

RIVISTA ICSAT

Italian Committee for the Study of Autogenic Therapy and Autogenic Training - Aprile 2010 - N°1 - www.icsat.it



Cari soci, con questo primo numero intendiamo dare inizio ad una "nuova stagione" dell'ICSAT, che abbiamo voluto rappresentare con questo primo numero, con l'immagine dei girasoli: un simbolo di solarità, una pianta che si gira sempre verso il sole e ne ricerca la luce, il calore. Così come noi vogliamo cercare e mantenere il contatto con tutti voi, dai più vicini ai più lontani, senza voler fare di questa rivista una pubblicazione elitaria per pochi ma bensì rivolta a tutti e deve essere, almeno noi ce lo auguriamo, la voce di tutti i soci dalle sedi locali, ai singoli iscritti, da chi scrive articoli a chi opera sul territorio promuovendo corsi di Training Autogeno e così via.

La rivista si strutturerà attraverso delle rubriche fisse: un piccolo glossario (Le parole di Psyche), un articolo dei nostri soci sui temi del T.A. e della psicoterapia autogena; ospiteremo articoli su scuole di pensiero diverse dalla nostra purché attinenti a temi di psicologia, psichiatria, psicoterapia, etc. Inoltre daremo puntuale riscontro di convegni, seminari, con-

gressi che riguardino la nostra associazione, sia sulla rivista sia in tempo reale sul sito. Tutto questo verrà via via arricchito grazie ai vostri contributi.

Permettetemi di presentare la squadra per così dire operativa, a cui poi sono certo si aggiungeranno altre persone, in uno spirito di collaborazione che cercheremo di consolidare nel tempo. Innanzitutto il dott. Jacopo Fiorentino già redattore di una rivista a Bologna che oltre ad essere un esperto della comunicazione è anche il nostro insostituibile informatico senza il quale questo progetto diventerebbe difficilmente realizzabile. Abbiamo subito dopo la dott.ssa Caterina Serena, giovane psicologa psicoterapeuta ed anche giovane socia che si occuperà attivamente del rapporto fra voi e la rivista per quanto riguarda articoli, informazioni, segnalazioni ed altro, sulla quale contiamo molto in termini di efficienza e cordialità nella comunicazione con tutti coloro che si rivolgeranno a noi con spirito costruttivo.

Infine ci sono io, Vinicio Berti, fiorentino ma della sede locale di Bologna che mi occuperò degli

aspetti di coordinamento e realizzazione della rivista stessa sia con il comitato dei referee sia con la direzione nella persona del dott. Claudio Widmann, che ha reso possibile concretamente questo progetto, sia con il Consiglio di Presidenza nel suo insieme.

Se troverete qualche piccola imperfezione soprattutto nei primi numeri, sono certo ci scuserete e magari inviateci, se credete anche dei suggerimenti che terremo nella debita considerazione.

Anche noi avremo bisogno di un pò di rodaggio per imparare a far funzionare la nostra rivista che abbisogna dell'apporto di tutti. Non mi resta che augurarci ed augurare a tutti voi l'inizio di un nuovo percorso della nostra Società che anche attraverso questa rivista possa aprire delle nuove occasioni di dialogo fra tutti i soci e anche di riflessione, senza nessuna preclusione ed in uno spirito di servizio e di collaborazione.

Dott. Vinicio Berti

La lettera ai soci ICSAT

Egredi Colleghi,

oltre che con il consueto Albo degli Iscritti, l'ICSAT si presenta quest'anno con un sito web profondamente rinnovato, che si ripromette di essere strumento per una vita associativa più dinamica.

Il sito ICSAT ospita anzitutto una sezione informativa in costante aggiornamento, che riporterà notizie pertinenti alla professione di psicoterapeuti e operatori di training autogeno: attività associative e non, iniziative di formazione o di aggiornamento, convegni, pubblicazioni, recensioni, attività delle sezioni regionali e simili. Gli iscritti possono segnalare iniziative interne ed esterne all'ICSAT, che ritengono importante diffondere.

Sul sito ICSAT verrà inoltre pubblicata una rivista on-line a scadenza quadrimestrale, che intende mettere in circolo lavori inerenti la psicoterapia generale e contributi all'approfondimento della Psicoterapia Autogena in particolare, attraverso il confronto con Autori di diversa imposta-

zione o anche di altro orientamento.

I Soci ICSAT sono invitati fin d'ora a inviare loro contributi, che il Comitato dei Referee della rivista on-line valuterà in maniera prioritaria.

