

TERRY FALCONE

MANUALE DI TRAINING AUTOGENO IN 12 PASSI

*La Bellezza del Respiro e
la Competenza Clinica Psicocorporea*

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Andronico e Loredana Petrone*



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

© Copyright

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

I edizione, 2023

Terry Falcone Psicologa, Psicoterapeuta della Gestalt, Certificazione Europea dal 2003, Didatta e Supervisore F.I.S.I.G., V.I.T. e B:F:T., Specializzata in Medicina Psicosomatica ad indirizzo Gestaltico- Bioenergetico, Didatta dal 1990 dell'Istituto di Gestalt HCC Kairos GTK, Trainer e Didatta di Training Autogeno, Codificatrice C.I.B. Coordinatrice Scientifica dell'Istituto Sviluppo Interazione George Downing Isikaris, vive e lavora a Roma, dove, da 40 anni, si occupa, con passione e continua formazione e diffusione, dello studio e dell'utilizzo del corpo in psicoterapia. Ha elaborato, in coterapia con il dr. Gianfranco Silvetti,, un modello di psicoterapia di gruppo. Ha rivisitato il Training Autogeno di Schultz, a sostegno delle competenze cliniche del Terapeuta. Ha scritto diversi articoli di Medicina Psicosomatica sulla Rivista *Doctor Os*, la parte psicologica del libro "Il Recupero dei Crediti" Buffetti, 1987, il libro "Intercorporeità" Alpes Italia, Roma, 2015, in seconda edizione 2021 con un inedito sul "Respiro Post Covid" e il Manuale di Tecniche Psicocorporee, Alpes Italia, Roma, 2023.

In copertina: *La Panchina Gigante* disegno di Giulio Allegretti.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

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

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualunque procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

RINGRAZIAMENTI	IX
PREFAZIONE di <i>Adelaide Gargiuto</i>	XI
PREMESSA	XIII
INTRODUZIONE	XVII
I. IL PRIMO PASSO: L'INCIPIE DELL'APPRENDIMENTO E IL PASSO DEL RESPIRO	1
<i>I Presupposti e lo Sfondo dei 12 Passi del T.A.</i>	2
Il Colloquio Clinico e l'Anamnesi Psicologica	2
Primo Colloquio e Anamnesi nel T.A.:	
dare parole all'Imprinting Intercorporeo Clinico	5
<i>Obiettivi del T.A.</i>	7
<i>Esercizi Inferiori e Superiori del T.A.</i>	8
<i>Età</i>	9
<i>Intelligenza</i>	9
<i>Atteggiamento di apertura e collaborazione (Lucilla Dimauro)</i>	10
<i>Diagnosi e Controindicazioni</i>	11
<i>Modalità Esecutive del T.A.</i>	11
Atmosfera: Cura dell'Ambiente e della Persona	11
Tempi, Durata e Costi	12
Postura nell'apprendimento del T.A.	13
Struttura dell'Incontro e Protocollo T.A.	13
Apprendimento del T.A. in gruppo (<i>Elena De Natale</i>)	14
Induzione di Calma e chiusura degli Occhi	17
L'uso della Voce nel T.A.	18
Intercorporeità Spaziale Linguistica	20
<i>L'esperienza pratica del primo passo</i>	20
Il Disegno della Figura Umana	20
La Prima Tecnica Psicocorporea: la Respirazione	21
<i>Gli Approfondimenti teorici del primo passo del T.A.</i>	24
Un Viaggio attraverso le Vie del Respiro fino all'epoca Covid (<i>Serina Puglielli</i>)	24
2. IL SECONDO PASSO: IL PASSO PROPEDEUTICO DELLO SCHEMA CORPOREO	33
<i>L'esperienza pratica del secondo passo</i>	34
<i>Gli approfondimenti teorici del secondo passo</i>	35
Storia e Significato del concetto di Schema Corporeo in Wehowsky A.	35
Schema Corporeo e Immagine Corporea	37
Schemi e Rappresentazioni	38
Schemi Affettivo-Motori	40
Dagli Schemi Affettivo-Motori al Repertorio di Base: caratteristiche delle Micropratiche	42
<i>Respirare Con</i>	43
<i>Enactment e relazione T/P del T.A.: dall'Infant Research all'Intervento Clinico</i>	44

MANUALE DI TRAINING AUTOGENO IN 12 PASSI

<i>La PdG e il Corpo (Eleonora Savino, Chiara Giambra e Monica Damiano)</i>	47
Lo Schema Corporeo in Psicoterapia della Gestalt	49
La Postura Antalgica in Psicoterapia della Gestalt	50
3. IL TERZO PASSO: IL PASSO DELLA CALMA E DEL BENESSERE	53
<i>L'esperienza pratica del terzo passo</i>	54
La Formula Base del T.A. "Io sono calmo e tranquillo"	54
Gli Esercizi di Ripresa	55
Fattori di Disturbo nello svolgimento del T.A.	56
<i>Gli Approfondimenti teorici del terzo passo</i>	57
La Body Focused Therapy di George Downing un modello di Psicoterapia Corporea legato al Processo	57
Body Organising nella BFT e il Fenomeno Ideomotorio nel T.A.	59
Il Repertorio di Base della BFT e il T.A.	61
I 6 aspetti della Psicoterapia Corporea e il T.A. Psicoterapia Corporea a breve termine	63
<i>T. A. e Teoria Polivagale: il Benessere delle Onde Alpha (Nerino Arcangeli)</i>	65
La Teoria Polivagale di S. Porges	65
Teoria Polivagale e Nervo Vago	66
Teoria Polivagale e Sistema Parasimpatico Dorsovagale	67
Teoria Polivagale e Sistema Simpatico	67
Teoria Polivagale e Sistema Parasimpatico Ventrovagale	67
Teoria Polivagale e Pratica Clinica	68
Risposta Neurofisiologica della pratica della Teoria Polivagale	72
Risposta Neurofisiologica del Training Autogeno: il Benessere e il Piacere nelle Onde Alpha e le Onde Elettriche Cerebrali	73
Onde Alpha: il Benessere e il Piacere di Esistere	76
Onde Alpha l'apporto specifico della Teoria Polivagale e del T.A.	76
Apporto specifico della Pratica Clinica della Teoria Polivagale al ritmo Alpha	77
Apporto specifico del T.A al ritmo Alpha	77
4. IL QUARTO PASSO: IL PASSO DELLA SENSAZIONE DELLA PESANTEZZA	79
<i>L'esperienza pratica del quarto passo</i>	80
"Il mio braccio destro è pesante o piacevolmente pesante"	80
<i>Gli Approfondimenti teorici del quarto passo</i>	81
Neuroscienze e Meccanismi Neurofisiologici del T.A. (<i>Luigi Barreca</i>)	81
La Teoria della Lateralizzazione Emisferica	82
Lo Sviluppo delle Tracce "Cognitivo-Comportamentali" nel Bambino	84
<i>Principi di neurofisiologia del T.A. nelle Slides di Ileana Ramasco</i>	85
<i>La commutazione nel sistema vegetativo periferico</i>	88
<i>Aspetti Neurofisiologici del T.A.</i> (sintesi di <i>Gianfranco Silveti</i>)	89
5. IL QUINTO PASSO: IL PASSO DELLA PIACEVOLE PESANTEZZA	91
<i>L'esperienza pratica del quinto passo: Formule di Pesantezza</i>	92
<i>Gli Approfondimenti teorici del quinto passo</i>	94
Le Otto Aree d'Intervento del T.A.	94

