i Confrontatori.

¹³ La Molecola del recettore pesa 50000 moli (l'acqua è 18) fluttuano sulla membrana delle cellule ed hanno radici nel nucleo. Le molecole dei recettori sono composte da proteine (minuscoli amminoacidi in catene, e per ogni cellula ve ne sono 50mila di un tipo, 100mila di un altro, ecc. I neuroni possono avere milioni di recettori. I leganti sono chiavi chimiche che legano con i recettori.

- **Peptidi:** (95% di tutti i leganti) stringhe di amminoacidi composte di carbonio e azoto (legame molto resistente). Si dice polipeptide quando la catena è di almeno cento amminoacidi, se supera i duecento si dice proteina. I venti amminoacidi più comuni sono: L asparagina , cistina, L-leucina, glicina, DF-tirosina, L-acido aspartico, DL-alanina, L-valina, L-serina, L-acido glutammico, L-fenilamina, L-arginina, L-lisina, L-istidina, L-prolina, L-triptofano (dormire) , L-idrossiprilina, L-isoleucina, metionina e treonina. Encefalica, secretina, gastrina, colecistochinina, “Sostanza P”.

Ossitocina (emessa dalla ghiandola pituitaria, grande come una mandorla alla base del cervello sotto l'ipotalamo durante il parto), islunia, angiotensina (prodotta dal rene), bombesina (pelle delle rane che induce a grattarsi), peptide intestinale vasoattivo VIP), gonadotropina (dall'ipotalamo) prendono spesso il nome di neuropeptidi perché vanno da alcuni specifici recettori cerebrali.

Al momento di conoscono 88 peptidi che vengono costruiti unendo amminoacidi all'interno dei ribosomi. Una doppia elica di DNA si svolge, produce la copia di lavoro complementare di RNA (acido ribonucleico) che fluttua verso il ribosoma. Ogni amminoacido ha un codice ternario costituito da tre nucleotidi.

Le neuroscienze si sono dedicate allo studio del cervello come sistema di impulsi elettrici fino alla scoperta del cervello chimico. Il sistema legante-recettore rappresenta un secondo sistema nervoso. Dapprima si riteneva che i neurotrasmettitori saltassero oltre il fossato delle sinapsi portando messaggi elementari del tipo “acceso” - “spento” i peptidi invece (pur facendo anche da neurotrasmettitori) circolano con il sangue in tutto l'organismo e si impiantano nei recettori delle cellule come chiavi che li aprono o chiudono. La produzione in laboratorio di peptici (dopo il loro isolamento) può consentire di bloccare i recettori delle cellule ad altre sostanze organiche o artificiali. Il primo studio avvenne sui recettori della morfina, concentrati nel sistema libico, (o nel PAG periaqueductal gray, intorno all'acquedotto di Silvio, fra il terzo e quarto ventricolo del mesencefalo¹⁴).

Le neuroscienze hanno consentito di avanzare nella ricerca della *Chimica delle emozioni*.

“Importanza delle emozioni e, in particolare, il potere che ha la loro espressione completa di liberarci da schemi del passato che attentano alla nostra gioia e salute, ha gradualmente accresciuto la mia fiducia nella validità di queste idee” (pag 155).

“Le strutture fondamentali del cervello libico, come l'amigdala, l'ippocampo e la corteccia libica, che secondo i neuroscienziati erano coinvolti nel comportamento emozionale, contenevano dall'85 al 95 % dei vari recettori di neuroipeptidi...Pendfield aveva scoperto che, stimolando elettricamente la corteccia libica che ricopre l'amigdala (costituita da due strutture a forma di mandorla che si trovano ai lati del lobo anteriore, circa due centimetri e mezzo all'interno dell'involucro della scatola cranica rispetto ai lobi delle orecchie) era possibile scatenare una intera gamma di espressioni emotive come intense reazioni di dolore, ira e gioia, mentre i pazienti rivivano antichi ricordi accompagnati dalle modificazioni corporee corrispondenti, come tremito di rabbia, riso, pianto e variazioni della pressione sanguigna e della temperatura” (pag 158).

Esiste dunque una base fisiologica delle emozioni che si è conservata nel corso della evoluzione.

“E' stato Paul MacLean a rendere popolare il concetto del sistema libico quale sede delle emozioni. Il sistema libico era una componente essenziale del cervello nella sua teoria del “cervello trino”, per cui il cervello umano comprenderebbe tre strati che rappresentano tre diversi stadi dell'evoluzione umana: il midollo allungato, o cervello rettiliano, che è responsabile della respirazione, dell'escrezione, della circolazione sanguigna, della temperatura corporea e delle altre funzioni organiche; il sistema libico che circonda la sommità del midollo allungato ed è la sede delle emozioni; e infine la corteccia cerebrale, nel lobo anteriore, che è sede della razionalità” (pag. 159).

“L'esperienza personale di terapie basate sull'unità mente-corpo che mettevano l'accento sull'importanza delle emozioni, e in particolare sul potere che ha la loro espressione completa di liberarci da schemi del passato che attentano alla nostra gioia e salute, ha gradualmente accresciuto la mia fiducia nella validità di queste idee” (155).

¹⁴ Eppure l'idea che l'orgasmo umano sia accompagnato dalla secrezione da parte dell'organismo di sostanze che producono piacere non ha mai visto la luce su una rivista scientifica di prestigio.

“L’emozione sarebbe la più transitoria e chiaramente identificabile in rapporto alla causa che la scatena; mentre l’umore si prolunga per ore e giorni interi ed è meno facile da riconoscere, e il temperamento sarebbe fondato su fattori genetici..” (157).

L’attuale ricerca cerca di localizzare i recettori delle diverse emozioni e di collegarle agli studi corporei connessi all’umore. Il fatto di possedere una valida teoria emozionale ci spinge ad affrontare il complesso problema di come una sequenza emozionale possa attivare risorse dell’organismo in grado di aumentare le risposte di salute e di contrastare lo sviluppo della malattie. Ciò ha a che fare con la localizzare dunque i punti di ancoraggio fisici per rinforzare l’efficacia simbolica dei messaggi di conforto, di incoraggiamento, di responsabilizzazione, ecc. tipici del modello di comunicazione educativa già sperimentato da tempo.

Tale ancoraggio può essere ulteriormente supportato da una spiegazione simbolica della dinamica messa in atto. A cui può seguire una conclusiva fase di narrazione del vissuto emozionale scaturito. Passaggio questo che ci conduce alla riflessione sulle sequenze nei processi di cambiamento intrapsichici e relazioni.

Se pur prematuro lo sviluppo di questo aspetto del discorso e non direttamente pertinente al senso di queste pagine, vale la pena sottolineare come la sequenzialità tra dinamico, narrativo e simbolico (variabile nel suo ordine: simbolico -narrativo-dinamico; simbolico-dinamico-narrativo; dinamico simbolico-narrativo; narrativo-simbolico-dinamico e narrativo-dinamico-simbolico) rappresenti la completezza del processo di cambiamento, l’optimum nell’intervento terapeutico soprattutto quando il disturbo, per sua stessa struttura, si presenta come focalizzato su due o più polarità della struttura di personalità.

PREPOS

Il modello di azione di Prepos si è sempre strutturato sulla base della gestione delle emozioni e della affettività sia in senso educativo che psicoterapeutico che spirituale. Il riferimento teorico ci porta all’interno dell’area della narritività. Come ho specificato in medicina Narrativa, c’è narritività e narritività. Il nostro modello centrato sull’empatia affettiva – emozionale, si discosta non poco dai teorici della empatia cognitiva, che per noi rimanda come riferimento al simbolico ed ai processi dell’intuizione. Per questo motivo lo sviluppo relativistico della narritività (il senso delle storie è quello attribuito alle medesime dai narratori) specie nelle prospettive più radicali della analisi conversazionale (AC), è da noi considerato poco valido giacché la storia di una paziente (o cliente) deve essere rispettata ed ad essa va dato, cercato, trovato un senso che non è solo ciò che concordano relativisticamente terapeuta e paziente ma ha una struttura oggettiva poiché si fonda sui fatti della vita della paziente e sulla loro storicità, interpretabile fin che si vuole, con i limiti delle possibilità della comprensione umana ma determinato e oggettivabile anche attraverso tecniche raffinate di *investigation*. L’area della narritività è dunque l’ambito di maggior apertura all’empatia nelle relazioni interpersonali, nel rapporto empatico con le diverse componenti interne della persona, e nel rapporto con la oceanica empatia di Dio. Al suo interno esistono sottocomponenti di tipo dinamico, simbolico e “sotto”narrativo. Il dinamico nel nostro modello narrativo è rappresentato dall’Arcangelo Michele, il simbolico da Gabriele e il “narrativo” nel narrativo da Raffaele. Quest’ultimo è la guarigione, così come il primo è l’azione, e il secondo è l’intuizione e la dichiarazione conoscitiva.

L’uso del nome degli Arcangeli si presenta come una provocazione funzionale all’idea che la dimensione spirituale sia di grado ed ordine più elevato di quello della realtà umana e che se l’uomo è persona dotata di coscienza, la dimensione spirituale sia come minimo fondata su entità che sono “persone” e siano “dotate di coscienza”. Ciò vale soprattutto per la visione di Dio (persona, come minimo, e cosciente, come minimo) altrimenti la visione di lui diventa astratta o animistica o premitologica. Ove si discuta di Psicologia Transpersonale, facendo riferimento ad esempio

all'Aura o ai sette Chakra¹⁵, non si può fare a meno di notare che tali entità appaiono precoscienti e prepersonali e, dunque, preumane.

Il punto di vista da cui parte la filosofia educativa e terapeutica di Prepos è quello della teorizzazione dell'empatia nella accezione che di essa dia Edith Stein.

Edith Stein affronta in maniera organica il problema analizzando la differenza tra empatia e ricordo, attesa e fantasia, imitazione, inferenza per analogia, associazione ad un vissuto estraneo, distinguendo l'empatia come atto offerente della realtà vissuta "hic et nunc" da altri processi mentali e comunicativi¹⁶.

Ritroviamo molte delle questioni affrontate dalla Stein lungo il percorso degli studi psicologici sull'empatia, in particolare due:

- la distinzione tra empatia ed altre forme di trasmissione di sentimenti o di condivisione di vissuti che producono lo stesso sentire comune tra i soggetti
- la ricognizione sulle diverse aperture personali al coglimento empatico, visto come una capacità comunicativa diversamente presente negli individui: qualcosa può facilitare o opporsi al coglimento

¹⁵ Il primo chakra ha sede sopra il perineo (nella vagina intorno al collo dell'utero o nella zona della prostata) ed è la sede dell'energia più forte e primordiale dell'istinto di conservazione della specie. Il secondo chakra ha sede tra l'osso pubico e l'osso sacro ed è sede dei flussi emozionali. Il terzo è all'altezza dello stomaco ed è la sede della forza interiore e del potere. Il quarto nella zona del cuore ed è la sede dell'amore. Il quinto è nella gola ed è il centro della comunicazione e della creatività. Il sesto è ubicato dietro il terzo occhio, tra le sopracciglia ed è sede dell'intuizione. Il settimo è sulla sommità della testa ed è sede della volontà spirituale dell'essere.

¹⁶ Nel ricalcare la definizione di Lipps la Stein scrive: "(l'empatia) è una partecipazione interiore alle esperienze vissute altrui (...) quel momento in cui siamo presso il soggetto altro da noi e siamo volti con esso verso il suo oggetto" (Stein, cit., p.80). Ma la caratteristica principale dell'empatia è per la Stein la sua attualità: "Un ricordo è pienamente riempito e mostrato se tutte le sue tendenze sono giunte alla loro esplicazione e se vi è la continuità dei vissuti fino al presente. Ma, pur con questo, quel che viene ricordato non si traduce in vissuto originario. La presa di posizione, che noi assumiamo nel presente, in riferimento ad una situazione di fatto ricordata, è del tutto autonoma rispetto alla posizione ricordata (...) Posso ricordarmi del mio disagio provato in una situazione imbarazzante, mentre rievocarlo in questo momento mi diverte piacevolmente" (Stein, cit., p.82).

Un'altra differenziazione è quella dell'empatia dal co-sentire; nel polemizzare con Scheler, la Stein fa osservare che sentire il vissuto dell'altro e vivere insieme a lui lo stesso vissuto sono due dimensioni differenti. Il co-sentire significa gioire o soffrire della stessa gioia o sofferenza che l'altro vive e cioè condividere concretamente un momento vissuto insieme con comunanza di sentimenti relativi alla circostanza vissuta; l'empatizzare significa invece cogliere la gioia o la sofferenza nel vissuto dell'altro e farla propria. Il "co-sentire" è "uni-patia" che si verifica quando i diversi soggetti, nel condividere un vissuto, formano un "Noi" collettivo. L'empatia consente di "cogliere il vissuto altrui", la "uni-patia" di provare un "sentimento collettivo" scaturito dal vivere individualmente lo stesso avvenimento. La differenza tra processo di empatizzazione, coinvolgimento nei sentimenti degli altri, co-sentire, associazione, imitazione, analogia va così chiarificandosi e l'empatia trova un proprio campo di esistenza come fenomeno comunicativo specifico: non si tratta di associarsi ad un vissuto estraneo, il cui senso ci è noto per la nostra esperienza, né di "trasmissione di sentimenti" ma di un processo emozionale e cognitivo che consente di percepire l'esperienza altrui, calarsi in essa e poi riemergere con una nuova consapevolezza.

La Stein descrive tre momenti nel processo di empatizzazione: "1) l'emersione del vissuto, 2) la sua esplicazione riempiente, 3) l'oggettivizzazione comprensiva del vissuto esplicitato" (Stein, cit., p.78).