Nell'ambito del sito ICSAT verrà anche attivato un blog, che vorrebbe intercettare le curiosità sia di professionisti sia di utenti che intendono conoscere la figura di I. H. Schultz, il training autogeno, la psicoterapia autogena (o bionomica), le attività e l'impostazione dei terapeuti associati all'ICSAT. Il blog ha anche la finalità di offrire agli Associati uno spazio per esprimere opinioni, destare sollecitazioni e avanzare suggerimenti.

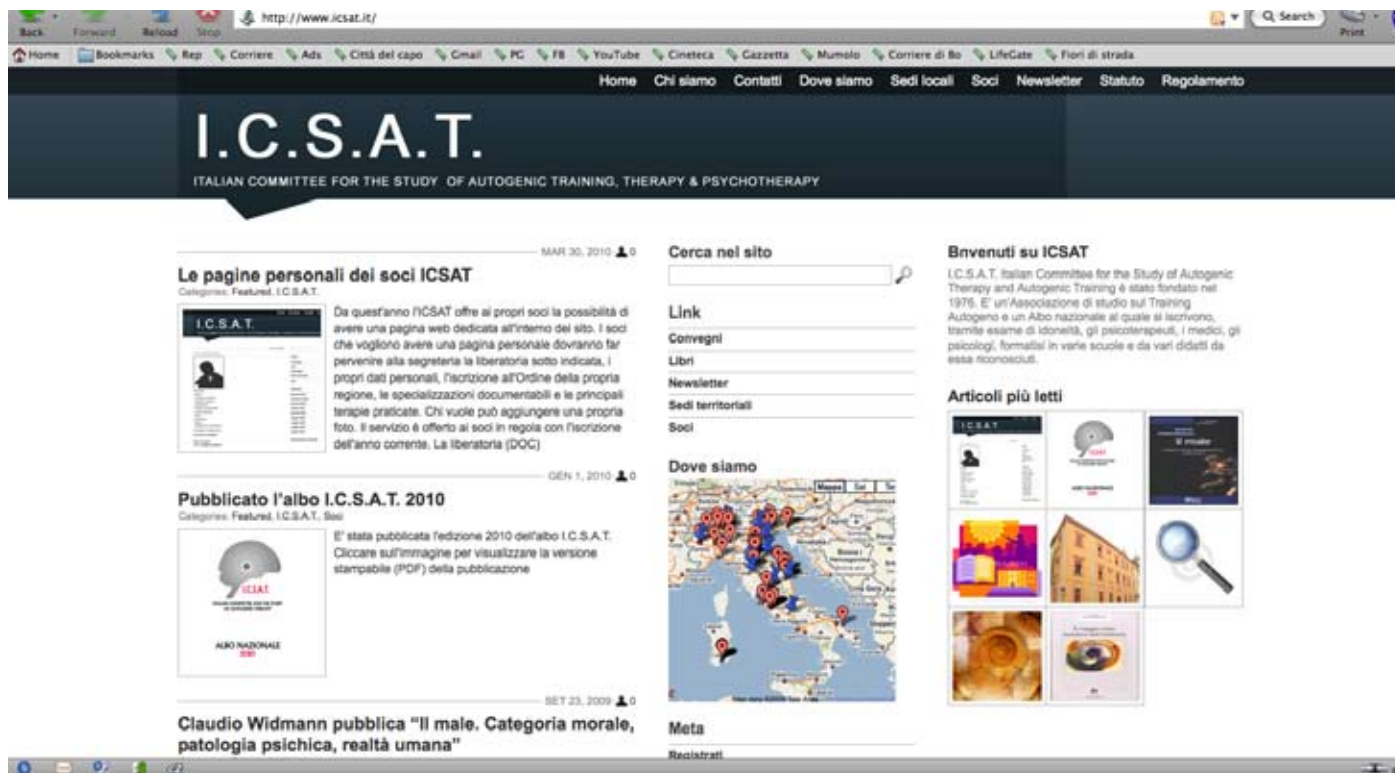
Infine, è prevista una galleria di profili professionali, in cui singoli Associati possono presentare la propria figura e illustrare la propria professionalità, riportando competenze e specificità di curriculum, specializzazioni e caratteristiche dell'orientamento professionale, ubicazione della sede operativa e indicazioni pratiche per essere contattati (indirizzo, recapiti telefonici, e-mail, eventuale sito web, mappa stradale della sede e simili).