<i>La Prima Area d'Intervento del T.A.: Distensione come Riposo</i>	94
Il T.A. e i Disturbi del Sonno (<i>Katia Righetti e Elena Negri</i>)	94
<i>La Seconda Area d'Intervento del T.A.: Autoinduzione di Calma</i>	98
Disturbo d'Ansia e T.A. (<i>Manuela Laudadio</i>).....	99
Ansia: Definizione e Significato.....	100
Il Disturbo d'Ansia Generalizzato	102
Ansia e altre Patologie	103
<i>Il T.A. e l'Aerofobia</i> (<i>Maria Laura Mele</i>)	104
<i>Il T.A. negli Attacchi di Panico</i> (<i>Marta Fuscà</i>)	107
<i>“Io di fronte a voi”. Il Training Autogeno e le Fobia Sociale</i> (<i>Ivana Pizzo</i>)	109
<i>La Terza Area d'Intervento del T.A.: Autoregolazione delle Funzioni Corporee normalmente Involontarie - I Disturbi Psicovegetativi</i>	110
<i>La Quarta Area d'Intervento del T.A.: Il Miglioramento delle Prestazioni</i>	112
Il T.A. e il Miglioramento delle Prestazioni Sportive (<i>Annalisa De Angelis</i>).....	112
Il T.A. e il Miglioramento nelle Prestazioni Lavorative.....	114
Il T.A. e il Miglioramento nelle Prestazioni Artistiche.....	115
<i>La Quinta Area d'Intervento del T.A.: l'Eliminazione del Dolore</i>	116
<i>La Sesta Area d'Intervento del T.A.: L'Autodeterminazione</i>	116
<i>La Settima Area d'Intervento del T.A.: Autocritica ed Autocontrollo tramite Introspezione</i>	117
<i>L'Ottava Area d'Intervento del T.A.:</i>	
<i>Transfert, Controtransfert e Competenze Cliniche Psicocorporee</i>	117
Transfert e Controtransfert nel T.A.	118
Transfert Negativo e la Tecnica delle Motivazioni fra le parti nel T.A.	119
Il Controtransfert e il Corpo	120
Modalità d'Intervento nel Controtransfert Indotto	121
6. IL SESTO PASSO: IL PASSO DEL CALORE	123
<i>L'esperienza pratica del sesto passo</i>	124
“Il mio braccio destro è caldo o piacevolmente caldo”	124
<i>Gli Approfondimenti teorici del sesto passo</i>	125
Lo Stato di Coscienza generato dal T.A. e dalle Tecniche “lunga vita” (<i>Luigi Barreca</i>) ..	125
Meditazione e T.A.: un confronto	125
La Meditazione oggi.....	127
Il Taoismo.....	128
La Meditazione Taoista e l'utilizzo delle Immagini Mentali	130
<i>Sonno, Ipnosi e T.A.</i> (<i>Giuseppe Salerno</i>)	131
Training Autogeno e Ipnosi.....	132
La Commutazione come Evento Psicofisico globale	134
<i>Dal T.A. al Re-Breath Training</i> (<i>Maria Grazia Arduino</i>)	135
Respirazione Diaframmatica Consapevole.....	136
Training Autogeno: la Tecnica di Rilassamento per eccellenza	137
Pilates: un'Attività Funzionale che riconnette Mente e Corpo	138
Re-Breath Training: il Protocollo che integra Pilates e T.A.	139
<i>I Chakra e l'Energia Interiore</i> (<i>Vanessa Palombi</i>)	141
Le caratteristiche dei Chakra	142

MANUALE DI TRAINING AUTOGENO IN 12 PASSI

I Sette Chakra	144
7. IL SETTIMO PASSO: IL PASSO DEL LASCIARSI ANDARE AL CALORE COMPLETO	153
<i>L'esperienza pratica del settimo passo</i>	<i>154</i>
“Il mio Corpo è Caldo o piacevolmente Caldo”	154
<i>Gli Approfondimenti teorici del settimo passo (Ileana Ramasco).....</i>	<i>156</i>
I Disturbi da Tic e Balbuzie e il T.A.	156
I Disturbi della Pelle e il T.A.	159
I Disturbi correlati a sostanze e Disturbi da Addiction: che cosa cambia nel DSM5 ...	160
8. L'OTTAVO PASSO: IL PASSO DEL BATTITO DEL CUORE	165
<i>L'esperienza pratica dell'ottavo passo</i>	<i>166</i>
“Il mio cuore batte calmo e regolare”	166
Le Formule Aggiuntive o Complementari	166
<i>Gli Approfondimenti teorici dell'ottavo passo</i>	<i>167</i>
L'approccio Psicossomatico e il T.A.....	167
Stress Cronico e Malattie Cardiovascolari.....	170
Personalità di tipo A.....	171
Personalità di tipo B.....	172
Personalità di tipo C	172
Personalità di tipo D	172
La Valutazione Clinimetrica del Carico Allostatico.....	174
<i>L'utilizzo del T.A. per la cura e la prevenzione dell'Ipertensione Essenziale (Roberto Pugliese)</i>	<i>175</i>
Dalla Psicossomatica ai precursori delle malattie somatiche	175
Psicossomatica e Ipertensione Arteriosa	176
Perché il T.A. può essere applicato ai Disturbi Psicovegetativi?.....	178
Il T.A. applicato al Disturbo di Ipertensione Essenziale	179
Il T.A. in una Ricerca per il trattamento dell'Ipertensione Essenziale	180
9. IL NONO PASSO: IL PASSO PROFONDO DEL PLESSO SOLARE	183
<i>L'esperienza pratica del nono passo</i>	<i>184</i>
Formula Aggiuntiva “Plesso Solare irradia Calore” (<i>Eleonora Savino</i>)	184
<i>Gli Approfondimenti teorici del nono passo (Eleonora Savino)</i>	<i>186</i>
Il T.A. e i Disturbi Psicossomatici Gastrointestinali	186
Ansia e Malattie Gastrointestinali.....	187
<i>Applicazioni e Benefici del T.A. Individuale e di Gruppo in Menopausa (Marta Aloisi) ...</i>	<i>188</i>
Menopausa e T.A: le Funzioni	188
Fattori Psicologici e Socioculturali.....	189
Applicazione del T.A. in Menopausa	190
10. IL DECIMO PASSO: IL PASSO DEL RESPIRO PROFONDO	193
<i>L'esperienza pratica del decimo passo</i>	<i>194</i>
La Formula Aggiuntiva “Il Respiro mi respira”	194
<i>Gli Approfondimenti teorici del decimo passo</i>	
<i>Gravidanza, Parto, Evolutiva e Training Autogeno (Ileana Ramasco)</i>	<i>194</i>
La Gravidanza e il Training Autogeno	194
Accompagnamento al Parto e T.A.	198