"Nell'istante in cui il vissuto emerge improvvisamente dinanzi a me, io l'ho dinanzi come Oggetto (ad esempio, l'espressione di dolore che riesco a "leggere nel volto di un altro"); mentre però mi rivolgo alle tendenze in esso implicite e cerco di portare a datità più chiara lo stato d'animo in cui l'altro si trova, quel vissuto non è più Oggetto nel vero senso della parola, dal momento che mi ha attratto dentro di sé, per cui adesso io non sono più rivolto a quel vissuto ma, immedesimandomi in esso, sono rivolto al suo Oggetto, lo stato d'animo altrui, e sono presso il suo Soggetto, al suo posto. Soltanto dopo la chiarificazione cui si è pervenuti mediante l'attuazione giunta a compimento, il vissuto stesso torna di nuovo dinanzi a me come "Oggetto" (Stein, cit., p.78). "Mentre io vivo quella gioia che è provata da un altro, non avverto alcuna gioia non-originaria: essa non scaturisce in maniera viva dal mio Io, né ha il carattere di essere stata viva in precedenza come la gioia ricordata, tantomeno essa è meramente fantasticata, priva cioè di una reale vita, ma è precisamente l'altro Soggetto che prova in maniera viva l'originarietà (...) in tal modo noi perveniamo per mezzo dell'empatia ad una specie di atti esperienziali sui generis" (Stein, cit., p.79).

empatico. "Qualcosa in me si oppone: un mio vissuto proprio momentaneamente presente oppure la costituzione della mia personalità" (Stein,cit.,p.85).¹⁷

¹⁷ "Il comportamento empatico costituisce una esperienza emozionale partecipata o è la comprensione di un affetto o ambedue i fenomeni? - troviamo scritto in Deutsch e Madle (1975, p.276) - Il comportamento empatico comporta una relazione verso un oggetto, verso gli stati emozionali di un altro, e/o verso una situazione di circostanza? Il comportamento empatico è sostenuto da diversi processi oppure è richiesto il solo processo di differenziazione sè-altro?"

"L'empatia è un processo razionale o irrazionale, un processo regressivo o maturante? E' una forma di proiezione o un modo di osservazione? L'empatia può essere considerata una identificazione e quindi una perdita temporanea del proprio sé oppure tale identificazione non esiste? L'empatia è il risultato finale, uno strumento, un'abilità, un modo di comunicare, un tipo di introspezione, una forma di percezione o osservazione, una disposizione o un sentimento?" si chiede Bash (1983, p.102).

Le ultime ricerche, come quella di Gladstein (1987) sono orientate a descrivere e graduare i diversi livelli di comunicazione empatica ed a catalogare le diverse forme di comunicazione non verbale, mimica e posturale (cfr. Ekman & Frisien; Fulcher; Landis & Hunt; Levental & Sharp; Rubestein; Ellsworth; Duncan; Argyle; Hall & Cook; Scherer; Knapp; Hess). O ancora a tentare di studiare le applicazioni psicoterapeutiche del processo di empatizzazione e le possibilità educative finora completamente inesplorate.

Da cosa dipende la possibilità di far esperienza di stati d'animo e di mente, di sperimentare le emozioni di base tipiche del vissuto umano, di perfezionarle e raffinarle? Siano esse innate o apprese qual è il processo esperienziale per cui diventano attuali? Perché il coglimento empatico è di grado e tipo differente a seconda degli individui e della loro sensibilità?

Meharabian ed Epstein (1960) riferiscono che soggetti con caratteristiche nevrotiche, di introversione, di aggressività o di eccessiva estroversione, o comunque soggetti eccessivamente centrati su di sé, manifestano una bassa abilità empatica.

Tale correlazione tra processo di empatia e le sue possibili operazionalizzazioni è presente anche nelle ricerche degli psicologi che hanno studiato, in tempi più recenti, l'empatia come interazione: Rogers, Fuesbach, Roe, Deutsch, Madle, Perls, Schuster, Gladstein, Goldstein.

Gli psicologi che si sono occupati di empatia hanno inoltre messo in luce le caratteristiche personali della capacità empatica verificando che il comportamento empatico, nelle sue diverse fasi, richiede un mix di affettività e di razionalizzazione: dopo un primo momento di fusionalità e di adesione al vissuto dell'altro subentra l'oggettivizzazione dell'esperienza ed il riferimento di questa alla propria. Ove sia attuata una adesione al vissuto altrui, senza successivo distacco, si attua un processo imitativo non consapevole o una eccessiva immedesimazione nell'altro, con identificazioni proiettive e scarso senso della propria identità. Sono queste situazioni di attrazione (morboso) con esiti di proiezione e dipendenza, con fusionalità esasperate da cui non si riesce a distaccarsi. Duggan (1978) rilegge tutto il complesso edipico alla luce della teoria dell'empatia come incapacità di distacco e di differenziazione del proprio io.

Dymond (1950) insisteva sulla correlazione tra superamento dell'egocentrismo e abilità empatica e descriveva anche la tipologia di climi sociali necessari a tale apertura; solo se le strutture sociali in cui gli individui sono inseriti consentono rapporti significativamente collaborativi ed affettivi, è possibile che tra soggetti si attuino momenti di empatizzazione.

Post (1980) attribuisce invece maggior importanza alla struttura dell'io dicendo che solo un io forte ed integrato può riuscire a realizzare l'abilità empatica; non esclude che anche soggetti con un io meno forte possano realizzare l'empatia. In questi casi però l'empatia ha un aspetto regressivo e compensatorio di affettività non sperimentate nella vita del soggetto. Dunque una dislocazione della affettività che rischia di essere adesiva verso il vissuto altrui. Contemporaneamente individui rigidi, introversi e dotati di una emozionalità poco fluida ed elastica, poco capaci di gestire la dimensione dell'affettività e quindi estremamente determinati a controllare e sopire le proprie emozioni, non riescono a sviluppare il comportamento empatico.

Diversi autori in ambito psicologico propongono *training* per lo sviluppo dell'empatia nel *counseling*. Alcuni di questi metodi sono piuttosto interessanti perché forniscono ulteriori informazioni circa le modalità di tale comunicazione.

Steward (1956) interpreta il processo di empatia come una specie di identificazione inconscia con il mondo della esperienza altrui; nel corso dell'atto di empatia l'identificazione diviene conscia e consente la verifica della sintonia emozionale ed il successivo distanziamento. Greenson (1967) suggerisce un metodo di verifica per il processo di empatia consigliando di analizzare le reazioni del soggetto con cui si è empatizzato e la sua migliorata capacità di comprendere aspetti di se stesso prima sconosciuti. La comprensione empatica migliora la consapevolezza di sé poiché il soggetto, nel sentirsi pienamente compreso, ha, per così dire, empatizzato la comprensione altrui del proprio vissuto.

L'empatia non è, comunque, una dimensione comunicativa "rara" e "speciale", la sua naturalità nella comunicazione umana porta a misurarla, non solo associandola a particolari passaggi da uno stato emotivo all'altro ed ai risvolti

La possibilità di sperimentare emozioni definite di base è strettamente connessa con l'empatizzazione e la possibilità di apprendere tali emozioni mediante empatia è connessa, a sua volta, alle differenziazioni secondarie dell'apprendimento. Cito la illuminante descrizione di G. Bateson. "L'apprendimento 1 è un *cambiamento nella specificità della risposta*, mediante correzione degli errori di scelta in un insieme di alternative; l'Apprendimento 2 è un *cambiamento nel processo dell'Apprendimento 1*, per esempio un cambiamento correttivo dell'insieme di alternative entro il quale si effettua la scelta, o un cambiamento nella segmentazione della sequenza delle esperienze" (Bateson, 1972, p. 319).

Il comportamento dell'apprendimento 1 è "regolato dal precedente apprendimento 2, e pertanto sarà tale da plasmare il contesto globale fino ad adattarlo alla segmentazione voluta... Insomma questa caratteristica di autoconvalidarsi propria del contenuto dell'Apprendimento 2 ha l'effetto di rendere tale apprendimento quasi inestirpabile. Ne consegue che, verosimilmente, l'Apprendimento 2 acquisito nell'infanzia persiste per tutta la vita; e, viceversa, ci si deve attendere che molte delle caratteristiche importanti della segmentazione di un adulto abbiano le loro radici nella prima infanzia" (ivi, p. 329)¹⁸.

In questo quadro il processo di empatizzazione si può estendere anche a quelli che la Stein definisce come dimensioni spirituali con l'avvertenza che se nell'empatizzazione verso il vissuto di animali o uomini è possibile individuale delle oggettivazioni del vissuto (punto di arrivo di una empatizzazione completa) riferendosi a "tipi", l'empatizzazione spirituale non può fondarsi su tipi poiché "lo spirito non ha schemi" ed ogni localizzazione e tipizzazione dei processi spirituali è mitologia. Dunque è mitologia sia il riferimento ai Chakra che il riferimento agli Arcangeli. Questi ultimi hanno però la caratteristica di contenere quel tratto di personalità e di coscienza che obbedisce a criteri spirituali sovraumani. Il fatto di determinarli è tensione umana che rischia però di trascendere nella direzione delle fissazioni, ovvero di assumere caratteristiche decisamente simboliche.

Chi ha posto la questione della *presenza* dell'uomo nel mondo e della sua *fissazione* su ristrette modalità di *esserci* è Ludwig Binswanger (1952): la coscienza (l'Io) è nel mondo ed organizza la sua *presenza* (il fatto di *esserci*) secondo un determinato modo preliminare globale di rapportarsi al mondo, a seconda cioè di un suo muoversi nelle relazioni e nella esplorazione di sé con le relative

fisiologici di modificazione da onde theta ad onde alpha leggibili sull'EEG, ma anche costruendo vere e proprie scale di misura.

Gladstein (1989) mette in comparazione 6 scale di misura dell'empatia (Hogan Empathy Scale, Kagan Affective Sensitivity Scale, Barrett-Lennard Relationship Inventory, Truax Accurate Empathy Scale, Carkhuff Empathic Understanding Scale, Truax relationship Questionnaire, Gladstein Nonverbal Empathy Scale) e giunge alla formulazione di una tabella con 18 possibili tipi codificati di empatia.

¹⁸ "Un efficace esempio di differenziazione è fornito dalla vita emotiva del bambino. Alla nascita è impossibile distinguere in lui i diversi sistemi emotivi: esiste soltanto un diffuso eccitamento di inquietudine. A partire dal primo anno, il bambino ha meno sistemi emotivi dell'adulto, ma esprime differentemente irritazione, paura, inquietudine, piacere, affetto" (Allport, 1977, pag.85).

La capacità di conoscenza e di sperimentazione delle emozioni di base può dunque essere attribuita ai processi di differenziazione (e di integrazione) dell'individuo nel mondo. Allport propone uno schema (egli lo trae da K.M.B. Bridges [1932]) che presenta come prima differenziazione quella tra *eccitazione* e *manca di eccitazione* (quiete), l'eccitazione già a tre mesi di vita può distinguersi in *piacere* o *disagio*, da sei mesi ad un anno di età il disagio si differenzia in emozioni come la *paura*, la *collera*, il *disgusto* e poi la dimensione della *vergogna* che si esprime connessa alla *gelosia* o all'*invidia*. Il piacere si differenzia invece in *gioia*, in *affetto* e in *euforia*.

L'esplorazione del mondo da parte del bambino lo porta ad incontrare *oggetti* con cui la sua vita psichica si confronta. Da alcuni si difende per paura, altri vengono esplorati e incorporati, altri ancora rifiutati e vomitati (disgusto), da altri ancora (l'affetto verso di lui) si lascia piacevolmente avvolgere, se si sente vomitato (rifiutato) tende a contrarsi su di sé per vergogna, si lascia infiammare dalla gioia per una piacevole sorpresa e cerca di mantenere mediante autoeccitazione tale stato trasformandolo in euforia, etc.

Il bambino è alle prese con il suo essere nel mondo: la sua psiche si forma attraverso i movimenti interni di emozioni ed esterni (isomorfi) di espressioni.

situazioni emotive sperimentate e la comprensione cognitiva raggiunta. Il modo preliminare globale è uno schema che contemporaneamente interpreta il mondo e struttura la personalità. Può avere un orizzonte selettivo più o meno ampio, può cioè dedicarsi a modalità diversificate di essere e di sentire. Se queste si limitano ad una o poche possibilità la persona si *fissa* su un particolare modi di *esserci*.

Binswanger utilizza la metafora della spazializzazione dell'essere nel mondo e della temporalizzazione per descrivere il movimento psichico che la persona (la presenza) agisce; uno "spazio nel quale essa possa muoversi, respirare ed agire liberamente"(idem, p.320). La spazializzazione "apre il luogo della presenza [il 'ci' dell'esserci] come spazio nemico e come spazio amico" (idem, p.322)

I movimenti possibili nella spazializzazione non sono infiniti perché limitati dalle dimensioni dello spazio medesimo; larghezza e lunghezza della orizzontalità relazionale (il modo di essere e di farsi percepire della persona in relazione con gli altri) e profondità della verticalizzazione (ovvero della relazione con il Sé). Spazio amico e spazio nemico e le loro relative ampiezze descrivono la qualità delle relazioni nel mondo (con le persone, le cose, i simboli) da cui l'uomo è attirato, ostacolato, rifiutato, etc. Il gioco degli spazi porta a un buon connettere di essi con le dimensioni delle tipologie di personalità di Prepos¹⁹.