Al fine di valutare l'effettivo interesse degli Associati, questo tipo di servizio verrà fornito a titolo completamente gratuito per tutto il 2010 a quanti, in regola con la quota associativa, ne faranno richiesta alla Segreteria e forniranno i dati necessari alla pubblicazione sul sito ICSAT. Usufruendo del sito web, nel corso dell'anno verrà data notizia della maggiore iniziativa culturale curata dall'ICSAT, il Convegno Nazionale che ogni due anni ha luogo a Ravenna. Inoltre, verranno portate a conoscenza altre importanti iniziative che sono attualmente in preparazione, quali un Convegno Regionale in programma a Cagliari.

Con l'auspicio che le innovazioni telematiche contribuiscano a imprimere nuovo dinamismo all'attività associativa e a coltivare il dialogo anche con ex Associati, l'ICSAT esprime il proprio ringraziamento ai Soci Cristina Ciofini e Vinicio Berti, che si sono generosamente prodigati prima per attivare e poi per rinnovare il sito web dell'Associazione.

Il Direttore ICSAT
Dr. Claudio Widmann

IMMAGINE L'home page del nuovo sito www.icsat.it



LE PAGINE DEI SOCI SUL NUOVO SITO ICSAT Da quest'anno l'ICSAT offre ai propri soci la possibilità di avere una pagina web dedicata all'interno del sito. I soci che vogliono avere una pagina personale dovranno far pervenire alla segreteria la liberatoria sotto indicata, i propri dati personali, l'iscrizione all'Ordine della propria regione, le specializzazioni documentabili e le principali terapie praticate. Chi vuole può aggiungere una propria foto. Il servizio è offerto ai soci in regola con l'iscrizione dell'anno corrente.

LE PAROLE DI PSYCHE

RAPPRESENTAZIONE

Il termine rappresentazione deriva dal latino re-ad-praesentare, letteralmente ha il significato di ri-presentazione, rendere (di nuovo) presente.

L'immagine mentale è una rappresentazione mentale realizzata dal cervello umano, il quale funziona in maniera iconica. Creare immagini mentali è una capacità innata della mente, ma il pensiero dominante materialista e razionalista ha disabituato le persone ad usare l'immaginazione.

Dobbiamo riappropriarci dell'uso cosciente dell'emisfero destro del cervello, sede delle emozioni e intuizioni per farlo collaborare armoniosamente con quello sinistro della logica e della razionalità.

La parte destra dell'encefalo crea le immagini mentali, ma è anche la sede dell'inconscio, al quale è possibile accedere grazie alla visualizzazione attiva.

Le immagini dei sogni, prodotti per eccellenza dell'inconscio, emozionano come eventi assolutamente reali, per lo stesso meccanismo la visualizzazione influenza sensibilmente la parte più profonda della mente, dando effetti verificabili sul comportamento, sulle prestazioni, sulla salute.

L'immagine mentale è importante

per tutte le psicoterapie immaginative come il R.E.D (Reve Eveillé Dirigé), l'Oniroterapia, le terapie ad orientamento Jungiano e per noi che utilizziamo il Training Autogeno (di base e Superiore).

...

In questo numero parliamo di:

LA SCUOLA SISTEMICA DI PALO ALTO

Nasce dal primo lavoro di questa scuola "La pragmatica della Comunicazione Umana" testo ormai conosciuto in tutto il mondo, un nuovo modo di approcciare le comunicazioni nelle relazioni, sia da un individuo verso un altro sia da una persona verso un gruppo.

Frutto della collaborazione di P.Watzlawick, J.H.Beavin e Don D.Jackson questo libro edito nel '67 a New York, costituisce una svolta culturale importante da cui nascerà una nuova scuola di psicoterapia, non solo a Palo Alto ma nel mondo.

Si moltiplicheranno così nel tempo le scuole di sistemica, che appunto approcceranno in maniera totalmente diversa la nevrosi: il comportamento patologico (nevrosi, psicosi ed altre psicopatologie sarebbero non più il frutto di un "disadattamento" individuale ma bensì il risultato di interazione patologica fra individui.

Questo porta i sistemici a studiare nel concreto le patologie della comunicazione, dimostrando così che sono esse a produrre le patologie.

Questa scuola di pensiero negli ultimi anni a cominciare dalla fine degli anni '70 ha avuto molto successo nel mondo delle "nuove" terapie e si significa in maniera elettiva per quelle situazioni (psicoterapia familiare) dove i terapeuti si occupano di ristrutturare la relazioni familiari patologiche.