Il T.A. in Evolutiva: le Fiabe che rilassano.....	201
<i>Il Training Autogeno e la Psicoterapia della Gestalt in Gravidanza (Francesca Corallo)</i>	206
L'importanza del Benessere Psicologico Perinatale	206
Cambiamenti nell'assetto ormonale.....	207
Training Autogeno, Psicoterapia della Gestalt e Gravidanza.....	208
La Respirazione.....	208
Lo Schema Corporeo	208
La Consapevolezza	209
Il Plesso Solare	209
<i>Il T.A. in Gravidanza per Genitori Consapevoli e Rilassati (Sara De Ingeniis)</i>	210
Il Training Autogeno per la coppia in attesa	212
Protocollo di Training Autogeno Prenatale per la Coppia	214
<i>Giochiamo a Rilassarci: Il T.A. con i Bambini (Simona Sforza)</i>	214
Gli effetti del Training Autogeno nell'Età dello Sviluppo.....	215
Gli Esercizi per i Bambini	217
<i>Applicazione del T.A. in Bambini praticanti Attività Equestre (Elisa Mulone)</i>	218
Il T.A. e le Prestazioni Sportive: un Progetto Pilota in Equitazione	219
<i>Il T.A. Respiratorio come mezzo di inclusione del Partner nel Percorso di Accompagnamento alla Nascita (Sarah Davoli)</i>	220
Il Triangolo Primario in fase Prenatale.....	221
Il Training Autogeno: tra Intercorporeità e Funzione Personalità co-genitoriale.....	223
11. L'UNDICESIMO PASSO: IL PASSO DELLE PAROLE INCARNATE	227
<i>L'esperienza pratica dell'undicesimo passo</i>	228
La Formula Individuale.....	228
Le Formule Aggiuntive e le Formule Supplementari.....	229
La Formula Individuale nel T.A. Ricerca e Psicoterapia della Gestalt	231
<i>Gli Approfondimenti teorici dell'undicesimo passo</i>	232
Il Controtransfert Corporeo e il Training Autogeno	232
La Prima Competenza del Terapeuta e il T.A.: La Consapevolezza Corporea	232
La Seconda Competenza del Terapeuta e il T.A.: La Conoscenza Relazionale Implicita	233
La Terza Competenza del Terapeuta e il T.A.: la Conoscenza Relazionale Estetica.....	235
La Quarta Competenza del Terapeuta e il T.A.:	
La Mente Interattiva e gli Scenari Evolutivi.....	236
<i>Sintesi della Competenza Clinica Psicocorporea Acquisita con il T.A.</i>	
<i>Tra Intercorporeità e Bellezza</i>	238
<i>L'Attenzione Condivisa e le Parole della Formula Individuale del T.A.</i>	240
<i>Sintesi della Costruzione della Formula Individuale</i>	241
<i>L'Acqua del Mare e il Post Covid (Simone Marcari)</i>	241
<i>Le Dieci Regole del Training Autogeno online</i>	243
12. IL DODICESIMO PASSO: IL PASSO CONCLUSIVO DELLA CONSAPEVOLE SPIRITUALITÀ	247
<i>L'esperienza pratica del dodicesimo passo</i>	248
Il Feedback della Formula Individuale	248
Confronto tra il Disegno inizio corso della Figura Umana e il Disegno fine corso	248
Discussione della Tesi e del Caso Clinico	248

MANUALE DI TRAINING AUTOGENO IN 12 PASSI

<i>Gli Approfondimenti teorici del dodicesimo passo</i>	249
“Respirare online con il metodo Isikaris in epoca Covid-19”	249
Il Campo Condiviso Globale della Pandemia Covid-19	249
La necessità dello “Schermo”	251
<i>Argomenti di Intercorporeità, Psicoterapia e Ricerca, tra Schermo e Presenza</i>	253
Attenzione Condivisa	254
Sguardo.....	254
Il Linguaggio.....	255
L’Azione Potenziale	256
Il Posto Sicuro.....	257
La Memoria Implicita	259
<i>Il Tempo in Gestalt e le sue fasi tra Schermo e Presenza</i>	260
<i>La Spiritualità del Respiro</i>	262
CONCLUSIONI	267
<i>Sul finire del viaggio</i>	267
APPENDICE	269
<i>A – Moduli Consenso Informato T.A e Trattamento Dati Personali</i>	269
<i>Scheda Anamnestica e Protocollo T.A.</i>	269
<i>B – Depliant Illustrativo Corso T.A.</i>	273
<i>C - I Disegni della Figura Umana</i>	277
<i>D- Casi Clinici con l'intervento del T.A.</i>	280
<i>E- Domande dei Corsisti nella Chat di Whatsapp</i>	320
<i>Bibliografia</i>	326
CONTRIBUTORS	335

Ringraziamenti

Voglio ringraziare, in primis, l'equipe **IsiKaris** del corso di Alta Formazione in Training Autogeno. In particolare, Eleonora Savino e Ileana Ramasco per la fiducia, da anni dimostrata, con fattivo impegno e amorevole pazienza, e per i loro preziosi contributi a questo testo. Per la necessaria consulenza medica e psicosomatica ringrazio Gianfranco Silveti e Valter Santilli che, già Soci Fondatori dell'Istituto Karis nel 1993, e rappresentanti maschili delle pari opportunità, hanno accompagnato l'evoluzione dell'Istituto e dei corsi di Formazione in T.A., offrendo la loro indispensabile presenza di genere e di competenza medica.

Una profonda gratitudine è per il prof. George Downing, maestro di e da una vita. Con i suoi continui stimoli, riflessioni, dubbi e perplessità, mi ha sempre riportato al rigore luminoso della scientificità della Ricerca. Averlo seguito nei decenni, soprattutto nel prezioso lavoro con i video e con le microinterazioni, ha continuamente ampliato le mie conoscenze in Evolutiva e in Clinica, fornendomi rinnovati spunti per la rivisitazione del Training Autogeno, con i nuovi concetti di Body Organising e di Micropratiche Procedurali Corporee.

Imprimetur Curiosity rimane il motto che meglio definisce il valore dei suoi insegnamenti.

Ringrazio Adelaide Gargiuto, Presidente Isikaris e Laura Caetani, Direttrice Scientifica, che, con la nascita di Isikaris, rappresentano il posto sicuro e fortunato di quella colleganza e amicizia al femminile, fucina di passioni, per la professione e per la vita.

Sono grata all'Istituto di Gestalt GTK per l'antica appartenenza e per la fiducia in me riposta dai Direttori Giovanni Salonia e Valeria Conte, nel mio ruolo di didatta di Psicoterapia della Gestalt, motore di responsabilità e di giocosità, nel mio essere insegnante e formatrice.

Ringrazio, in particolare, tutti i corsisti del Training Autogeno che, negli anni, hanno mostrato interesse ed entusiasmo per il T.A. La loro partecipazione è la vitalità fondante di questo testo, la coralità che diviene Bellezza trasformativa. Ognuno di loro è, in me, impresso nella mente e nel cuore e, ad ognuno di loro, sona grata, con un particolare riconoscimento a quanti hanno autorizzato la pubblicazione dei loro contributi. I loro nominativi sono elencati nelle prime pagine del Testo. Fra tutti, uno speciale ringraziamento è per Simone Marcari che, con la sua specifica competenza e con la sua presenza, ha reso possibile il fattivo coronamento del testo. Con costanza, pazienza, impegno è stato Editor affettuoso, divertente e imprescindibile.

Ringrazio quanti, con i loro comportamenti, inaspettatamente ostili, ferendomi, mi hanno svelato quella profonda ed inguaribile parte innocente, e mi hanno condotto, in età matura, ad un Kairos di consapevolezza, di alleggerimento, di accettazione dei limiti e di nuova Bellezza.

MANUALE DI TRAINING AUTOGENO IN 12 PASSI

Un affettuoso ringraziamento alle “Ragazze” della Ginnastica Dolce della Palestra *Race* in Roma, ed in particolare alla maestra Tiziana, che con la sua dolce ed isomorfica insistenza sul Respiro, mi ha dato conferma di quanto le prime microprocedure corporee dell’autoregolazione primaria, possano accompagnarci per tutta la vita, e di quanto, pertanto, siano necessari un continuo allenamento ed una continua consapevole attenzione corporea, per un sano benessere.

Grazie a Giulio Allegretti che, con il suo Disegno “La Panchina Gigante”, ha impreziosito la copertina, rendendo arte il focus di questo Manuale, la competenza clinica psicocorporea di saper guardare alla Bellezza, attraverso i sensi, valorizzata dal lasciarsi sorprendere e dalla curiosità del bambino.

A Sperlonga e alle sue atmosfere di Bellezza, privilegiato sfondo di autoregolazione e di riflessione per chi scrive.

Dulcis in fundo, un grazie a mia figlia Oksana, che, con i suoi studi cognitivisti e i suoi talenti artistici ed informatici, è la luce pulsante nella mia vita.

Alla piccola T.