¹⁹ Una sommaria descrizione di tali movimenti (o non movimenti come per l'apatico) si ottiene connettendoli alle emozioni di base (o alla tendenziale assenza di emozioni come per l'apatico)- L'Io può desiderare di stare indolentemente *fermo* e non muoversi; ciò corrisponde al soggetto che si ritira dalla relazione descritto dalla Horney (1975), alla descrizione tipologica dell'endomorfo di Sheldon (1942) ed al sentimento dell'**apatia**. L'apatico è alla ricerca di una pace che corrisponde alla assenza di problemi ed alla sistematica eliminazione degli stimoli. La sua *tensione verso* è protesa al cercare di annullare le tensioni. Il *non muoversi* determina il tipo pigro le cui ricorrenti tensioni interne (o sollecitazioni esterne) verso il movimento riescono solo a metterlo in conflitto con sé e a farlo entrare in astenia.

- L'Io che si muove nella relazione può tendere ad affiliarsi (*andare verso* dice Horney), e nella sua ricerca di **affetto** tende ad aderire all'altro per incorporarlo. Il movimento dell'Io è quello di chi tende a *mangiare l'altro* e, se fissatosi in tal movimento, il soggetto manifesta il vissuto dell'**ingordigia**.

- L'Io, complementare al precedente, nella dimensione della spazialità orizzontale è quello di chi tende ad *essere incorporato*, mangiato. L'emozione di base che gli è tipica è il **piacere** nella dimensione dell'affettività. Il suo movimento interno tende a *far venire* le persone verso di sé. L'insuccesso nel farsi incorporare nell'altro corrisponde alla sensazione del distacco e della perdita descritta da Bowlby (1976; 1978; 1983) con conseguente emersione dell'angoscia.

- L'Io che si muove nella dimensione dell'orizzontalità può *andare contro* con ostilità. E' un Io che ha incontrato ostacoli alla sua espansione/espressione ed ha iniziato ad oscillare tra i poli dell'estroversione e dell'introversione. A seguito di queste oscillazioni si può *caricare contro* mediante il ruminamento interno della **rabbia**, nelle diverse sfumature dell'ira, della collera, del rancore e dell'aggressività. Oppure diventare l'Io che *si rivolge contro se stesso* : E' il "volto introverso" del movimento interno della rabbia. Nella fase estroversa tende ad espandersi (realizzare il suo essere nel mondo) anche distruttivamente, in quella introversa orienta la tensione del suo movimento (l'aggressività) verso se stesso. Gli ostacoli incontrati si chiamano sofferenza, fallimento nella espressione, resistenza al suo essere nel mondo. L'emozione di base che sente è quella del **dolore**. Tale movimento dell'Io diventa un movimento *contro* l'Io perché l'aggressività rivolta verso se stessi si trasforma in depressione, che corrisponde alla dimensione psichica della fissazione intenzionale inconscia sul dolore. Questo movimento dell'Io entra già nella dimensione verticale perché non si presenta semplicemente nella orizzontalità verso l'altro (*far sì che gli altri vengano contro*, simmetrica all'*andare contro*) perché l'azione e la reazione hanno prodotto qualche evento relazionale che ha ancor più reso concreto l'ostacolo frustrante che allontana dal piacere. Tale evento ha assunto la fisionomia della colpa. La colpa verticalizza il movimento all'interno della dimensione spaziale della profondità.

- L'Io che si verticalizza può presentarsi nel movimento della contrazione, del ritirarsi e, comunque, della fuga dalle relazioni nell'orizzontalità. L'emozione di base che lo rappresenta è quella della **vergogna**. Il movimento tipico è quello di cercare di scomparire, non esistere. La tensione di tale Io è verso la possibilità di divenire invisibile. Il nascondersi dell'Io può essere conseguente ad una squalifica ripetuta. La squalifica (disconferma nel linguaggio sistemico relazionale) è una modalità associabile al "sentirsi oggetto del disgusto - sentirsi vomitato -. Ben diverso da "rifiutato, espulso. La fissazione della vergogna, ben diversa rispetto alla colpa che genera movimento contro di sé, sviluppa personalità con bassa stima di sé, meccanismi di invidia e gelosia o complessi di inferiorità.

- L'Io che si espande. Il suo eccesso supera l'ampiezza dell'esperienza poiché si mette al di sopra delle cose e delle situazioni. L'emozione di base che corrisponde a tale movimento dell'Io è il **disgusto**. Il disgusto accompagna il vomito: l'espulsione da sé di un cibo avariato, non *sano* (o che non è presunto tale) o perché diverso da quello

La riflessione sulla fissazione della personalità di Binswanger può spingerci ancora più avanti per la coniugazione della soggettività con l'intersoggettività: “ la prospettiva orizzontale di significato, l'inoltrarsi nella vastità del mondo corrisponde per lo più al 'discorso', cioè all'esperienza, all'esame e alla appropriazione del 'mondo', all'ampliamento del proprio campo visivo, all'allargamento della comprensione e della penetrazione nella confusione del mondo interiore ed esteriore” (1973, p. 349). Percorrere l'esperienza del mondo, entrarne in contatto ed esserne toccati coniuga la dimensione cognitiva a quella emotiva. E questo procedere è un vero e proprio movimento tipico della soggettività. I movimenti in questo spazio sono quelli possibili nella orizzontalità della relazione: stare fermo, andare verso, ritrarsi, far venire verso sé, far ritrarre, incorporare, fallire nell'essere incorporati, etc., con le corrispondenti emozioni sperimentate dall'Io che in tali diverse modalità si disloca: apatia, affetto (simpatia), vergogna, piacere, ostilità (antipatia), ingordigia, angoscia. Attraverso la comprensione empatica di tali sentimenti prende forma e si definisce la relazione.

Ma quale definizione possiamo avere della dimensione spirituale transpersonale?

Possiamo solo dedurre dalla realtà del nostro vivere la struttura di alcune coincidenze di conoscenza e di incontro. In questa chiave sono estremamente utili concetti olistici come della sintropia giacché il contesto attrattore posto nel futuro consente di comprendere il senso del processo di aumento dell'affettività ed una disposizione non meccanicistica dell'orientamento psicologico e spirituale nel cammino delle persone verso la loro realizzazione.

Questo è l'aspetto più narrativo della narrazione di Prepos poiché proietta verso la dimensione spirituale i processi di empatizzazione verso i futuri possibili desiderati per la realizzazione umana.

L'ambito maggiormente dinamico è invece quello che investe tutta la teoria delle relazioni (anch'esse influenzate dai processi simbolici e narrativi) e che dà vita a tutta la teoria della personalità collettive.

L'obiettività intersoggettiva infatti “inizia con la relazione intima fra il soggetto come Io puro e il proprio corpo . Attraverso l'empatia il soggetto cerca di comprendere, sulla scorta di quanto gli segnala il corpo altrui, pensieri, intenzionalità e motivazioni dell'altro che riconosce per via empatica come *alter ego*. La convivenza di due o più persone nel mondo-della-vita circostante gli consente il passaggio dalle reciproche empatie, come relazioni dirette intercorporee, ad una condivisione comunicativa di messaggi ed ad interazioni ripetute che fondano un'oggettività comune tra molteplici soggetti” (Ardigò, 1988, p. 139).

desiderato e atteso. Espellere da sé qualcosa di sé con la ambiguità dell'intenzionalità/non intenzionalità del vomito è la radice delle oscillazioni ambivalenti delle transazioni schizoidi, mediante disconferme comunicative e doppi legami metacomunicativi. La metafora è particolarmente efficace per l'anoressico che rifiuta con disprezzo l'amore con cui è nutrito perché non è quello che desidera e punisce facendo soffrire chi lo ama di un amore “sbagliato” con l'ostentazione della sua sofferenza. In questo caso il ritirarsi dalla orizzontalità nelle innumerevoli sfumature nel rapporto tra “provare disgusto/essere oggetto di disgusto” è la dimensione della superbia (che è espansione dell'Io nella verticalità) che si trasforma in un capriccio autodistruttivo.

- L'Io che si difende e si chiude per *paura* rappresenta un movimento nella spazializzazione verticale. Riguarda l'estensione dell'Io nella dimensione della volontà e del controllo per riuscire a stare al di sopra della pressione delle cose e per avere una “visione dall'alto” in base alla quale dominare, dare forma ed appropriarsi degli oggetti. La forza del controllo impedisce la produzione di sentimenti diversi e chiude le porte al piacere, alla gioia, alla generosità ed alla tolleranza. Il movimento dell'Io prodotto dal timore implica la decisione di sé e la propria definizione entro confini stabiliti, la paura di perdere costringe infatti nella *avarizia*. Se cresce la fissazione su questo movimento difensivo, la personalità si struttura in termini ansiosi, ossessivi e può caricarsi di fobie ove il movimento si coniughi con quello orizzontale di un *andare verso* gli altri non riuscito.

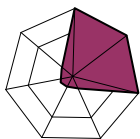
La convergenza, fra tipi, tratti, emozioni di base e movimenti dell'Io nella orizzontalità e nella verticalità lascia intravedere la possibilità di un impianto teorico fertile. Già ora sembra contenere i due movimenti dell'estroversione e dell'introversione di Jung (1969), le tipologie di disposizione verso l'altro della Horney, i tipi di Sheldon (endomorfo, ectomorfo e mesomorfo: mancanza di temperamento o movimenti inibiti o carica energetica) e la modellistica di Kretschmer [1921] (assimilabile a quella di Sheldon).

Il problema sociologico della priorità del *Noi* o dell'*Io* non è ancora risolto; la precedenza del mondo della vita rispetto alla formazione della coscienza individuale è un dato, ma la differenziazione del Sè è un processo che, per empatizzazioni ed oggettivizzazioni successive, consente alla persona di autodeterminarsi attraverso un sentire suo proprio, un suo pensare ed un suo agire.

In questo quadro può trovare adeguata comprensione il modello di prepos applicato non solo all'artigianato educativo ma anche all'artigianato terapeutico.

I successivi grafici mostrano il senso di un complesso lavoro artigiano sui principali disturbi di personalità per come essi si sono presentati risolvibili nella nostra pratica terapeutica.

Personalità paranoide



Le persone con questo disturbo di personalità sono generalmente fredde e distanti nelle relazioni interpersonali, oppure sono controllanti e gelose se sviluppano un attaccamento. Tendono a reagire con sospetto ai cambiamenti situazionali e a trovare motivazioni ostili e malevole sotto gli atti futili, innocenti o persino positivi degli altri. Spesso queste motivazioni ostili rappresentano le proiezioni della loro stessa ostilità verso gli altri. Quando ritengono che i propri sospetti siano confermati, a volte reagiscono in modi che sorprendono o spaventano gli altri. Essi quindi utilizzano la conseguente collera o rifiuto da parte degli altri (cioè, l'identificazione proiettiva) per giustificare i loro sentimenti originari. Non riescono ad accorgersi del proprio ruolo in un conflitto. Nelle varie occupazioni, questi soggetti possono essere altamente efficienti e coscienziosi, sebbene di solito abbiano bisogno di lavorare in un relativo isolamento. Tra persone estraniati a causa di un difetto o di un handicap possono svilupparsi tendenze paranoide. Per esempio, un soggetto con sordità cronica può pensare che si parli o si rida di lui.

Definiamo il disturbo paranoide come caratterizzato da diffidenza e sospettosità pervasive nei confronti degli altri (tanto che le loro intenzioni vengono interpretate come malevole), che iniziano nella prima età adulta e sono presenti in una varietà di contesti, come indicato da quattro (o più) dei seguenti elementi:

- 1) sospetta, senza una base sufficiente, di essere sfruttato, danneggiato o ingannato
- 2) dubita senza giustificazioni della lealtà o affidabilità di amici o colleghi
- 3) è riluttante a confidarsi con gli altri a causa di un timore ingiustificato che le informazioni possano essere usate contro di lui
- 4) scorge significati nascosti umilianti o minacciosi in rimproveri o altri eventi benevoli
- 5) porta costantemente rancore, cioè, non perdona gli insulti, le ingiurie o le offese
- 6) percepisce attacchi al proprio ruolo o reputazione non evidenti agli altri, ed è pronto a reagire con rabbia o contrattaccare
- 7) sospetta in modo ricorrente, senza giustificazione, della fedeltà del coniuge o del partner sessuale

Nel modello di Prepos, questo tipo di disturbo si associa, come si può vedere nel grafico, all'area dell'idealtipo del Ruminante e pertanto si può correlare ad esso alcune utili riflessioni.

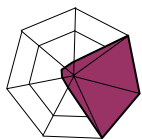
Si deve così tenere presente come in questa struttura di disturbo di personalità ci siano energie che inducono verso processi di attivazione interna fino a sfociare in acting-out a cui segue senso di colpa. A così bisogno di pervenire alla sperimentazione dell'emozione della Pace, una maggiore armonia con l'esterno e di scoprire dentro di sé livelli di maggiore sensibilità e contatto con se stessi. Il bisogno più importante è quello di tranquillizzazione.

Ha dunque bisogno di sostegno e comprensione per entrare in profondità dentro di sé per comprendere il suo dolore più profondo. Egli infatti cerca una colpa ma non la trova quindi tenta in continuazione, a causa del senso di colpa che ha introiettato e che si esprime nella proiezione delle colpe all'esterno, di punire e punirsi, distruggendo o sabotando le cose che fa e che vive. Imparare a distinguere tra colpa e il senso di colpa è per queste persone essenziale. La colpa richiede riparazione il senso di colpa è un'istigazione manipolata perché la colpa non c'è (senso di avere delle colpe ma non so quali sono).

Si deve dunque insegnare a queste persone a trovare la manipolazione che li fa sentire in colpa. Il processo di lavoro è sull'emersione della sensibilità della persona.