Un esempio per tutti: sembra che questa terapia sia particolarmente efficace nella cura dell'anoressia, negli adolescenti che sviluppano un disordine alimentare talmente acuto (rifiuto parziale o totale di alimentarsi) ed anche nella bulimia (comportamenti smodati ed eccessivi di alimentarsi).

Queste due patologie costituirebbero in realtà le due facce di una stessa medaglia dove il disturbo alimentare non sarebbe altro che il sintomo più evidente di una ben più grave patologia comunicativa, all'interno della famiglia.

Le terapie di questa scuola sia chiaro si occupano anche di altre patologie, pur tuttavia il denominatore comune è sempre e comunque la patologia della comunicazione.

Il Training Autogeno Superiore ed il Sè

Dott Vinicio Berti
Psicologo e Psicoterapeuta

In questo primo numero della rivista non poteva mancare un articolo sul Training Autogeno. Pertanto non avendo altro materiale disponibile abbiamo deciso di pubblicare, pur se rivisitato ampiamente, un mio articolo. Dal prossimo numero pubblicheremo altri contributi da parte di tutti voi che speriamo giungano numerosi.(V.B.)

Spesso quando ci troviamo di fronte una parola, ne siamo fortemente condizionati, tanto che spesso il suo significato o addirittura il suo suono finiscono per travisare il concetto che quella parola porta con sé. Uno di questi termini è suo malgrado proprio il T.A., per T.A. intendo il Training Autogeno pensato e creato dal dottor I.H.Schultz che ormai compie la bellezza di ottanta anni!

La maggior parte delle persone ignora cosa significhi T.A., i meglio informati pensano tutt'al più a qualche esercizio di rilassamento, mentre pochi sanno che il T.A. si compone di sei esercizi somatici che aiutano a vivere meglio il rapporto con il proprio corpo e ancora meno persone sanno che questo è un metodo utilissimo per "ricostruire" una sorta di fil-rouge con le parti più profonde, io oserei dire intime, del proprio sé.

Questa applicazione del training si chiama Training Autogeno Superiore (T.A.S.) e viene impiegata in terapia per consentire "un tuffo dentro di sé", intendendo con ciò il formulare delle domande e darsi delle risposte attingendo a quell'enorme contenitore di simboli e immagini che è il nostro subconscio. Una risorsa notevole che questo metodo, il T.A.S., riesce a mettere a nostra disposizione, così da consentirci di attingere a questo caleidoscopio di immagini, proprio quando, ad esempio, il nostro paziente è avaro di immagini sia in terapia, sia perché non ricorda i

sogni.

Naturalmente, oltre a questo, ci consente di avere comunque una o più risposte a cosa "bolle in pentola" nell'inconscio del nostro paziente, fornendo indicazioni utilissime al proseguo della terapia.

Il T.A.S. appartiene cioè a quelle Terapie Immaginative che tanto hanno rivoluzionato, in positivo se ben condotte, il modo di fare psicoterapia e contaminato prima per poi esserne a loro volta contaminate, la stessa psicoanalisi.

Fare terapia da sempre vuol dire lavorare con il mondo simbolico e quindi immaginativo, Jung fu uno dei primi convinti assertori dell'uso in terapia delle immagini interne, tanto da indurre i propri pazienti a servirsi della cosiddetta "immaginazione attiva". Solo più tardi con Desoille, che mise a punto il R.E.D.(Reve eveillé dirigé) ed ancora prima con il T.A.S. di Schultz e poi in con l'ipnosi fantasmatica, con la meditazione trascendentale ed altre discipline più o meno organizzate, ecco che il nostro modo di guardarsi dentro, e quindi l'interagire del terapeuta con il paziente, cambia in maniera considerevole.

Ciò che io vedo e sento dentro di me è quasi sempre più importante della stessa parola: ciò che io vedo dentro di me e che quindi mi appartiene, con tutte le emozioni che questa esperienza mi fa vivere o rivivere è più efficace di ciò che la mia ragione mi suggerisce o inferisce. Soprattutto quando la parola, in psicoterapia, sia il canale comunicativo prevalente e quindi indubbiamente anche il più difeso e razionalizzato.

Uno dei modi dunque di fare psicoterapia in maniera diversa dalla cosiddetta analisi classica, è appunto questo tipo di psicoterapia. Parliamo di un tipo di

terapia dove il ruolo del paziente è molto più attivo che non nella analisi ortodossa, già il fatto di non essere sdraiato sul lettino analitico costituisce di per sé un modo diverso di "essere", di "stare" in terapia, il fatto poi che si chiede al paziente di fare cose, di produrre autonomamente dei vissuti, delle immagini, di stilare un protocollo ove occorra e darsi tempi e metodi per eseguire un certo compito, non gli permette di essere passivo, ma lo mette in gioco e lo fa agire promuovendo così una migliore alleanza con il terapeuta, ma soprattutto con se stesso!