PREFAZIONE

Adelaide Gargiuto¹

*“L'anima respira attraverso il corpo, e la sofferenza,
che muove dalla pelle o da un'immagine mentale,
avviene nella carne”
(Damasio, 2000)*

L'Infant Research, gli ultimi studi delle Neuroscienze, la *Body Focused Therapy* e la *Video Intervention Therapy* di George Downing hanno, sempre di più, evidenziato la centralità del corpo nel processo di cura psicoterapeutica. Anche gli ultimi studi sul trauma che, da una parte aprono nuove possibilità di una buona diagnosi differenziale, dall'altra mettono l'accento sul corpo: è il corpo a essere traumatizzato e a portare i segni del trauma. Per questo è sempre più importante lavorare sulle sensazioni del corpo. Da anni, mi lega una profonda amicizia all'autrice, con la quale ho condiviso l'intero percorso formativo, già a partire dagli studi in Medicina Psicosomatica quando, in noi, era presente una profonda passione ed attenzione agli aspetti corporei, coltivata e approfondita e che, a tutt'oggi, sostiene gran parte del nostro entusiasmo.

La mia esperienza di oltre 40 anni di lavoro nella Sanità Pubblica, in particolare con le Dipendenze Patologiche, mi ha permesso di cogliere la centralità e l'importanza di integrare diversi approcci e tecniche, seguendo il processo in divenire di una data situazione individuale, così come sottolinea anche Bessel Van Der Kolk, nell'intervento sul trauma. Per questo ho apprezzato molto la scelta dell'autrice di integrare il T.A. all'interno di una cornice più ampia, che comprenda contributi, derivanti da diversi modelli di intervento e cura. Sappiamo quanto sia difficile, per molte persone, approcciarsi al proprio corpo, o intraprendere un percorso psicoterapeutico. Quindi ritengo il T.A., così come definito dall'autrice, uno strumento essenziale, in quanto sostiene in modo gentile una esplorazione delle sensazioni corporee, un processo di consapevolezza dei vissuti del corpo e, in particolare, offre la possibilità di sperimentare un “posto sicuro”, cui tornare, quando necessario. Inoltre, il T.A. permette di affrontare il problema dell'autoregolazione, cioè la possibilità di trovare un modo per “calmarsi” e esserci pienamente, nel qui e ora dell'esperienza.

L'attenzione al respiro è l'elemento cardine nelle psicoterapie ad orientamento corporeo. Il semplice, quanto essenziale, atto del prestare attenzione all'inspirazione e all'espiazione, ci invita ad aprirci al nostro mondo interno, favorendo l'integrazione mente- corpo. Il respiro può essere un canale che apre all'inconscio, attraverso la possibilità di evocare immagini che, per Carl G. Jung, favoriscono il processo di

¹ Presidente dell'Istituto Isikaris, Didatta dell'A.I.G.A, già Primario A.S.L. RMC.

MANUALE DI TRAINING AUTOGENO IN 12 PASSI

individuazione. Il respiro e le immagini determinano una maggiore consapevolezza di sé ancorata nel corpo. È il respiro ad unire corpo ed anima.

Teresa Falcone, con precisione e puntualità, ci accompagna, *step by step*, verso una conoscenza approfondita del Training Autogeno, da lei rivisto e ampliato, alla luce della sua lunga esperienza professionale, e ci regala un contributo ricco, cui attingere, sia a sostegno della pratica professionale, che come metodo cui volgersi per sostenere e promuovere il benessere psicofisico.

PREMESSA

“La Mente non è un vaso da riempire, ma un fuoco da accendere”
Plutarco

Per tutti è importante il respiro. Per un Terapeuta è una necessaria consapevolezza.

Il Training Autogeno (T.A.) è la più famosa Tecnica di Psicoterapia Breve, che insegna ed utilizza la respirazione. Questo testo, in formato di Manuale, elabora il percorso dell'apprendimento delle formule del Training Autogeno di H. Schultz, rivisitato, negli anni, dalla sottoscritta e dal suo team, oggi divenuto Corso di Alta Formazione accreditato dal M.I.U.R con 50 crediti ECM.

Il corso si avvale dei maggiori contributi della Ricerca in Evolutiva e nelle Neuroscienze e, degli attuali studi della *BFT Body Focused Therapy* di G. Downing.

I concetti di *Intercorporeità*, *Bellezza* e *Respiro* traspaiono costantemente dalle pagine, arricchendo il percorso di apprendimento della tecnica, a sostegno e a testimonianza della necessaria attitudine alla Bellezza del Respiro, allo Sguardo Estetico e alla Mente Interattiva dello Psicoterapeuta.

Dopo aver conosciuto il Training Autogeno nel 1982, durante il Corso di Formazione in Medicina Psicosomatica, presso la SIMP di ROMA, la passione su tutto ciò che di corporeo riguarda la clinica e la relazione, si è evoluta, fino a poter, oggi, evidenziare quanto il Training Autogeno, con pochi accorgimenti aggiuntivi, resti la Tecnica Psicocorporea Breve, che ogni Terapeuta dovrebbe avere nel suo curriculum, e che ogni persona potrebbe conoscere, per la cura e la consapevolezza del proprio benessere esistenziale.

Sono particolarmente grata al prof. George Downing per i suoi continui studi in Psicoterapia Corporea, avvalorati dall'osservazione dei video interattivi in Età Evolutiva e dalle ricerche a riguardo, come strutturato nella sua *Video Intervention Therapy*. Egli ha, recentemente, apportato concetti chiave sul corpo, densi di significato e strategie cliniche, utili ed escatologiche nell'apprendimento del T.A. In particolare, il suo contributo ci ha permesso di cogliere l'essenza del T.A. e dilatarne l'esperienza vissuta, ponendo l'accento sia sul processo di Intercorporeità, dove il “respirare con” apre alla conoscenza estetica attraverso i sensi e alla Mente Interattiva attraverso la conoscenza scientifica della micro osservazione, sia sul significato di *Autoregolazione Corporea Parasimpatica*.

Quale migliore strumento del T.A., per un Terapeuta, al fine di sviluppare competenza sensoriale implicita, bussola di orientamento della relazione clinica e competenza di osservazione interattiva?

Sviluppando tali competenze, il Terapeuta può divenire modello di autoregolazione e di benessere, contenitore pronto a cogliere segnali di bellezza e di cura, necessari al percorso psicoterapeutico.

Il corso di T.A., riportato in questo Manuale, è stato approfondito anche nella versione online, esplorata durante il recente periodo pandemico. Esso si rivolge soprattutto a Medici e Psicologi, Specializzandi in Psicoterapia della Gestalt e di orientamento corporeo, “incontrando”, anche, colleghi Psicoterapeuti di diverso indirizzo, che intendono accostarsi all’uso del corpo in Psicoterapia. Altresì, nella sua modalità espressiva di percorso di apprendimento del rilassamento, vuole essere uno stimolo per qualsiasi lettore, personalmente attratto dall’importanza del respiro e dalla consapevolezza corporea, per il raggiungimento del benessere esistenziale.

Il T.A. può essere considerato una Tecnica Psicocorporea a Breve Termine, efficace e propedeutica per qualsiasi altro tipo di approfondimento clinico successivo. Esso rappresenta la base dell’Autoregolazione Corporea più sana e funzionale, o Body Organising parasimpatico, permettendo, nella quiete del rilassamento, quella consapevolezza di sensazioni, immagini e memoria corporea, importanti per tutti, e indispensabili per il Terapeuta, nel lavoro sul controtransferring e sul transferring.

Come affermato dal mio coterapeuta Gianfranco Silveti (dalle lezioni del corso T.A. Karis 2011), “*Il T.A. mette nelle mani dell’individuo degli strumenti per riorganizzarsi e per riuscire a spostare l’attenzione dal mondo esterno al proprio corpo*”. L’impatto di tale pratica è molto forte, poiché ha l’effetto di riabilitare la capacità propriocettiva e, sempre secondo Silveti, dovrebbe essere impiegato come lavoro propedeutico alla psicoterapia, sia per il Terapeuta che per il Paziente. Possiamo considerare questo corso come un “viaggio”, per sottolinearne il percorso trasformativo e per evidenziare, soprattutto, quanto, per essere un buon accompagnatore, quel viaggio deve essere stato intrapreso.