Tra le tecniche di intervento comprendiamo: Tecniche abreative, Modelli di spostamento di Comprensione; Investigation (circa i condizionamenti subiti); Tecniche di rilassamento, Shiatzu (per questo si vedano i paragrafi successivi), Analisi transazionale (lavoro sull'io bambino). Importante la tecnica del foglietto con frase anticipatoria.

Personalità antisociale (psicopatica o sociopatica)



Pur non essendo classificati come un Disturbo di Personalità i **Disturbi Dissociativi** rappresentano una sconnessione delle funzioni, solitamente integrate, della coscienza, della memoria, della identità o della percezione che si presentano strutturate in modelli stabili. Le alterazioni possono essere improvvise o graduali, transitorie o croniche. Tra i disturbi dissociativi sono compresi i disturbi seguenti:

- Amnesia Dissociativa, che è caratterizzata dalla incapacità di rievocare importanti notizie personali, che è usualmente di natura traumatica e stressogena, e che risulta troppo estesa per essere spiegata con una normale tendenza a dimenticare;
- Fuga Dissociativa, che è caratterizzata dall'allontanamento improvviso e inaspettato da casa o dall'abituale posto di lavoro, accompagnato dalla incapacità di ricordare il proprio passato e da confusione circa la propria identità personale, oppure dalla assunzione di una nuova identità;
- Disturbo Dissociativo dell'Identità (precedentemente Disturbo da Personalità Multipla), che è caratterizzato dalla presenza di due o più distinte identità o stati di personalità che in modo ricorrente assumono il controllo del comportamento del soggetto, accompagnato da una incapacità di ricordare importanti notizie personali che è troppo estesa per essere spiegata con una normale tendenza a dimenticare. È un disturbo caratterizzato da frammentazione dell'identità piuttosto che dalla proliferazione di personalità separate;
- Disturbo di Depersonalizzazione, che è caratterizzato dal sentimento persistente o ricorrente di essere staccato dal proprio corpo o dai propri processi mentali, mentre rimane intatto il test di realtà;
- Disturbo Dissociativo Non Altrimenti Specificato, che è stato incluso per registrare i disturbi in cui la manifestazione principale è un sintomo dissociativo, ma che non soddisfano i criteri per nessun Disturbo Dissociativo Specifico.

Sintomi dissociativi sono inclusi anche nei criteri per il Disturbo Acuto da Stress, il Disturbo Post-traumatico da Stress, e il Disturbo di Somatizzazione. La diagnosi aggiuntiva di Disturbo Dissociativo non viene emessa se i sintomi dissociativi si manifestano esclusivamente nel corso di uno di questi disturbi. In alcune classificazioni le reazioni di conversione vengono considerate fenomeni dissociativi; tuttavia nel DSM-IV il Disturbo di Conversione è stato inserito nella sezione "Disturbi Somatoformi" per sottolineare l'importanza di tenere in considerazione le condizioni mediche generali o neurologiche ai fini della diagnosi differenziale. Risulta particolarmente importante nella valutazione dei Disturbi Dissociativi la prospettiva trans-culturale, in quanto gli stati dissociativi possono essere espressioni comuni e accettate di attività culturali o di esperienze religiose in molte società. La dissociazione non dovrebbe essere considerata automaticamente patologica, anche perché spesso non provoca significativo disagio, menomazione, o ricerca di aiuto. Tuttavia un certo numero di sindromi culturalmente determinate caratterizzate da dissociazione causano invece disagio e menomazione, e sono riconosciute come manifestazioni patologiche anche nella popolazione d'origine del paziente, benché la sintomatologia possa assumere diverse forme in diverse culture, quali episodi ricorrenti brevi di stupor dissociativo o possessione da spiriti in India.

Nel modello di Prepos, questo tipo di disturbi si associa, come si può vedere nel grafico, all'area dell'idealtipo del Delirante. Ad esso dunque si correla la necessità di sviluppo della sensibilità e dell'affettività per imparare a volersi bene, a voler bene agli altri e a percepirsi dentro se stessi.

Lo sviluppo dell'affettività e dell'attenzione per l'altro, lo sviluppo della sensibilità e la comprensione della necessità di affrontare la realtà non solo sul piano cognitivo, simbolico e della differenza o dell'identità sono ulteriori livelli di crescita della sua personalità.

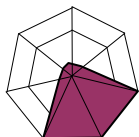
La Condensazione Autobiografica è una fase dunque necessaria per dare ordine e concretezza alla propria storia e per portare pian piano il paziente a ritrovare il suo Baricentro Interno e ricollocare dentro il proprio fisico il proprio sé.

Può essere indicato far tenere la lingua a posto per la percezione della lingua dentro la bocca e una regressione alla fase orale. Trovare l'io antico per poterlo ri-associare a quello attuale.

Spesso si deve infine dare senso di Giustizia alla persona.

Tra le tecniche di intervento comprendiamo: la Psicoanalisi e Freud, Jung, lo Shiatzu, lo Psicodramma, le tecniche Narrative ed Autobiografiche.

Personalità istrionica (isterica)



I soggetti con questo disturbo di personalità ricercano in modo accentuato l'attenzione, sono manierati e teatrali. Le loro espressioni emotive spesso appaiono esagerate, infantili e superficiali e, come altri comportamenti teatrali, spesso evocano un'attenzione di tipo empatico o erotico negli altri. Le relazioni, quindi, vengono spesso allacciate con facilità, ma tendono a essere superficiali e transitorie. Queste persone possono associare degli atteggiamenti sessuali provocanti o un'erotizzazione delle relazioni non sessuali, a inibizioni e insoddisfazioni sessuali sorprendenti. Sotto i loro comportamenti sessualmente seduttivi e sotto la tendenza a esagerare i problemi somatici (cioè l'ipocondria) spesso si nascondono desideri più profondi di dipendenza e protezione.

Il disturbo istrionico è inserito tra i disturbi di personalità del gruppo "drammatico-imprevedibile" (cluster B, DSM-IV-TR) ed è caratterizzato da un quadro pervasivo di emotività eccessiva e di ricerca di attenzione, che compare entro la prima età adulta ed è presente in una varietà di contesti, come indicato da almeno cinque dei seguenti elementi:

- 1) la persona è a disagio in situazioni nelle quali non è al centro dell'attenzione
- 2) l'interazione con gli altri è spesso caratterizzata da comportamento sessualmente seducente o provocante
- 3) manifesta un'espressione delle emozioni rapidamente mutevole e superficiale
- 4) costantemente utilizza l'aspetto fisico per attirare l'attenzione su di sé
- 5) lo stile dell'eloquio è eccessivamente impressionistico e privo di dettagli
- 6) mostra autodrammatizzazione, teatralità, ed espressione esagerata delle emozioni
- 7) è suggestionabile, cioè, facilmente influenzato dagli altri e dalle circostanze
- 8) considera le relazioni più intime di quanto non siano realmente.

Nel modello di Prepos, questo tipo di disturbo si associa, come si può vedere nel grafico, all'area dell'idealtipo dello Sballone.

La responsabilità, l'affettuosità sono percorsi attraverso cui portare le persone con questo disturbo dentro di sé, per strutturarsi e darsi un nucleo interno di riferimento. E' una struttura di personalità che ha bisogno di essere compressa e contenuta senza che le venga concesso nulla ma dando regole precise e ferre anche comportamentali.

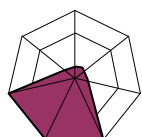
Si deve smontare le sue fantasie e le storielle che racconta a se stesso ed agli altri e rimproverarlo quando "sfarfalla"; al contempo si deve gratificare quando entra in contatto con parti più profonde di sé.

Terapeuticamente si deve entrare in contatto con l'angoscia primaria della sua esistenza per farlo parlare di quello che non può dire. E' importante saper distinguere le cose significative da quelle che non lo sono tenendo in considerazione che quelle significative sono quelle sempre ripetute ma sorvolate e mai discusse.

L'utilizzo dell'Analizzatore lessicale può essere utile per costruire significati con lui circa quello che ha ripetuto ma non mai discusso.

Mediante le Tecniche di Responsabilizzazione e Consolidamento dei Condizionamenti Operanti si può focalizzare mediante processi linguistici (affini a questi pazienti) punti focali su cui riflettere ed elaborare significati. E' importante ripetere sistematicamente ma casualmente un certo tipo di parola (introiezione del simbolo). Essere insistenti e tornare sempre sul punto anche se non ci vuol stare per agganciare il groviglio di emozioni ad una identità, ad un'io che scompare per non farlo perdere nel mare dell'angoscia di morte. Spesso c'è un lutto o un senso di colpa o un abbandono o una solitudine esistenziale, domande profonde non risolte, significati dell'anima non scoperti. Se c'è stato nel suo passato un'educazione scrupolosamente religiosa con ritualismi (di solito a 9 anni, nella fase della prima comunione, a cui corrisponde un processo simbolico della formazione dell'io) che è la fase preparatoria alla pubertà, è importante associare i simboli ai loro significati per farlo smettere di fuggire dalle cose che ha scoperto ma che non voleva scoprire. Rinarrare il simbolico di modo che i simboli non abbiano più una formazione angosciante, ma un'altra lettura non angosciante. Tra i modelli di intervento con un buon grado di efficacia rispetto a queste problematiche: PNL, Terapie Focali e Strategiche (Palo alto, Nardone); Bioenergetica, Shiatzu, Tecniche Comportamentiste, Analisi Transazionale (lavorare sull'io genitore), Psicodramma (per gruppi di personalità omogenei).

Personalità evitante



Le persone con questo disturbo di personalità sono ipersensibili al rifiuto e hanno paura di intraprendere nuove relazioni o altre novità, perché possono fallire o restarne delusi. Questo disturbo di personalità è una variante di spettro della fobia sociale generalizzata.

A causa del proprio intenso desiderio inconscio di piacere e di essere accettati, le persone con un disturbo di evitamento di personalità, a differenza di quelle con un disturbo di personalità schizoide, soffrono in modo evidente a causa del proprio isolamento e per l'incapacità di relazionarsi in modo soddisfacente con gli altri. A differenza dei soggetti con un disturbo di personalità borderline, rispondono al rifiuto con il ritiro, non con gli accessi d'ira. I soggetti con un disturbo di evitamento di personalità rispondono in maniera incompleta o scarsa ai farmaci ansiolitici.

Viene descritto come un quadro pervasivo inibizione sociale, sentimenti di inadeguatezza ed ipersensibilità al giudizio negativo, che compare entro la prima età adulta ed è presente in una varietà di contesti, come indicato da quattro (o più) dei seguenti elementi:

- 1) evita attività lavorative che implicano un significativo contatto interpersonale poiché di essere criticato, disapprovato, e rifiutato
- 2) è riluttante ad entrare in relazione con persone, a meno che non sia certo di piacere
- 3) è inibito nelle relazioni intime per il timore di essere umiliato o ridicolizzato
- 4) si preoccupa di essere criticato o rifiutato in situazioni sociali
- 5) è inibito in situazioni interpersonali nuove per sentimenti di inadeguatezza
- 6) si vede come socialmente inetto, personalmente non attraente, o inferiore agli altri
- 7) è insolitamente riluttante ad assumere rischi personali o ad ingaggiarsi in qualsiasi nuova attività, poiché questo può rivelarsi imbarazzante

Nel modello di Prepos, questo tipo di disturbo si associa, come si può vedere nel grafico, all'area dell'idealtipo dell'Apatico e pertanto ad esso possiamo correlare il bisogno di dinamicità, lo sviluppo dell'azione e l'apprendimento delle tecniche e della motivazione. Deve essere stimolato e provocato perché giunga ad attivare le sue risorse interne e deve riuscire a sviluppare il senso della possibilità di realizzare le sue ambizioni attraverso anche l'acquisizione di un metodo di lavoro e di organizzazione.

Nel momento in cui decidono di rivolgersi ad uno psicoterapeuta è di solito a causa di fallimenti o per malattie psicosomatiche e dermatiti. Sono molto chiusi.

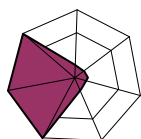
L'utilizzo della Terapia Provocativa è dunque utile alla mobilitazione delle sue energie interne, le tecniche Psicodrammatiche anche per la visualizzazione delle problematiche. Mediante le Triangolazioni (ovverosia l'utilizzo di sponde nel dialogo con il paziente mediante cui recapitargli significati indirettamente) si può evitare la sua incapacità di prendere frontalmente le situazioni e la sua grande capacità di "evitare" il confronto diretto (è questa ad esempio una tecnica di Rapport PNL).

A seguito il diventare istrionico è necessario per accendere ed emozionare i suoi vissuti interni e conquistarli. Molto spesso è poi necessario sviluppare l'elaborazione dei lutti e delle squalifiche che di solito sono ricorrenti tra le cause di questi disturbi.

Tra le tecniche utili: Shapiro, tecnica dei Movimenti Oculari; Approcci gestaltici Figura-Sfondo; comportamentismo e PNL, Tecniche di spostamento.

Personalità passivo-aggressiva (negativista)

(incluso in appendice B del DSM-IV)



I soggetti con questo disturbo di personalità appaiono tipicamente incapaci o passivi, ma queste condotte mirano nascostamente a evitare le responsabilità o a controllare o punire gli altri. Il comportamento passivo-aggressivo si rende spesso evidente attraverso la procrastinazione, l'inefficienza o attraverso lamentele non realistiche di incapacità. Spesso, queste persone accettano di eseguire compiti che non vogliono svolgere e poi compromettono il completamento degli stessi. Tale comportamento di solito serve a negare o a nascondere l'ostilità o i contrasti.