Vorrei a questo punto chiarire cosa debba intendersi per Training Autogeno Superiore (T.A.S.) e come questo venga impiegato in psicoterapia. Intanto diciamo che il T.A.S. inizialmente non è altro che l'applicazione del Training Autogeno di base di Schultz, ma che a differenza di questo costituisce un approfondimento grazie al quale ci "dimentichiamo", per così dire, un po' del corpo, pur non negandolo, per poi tuffarci dentro il "Sé" (la psiche) ed il mondo delle immagini .

Il T.A.S. e il mondo delle immagini

Indubbiamente uno dei punti chiave della Psicoterapia Autogena è appunto l'autogenicità o l'autogenia. L'autogenia di Schultz è quel particolare stato del binomio corpo-mente che viene raggiunto dall'allievo di T.A. dopo qualche mese di apprendimento. Ci si domanderà in cosa consista questo stato, ebbene non è facile rispondere a questa domanda se non adoperando dei termini propri di questa "dottrina". Per evitare questa strada dirò che si tratta in fondo di uno stato di quiete o di non ansia del corpo, che viene vissuto "bene" (una particolare e piacevole interazione fra mente e

corpo) e poi come la mente in questo corpo si senta più libera e tranquilla, maggiormente in grado di correlarsi con gli strati più profondi della psiche che non durante lo stato di veglia o di sonno o altro, se non in modo del tutto involontario.

Si capirà, io credo, come questo particolarissimo stato di coscienza, apra di fatto la porta a qualsivoglia tipo di indagine nella quale ci serva un accesso più libero, meno difeso, alle nostre parti inconscie e che appunto il T.A.S. ci permette attraverso le immagini auto prodotte.

La forza terapeutica delle Terapie Imaginative sta proprio nell'utilizzo delle immagini che il paziente vede e che, come non mi stancherò mai di ripetere, sono senz'altro più efficaci delle parole. Basti pensare a quello che succede a noi lettori in termini percettivi, per una notizia letta sul quotidiano e la stessa, corredata di immagini adeguate, se vista in televisione.

Pensate alle notizie circa un disastro, un terremoto con morti e feriti e pensate all'impatto molto diverso fra il testo scritto e le immagini proposte in televisione! Ecco quindi, con le dovute proporzioni, come possiamo spiegare la differenza tra parola sia pure scritta e l'immagine con tutto ciò che di simbolico essa ci evoca. Ricordo che un mio maestro di Training Autogeno, il professor Cesari purtroppo scomparso, soleva dire come un Training Autogeno Superiore se ben condotto all'interno di una psicoterapia, fosse in grado di ridurre notevolmente i tempi della stessa.

Indubbiamente l'aprirsi da parte del paziente a percezioni psicodinamiche più complesse di fatto promuove un lavoro analitico più ricco e finisce anche per rafforzare "l'alleanza terapeutica", così come anch'io ho riscontrato nella mia pratica clinica.

Questo ovviamente quando il paziente risulti essere piuttosto creativo e collabori di buon grado con il terapeuta in

questo percorso. Naturalmente si prevede un tale esito per quei pazienti che riescono a mettersi in discussione fino in fondo e che praticano con regolarità il Training Autogeno di base e Superiore, sviluppando di fatto una buona produzione immaginativa. E' un fatto ormai che il FORMIST, la scuola cagliaritano del dottor Walter Orrù che fonda il suo approccio culturale sulla psicoterapia bionomica di Schultz, ha finalmente e credo per prima in Italia, avuto l'autorizzazione a formare allievi psicoterapeuti proprio grazie al riconoscimento ministeriale della validità, già acclarata da anni in ambito internazionale, della psicoterapia autogena o bionomica di J.H.Schultz.

Pertanto possiamo affermare come nel mare magnum dei vari indirizzi teorici e pratici delle scuole di psicoterapia, oggi più che mai sia utile riflettere su quale tipo di approccio necessiti quel particolare tipo di paziente e quindi quale risposta dargli. Il T.A.S., o meglio la Psicoterapia Autogena, si situa quindi a buon diritto tra le cosiddette Psicoterapie imaginative.