Per essere Terapeuta è necessario essere stato Paziente. La non obbligatorietà legale di questa prassi, decretata dal M.I.U.R. nel 1994, riguardo agli adempimenti della figura dello Psicoterapeuta, ci ha sempre lasciato perplessi! Come è possibile che uno Psicoterapeuta possa sviluppare competenze relazionali implicite e di cura, senza aver effettuato una esplorazione delle proprie dinamiche emotive interiori? Quale efficacia terapeutica potrà mai esprimere, senza aver saputo individuare il confine tra i propri vissuti e quelli del Paziente?

Questo Manuale in 12 passi, è arricchito dai contributi dei corsisti che in questi anni, con brillanti tesi e casi clinici, hanno rappresentato la Bellezza corale di questo viaggio.

Il T.A. può aprire allo Psicoterapeuta la strada maestra della conoscenza del corpo e della relazione. La concentrazione, la respirazione, le varie “formule” rappresentano quell’ “attenzione condivisa”, tanto importante nello sviluppo del bambino, quanto nella relazione terapeutica, doverosamente trasformativa. Il Paziente è accompagnato ad esplorare e ad ampliare la sua consapevolezza, ricostruendo un dialogo interno col proprio corpo. Si valorizza quello spazio intercorporeo, indispensabile per poter considerare l’interazione col corpo *altro da me*, e per ripristinare quell’amore incondizionato verso il sé, elemento terapeutico di base. Con il nuovo concetto di Organizzazione Corporea e Repertorio di Base della Body Focused Therapy, possiamo definire il T.A. un metodo per migliorare, incentivare l’autoregolazione corporea, attraverso

nuove competenze atte a contenere l'ansia, a rilassarsi e ad approcciarsi al proprio benessere, partendo dall'apprendimento dell'esperienza di autoregolazione parasimpatica, legata alla concentrazione passiva, conseguente alla formulazione di un Pensiero.

Grati a H. Schultz per la sua tecnica e per il suo instancabile lavoro di elaborazione dati a sostegno della validazione di questa, siamo intenzionati a dare nuovo vigore al T.A. Riportiamo, a tal proposito, in questo Manuale, le più recenti ricerche scientifiche convalidanti le sue teorie e aggiungiamo, come ottava area di intervento, la rivisitazione del T.A. quale imprescindibile strumento di Formazione alla Psicoterapia. Nel corso è previsto che, sotto la vigile Supervisione del Didatta, l'Allievo, parallelamente all'apprendimento del T.A., si attivi per dare inizio alla prima esperienza clinica di tale tecnica. In tal modo egli, contestualmente all'ampliamento della personale consapevolezza corporea, sensoriale ed immaginativa, eserciterà anche la sua funzione di Psicoterapeuta. In Appendice vengono riportati alcuni significativi primi casi clinici.

Nel Manuale viene riportato il percorso originale del T.A., con la presentazione delle varie Formule classiche e, in aggiunta, le due Formule da noi definite Pre-Training, proposte per un più efficace sfondo sicuro di partenza per la consapevolezza corporea.

Abbiamo voluto denominarlo "I 12 Passi", allo scopo di puntualizzare la continuità e la perseveranza dell'apprendimento, Passo dopo Passo, Capitolo dopo Capitolo.

In ogni Capitolo, in ogni Passo, infatti, vengono esplicitati le Parole Chiave, l'Esperienza Pratica delle Formule, gli Approfondimenti Teorici fondanti della Tecnica, attraverso gli studi e le ricerche più recenti, inerenti all'Infant Research e alle Neuroscienze, grazie, soprattutto, al lavoro di tesi degli Allievi dei nostri Corsi. L'intento è creare un percorso di apprendimento esperienziale e didattico dove, lentamente e progressivamente, si possa prendere dimestichezza con la tecnica e con i suoi significati, offrendo al futuro Trainer, già dai primi Passi, un modo di sperimentarsi, attraverso il sostegno della Supervisione, con il suo primo caso clinico.

Nel Primo Capitolo vengono approfonditi temi specifici, che riguardano lo sfondo dell'inizio del viaggio, quali il Colloquio Clinico e Anamnestico, i fattori coadiuvanti il T.A. e i possibili Fattori di Disturbo. In particolare, si procede con l'argomento primario del corso, la Respirazione, alla luce della "Respirazione Con", nel campo Terapeuta/Paziente, quale "enactment" intercorporeo.

Nel Secondo Capitolo viene affrontato il tema dello Schema Corporeo: dalla seconda Formula Propedeutica alle differenze tra Schema Corporeo, Immagine e Rappresentazione e la sua evoluzione nell'ottica della BFT di George Downing, alla luce del nuovo concetto di Microprocedure Corporee, e nell'ottica della Psicoterapia della Gestalt.

Con il procedere dell'esperienza pratica della prima vera e propria Formula del T.A., viene esposto, nel Terzo Capitolo, l'importanza della stimolazione alla calma, dagli studi di Porges alla BFT di Downing.

Le modalità e le argomentazioni con cui le Neuroscienze hanno sostenuto la scientificità del T.A. sono protagoniste del Quarto Capitolo, mentre nel Quinto vengono trattate le otto aree di intervento del T.A.

È appannaggio del Sesto Capitolo un excursus delle analogie e delle differenze del T.A. con altre discipline, da quelle più antiche a quelle più recenti.

Nel Capitolo Settimo, nell'Ottavo e nel Capitolo Nono, sono affrontate le Aree di Intervento nella Clinica dei Disturbi Psicosomatici, con una approfondita elaborazione del concetto di Medicina Psicosomatica.

Nel Decimo Capitolo viene dato spazio al T.A. in Gravidanza e in Evolutiva.

Il Capitolo Undicesimo ruoterà attorno alla costruzione della Formula Individuale, all'importanza della Parola nella costruzione del luogo sicuro, e alle quattro competenze acquisite dal Trainer/Terapeuta nella Clinica Psicocorporea. Nell'approfondimento teorico, inoltre, vengono riportate le Dieci Regole del T.A. online.

Nel Capitolo XII, ultimo passo dell'apprendimento del T.A., vede nella pratica la discussione del caso clinico e della tesi conclusiva. Viene dato spazio alle riflessioni sulla Spiritualità del Respiro nella sua declinazione di Cura, di Benessere Esistenziale e di Bellezza, anche in riferimento all'attuale difficile epoca.

Una Bibliografia completa ed una Appendice dettagliata concludono il testo.

Appendice A – Cartellina strutturata per l'apprendimento del Corso

Appendice B – Depliant Illustrativo con il Curriculum dei Didatti

Appendice C – Casi Clinici del T.A. e Osservazioni del Trainer

Appendice D – Disegni della Figura Umana prima e dopo il l'apprendimento del T.A.

Appendice E – Domande e Risposte significative degli Allievi durante il corso.