A. Un quadro pervasivo di attitudini negativistiche e di resistenza passiva verso richieste di prestazioni ragionevoli, che si instaura nella prima età adulta e che si manifesta in una varietà di contesti, come indicato dalla presenza di quattro (o più) dei seguenti:

- 1) il soggetto fa resistenza ad eseguire compiutamente i propri compiti sociali e lavorativi di routine
- 2) si lamenta di essere poco capito e poco apprezzato dagli altri
- 3) è maldisposto e litigioso
- 4) Critica e deride le autorità preposte in modo irragionevole
- 5) manifesta invidia e risentimento verso le persone apparentemente più fortunate
- 6) esprime lamentele persistenti ed esagerate circa le sue personali sfortune
- 7) oscilla tra atteggiamenti di sfida ostile e di rimorso

B. Non si manifesta esclusivamente in corso di Episodi Depressivi Maggiori e non risulta meglio attribuibile ad un Disturbo Distimico.

Nel modello di Prepos, questo tipo di disturbo si associa, come si può vedere nel grafico, all'area dell'idealtipo dell'Invisibile.

Ha bisogno di imparare ad avere fiducia in se stesso e nelle sue possibilità. Deve superare l'impasse provocata dalla troppa vicinanza con i suoi vissuti interni, pertanto deve prenderne le distanze per riuscire a vedersi e acquisire anche una visione oggettiva della realtà. I percorsi di crescita passano attraverso la motivazione all'azione ed la visualizzazione dei processi interni.

La comunicazione nei confronti del paziente è di conferma e di dinamica. Simbolicamente si deve operare un'aspirazione, come se lo si succhiassero via dal buco e dall'incastro in cui è finito

La comunicazione inizialmente sarà narrativa e delicata per entrare in risonanza con lui e con i suoi vissuti, successivamente si passerà ad una comunicazione fortemente dinamica "di aspirazione".

Il proprio respiro deve essere composto da inspirazioni lunghe ed espirazioni brevi, per mettere in dinamica e per far sì che il paziente acquisisca la respirazione simmetrica (inspirazione breve ed espirazione lunga) che lo apra e lo tranquillizzi.

Se rappresentiamo il tempo della frase con la lunghezza della linea, la comunicazione suonerà pressappoco così:

"vieni fuori di lì....." _____ **DAI CHE CE LA FAI!** _____

"vieni fuori di lì....." _____ **VAI BENE COSÌ!** _____

"vieni fuori di lì....." _____ **MI PIACI!** _____

Le Tecniche Assertive sono un'utile supporto per tranquillizzarlo ma anche per consegnargli strumenti di difesa, di cui ha assoluta necessità. Far fare brutte figure a coloro che lo fanno sentire inferiori.

Usare delle forme di training per distenderlo, di massaggio, parlare di cose positive, utilizzare una comunicazione che vada a toccare qualche ruolo antico che ha bisogno di protezione. Individuare e comprendere i nuclei della impressionabilità fobica e lasciargli proiettare sul terapeuta i suoi bisogni di sicurezza. Questo tipo di disturbo è spesso conseguenza di traumi. L'80% è violenza sessuale la cui traumaticità dipende dalla impressionabilità del soggetto. Non ci si può permettere di fare una seduta se poi non lo si richiude prima di mandarlo via. Per esempio si può farlo venire studio in un'altra città così poi durante il ritorno si chiude rielaborando quello che ha vissuto. E' in questa fase che la persona lavora, non durante la seduta, ma dopo. Indagare dunque le fobie: e farle raccontare per poterle consolare.

"Qualcuno ti ha aperto e ti ha ferito". Puoi anche farlo riflettere su cosa significa essere aperto o chiuso. Particolarmente problematico è il caso in cui il trauma sia su una struttura archetipica sotto il livello 16.

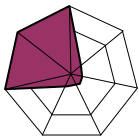
Attraverso l'approccio transazionale si lavora sul come l'io adulto debba proteggere l'io bambino.

L'approccio Cognitivo-Comportamentale per insegnare a raccontare bugie, frasi difensive (parolacce), catalogo di battute pronte.

Lo Psicodramma, il Role-Playin e le Simulazioni per l'elaborazione del lutto.

La Terapia Familiare è invece utile con pazienti autistici

Personalità dipendente



Le persone con questo disturbo affidano la responsabilità degli aspetti principali delle proprie vite agli altri, e consentono che i bisogni di coloro da cui dipendono abbiano il sopravvento sui propri. Mancano di fiducia in se stessi e hanno una grande insicurezza circa la propria capacità di provvedere a sé stessi. Spesso reclamano di non poter prendere decisioni e di non sapere cosa fare e come farlo.

Questo comportamento è dovuto in parte alla convinzione che gli altri siano più capaci e in parte alla riluttanza a esprimere le proprie opinioni per paura di offendere con la loro aggressività le persone di cui hanno bisogno (cioè una forma di aggressività verso se stessi). La struttura di dipendenza può evolvere nelle direzioni di **Personalità depressiva masochistica** (non incluso nel *DSM-IV*), se si innalza il punteggio sul polo ruminante.

Le persone con un disturbo depressivo di personalità sono sempre cupe, preoccupate e sofferenti. La loro prospettiva pessimistica compromette le iniziative e scoraggia le persone che passano molto tempo con essi. Per loro, essere contenti di se stessi è qualcosa di immeritato che genera senso di colpa. Hanno la convinzione inconscia che le sofferenze siano un segno di merito, e che siano necessarie a guadagnare l'amore o l'ammirazione degli altri. Questo disturbo di personalità è considerato un temperamento che di solito non causa disfunzione sociale.

Per una valutazione diagnostica del disturbo di personalità dipendente prendiamo ancora una volta in considerazione il *DSM-IV*.

Il Manuale lo inserisce nel cluster C dei disturbi di personalità, detto anche gruppo degli ansiosi. Il disturbo dipendente di personalità è descritto come una situazione pervasiva ed eccessiva di necessità di essere accuditi, che determina comportamento sottomesso e dipendente e timore della separazione, che compare nella prima età adulta ed è presente in una varietà di contesti, come indicato da cinque (o più) dei seguenti elementi:

- 1) la persona ha difficoltà a prendere le decisioni quotidiane senza richiedere un'eccessiva quantità di consigli e rassicurazioni
- 2) ha bisogno che altri si assumano la responsabilità per la maggior parte dei settori della sua vita
- 3) ha difficoltà ad esprimere disaccordo verso gli altri per il timore di perdere supporto o approvazione (nota per il clinico: non vanno inclusi timori realistici di punizioni)
- 4) ha difficoltà ad iniziare progetti o a fare cose autonomamente (per una mancanza di fiducia nel proprio giudizio o nelle proprie capacità piuttosto che per mancanza di motivazione od energia)
- 5) può giungere a qualsiasi cosa pur di ottenere accudimento e supporto da altri, fino al punto di offrirsi per compiti spiacevoli
- 6) si sente a disagio e indifeso quando è solo per timori esagerati di essere incapace a provvedere a se stesso

- 7) quando termina una relazione stretta ricerca urgentemente un'altra relazione come fonte di accudimento e di supporto
- 8) si preoccupa in modo non realistico di essere lasciato a provvedere a se stesso.

Nel modello di Prepos, questo tipo di disturbo si associa, come si può vedere nel grafico, all'area dell'idealtipo dell'Adesivo. Imparare a riflettere per vedersi dall'esterno è importante per la sua liberazione. Ha bisogno di fare esperienze mentali: giocare alla play station, ping-pong e simili. Deve essere dinamizzato per sviluppare pensiero creativo e il gusto delle idee. E' importante gratificarlo per liberarlo. Nel momento in cui riceve una gratificazione infatti, gli può essere chiesto di muoversi, di entrare in azione e quindi fare qualcosa che aumenti il suo livello di autonomia e di libertà.

Un primo aggancio con il paziente passa attraverso il terrorismo psicologico, cioè una comunicazione forte per spostarlo in una dimensione di controllo necessaria a scuoterlo oppure attraverso il domandare di sentire quello che sente per prenderlo sulla dimensione del contatto con i se più profondi.

Le tecniche Comportamentali sono utili per la trasmissione di regole di cui ha bisogno per darsi struttura identitaria più solida, per imparare a rinunciare: prescrizioni per tagli netti e semplici regole di gestione quotidiana (orari, abitudini, doveri).

Meditare il Voice Dialogue si aumenta la dialogicità interna che è presupposto della maggiore libertà e del discernimento di cui necessita. "Come ti senti?"; "com'è questa voce? È una voce diversa dalla voce fuori gli assomiglia ma non è. Quante ce ne sono? Con chi dialoga? Quanto spazio ha? Appartiene a qualcuno?"

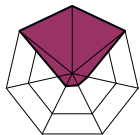
Il bulimico ad esempio deve sentire la sua voce interna in maniera tale da cominciare a riconoscere quale è la sua voce tra le altre così da iniziare un dialogo interno, prendere in considerazione che c'è un dialogo. Per fargli render conto che sta pensando e così aumentare la consapevolezza. "Cosa stai pensando?" Lei è un "io" si rende conto del "sé". "Non devi aver paura di quello che stai pensando- non ti vergognare di quello che pensi (battuta con moltiplicatore alla Erikson)".

La Psicologia umanistica esistenziale- transazionale invece è utile per saziare qualche strato dell'io antico. Consolazione. "Qual è il giocattolo più antico della sua infanzia?" ricerca di tracce. Cercare di fare riemergere nella mente tutte le cose che lo riguardano. In questo modo si consolida l'identità (cosa ti piaceva di quel giocattolo, e poi regalare qualcosa ad un io antico, consolare il dolore, baciare le ferite, sanare i bisogni affettivi) tutta la stratificazione e solo poi si può accedere alle parti più antiche e profonde. Insegnare le tecniche di Auto-Consolazione perché sappia prendersi cura di sé autonomamente.

La malinconia del dipendente, con esiti anche di tipo depressivo, non è la nostalgia di un ricordo, che può essere anche un processo esistenziale emozionale "romantico", ma è il rimpianto per qualcosa che non si è vissuto.

Si risolve mediante la riflessione e l'esplicitazione del desiderio non soddisfatto e della voglia di soddisfarlo oppure con la dichiarazione del non apprezzamento dell'esperienza per la quale si ha "malinconia". Mediante questa presa di distanza infatti si risolve il doppio legame in cui il paziente era imprigionato e si aumenta il suo grado di libertà.

Personalità ossessivo-compulsiva



Le persone con questo disturbo di personalità sono coscienti, ordinate e affidabili, ma la loro rigidità spesso le rende incapaci di adattarsi ai cambiamenti. Poiché sono prudenti e soppesano tutti gli aspetti di un problema, possono avere difficoltà nel prendere decisioni. Prendono sul serio le responsabilità ma, poiché odiano gli errori e l'incompletezza, possono perdersi nei dettagli e dimenticare lo scopo dei propri compiti o avere problemi a portarli a termine.

Come risultato, le responsabilità provocano ansia ed essi sono raramente soddisfatti dei propri successi. La maggior parte dei tratti ossessivo-compulsivi è di carattere adattativo e, finché non sono troppo marcati, le persone con tali tratti ottengono risultati degni di nota, specialmente nel campo scientifico e in altri campi accademici in cui sono necessari ordine, perfezionismo e perseveranza. Tuttavia, possono sentirsi a disagio con ciò che coinvolge i sentimenti, le relazioni interpersonali e le situazioni di cui non hanno il controllo, in cui devono affidarsi agli altri o in cui gli eventi sono imprevedibili.

Il disturbo ossessivo-compulsivo di personalità è inserito all'interno della categoria generale "disturbi di personalità" nel gruppo "ansioso" (cluster C, DSM-IV) di cui fanno parte anche i disturbi evitante e dipendente di personalità.

Il disturbo ossessivo-compulsivo di personalità è descritto come un quadro pervasivo di preoccupazione per l'ordine, perfezionismo, e controllo mentale ed interpersonale, a spese di flessibilità, apertura ed efficienza, che compare entro la prima età adulta ed è presente in una varietà di contesti, come indicato da quattro (o più) dei seguenti elementi:

- 1) attenzione per i dettagli, le regole, le liste, l'ordine, l'organizzazione o gli schemi, al punto che va perduto lo scopo principale dell'attività.
- 2) mostra un perfezionismo che interferisce con il completamento dei compiti (per es., è incapace di completare un progetto perché non risultano soddisfatti i suoi standard oltremodo rigidi)
- 3) eccessive dedizione al lavoro e alla produttività, fino all'esclusione delle attività di svago e delle amicizie
- 4) esageratamente coscientioso scrupoloso, inflessibile, in tema di moralità, etica o valori (non giustificato dall'appartenenza culturale o religiosa)
- 5) è incapace di gettare via oggetti consumati o di nessun valore, anche quando non hanno alcun significato affettivo
- 6) è riluttante a delegare compiti o a lavorare con altri, a meno che non si sottomettano esattamente al suo modo di fare le cose
- 7) adotta una modalità di spese improntata all'avarizia, sia per sé che per gli altri; il denaro è visto come qualcosa da accumulare in vista di catastrofi nel futuro.
- 8) manifesta rigidità e testardaggine.