Il T.A.S. può essere usato all'interno di modelli di psicoterapia molto diversi in maniera assai proficua. Inoltre consente anche dei veri e propri percorsi psicodinamici che, soprattutto nella psicoterapia autogena, grazie alla ricchezza dei contenuti così emersi, possono aprirsi a dei training analitici ben più lunghi e complessi. Per chiarezza espositiva dirò che si può prevedere con il Training Autogeno di base un percorso di apprendimento di circa 8 - 10 settimane e con il successivo Training Autogeno Superiore un percorso di alcuni mesi, almeno per iniziare a lavorare con le immagini interne e per applicare quindi, i sei esercizi previsti dal ciclo superiore:

- 1) i colori (indeterminati e determinati);
- 2) gli oggetti(spontanei o concreti);
- 3) i concetti (amore, fedeltà, amicizia...);

4) i vissuti (fatti emotivamente importanti accaduti);

5) le relazioni interpersonali (come era o è la mia relazione con...);

6) il dialogo con l'inconscio (domande rivolte all'inconscio).

Insomma, chi non ha paura di guardarsi dentro, aiutato dal terapeuta, può scoprire un mondo colorato di immagini interne, dalle quali trarre ottimi insight per capire meglio la propria realtà psichica e produrre adeguati e positivi cambiamenti.

Dott. Vinicio Berti
Psicologo - Psicoterapeuta

Bibliografia

J.H.Schulz. Il training autogeno Voll.I e II, 1971, Feltrinelli

Bernt H.Hoffmann, Manuale di training autogeno (1980) Edizioni Astrolabio

Klaus Thomas, Autoipnosi e training autogeno, 1976, Edizioni Mediterranee, Roma

Luigi Peresson, Trattato di Psicoterapia autogena, Vol II e IV (1985) Piovani Editore, Abano Terme

W. Orrù, M. Ottobre, Psicoterapia bionomica di Schultz, 2000, Masson Editrice

Claudio Widmann, Manuale di Training Autogeno, 2005 Edizioni del Girasole, Ravenna

G.Gastaldo, M.Ottobre, Il training autogeno in quattro stadi, 1994, Armando Editore, Roma

C.Grimaldi, La psicoterapia autogena nella dimensione del sentire, 2002, Ed. L'orecchio di Van Gogh

Sessualità e bioenergetica

Dott.ssa Francesca Cosentino
Psicoterapeuta Psicoanalista



Riceviamo e volentieri pubblichiamo un contributo di psicoterapia bioenergetica, che nell'ambito dell'intervento psicoterapico contempla l'impiego di tecniche di rilassamento, non escluso il training autogeno. La psicoterapia autogena (o bionomica) non si identifica con il training autogeno e l'ICSAT non intende il training autogeno come una tecnica di rilassamento, una terapia focale o una psicoterapia breve.

Tuttavia, Schultz è sempre stato aperto all'impiego del training autogeno in contesti clinici diversi: nella medicina generale, nella psicoprofilassi e in psicoterapie di vario orientamento. Questi impieghi costituiscono, di fatto, una vasta area di applicazione del training autogeno, ma segnano anche la distanza fra psicoterapia autogena ed applicazioni generiche (e talvolta improprie) del T.A.

La salute emotiva, così come quella fisica, comprendono non solo l'assenza di sintomi e disfunzioni che compromettono il benessere psicofisico, ma anche la ca-

pacità di utilizzare le proprie risorse e le facoltà ed esprimerle in maniera totale.

Le emozioni e le sensazioni corporee, se vengono espresse in termini positivi danno luogo alla capacità di utilizzare la sessualità in modo naturale, nell'ottica della "salute sessuale."

Nella pratica professionale, spesso ho incontrato persone che nonostante un percorso psicoterapeutico adeguato, in cui i conflitti emotivi e l'elaborazione del vissuto personale trovavano un significato profondo per la loro esistenza, permanevano alcuni "blocchi psicofisici" che impedivano una sana attività sessuale.

Per blocchi psicofisici intendo una serie di sintomi fisiologici transitori, riferiti dai pazienti come sudorazione, tensione muscolare, tachicardia, problemi respiratori o addominali oltre a sensazioni dolorose avvertite in sede locale.

Questi sintomi erano spesso accompagnati da ideazione negativa, ansia, senso di colpa o vergogna, aspettative pessimistiche e pensieri disfunzionali che creavano un circolo vizioso nell'attività sessuale,

impedendone l'espressione.