L'idea originale, sostenuta dai più recenti studi in Evolutiva, è che il Training Autogeno possa sollecitare, da un lato, la consapevolezza corporea del Terapeuta, favorita da una nuova autoregolazione del Body Organising e, dall'altro, la competenza all'osservazione e alla conoscenza estetica relazionale. Imparando a respirare, a sentire il corpo, a stare con esso, *il Terapeuta facilita il dialogo con se stesso e la propria intercorporeità primaria ed acquisita*. Somministrando il Training Autogeno al Paziente, egli si allena ad ascoltare i vissuti e le sensazioni del corpo dell'altro. Imparare a registrare dentro di sé le risonanze del corpo altrui, ipotizzare l'effetto che il suo corpo potrebbe avere sull'altro, conoscere le modalità interattive in Evolutiva, dischiudono al Terapeuta nuovi orizzonti di competenza e di autoconoscenza. Egli può entrare nel campo condiviso con il Paziente, lasciandosi velocemente incuriosire dai segnali transferenziali, e dalla modalità dello stesso di essere nel mondo in quel momento, attraverso l'incontro di scenari esistenziali condivisi e intercettati in quel momento. Un particolare riferimento alla rivalutazione del T.A. in questa epoca di pandemia è assolutamente necessario, quanto curioso. La tecnica, infatti, nacque un secolo fa, poco dopo la prima guerra mondiale, ed ebbe ulteriore sviluppo ed utilizzo dopo la seconda guerra mondiale. Non è casuale quindi aspettarsi, ed anzi sostenere, la diffusione di questo metodo, per affrontare il disastro emotivo che ogni evento di guerra comporta, sia di virus che di armi.

INTRODUZIONE

Sulla base delle tre azioni significative “Respira Accogli Osserva”, identificative del nostro Corso, si situano e si intrecciano, lungo tutto il percorso di questo Manuale, i concetti di *Intercorporeità* e di *Bellezza*, quali punti chiave della relazione psicoterapeutica.

Intercorporeità è un termine che mi ha sempre affascinato. Nel testo del 2015 ne parlo approfonditamente e i nuovi concetti della BFT sembrano, ancor più, mettere in luce il valore di questo inconsueto termine. Quando si pensa ad una interazione, essa passa attraverso il corpo, punto di partenza delle relazioni o della relazione: dalla relazione primaria a quella terapeutica, passando per le infinite interazioni della vita. Il corpo è imprescindibile oggetto e soggetto di vita, ancor più nella nostra cultura, dove il virtuale invade prepotentemente la nostra esperienza interattiva e la globalizzazione dell'indifferenza smorza i sensi e il buon senso. In quest'epoca di pandemia, che ha tanto allontanato i corpi e terrorizzato la vicinanza fisica, mi sembra assai importante riportare in psicoterapia, ciò che richiama alla corporeità e alla completezza delle sue interazioni (il computer favorisce i contatti, ma non abbraccia e non odora, neanche su Skype!). Personalmente, il concetto di Intercorporeità, integra le mie due anime di Psicoterapeuta della Gestalt e di Psicoterapeuta Corporea, esprimendo sia concetti tipicamente gestaltici (Contatto – Ciclo di Contatto – Interruzioni di Contatto), sia assecondando l'uso del video della Video Intervention Therapy, quale strumento scientifico di osservazione delle microinterazioni corporee tra caregiver/ bambino/ adolescente. C'è sempre di mezzo il “con”, tra i corpi, come il concetto di Repertorio di Base della BFT di George Downing, afferma, sostenuto dall'Infant Research.

Nella BFT ritroviamo, infatti, l'elaborazione di due principi fondamentali: il Triangolo *Emozione – Pensiero – Body Organising* e le Competenze Corporee Micro-procedurali, che si rivelano come una accurata concettualizzazione della centralità del corpo nelle sue interazioni corporee. Oggi la scienza attraverso l'osservazione delle microinterazioni, effettuate grazie all'uso imprescindibile del video, ci sostiene nella pratica e nella clinica della Psicoterapia Corporea non statica, ma processuale. Suddetto tema verrà approfondito nel capitolo III, con i punti più salienti del lavoro di M. Heller, maggiore esponente dello studio delle microinterazioni corporee, come riportato da G. Downing, e si rivela fondamentale insight, per il concetto di *Mente Interattiva*, legato all'efficacia della relazione clinica.

Se il più noto termine *Intersoggettività* mette a fuoco principalmente l'aspetto interattivo, con il termine *Intercorporeità* possiamo fare un passo più completo, nella concretezza e nell'immediatezza dell'azione interattiva. Il corpo è memoria, percezione ed azione: nel superamento dell'antica diatriba mente/corpo, la visione intercorporea della Psicoterapia ci permette immediatamente di percepire il passato,

forse anche il trapassato, il presente ed il *now for next*. Il concetto di intercorporeità, e quello annesso di *Mente Interattiva*, può divenire lo strumento più efficace e dinamico di osservazione, diagnosi, e intervento nella pratica clinica. Attraverso tale termine intendiamo dare valore, in sintesi, ai seguenti obiettivi:

- Mettere il focus sull'imprescindibile importanza del corpo e dei corpi in psicoterapia, con una voluta differenziazione dal concetto di intersoggettività.
- Amplificare il valore delle relazioni primarie corporee per lo sviluppo e la crescita del bambino, nonché per la riattualizzazione nella relazione terapeutica.
- Offrire al Terapeuta un concetto pratico che, come una lente d'ingrandimento, migliori la percezione e, come un laser, sostenga l'azione in maniera più precisa ed incisiva, così da rendere più efficace il lavoro diagnostico e clinico.
- Dare un significato isomorfo al contatto tra i corpi, sia a livello consapevole, che nell'implicito delle intercorporeità acquisite. L'emozione isomorfa, infatti, che può essere suscitata anche da oggetti, suoni o da qualsiasi stimolo che attraversa il sistema dei sensi, riguarda sempre un certo bagaglio di intercorporeità acquisite. Un suono, una parola, un oggetto riportano, sempre, a un vissuto relazionale costituito da contatti, che accendono gli scenari condivisi. La Teoria della Gestalt è la Teoria del Contatto, eppure è grazie alla Ricerca in Evolutiva e nelle Neuroscienze, con le procedure microanalitiche, che possiamo esaminarne più dettagliatamente le modalità e le competenze. Il Contatto riguarda la vita, il cambiamento, il movimento, la trasformazione di una scintilla in una emozione intensa, che resta impressa nella memoria. Pensiamo al contatto per antonomasia, tra le dita del Creatore e dell'uomo, sospeso, nella Cappella Sistina, da Michelangelo, o, più recentemente alla scultura di arte Moderna, di Daniel Otero Torres che esprime, attraverso gli abbracci, forti ed intensi delle persone, l'incipit della creazione della vita. La creazione scaturisce da un'intercorporeità. Nel sogno le immagini del corpo del sognatore – regista esprimono sempre un'intercorporeità acquisita ed un messaggio esistenziale attuale proattivo. Parimenti, anche nell'esperienza diurna, ed in particolare nella relazione terapeutica, ritroviamo nel Paziente, nel suo corpo e nelle sue parole, emozioni significative di intercorporeità acquisita e di scenari condivisi.
- Rendere il Terapeuta simile ad un musicista jazz, un artista dedito alla continua "improvvisazione" su una cornice di studio e conoscenza approfondita della musica, della sua tecnica e delle misteriose, quanto concrete, interazioni fra le note.
- Avvicinare al concetto di Bellezza e allo Sguardo Estetico che, quando il contatto è pieno, i corpi in interazione esprimono.
- Condurci al nuovo concetto della BFT di Microprocedure Corporee, nascendo esse dall'altalena reattiva fra i corpi i quali, nella loro continua modulazione, caratterizzeranno l'unicità di ogni persona. Il concetto di Intercorporeità

si trasforma e si integra nel concetto di Bellezza, passando per i significati di vitalità, eccitazione, rilassamento, benessere e piacere, per quel Contatto Pieno, intriso di motivazione e di interazione, come elaborato dalla Psicoterapia della Gestalt.

Se il Training Autogeno può riconoscersi come strumento primario nello studio dell'intercorporeità, è nostro obiettivo, altresì, considerarlo quale rappresentazione primaria della Bellezza del Respiro, che dà origine e significato al titolo di questo testo. Al concetto di Intercorporeità e Mente Interattiva, dunque, in questo Manuale, vogliamo affiancare il concetto di Bellezza, declinato in alcuni aspetti significativi e specifici di questo corso.