Si correla all'idealtipo dell'Avaro e dunque ha bisogno di essere commosso, coinvolto, tranquillizzato e di sentire sentimenti per sciogliere la struttura densa della sua forte identità. E' molto difensivo quindi va coinvolto mediante tecniche deduttive. Devono piacergli una serie di cose di te e vederle come distinte e particolari. Si deve essere molto brillanti, scherzosi e al contempo sfacciatamente giudicanti: ti giudica sempre, e nella sua logica sei valevole di ascolto solo se sai vincere il braccio di ferro con la sua struttura. Se può ti schiaccia. Se ti prende in giro efficacemente, se ti mette in una posizione down hai perso credibilità quindi è importante riuscire a tenere sempre una posizione up. Deduttiva ma up. Dopo averlo messo in posizione "down" si può attivare un processo di riconoscimento dei cataloghi emozionali, per mostrargli quanto sia incapace di sentire le sfumature, che non sa cosa vuol dire la contemplazione, cosa significhi incantarsi, cosa si provi nell'intesa psicologica rarefatta, di una sensibilità sottile. Egli infatti non è aperto

ai chiaroscuri ad uno sguardo ampio che contiene le sfumature; è emozionalmente un po' rozzo ed è per questo che ha bisogno di riconoscerlo. Non dare mai te stesso con lui perchè lo schiaccerà e lo considererà stupida debolezza.

Le tecniche sistemico-comportamentali sono utili in questi casi come le ingiunzioni paradossali (che non si aspetta e non capisce bene), il rispondere quello che lui non si aspetta e le prescrizioni del sintomo (pragmatica della comunicazione).

Di fronte a crisi d'ansia generalizzata, chiedere alla persona di scrivere su un foglio in maniera precisa l'ora, la data, che crisi ha e come gli passa... solo per il fatto di sentire bene basta perchè lui spenga la sua ansia. E' la paura dell'ansia che gli fa venire l'ansia (spiegazione cognitiva). Compito della Sveglia: punti il cell tra 20 minuti, al suono della sveglia lei dovrà sedersi e farsi venire una crisi d'ansia.

E' importante con lui definire i ruoli in maniera chiara.

Dimensioni sulle ossessioni:

APPROCCIO ANALITICO: e se l'ossessione fosse una copertura di un vissuto traumatico? Capire che rituale simbolico è, sciogliere il legame simbolico per costruire una spiegazione delle condizioni preesistenti all'atto perchè le ossessioni possono essere blocchi.

INVESTIGATION: costruire la storia anche familiare guardando dietro quegli angoli che lui non ha esplorato bene. Il sistema di paure è sempre fortemente legato alle oppresioni.

L'empatia, alla base di questo lavoro, è dunque un atto comunicativo che non presuppone "coscienza collettiva", tanto meno riferimento a vissuti analoghi a cui riferirsi per la coscienza empatizzante, anzi spesso l'empatia è apprendimento di un "sentire nuovo". E' un processo che organizza anche la comprensione reciproca, la logica ed il senso condiviso: a seguito di processi di empatizzazione non si ha solo comprensione del vissuto altrui e accertamento della sua esistenza ma si innesca un legame sociale tra i soggetti che si sono scoperti e compresi.

Tale legame, prodotto dalla relazione sociale, si esprime nel senso del *Noi*; un *Noi* allo stato nascente che arricchisce i singoli nella relazione, definisce il loro reciproco riconoscimento sulla base del sentire condiviso e rende progressivamente concreto il loro "farsi gruppal" ²⁰.

²⁰ Il *Noi*, infatti, è un legame interpersonale che incessantemente si innesca a seguito dell'empatizzazione e che si struttura sulla base delle emozioni condivise e comprese o, se l'oggettivizzazione empatica non è riuscita, fraintese (ambivalenze di mondi vitali). Ed è proprio l'empatia che dimostra la diversità delle identità soggettive e l'uguaglianza di tutti gli uomini nel sentire le stesse emozioni e gli stessi sentimenti.

Il mondo vitale non deve essere dunque concepito come un *luogo sociale* specifico ove avvengono tali empatizzazioni ma come un *modo* di essere dei soggetti nella relazione empatica sia in momenti occasionali, o più stabili o decisamente consolidati. L'incessante produzione di legami mediante empatia è costantemente in atto nel mondo sociale: una nube di frammenti di comprensione reciproca, di senso condiviso si coagula in "prioni", segmenti e frazioni di gruppalità via via più densi e stabili.

Ma le soggettività individuali strutturate in modo più o meno *fissato* intorno ad un movimento dell'io nella spazialità della relazione, hanno possibilità di apertura empatica orientata in ragione del loro modo di essere. Ciascuno può essere più o meno aperto al coglimento di un particolare vissuto piuttosto che di un altro.

Nei mondi della vita si empatizza ogni tipo di sentimento? Teoricamente e potenzialmente sì, nel concreto dell'esperire vivente è più probabile vengano condivisi vissuti noti e sperimentati o, di contro, ignoti ma attraenti in ragione del bisogno e desiderio che il soggetto ha di quelli; verso i quali egli percepisce affinità elettiva. A seconda dello strutturarsi intorno ad alcune emozioni di base piuttosto che altre, la relazione gruppal si determina in una particolare personalità collettiva.

I movimenti dell'io ed i processi di empatia conducono a formulare l'ipotesi delle *personalità collettive di gruppo* e della diversa *sociabilità* delle reti dei gruppi, formati sulla base dell'area di sovrapposizione dei campi psicologici delle personalità individuali centrate sulla emozione di base che le caratterizza. Per *sociabilità* si intende "la proprietà relazionale delle reti che costituiscono una forma associativa, in base alle quale esse sono capaci di generare determinati beni sociali" (Maccarini, 1996, p. 100). L'affinità elettiva tra persone e l'affinità delle persone a quelle personalità di gruppo strutturate che sono in grado di attrarle, mostra un rapporto circolare tra individui e gruppi. Gli individui formano gruppo mediante la sovrapposizione dei campi psicologici ed i gruppi influenzano gli individui, facendo loro vivere le esperienze tipiche della personalità di quel gruppo a seconda delle *affinità elettive* e del *contesto attrattore del gruppo*.

Le precedenti esemplificazioni aprono una finestra su un campo davvero vasto: i movimenti dell'io intorno ad una emozione di base non escludono infatti la possibilità di sperimentare le altre emozioni (anche non di base) nelle particolari sfumature che assumono per ciascuno. Descrivere una personalità fissandola in una sola emozione è legittimo solo in chiave teorica, nella pratica del sociale le sfumature e le sovrapposizioni sono innumerevoli. Inoltre vi sono possibilità di affinità tra opposti ed adiacenti da valutare situazionalmente, in base cioè alle particolari contingenze. Da ultimo, ma più rilevante di ogni altra osservazione, la capacità di coscienza e di consapevolezza di sé nell'uomo è sempre attiva per modificare, mediante autocomprensione e comprensione dell'altro, la relazione gruppal. Ciò nonostante è possibile individuare idealtipicamente il contesto attrattore delle personalità collettive in modo da predisporci ad esercitare ricerca su di esse.

Ciò non significa escludere la dimensione sovraperonale dei processi empatici nei gruppi e nelle culture ma per far riferimento ad essi è molto più importante il concetto di inconscio collettivo Jungiano. Gli archetipi diventano realtà sociale nel loro istituzionalizzarsi mediante le regole della negoziazione nei sistemi sociali ed obbediscono ai criteri del contesto attrattore (che ricaviamo dalla gestalt)²¹ e il concetto di affinità elettiva²². La dinamica delle personalità collettive che da tali concetti deriva vive sulle dimensioni della risonanza e della attribuzione causale intergruppi²³.

²¹ Il *contesto attrattore* è la qualità gruppale centrale determinante la fisionomia di ciascun gruppo. Le diverse modalità di essere nelle relazioni estendono il concetto di sociabilità dalla analisi delle sole reciprocità, nelle configurazioni reticolari, allo studio dei diversi incastri relazionali e dei loro diversi gradi. Inoltre la struttura reticolare non può essere analizzata in analogia con la relazione a due, sulla base della quale viene pensata e configurata la reciprocità. Per interpretare il rapporto a due possono essere teoricamente sufficienti le dimensioni relazionali complementari (*up* e *down*) e simmetriche o quelle transazionali che descrivono le espressioni dei copioni personali nelle diverse disposizioni di *ok* e *non-ok*. Il rapporto di gruppo è molto più complesso:

- si esprime prima di tutto nella rete di relazioni diadiche,
- poi, quando le relazioni diadiche diventano socialmente visibili, gli individui si comprendono vedendosi vicendevolmente nel modo di esprimersi nelle diadi
- successivamente si stabiliscono relazioni che interferiscono con le relazioni a due (relazioni che si relazionano alle relazioni a due)
- infine è nell'area di sovrapposizione dei campi psicologici degli individui che il gruppo trova compimento.

Ogni tipo di personalità collettiva di gruppo ha proprietà specifiche e un sistema di funzionamento del tutto particolare che si discosta, con maggiore o minore scarto, dalle dinamiche intragruppo e intergruppo analizzate nei tradizionali esperimenti di psicologia sociale.

Da questa ipotesi ne discendono altre numerose: la teoria della polarizzazione, del condizionamento e del trascinarsi della maggioranza o delle influenze della minoranza si verifica diversamente a seconda delle personalità collettive di gruppo.

Possono esserci gruppi di socializzazione acquisitiva di comportamenti conformistici o addirittura di sottomissione, ma anche gruppi di esercizio della libertà e della differenziazione.

In un gruppo l'individuo può trovare lo spazio psicologico della affiliazione, in un altro può iniziare a realizzare la sua personale identità. I due gruppi possono essere due stadi del ciclo di vita di un unico gruppo: proprio perché tali persone fondano la loro sicurezza sulla affiliazione realizzata, possono iniziare a differenziarsi. Allo stesso modo del bambino che avendo vissuto un rapporto di attaccamento equilibrato con la madre, (né troppo povero, né troppo invischiate) ha sviluppato la curiosità di avventurarsi ad esplorare il mondo. (Ainsworth, 1983).

E' necessario rileggere la psicologia sociale di origine americana, che ha fondato le sue teorie sugli esperimenti di laboratorio, per uscire dalla crisi in cui versa questa disciplina da quando ha sottovalutato la teoria del campo di Kurt Lewin e modificare quel suo, finora, implicito presupposto di fondo: il gruppo come sede di socializzazione, di conformismo, di negoziazione e controllo tra maggioranze e minoranze. Un gruppo può anche essere l'opposto di tutto ciò, sempreché riesca a mantenere un minimo livello di coesione. L'integrazione in un gruppo non è necessariamente orientata dalla adesione affiliativa, può anche avvenire sulla spinta al cambiamento che il singolo interpreta ed agisce.

Molte sperimentazioni di laboratorio non hanno tenuto in debito conto né l'influenza sociale allargata, che sovraconforma culturalmente l'individuo chiamato a partecipare ai gruppi di esperimento, né le caratteristiche del singolo, espresse nel suo specifico modo di relazionarsi agli altri che condividono il raggruppamento casuale del laboratorio.

Né hanno valutato il tessuto di relazioni (anche solo potenziali) innescabili dalle affinità colte empaticamente tra i partecipanti all'esperimento: il gioco delle simpatie ed antipatie è determinante nei conflitti, nella scelta del leader, nei mutamenti, nell'adesione alla maggioranza o minoranza, nel conformismo.

Le diverse teorie a breve raggio vanno immerse nel *mare della differenziazione* dei gruppi per ripescare poi i segmenti di cui si compongono e verificare il loro funzionamento entro la cornice di una o dell'altra personalità collettiva di gruppo.

²² *Affinità elettiva* è la somiglianza, nella differenza, tra persone che hanno in comune qualche tratto di movimento dell'Io, fissato più o meno stabilmente, che costituisce la ragione del loro sentirsi attratti o respinti o indifferenti vicendevolmente. Ad esempio:

- Un soggetto tendente all'*incorporazione* sarà attratto da altri simili a lui; con loro tenderà a fare gruppo per affinità di simpatia. Sarà però facilmente invischiato in dipendenza e controdipendenza incontrando un soggetto con forte spinta affiliativa. Il primo vuole sperimentare il piacere di essere totalmente amato, il secondo ha bisogno di affiliarsi e, per lui, chi vive la ricerca del piacere ed evita l'angoscia, diventa un oggetto di amore preferenziale. Chi cerca l'incorporazione non avrà interesse per soggetti centrati sul controllo (troppo aridi) o verso soggetti che si ritraggono nella vergogna (troppo insignificanti).

- L'*affiliativo* sarà invece attirato da tutti: avrà ammirazione per il soggetto che tende alla conflittualità e per la sua energia, o per l'intelligenza di chi riesce a differenziarsi dalla massa. Il suo movimento affiliativo lo porta ad attingere alle diverse personalità che incontra. Diventa così un ottimo collante per un gruppo, sa infatti mettersi in collegamento con tutti ed è conformista rispetto alla cultura del gruppo. Potrà rischiare di essere rifiutato perché considerato petulante ed asfissiante.

- Colui che *si sottrae* alla relazione non tende, ovviamente, a fare gruppo poiché non investe emotivamente su nessuno: partecipa al gruppo solo per mimetizzarsi, adeguandosi alle norme in uso nei suoi contesti di vita. La sua invisibilità non determina mai situazioni di crisi e di conflitto, anzi, per adeguamento conformista, egli diventa disponibile e servizievole.

- Il soggetto che *tende al conflitto* è polemico e, se si lega con soggetti simili a lui, costruisce una identità grupale di differenziazione con l'obiettivo di caricarsi di energie ed utilizzarle per la realizzazione di un progetto o contro i nemici individuabili. Altrimenti riunisce intorno a sé personalità gregarie e tende alla leadership del gruppo: la sua energia lo rende in grado di lanciare idee anche creative e innovative.

- Il soggetto *centrato sulla paura* lega solo con persone che può controllare e nutrire. La sua insicurezza lo allontana dalle persone che possono per lui rappresentare pericolo, eccessivo coinvolgimento ed instabilità o se sfuggono al suo controllo. Nelle relazioni ha sempre bisogno di sentirsi definito; evita accuratamente l'eccessiva incorporazione. Entra in conflitto con i soggetti che sfuggono alla sua manipolazione, al condizionamento ed al suo controllo. La sua verticalizzazione nella dismisura è conseguente alla solitudine in cui è lasciato.