Il mio personale interesse verso l'unità corpo mente e la relazione tra disturbi fisici e salute mentale, mi ha portato ad utilizzare, oltre ai percorsi terapeutici psicodinamici, alcune tecniche di rilassamento e metodologie bioenergetiche con persone che lamentavano diverse problematiche sessuali.

Le tecniche di rilassamento sono state utilizzate nella prima parte del percorso terapeutico, mentre alcuni esercizi di bioenergetica hanno completato il recupero dei ricordi sessuali rimossi e le tensioni fisiche associate all'attività sessuale.

Secondo la bioenergetica "il corpo e la mente funzionalmente sono identici: cioè quello che succede nella mente riflette quello che succede nel corpo e viceversa", inoltre " (...) la mente e il corpo si possono influenzare reciprocamente. Ciò che si pensa può influenzare il modo in cui si sente e il contrario è ugualmente vero" (1).

Ho trovato interessante e ricca di spunti pratici la teoria di Lowen, secondo cui,

spesso anche lo stato fisico determina il mantenimento di uno stato mentale non equilibrato ed il suo livello di energia.

L'energia personale si può modificare attraverso esercizi "bioenergetici" e tecniche di respirazione che permettono una migliore gestione dello stress.

Secondo Lowen, lo "stress" produce tensione muscolare e rigidità, pertanto il basso livello di energia di un individuo può anche essere determinato da tensioni muscolari croniche e da conflitti inconsci.

Le emozioni repressate non coscienti, possono limitare la percezione delle sensazioni sessuali, in questo modo una percezione sensoriale può essere avvertita come fastidiosa o addirittura dolorosa se associata ad un'ideazione inconsapevole negativa.

Anche la particolare attribuzione simbolica deve essere svelata in un percorso terapeutico, poichè può determinare a livello inconscio un'associazione disfunzionale non consapevole che concorre al mantenimento dei sintomi.

Ricordo il caso di una giovane signora sposata che presentava "dispareunia non organica" e avversione sessuale limitata all'atto della penetrazione, e che nonostante anni di psicoterapia non era arrivata a comprendere la natura simbolica relativa alla sua problematica.

L'uso della respirazione profonda, associato ad uno stato di profondo rilassamento psicofisico le hanno permesso di allentare le difese psico-corporee per lasciare spazio all'elaborazione verbale delle emozioni e dell'ideazione associata all'atto della penetrazione.

La paziente ha manifestato anche fisicamente un intenso bisogno di "chiusura corporea" attraverso il linguaggio non verbale. Nel corso delle sedute è stato possibile quindi ricondurre l'espressione corporea ad una modalità difensiva utilizzata durante l'adolescenza, verso il sesso maschile.

L'atto della penetrazione rappresentava per la signora la possibilità di lasciare entrare l'elemento maschile, vissuto fino ad allora come invadente e persecutorio.

Tuttavia, il percorso terapeutico sembra-

va arrestarsi nonostante si fossero rese coscienti le dinamiche psicologiche sottostanti.

Il lavoro bioenergetico e gli esercizi di autoconoscenza e rilassamento del corpo, hanno permesso alla signora successivamente di "provare" un diverso modo di vivere l'esperienza sessuale.

In una fase successiva è stato coinvolto anche il partner suggerendo alcuni esercizi proposti dalla Kaplan, ma a quel punto le dinamiche psicologiche sottostanti avevano trovato modo di esprimersi rivelando motivazioni e significati fino ad allora sconosciuti.

Inizialmente sono stati proposti gli esercizi di "vibrazione" del corpo, per regolare il livello del movimento e della consapevolezza accompagnati dalla focalizzazione sensoriale.

Successivamente il "grounding" o radicamento del corpo sul terreno hanno permesso di migliorare la stabilità e la sensazione corporea di sicurezza.

Alcune tecniche di rilassamento attraverso la respirazione e la decontrazione muscolare attiva, sono state particolarmente utili.

Il blocco della muscolatura addominale e del diaframma, reprimevano emozioni connesse alla possibilità/capacità di allentare il controllo, mentre la contrazione della gola, con la sensazione riferita del "nodo in gola" bloccava un pianto interiore che si è successivamente espresso in maniera molto intensa.

La respirazione della paziente era soprattutto di tipo superficiale clavicolare e coinvolgeva la parte superiore del torace, erano visibili apnee e ritenzioni di aria che impedivano il fluire del respiro, connesse a sensazioni riferite di ansia e panico.

Ho proposto la mobilitazione dell'addome e delle anche e ho suggerito esercizi con la respirazione addominale prima e completa poi.