“Le persone migliori possiedono sensibilità per la Bellezza, il coraggio di rischiare, il rigore di dire la verità, la capacità di sacrificio”

Ernest Hemingway

Con Kant ricordiamo che il valore della Bellezza è legato all'esperienza. La visione della Bellezza non placa, non toglie tensione, altresì riesce a turbare e a stupire, a creare quasi sgomento. Nella cultura greca, con Plotino, il bello non è patrimonio dell'arte, o questione di gusto: l'oggetto dell'Estetica è lo Sguardo Estetico intriso di *Thambos*, l'emozione che accade all'apparire del bello. Sensibilizzarsi alla Bellezza, soprattutto per un Terapeuta, non è legato al numero di mostre e di musei visitati, quanto all'allenamento a percepire attraverso lo sguardo estetico. Bellezza è legata all'Intercorporeità. Ciò che è bello non è bello in sé, ma partecipa sempre di qualcosa. La Bellezza è stata spesso legata ad Armonia la quale reca in sé, incancellabile, il dualismo legato alla sua nascita. Figlia illegittima di Ares e di Afrodite, il dio della guerra e la dea dell'Amore, Armonia porta con sé una inesauribile tensione, tra la forza della distruzione e la forza dell'amore. Ella integra, nella propria essenza, la violenza aggressiva del padre e l'attrazione erotica della madre. Ricondurre, dunque, la Bellezza all'Armonia significa entrare in quella tensione della vita. Di fronte alla Bellezza, secondo Plotino, abbiamo due strade, lasciarsi semplicemente andare al godimento sensibile del Bello, o interrogarsi, con stupore, sulla sua vera essenza. È l'anima, purificata e ricondotta all'intelligenza, che rende belle tutte le cose che tocca e signoreggia. Per elevarsi dalla molteplicità delle cose sensibili alla Bellezza in sé, occorre intraprendere un viaggio per riuscire a cambiare il punto di vista, a favore di quello sguardo, che tutti hanno, ma che pochi usano. Ecco che torna l'idea del viaggio che modifica il saper guardare e che il T.A. può aiutarci a compiere. Intendiamo per viaggio il continuo formarsi sulla conoscenza della Ricerca, ed altresì, la capacità del guardare puro, pieno di meraviglia, del bambino, con quel lasciarsi sorprendere dal bello sensibile intorno. Un Terapeuta deve riprendere questa capacità, attraverso i ricordi del suo necessario viaggio terapeutico, che fanno da sfondo e da imprinting alla funzione dello Sguardo Estetico. Il Disegno in copertina di Giulio Allegretti, che riprende una fotografia su Sperlonga, fatta dalla Panchina Gigante, ben esprime

questo concetto. Un adulto, seduto sulla Panchina Gigante a guardare, viene pervaso fisicamente dalla memoria corporea dello sguardo del bambino, piccolo, curioso e sorpreso di fronte al mondo.

Ci affascina, ancora con Plotino, l'idea del Bello come alleggerimento, come purezza. Che cosa è più puro della Bellezza del Respiro, di chi respira, di chi guarda il respiro e di chi viene guardato nel respiro, come proposto nel titolo di questo Manuale?

Dare valore al respiro, ed alla sua bellezza, è quel nutrimento immediato, che ci riconduce al piacere e al nucleo significativo della vita. Impresi in me i respiri sonori del mio coterapeuta di gruppo, quando, implicitamente, riescono a sbloccare situazioni difficili e disperate della narrazione di un Paziente, riportando ad una competenza vitale di alleggerimento, di fiducia, di risoluzione dell'angoscia e di benessere esistenziale.

Il concetto di Bellezza, nella sua dinamicità, non può che riportare l'individuo a quell'imprinting emotivo e, pertanto, relazionale, che scaturisce dal nucleo più profondo della propria storia, della memoria o della rappresentazione, ovvero a quanto di bello ci ha eccitato ed incuriosito nella nostra storia. La capacità di rilassarsi ed accedere ad una piacevole sensazione di autoregolazione riguarda le prime significative microprocedure corporee di interazioni piacevoli, all'imprinting alla gioia, all'amore e al bello. Saperlo fare, dona a tutti un benessere esistenziale, di fondo, per la crescita individuale. Come Terapeuti dobbiamo essere in grado di attuarlo, per la bellezza della nostra nobile professione.

*“Guarda le cose come se le vedessi per la prima volta,
con gli occhi di un bambino, fresco di meraviglia”*

Joseph Cornell

Questa breve citazione mi riporta a mia nonna Teresa, ai suoi sfarzosi arrivi dall'America, con le grandi navi Raffaello, Michelangelo, Leonardo da Vinci, nel peculiare porto di Napoli. In un equilibrio di apnee, concentrazione e meraviglia, osservavo la bellezza dello sbarco dei bauli, che la nonna portava nel suo viaggio, favorita da un'intercorporeità familiare ipereccitata, festosa, confondente ed affettuosa. Ogni baule conteneva cose bellissime, regali ben confezionati e suddivisi, intercalati da saponette e profumi, cioccolato e caramelle, tra gli asciugamani e le stoffe. Tutti oggetti eccitanti, pensati e preparati dalla nonna per qualcuno, compreso qualcuno “sospeso”, cui avrebbe potuto fare una sorpresa.

Quanto più possiamo attingere a quella competenza esperita nell'infanzia, tanto più possiamo farci cullare dalla vitalità e dalla bellezza, ma anche dalla competenza all'osservazione dei dettagli.

La Bellezza era l'emozione del dono, la più pura delle motivazioni, che supera le barriere del tempo. In un'intervista televisiva, in occasione della presentazione del suo ultimo libro: *Una vita vale tutto*, la stessa Liliana Segre, nei suoi imparagonabili

momenti di disperazione, alla domanda su come abbia fatto a resistere, aveva risposto che il suo conforto era stato quello di pensare alla bellezza e all'amore, che il suo papà e la sua mamma le avevano donato.

Il filosofo Guido Traversa, nel suo testo: "Dall'identità individuale all'identità della Storia: l'Antropologia teleologica in Kant" (2016), ci offre diversi significati della Bellezza, in un ricco tentativo di spiegarne e colorarne il concetto. Mi piace riportarne qualcuno tra i più evocativi, in connessione con gli obiettivi di questo testo:

- La Bellezza è un Equilibrio Squilibrato
- La Bellezza è Relazione
- La Bellezza è il Rammendo del tessuto prezioso

La Bellezza è di chi la guarda, di chi sa cercarla, di chi sa trovarla, con curiosità e con il piacere che apre alla vita, non è sterile ed avida contemplazione.

Saper guardare alla Bellezza significa saper guardare alla sua polarità, alla bruttezza, ripristinando lo Sguardo Estetico del cambiamento e della prontezza all'azione trasformativa, intriso di quel "dàmoste da fà" e di quel "volèmoste bene" di papa Woytila, nella potente semplicità del suo linguaggio parlato.

La Bellezza è un concetto legato all'insieme delle qualità percepite tramite i cinque sensi, che suscitano sensazioni piacevoli e che attribuiamo a elementi dell'universo (come oggetti, persone, suoni, concetti), che si sente istantaneamente durante l'esperienza, si sviluppa spontaneamente e tende a collegarsi a un contenuto emozionale positivo, in seguito a un rapido paragone effettuato. Nella sua accezione più profonda, genera un senso di riflessione benevola sul significato della propria esistenza dentro il mondo naturale, ed è per questo che ha a che fare con competenze microprocedurali antiche. Col T.A. possiamo farle riemergere, migliorare, aumentare, al fine di saper guardare al bello come a una competenza fondamentale di curiosità e di piacere, anche quando ansie, tensioni e la durezza della vita portano ombre e bruttezze. Non una superficiale negazione del brutto, ma una competenza ad affrontarlo, attingendo a tutte le forze concentrate nella bellezza del respiro.