- Il soggetto *tendente alla differenziazione* cerca continue conferme in rapporti da cui esce solitamente frustrato perché non si sente compreso a fondo. La sua esperienza di relazione non è mai completa perché, nel suo *andare oltre*, rincorre quel *qualcosa di più* che l'altro non può dare. Il suo bisogno di conferme lo porta verso la relazione ma il suo *sentirsi oltre* lo porta, in breve, a rifiutarla snobisticamente ed a farsi rifiutare dall'altro.

²³ Le dinamiche della personalità collettiva richiedono eventi che presentino un minimo di *risonanza individuo-gruppo* e un minimo di *attribuzione causale intergruppo*.

La *risonanza* è la condivisione sintonica di una o più emozioni di base tra il soggetto e il gruppo. Hinshelwood riprende da Bion il concetto di *risonanza* individuo-comunità per descrivere individui che riescono a porsi in ruoli particolarmente potenti ed essere "in grado di portare la "personalità della comunità" in linea con le relazioni interne caratteristiche della propria personalità [...] La risonanza fra l'individuo e la comunità non deve essere presa semplicemente come un processo a senso unico, con un individuo che tiene la comunità schiava del suo mondo interno: quella è solo l'apparenza superficiale, anche se è molto facile cadere in quest'errore. L'individuo prescelto e la cultura della comunità formano un matrimonio nevrotico [...] Una specie di processo ondeggiante acquista gradualmente velocità, modellando la cultura e il ruolo in modo che si adattino reciprocamente in qualche punto terminale stabile. Una comunità che si trova di fronte ad un problema [...] spinge sul podio un individuo che soddisfi le sue necessità [...] Il leader spinto sul palcoscenico sembra quindi stabilire un controllo sui problemi in modo da poterli radunare secondo il proprio approccio personale [...] Una probabile ulteriore condizione che accresce l'adattamento fra comunità e individuo è che vi è una maggiore percentuale di individui con personalità simili e quindi le relazioni interne e le difese hanno un alto grado di conformità nei vari appartenenti al gruppo" (Hinshelwood, cit., p.67-68). La lettura della patologia conduce spesso a nuove illuminazioni sulla normalità. Dalla patologia nella relazione individuo-comunità descritta da Hinshelwood si induce con facilità la natura di quel processo di risonanza che quotidianamente abbiamo sotto gli occhi.

L'*attribuzione causale intergruppo* è la possibilità da parte di un gruppo di sentirsi tale mediante un processo di identità per differenziazione da un altro gruppo.

"Una delle più comuni strategie per ottenere una positiva differenziazione del proprio gruppo consiste nell'orientare in maniera specifica l'interpretazione degli eventi nei quali i gruppi sono coinvolti, a cominciare dai processi di *attribuzione causale*, vale a dire dalla valutazione delle cause possibili degli eventi stessi. Infatti, come già notava Heider (1958), uno dei modi di salvaguardare l'autostima consiste nell'evitare di considerare se stessi la causa di eventi negativi, favorendo invece l'autoattribuzione di eventi positivi [...] Combinando questo principio con la fondamentale distinzione *in-group/out-group* si è potuto evidenziare come buona parte del conflitto tra i gruppi sia basato proprio su una attribuzione tendenziosa che favorisce l'*in-group* e sfavorisce l'*out-group*" (Mazzara, 1996, p. 155-156). L'attribuzione causale favorisce la coesione interna, la definizione dei confini e l'identità del gruppo.

Per *personalità di gruppo* si intende quel modo di essere del gruppo centrato sulla qualità delle esperienze condivise, con una particolare struttura (e gerarchia) di relazioni interne, uno specifico stile comunicativo, valori (o disvalori) di riferimento e, soprattutto, una qualità emozionale di base che è di sfondo al sentire collettivo del gruppo. Se però l'emozione di un singolo non determina risonanza all'interno del gruppo, tale emozione non ha peso per la personalità collettiva. Se le emozioni condivise nel gruppo non sono prodotte dalla relazione in atto tra i membri e quindi non presentano un minimo di attribuzione di specificità (anche solo supposta) rispetto al contesto o ad altri gruppi, tali emozioni condivise non costituiscono fattore costitutivo per la personalità collettiva di gruppo.

Parlare di gruppo significa, innanzitutto, parlare della storia di un certo numero di relazioni e della comunanza delle sovrapposizioni dei vissuti espressi in tali relazioni (gli spazi di vita condivisi dalla pluralità dei membri con più o meno esplicita consapevolezza di tali concordanze).

La partecipazione ad un gruppo è connessa alla istituzionalizzazione di tali comunanze in norme condivise e non necessariamente in conformismo passivo poiché è sempre richiesto l'apporto del singolo al cambiamento della dimensione degli spazi di comunanza. La normalizzazione, infatti, è un processo della dinamica del gruppo: "il conformismo infatti è il risultato di una tacita negoziazione tra i punti di vista di un gruppo o di un individuo che costituiscono l'autorità e coloro che si trovano a confronto. Questa negoziazione avviene per risolvere il conflitto provocato dalla loro divergenza. La soluzione scelta nel caso del conformismo corrisponde ad una riduzione di questo conflitto mediante l'adozione della norma che ha autorità" (Aebischer, Oberlé, 1990, p. 67). Altre soluzioni possono darsi: il dissolvimento del gruppo mediante differenziazione, la mummificazione mediante controllo, la stagnazione mediante apatia, etc... L'adesione o il cambiamento delle norme non è un processo di conformismo *tout-court* ma una interazione che interviene quando le norme sono giunte ad punto critico nella loro funzione sociale; la loro negoziazione è un processo che si innesca all'interno per una necessità del gruppo, tale azione si incarna in qualche membro (minoranza) che è implicitamente delegato ad innescare il conflitto per superare il punto morto e, forse, riaprire ad un nuovo ciclo di vita una relazione gruppale esaurita. La forza del cambiamento e la polarizzazione del consenso dipendono sia dalla personalità di coloro che si incarnano nel ruolo di minoranze, sia dalle resistenze delle altre personalità che compongono il gruppo. Ed ovviamente dal *sensu* che collettivamente il gruppo attribuisce al cambiamento.

Se cambiano però le norme a seguito della negoziazione, tutti i membri che vogliono ancora esercitare la possibilità della affiliazione, debbono cambiare le loro dimensioni di personalità e ristrutturare cognitivamente le singole mappe mentali, giunte alla soglia di rottura per dissonanza e bisogno di nuova normalizzazione.

Non è però possibile far fronte teoricamente a questo processo senza far ricorso alle capacità euristiche dell'empatia. O si ipotizza tal comunicazione come fonte dei legami gruppali o non è possibile dar ragione a quanto avviene di così altamente contraddittorio sia nella vita comune dei gruppi che negli esperimenti di laboratorio.

Infatti ogni singolo costrutto teorico posto a spiegazione della comunanza gruppale (l'interdipendenza dal compito e dal destino, i cambiamenti nel concetto di definizione del sé, la perdita temporanea e il cambio di identità, l'uniformità di comportamento, la dissonanza cognitiva, la collettivizzazione delle mappe mentali e la comune interpretazione del mondo, l'organizzazione e la differenziazione funzionale di compiti - articolata in questa luce sulla base di affinità di personalità con il ruolo rivestibile -, la concorrenza interna per invidia ed emulazione, la struttura di gerarchia, il perché di un leader efficace solo se "specialista socioemozionale", l'abbandono del gruppo in certe fasi del suo ciclo di vita, etc...) è, di per se, insufficiente.

Nello studio sulle personalità di gruppo questi costrutti teorici debbono essere rivisti come espressione:

- della comunicazione empatica e dei suoi esiti nelle singole azione sociali che le diverse teorie interpretano
- della definizione reciproca metacomunicata e colta empaticamente dalle persone nei loro campi di relazione
- della intuitiva comprensione del movimento dell'Io con cui gli altri membri del gruppo si esprimono sia all'interno della rete di diadi, sia nelle coalizioni di più persone anche temporanee o nei sottogruppi, sia nell'affluenza di singoli movimenti in modo più o meno convergente con il gruppo in quel particolare momento del suo ciclo di vita.

Tutti questi processi hanno una modulazione diversa a seconda del tipo di personalità collettiva di gruppo: possono determinare la comunanza tra alcuni specifici individui nel gruppo in stato nascente, il consolidamento di una struttura gruppale attrattrice di taluni individui piuttosto che di altri, lo sgretolamento del gruppo in diadi, la divisione e il conflitto tra sottogruppi, la

differenziazione di tutti i membri, la dipendenza affiliativa, la fusionalità incorporatrice, la stagnazione nel conformismo, il despotismo del controllo, la pietrificazione del gruppo, etc...

Perché il concetto di “personalità collettiva di gruppo” possa essere utile bisogna però definire le sue dimensioni; non tutti i processi sociali ed le attività espresse dalla psiche nella relazione vanno a coagularsi in personalità collettiva di gruppo. Una fantasia di un individuo, anche se espressa verbalmente all’interno del gruppo, può cadere nel vuoto e non determinare neppure un infinitesimale spostamento della personalità di gruppo. Un grande cambiamento sociale che modifica la vita quotidiana di tutti i membri del gruppo può non produrre modificazioni di rilievo nel contesto della personalità collettiva.

DALL’INTRAPSICHICO AL SOCIALE

In questo documento è stato presentato il processo inverso a quello della nascita e della strutturazione di Prepos, che si è sviluppato dalla analisi del sociale per arrivare all’intrapsichico, passando attraverso la relazionalità delle personalità collettive. Con una certa audacia il documento propone la linea di formazione al counseling ed alla psicoterapia di prepos connettendola con le tematiche più rilevanti che si presentano nella nostra contemporaneità e che non possono essere ignorate (come spesso fa la scienza ufficiale) o esaltate (come certi fondamentalismi post moderni). L’armonia dell’equilibrio, l’accettazione delle contaminazioni culturali e la responsabile e costruttiva ottica di ricerca azione che abbiamo teoricamente e praticamente rappresentato ci indicano a riflettere sui molti strumenti a disposizione per lo sviluppo dell’uomo e della sua affettività ed a non tirarci indietro di fronte all’analisi rigorosa di tutte le proposte che si muovono in tali prospettive.

L’idea di un centro attrattore sintropico ci conforta sia per lo sviluppo della potenzialità umane del singolo sia per lo sviluppo di modi di relazionarsi e di vivere che possono essere efficaci antidoti ai problemi che oggi investono le società nel loro complesso.

A questo scopo anche l’analisi attuale della società e dello sviluppo della ricerca psicologica e sociale è indispensabile per il nostro progetto di lavoro, umile, concreto e semplice ma con lo sguardo aperto sugli orizzonti più ampi.

Il secolo appena trascorso ha visto venire alla luce il concetto di psicoterapia nelle sue diverse articolazioni analitiche, psicomodinamiche, relazionali, transazionali, comportamentali, sistemiche e transpersonali. Con l’espressione psicoterapia, che ha preso forma attraverso l’integrazione tra il concetto di cura e il concetto di psiche, hanno assunto uno statuto epistemologico diversi modelli di intervento sulla psiche umana considerata nella sua essenza e nei suoi processi; ovvero non necessariamente incarnata in un organo. Semmai vista come presente in molteplici stadi della corporeità e della relazionalità umana.

La psicoterapia cura principalmente processi mentali diagnosticati come patologici. Il suo metodo è quello di destrutturare processi e comportamenti per ristrutturarli restituendo al paziente un miglior equilibrio di vita e un miglioramento dell’armonia con se stesso e con gli altri.

Accanto all’intervento psicoterapeutico stanno venendo alla luce stili di relazione d’aiuto che sono stati prodotti nel vivo del corpo sociale e sono stati mobilitati da bisogni di prevenzione, di orientamento, di miglioramento, di superamento del disagio quando questo non si sia ancora stabilmente strutturato in conclamati disturbi di personalità o in strutture psicopatologiche ancora più perniciose.

Il Counseling, il coaching, il mentoring ed il tutoring sono i termini che designano alcune di queste professioni emergenti che fronteggiano molte forme di disagio sociale, personale e relazionale. Il quadro problematico in cui tali professioni si inseriscono è formato da:

- 1) l’eccesso di stimoli a cui le persone sono sottoposte di contro ad una effettiva mancanza di alternative di scelta reale;
- 2) la mancanza, e l’abitudine conseguente, di disponibilità ad investire tempo nella riflessione sul sé e sui significati della personale esistenza. Gli obiettivi che le persone si propongono

- sono spesso eterodiretti o condizionati dalle comunicazioni mediatiche con la conseguente strutturazione di schemi e circoli di pensiero su cui si blocca il comportamento;
- 3) la diffusione della incertezza percepita e vissuta a molteplici livelli della vitalità sociale burocratizzata che compare nei seguenti ambiti: il bizantinismo normativo della proliferazione di regole e regolamenti che non costituisce antidoto per il sospetto di imbrogli (dalle elezioni politiche fino al campionato di calcio). Tanto che le persone esclamano “non si può più credere in nulla!”.
 - 4) L’indecifrabilità del diritto che non consente di realizzare giustizia consegnando sistematicamente al dubbio ogni tipo di sentenza. L’iperproduzione di regole che è diventata ostacolo alla ben più importante produzione di valori.
 - 5) La confusione nella comprensione di sé, delle proprie disposizioni e della propria personale vocazione verso un certo tipo di attività e di lavoro che ha reso necessario rendere sistematico l’orientamento.
 - 6) L’incapacità di riconoscere tra infatuazioni ed innamoramenti che rende fragili i fondamenti della vita di coppia e conduce a drammi relazionali devastanti.
 - 7) L’inefficacia operativa degli interventi educativi sui bambini e sugli adolescenti che, invece di potenziare lo sviluppo dell’affettività propongono programmi e protocolli che invadono e corrompono le loro capacità di empatia idealità;

A consolidare il quadro della società dell’incertezza v’è poi la diffusa percezione della difficoltà personale e collettiva di ulteriore sviluppo economico e di ulteriore progresso; a volte tale percezione perviene addirittura ad una dimensione di fobia apocalittica o di ineluttabile destino depressivo.