Questi esercizi profondamente rilassanti erano accompagnati da emissione di suoni e vocalizzi ed associati ad un'attività di immaginazione.

La paziente era sveglia e lucida, seduta

comodamente nella poltrona o stesa nel lettino psicoanalitico.

In maniera del tutto autonoma e con molta cautela, il rilassamento del corpo si accompagnava alla verbalizzazione di pensieri, ricordi, contenuti che assumevano poco per volta un significato nell'universo simbolico della signora.

La condivisione terapeutica dei significati simbolici e il miglioramento dello stato di padronanza delle sensazioni corporee hanno dato il via all'elaborazione più profonda delle dinamiche inconsce che correlevano al mantenimento della sintomatologia.

La consapevolezza aveva portato l'abbassamento delle difese sessuali e un coinvolgimento maggiore nel processo di scoperta del corpo, che si è tramutato nella possibilità di vivere serenamente la relazione con il partner.

La parte dell'elaborazione dei contenuti specifici ha richiesto qualche mese ma ha rivelato sia a me che alla paziente la possibilità e la necessità che corpo e mente lavorino assieme.

Dott.ssa Francesca Cosentino
Psicoterapeuta Psicoanalista

Email: frensi75@iol.it

Bibliografia:

(1) A.Lowen "Bioenergetica" 1975, ed.Feltrinelli; Milano, p.13.

A.e L. Lowen "Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica" Astrolabio, Roma, 1979.

A. Boadella J.Liss "La psicoterapia del corpo" Astrolabio, Roma, 1986.

H.S. Kaplan "Manuale di terapia sessuale" 1975, Feltrinelli, Milano.

A.A.V.V. "ICD10 Classificazione delle sindromi e dei disturbi psichici e comportamentali" Masson, 1996.

A.e L. Lowen "Espansione ed integrazione del corpo in bioenergetica" Astrolabio, p. 13.

Pubblichiamo questa iniziativa della sede Formist di Cagliari

RELATORI E MODERATORI

Dott.ssa Francesca Biggio

Psicologa Psicoterapeuta

Membro ICSAT Sardegna

Dott.ssa Letizia Bruni

Psicologa Psicoterapeuta

Membro ICSAT Sardegna

Dott.ssa Eleonora Fois

Psicologa Psicoterapeuta

Membro ICSAT Sardegna

Dott. Domenico Mazzella

Psichiatra Psicoterapeuta - ASL 8 Cagliari

Dott. Walter Orrù

Psichiatra Psicoterapeuta

Direttore della Scuola Superiore Psicoterapia

Bionomica, Cagliari

Dott.ssa Annadele Pes

Psichiatra Psicoterapeuta - ASL 8 Cagliari

Dott.ssa Federica Pinna

Psichiatra Psicoterapeuta

Ricercatore Università di Cagliari

Dott.ssa Silvia Sidoni

Psicologa Psicoterapeuta

Membro ICSAT Sardegna

Dott.ssa Carla Speziale

Psicologa Psicoterapeuta

Membro ICSAT Sardegna

Presidente

Dott. Walter Orrù

Segreteria Scientifica

Dott. Domenico Mazzella

Dott.ssa Annadele Pes

Dott.ssa Silvia Sidoni

SEDE DEL CORSO

Centro Comunale d'Arte e Cultura

"La Veneria"

Via Italia 63 - Cagliari Pirri

Segreteria Organizzativa

Dott.ssa Fabiola Fanzecco

Dott.ssa Donatella Ferrai

Dott.ssa Valentina Langui

Per iscrizione inviare via mail o fax il modulo interamente compilato.

mail: info.formist@tiscali.it

Fax: 070 - 653060

La partecipazione è gratuita.

Responsabile ECM (Educazione Continua in Medicina)

Silvia Campagna

L'evento è stato sottoposto alla Commissione Nazionale ECM per l'erogazione dei crediti formativi per le discipline: Psichiatria, Neuropsichiatria infantile, Neurologia, Medicina di base, Psicologia.

Disponibilità dei posti accreditati ECM limitata.



RIVISTA ICSAT
Italian Committee
for the Study of Autogenic Therapy
and Autogenic Training

Aprile 2010 - N°1 - www.icsat.it

REDAZIONE

Segretaria di redazione Dott.ssa Caterina Serena

Capo redattore Dott. Jacopo Fiorentino

Direttore Dott. Vinicio Berti

DEAD LINE

**Il prossimo numero uscirà i primi giorni di settembre
e la dead line per l'invio degli articoli e delle comunicazioni
è il 30 giugno prossimo venturo.**