Naturalmente a ciò fa da copertura lo sviluppo di altrettanti comportamenti ansiosi ed ossessivi.

Questo quadro problematico della società dell’incertezza è lo stesso che ha generato nuovi attori sociali che si sono definiti più mediante le funzioni che mediante le appartenenze disciplinari.

I termini **Tutoring, Mentoring, Coaching, Counseling e Mediation** sono oggi in circolazione come pretesti linguistici per descrivere modalità relazionali ed educative che non rientrano ufficialmente nei ruoli tradizionali. Con queste espressioni si può intendere più un insieme di abilità che delle professioni vere e proprie.

Il **tutoring** è l’affiancamento al giovane di un soggetto che lo sostenga nel corso delle sue scelte. Il tutore è colui che fa le funzioni di ed implica un rapporto continuativo nel tempo anche se non permanente. Il tutor accompagna il cliente in una certa fase e lo segue con alta frequenza prendendolo in carico e orientandolo. Il tutoring è un processo di insegnamento e di trasmissione di informazioni, un dialogo garantito e permanente, una sicurezza tranquillizzante, un coinvolgimento affettivo interpersonale carico di emozionalità e condivisione. A volte è giocata anche tra pari come nel caso della peer-education. Conseguentemente possiamo distinguere tra tutor senior (tra disomogenei) e tutor junior (tra pari).

Il **mentoring** prevede una maggiore intensità nel proporsi, da parte dell’adulto educatore, come guida e come consulenza strategica proposta da chi ha maggiore esperienza. Il mentoring è un processo educativo che ha l’obiettivo di far crescere le competenze nelle persone più giovani e meno esperte attingendo all’esperienza di chi ha già percorso quelle tappe. Il mentore trasferisce i “segreti” della sua esperienza ma non affianca necessariamente in modo affettivo e con una condivisione duratura. È un processo centrato sulle dinamiche di integrazione nei gruppi, molto simile all’executive-coaching che si attua tra interni all’organizzazione (intesa come gruppo di riferimento, non solo come azienda)

La **Mediation** è un’attività tra le più antiche delle professioni sociali implicite. Mediatore, paciere e sensale erano i personaggi che in epoca preindustriale sovrintendevano agli scambi, alla risoluzione dei conflitti ed alle transazioni economiche e politiche. La figura del mediatore è oggi esplicitamente rivolta alla gestione ed alla risoluzione dei conflitti, in specie quelli intrafamiliari ed interfamiliari: tra membri della stessa famiglia o tra famiglie differenti. La funzione del mediatore varia a seconda di un continuum di possibilità dalla ricerca di un punto di incontro, alla codifica condivisa dei

comportamenti e degli impegni fino all'individuazione delle giuste distanze relazionali tra i contendenti.

Con il termine **Coaching**, direttamente importato dal mondo dello sport (il coach è l'allenatore), ci si riferisce ad una funzione evoluta e particolare direttamente finalizzata al raggiungimento di obiettivi personali, relazionali o professionali che, agendo sull'autoconsapevolezza personale e sul proprio senso di autoefficacia, facilita l'espressione e lo sviluppo del potenziale umano. Il coach viene sovente individuato come un catalizzatore del cambiamento e della crescita, quindi non fornisce soluzioni, ma aiuta le persone a trovarle, nel pieno rispetto delle diversità individuali. Gli obiettivi del coaching si riferiscono solitamente alle seguenti aree: migliorare le tue possibilità di apprendimento; ottimizzare la gestione del tempo; migliorare l'abilità comunicativa e relazionale; utilizzare proficuamente le tue emozioni e gestire lo stress; acquisire maggior sicurezza personale; migliorare le performances lavorative; sviluppare i punti di forza, o gestire punti di debolezza.

L'area espressamente coinvolta nella relazione di coaching è quella della motivazione, dell'incoraggiamento e del rimprovero, della stimolazione a sviluppare le potenzialità. E' un modello di intervento centrato sulla funzionalità, il raggiungimento dei risultati e la produttività (efficacia ed efficienza). Potenzia l'autoefficacia e l'assertività in una dimensione individuale, anche se esistono modelli di lavoro di coaching in gruppo (team-building e simili). Si possono differenziare tre modelli di C.: Executive Coaching, riferito alla gestione della leadership e legato alle dinamiche interne del contesto; Business Coaching, centrato sulla consulenza nella gestione economica e professionale in termini di obiettivi e spesso avanzamenti di carriera; Life-coaching, a tutto tondo rispetto agli aspetti dell'esistenza (trovare una ragazza/o, costruirsi un certo tipo di successo personale).

Il **counseling** è invece una modalità di intervento e di consulenza che si fonda sul sostegno personale, sull'orientamento, sull'empatizzazione reciproca tra il counselor ed il cliente. Un counselor non si limita ad interagire con il cliente nell'ottica di guidarlo o consigliarlo, ma entra anche nel merito di alcune sue scelte comportamentali. Purtuttavia, con esso non si instaura una relazione psicoterapeutica poiché non si cerca la destrutturazione di una personalità patologica, ma solo di instaurare una relazione d'aiuto che "muove dall'analisi dei problemi del cliente nel proposito di costruire una nuova visione di tali problemi e di attuare un piano di azione per realizzare le finalità che egli desidera (prendere decisioni, migliorare relazioni, sviluppare la consapevolezza, gestire emozioni e sentimenti, superare conflitti)²⁴". Il Counseling entra così nel merito della motivazione delle scelte e della costruzione di significati connessi ai valori di riferimento della persona ma anche della comunità.

Ognuna di queste azioni si configura come un particolare mix di competenze educative, psicologiche, antropologiche, sociologiche, filosofiche e spirituali le cui differenti specificità risiedono nella finalizzazione e nell'oggetto. Ovvero nell'obiettivo che si pongono in funzione del tipo di cliente. Sono dunque un segno di evoluzione dei metodi del rapporto di aiuto proprio perché sono, epistemologicamente, centrati sul cliente.

Funzioni dunque che non sono più prodotte dal metodo protocollare di una disciplina ma che sono attivate dal bisogno espresso o latente del cliente.

Esplicitamente non burocratizzabili.

Negli ultimi anni ha preso forma un'importante dibattito sull'integrazione tra queste diverse funzioni. Integrazione intesa come processo di trasferimento di competenze e di esperienze tra queste differenti funzioni professionali nella direzione di formare professionisti che se pur nel rispetto della loro personale inclinazione sappiano attingere anche ad altri modelli e metodi del rapporto di aiuto. Tale figura è stata denominata Trainer ed include oltre alla conoscenza delle sopramenzionate professionalità anche quella della formazione a queste funzioni.

La formazione a Trainer, stabilita in 1000 ore nell'arco di cinque anni, vede il riconoscimento dei precedenti percorsi di formazione, ad esempio i tre anni del Counseling delle altre professionalità, a cui devono aggiungersi almeno altri due anni dedicati all'apprendimento delle altre tecniche.

²⁴ Cfr. AA. VV., "Dizionario Essenziale di Counseling", Prevenire è Possibile, Cerbara (PG), 2006.

Il significato della figura del Trainer così definita si presenta come l'anello mancante in un percorso che dal counseling o dal coaching va verso la psicoterapia. Non solo per una formale giurisdizione di questi ambiti professionali o per una sterile ricerca di definizioni linguistiche ma per estrarre dalla società dell'incertezza questi nuovi riferimenti operativi e per la compiuta produzione di senso della vita a cui concorrono.

Si tratta ora di perseguire insieme questa figura riconoscendone le caratteristiche negli operatori che già la incarnano e che molto spesso sono docenti nelle nostre diverse scuole di formazione al Counseling, al Coaching, alla Mediazione.

Ma c'è anche qualcosa di più.

Si presentano sulla scena nuove e più complesse forme di disagio specialmente nella realtà giovanili che le istituzioni familiari e scolastiche non riescono più a fronteggiare e che hanno bisogno di professionisti dell'aiuto dotati di una forte identità e di una duttile capacità di modulazione del loro intervento.

Come negli anni '80, di fronte all'emergenza tossicodipendenze, si fa oggi nuovamente forte la necessità di capire la dinamica mentale dei ragazzi in crescita anche in ragione del forte cambiamento e le comunicazioni interpersonali e le relazioni hanno subito nel corso degli ultimi dieci anni.

Contemporaneamente è divenuta una emergenza la necessità di dotarsi di nuovi strumenti di lavoro educativo e psicologico per interagire con i giovani, comunicare con loro ed orientarli verso l'organizzazione responsabile della loro vita futura.

I giovani sono oggi inseriti in un contesto di apprendimento che veicola informazioni che gli adulti non sanno ancora ben fronteggiare giacché riguardano proprio i problemi attraverso cui la generazione attuale dei padri e della madri è passata e, spesso, con processi interiori di vissuti drammatici. Ed, anche per questo, è difficile dare indicazioni chiare e messaggi educativi efficaci in ordine ai principali problemi della vita, per come oggi appaiono completamente trasformati:

- il concetto di coppia e di famiglia è passato sotto la disillusione della fine degli innamoramenti e dei conflitti delle separazioni;
- il lavoro non si presenta più come un processo di realizzazione personale ed economica che conduce al miglioramento delle condizioni di vita ed alla possibilità di accedere a quel tipo di consumi che la pubblicità propone;
- la scuola e l'apprendimento non attraggono più come istanze di crescita e di ampliamento della cultura poiché le abilità e le conoscenze utili per la vita vengono assimilate altrove;
- il senso di identità personale sembra aver perso significato nella sua accezione di costruzione dell'io soggettivo e della propria personalità e subisce forti attentati da parte di "eroismi" vuoti di valore come la violenza, la droga, la sessualità trasgressiva;
- il corpo e la sua metamorfosi adolescenziale appare ai ragazzi un peso ed un problema. Il brufolo orrendo, il sedere grosso e la necessità di una forma fisica perfetta si confrontano con le immagini televisive di corpi perfetti ma anche lo sfruttamento dei corpi, la pedofilia, l'omosessualità, la ricerca del piacere, la paura del piacere. Il corpo come luogo in cui si ci sente imprigionati e che restituisce molto poco rispetto alla fatica che richiede la sua gestione;
- il tempo che ha perso la caratteristica della durata ma appare, nella rapidità delle comunicazioni, sempre come un oggetto presente. Un presente enorme che non restituisce mai completa soddisfazione ai desideri che il giovani esprime. Il passato perde il suo significato e il futuro non è nemmeno costruibile in ragione della netta percezione che dipenda molto poco dalle proprie personali azioni;
- I modelli di vita sono astratti e lontani poiché i giovani si confrontano con l'insoddisfazione degli adulti e non intendono intraprendere vite simili alle loro. Dunque le loro scelte di eroismo spingono verso l'eroismo del nulla: la morte per un'over dose, l'uccisione dei genitori, i sassi dal cavalcavia, le auto bruciate nella periferia di Parigi o addirittura il suicidio;

- Il bisogno di amore, di un amore vero, esclusivo, di una persona essenziale per la propria vita rende gli innamoramenti giovanili inquinati da processi tremendi di dipendenza che sembrano essenziali per il loro vissuto tragico e magico. Amori di cui gli adulti non possono capire la profondità e che non possono essere ricompresi entro gli schemi tradizionali. Amori che come tali non potranno mai fallire;
- La ricerca esistenziale e religiosa è oscillante tra la adesione ad integralismi forti e convincenti al fine di contrastare l'intricato gioco di dubbi e incertezze che il sistema di pensiero contemporaneo, laico, ipersoggettivo e distaccato ha prodotto. Il mistero della vita e della morte è così immerso ancor più nel mondo della magia appreso da cartoons e da film che lo propongono come una realtà separata dalla vita quotidiana e senza connessione e fondamento con l'esistenza di tutti i giorni.

Le emozioni e le sensazioni vissute dai giovani non sono così comprensibili dagli adulti e non per la sola e ricorrente dimenticanza di questo affascinante e misterioso periodo della vita ma anche per una oggettiva differenza che rende il dialogo molto più impervio.

Di fronte a queste esigenze ed emergenze psico-socio-educative nasce l'esigenza di dotarsi di una molteplicità di funzioni, capacità e tecniche che non si possono riconoscere come un "ruolo" – tipico della desueta teoria dei ruoli sociali che ha visto inaridirsi le componenti affettive dei processi di relazione – ma in atteggiamenti di aiuto che, proprio per la loro complessità, vediamo inserite nella figura del trainer. In tale progetto di adulto formatore vi sono infatti anche quelle componenti personali che, rendendolo più affascinante ed interessante per i giovani, contrastano il "grande business". I giovani sono il target di questo business, non solo per gli aspetti più evidenti (dal cellulare ad internet) ma, e soprattutto, per quelli più nascosti: dai mercanti di droga, di illusioni, di ideologie, di prodotti, di sesso fino al mercato della formazione inutile e ingannevole, dell'ossessione estetica del corpo, della manipolazione culturale e dello sfruttamento economico.