"La Bellezza è un equilibrio squilibrato".

Anche Vasco Rossi nella sua popolare "Sally" esplicita: "È tutto un equilibrio sopra la follia". Lo squilibrio non deve essere indifferenza, *Se la Bellezza è un equilibrio squilibrato allora dobbiamo saper guardare allo squilibrio come si guarda ad una Bellezza* (Traversa, 2016, p. 64). Il valore più profondo della famosa lettera di Antonin Artaud, manifesto della moderna Psichiatria, è poter cambiare il modo di guardare alla follia ed al folle: non con la forza, non con la negazione o la repressione, ma con lo Sguardo Estetico, partecipe e senza giudizio. Lo Sguardo Estetico ci permette di guardare e vedere quel *di più, in più*, che la sola forza coercitiva non può, perché priva di forme di delicatezza.

La Bellezza potrebbe, dunque, essere un punto centrale per la Psicologia e la Psicoterapia, un allenamento a guardare al malato, alla psicopatologia ed alla relazione clinica, secondo un criterio estetico.

L'Estetica, come definita da Alexander Baumgarten, è la scienza della cognizione sensitiva, un conoscere con i sensi e non solo con la ragione. L'Autore utilizza il termine estetico, per la prima volta, nel 1735 in un'opera intitolata *Riflessioni sulla poesia*. Egli afferma che, così come esiste una scienza dei contenuti intellettuali (la Logica), così dovrebbe esistere una scienza dei dati sensibili della conoscenza, che andrebbe chiamata Estetica. In greco "aisthesis" significa sensazione e, quindi, Estetica è la scienza delle sensazioni (an-estetico è il procedimento che spegne i sensi).

"La Bellezza è Relazione". In un articolo tratto dagli atti di un Convegno sul Dolore e La Bellezza del 2011 ritroviamo quanto lo Sguardo Estetico comporti necessariamente la Relazione. Ancora risuonano i concetti di Plotino: "La sola Bellezza oggettiva, anche l'opera d'arte stessa, genera solo un movimento di possesso. La Bellezza relazionale suscita invece *commozione*, un movimento comune che non può essere posseduto" (Plotino in Curi, 2013, p. 90). La valutazione estetica, dunque, accade in un momento della formazione dell'esperienza, che precede l'elaborazione riflessiva, ed è una conoscenza immediata e preverbale. Essa si riferisce al modo in cui si percepisce l'immediato svolgersi dell'esperienza, e non al modo in cui la giudichiamo a posteriori. Non possiamo valutare esteticamente senza essere coinvolti. "Se lo senti lo sai" potremmo cantare, insieme con il poeta cantautore Lorenzo Cherubini.

L'esperienza estetica si pone come trait d'union dell'intercorporeità. È la competenza microprocedurale corporea e motoria che ha a che fare, come gli studi neurobiologici di Libet esprimono, direttamente con il corpo, prima ancora che con la valutazione cognitiva (Benini, 2022, *Neurobiologia della Volontà*). Solo successivamente, sarà necessario aggiungere all'esperienza estetica il concetto di Mente Interattiva, che, come vedremo, possa aprire ad una visuale scientifica intercorporea.

È bello ciò che ci tocca in qualche modo. E ciò che più conta, ai fini della lettura del nostro testo, è che, quando siamo immersi nella contemplazione della Bellezza, il nostro sguardo ed il nostro respiro cambiano: la Bellezza non appartiene all'oggetto o al soggetto, è un fenomeno emergente del contatto, che ci prende e ci trasforma. Non esistono, in questo senso, oggetti belli di per sé, ma solo l'esperienza di generare bellezza in presenza di qualcosa, che diviene fonte di Bellezza. Per questo la Bellezza è trasformativa. Avere uno Sguardo Estetico ci aiuta ad osservare l'altro, per un Terapeuta il Paziente, al fine di fare scoccare le scintille del cambiamento e della trasformazione. I Pazienti non hanno bisogno di critiche, giudizi, consigli o raccomandazioni, bensì necessitano di essere guardati in modo nuovo, con lo sguardo di un fratello o di un genitore verso l'esperienza nuova del suo piccolo, in una intercorporeità, che lasci crescere e trasformare entrambi in quel campo condiviso.

"La Bellezza è il rammendo del tessuto prezioso": un'anima unificata è quella capace di un "rammendo" quasi invisibile che riesce a "rammendare" le parti lacerate (Traversa, 2016, p. 61). L'osservazione di Kant circa il fatto che la Bellezza non possa essere racchiusa in un manuale, ma vada esperita, ci conduce ad una riflessione. Perché un luogo di cura o di vita dovrebbe essere brutto e degradato?

Anche Papa Francesco, in un suo messaggio sul tema: “Scintille di Bellezza per un volto umano delle città” (2016), esorta gli artisti di ogni arte, dall’architettura ai cineasti, dalla scultura alla poesia, in quanto custodi della Bellezza, ad avere cura di Essa, come cura delle ferite dei nostri giorni, anche con piccoli gesti, azioni che possano rammendare un tessuto umano, oltre che urbanistico e ambientale. È di grande interesse, a tal proposito, la tecnica giapponese del *Kintsugi*.

Questa tecnica, attraverso l’oro o l’argento, ripara i cocci di un oggetto rotto. Il significato e l’obiettivo profondo riguardano, non tanto nascondere il danno, quanto enfatizzarlo, incorporandolo nell’estetica dell’oggetto riparato, che, in tal modo, diventa diverso e più prezioso, sia per la presenza dell’oro e dell’argento, sia per la sua unicità, trasformata dall’artista.

Anche la relazione clinica esprime la competenza del rammendo. Paziente e Terapeuta si incontrano in una stanza e, a partire dalla trama delle loro vite, tessono con nuovi fili, efficaci e preziosi rammendi, che riparano e trasformano le ferite. Alla romana, con la semplicità del linguaggio parlato, potremmo dire che il Terapeuta “mette una toppa”, per continuare a dare vita al vestito più bello! A livello psicologico, con maggiore serietà, potremmo dire che la relazione Paziente/Terapeuta cura disagi e traumi, più recenti e più antichi, con una nuova esperienza di riparazione, di rammendo e di trasformazione. Nel Training Autogeno, Paziente e Terapeuta tessono i fili, che rimettono in sesto le trame e gli orditi dell’autoregolazione organismica parasimpatica, riequilibrando l’intera psicofisiologia, per un nuovo benessere esistenziale, ispirando ed espirando, lentamente e profondamente. Ecco l’origine del titolo di questo testo! La Bellezza del Respiro ci porta ad una condizione artistica in cui, ad ogni respiro, non c’è nulla da imitare, perché tutto è solo possibile, aprendo una finestra sull’infinito. Con gli occhi della mente, sullo sfondo della propriocezione, lasciamo che le immagini scorrano ed il nostro corpo si rigeneri.

“Respira Accogli Osserva”!

RESPIRA

*Respira,
affinché ciò che riempi il tuo corpo non sia solo aria,
ma molecole di immagini
che una penna non può raccontare.
Respira anche di sera, e respira la sera
Perché quella nebbia delicata, illuminata dal buio,
io la possa ritrovare nelle tue parole.
Respirati,
quando ti sembrerà che la tristezza sia più grande del tuo corpo
con le gambe che han ceduto senza vibrare.
Ti prego respira,
se non sai proprio come dirmelo,
che hai visto la mia corteccia ricoprirsi di umido muschio
attorno al quale sentivi, già prima che nascessero,
il profumo dei ciclamini
dalla terra concimata da frammenti di foglie.
Abbia, ciò che esce dalle tue labbra,
attraversato tutto l'inezienza del tuo corpo
sorprendendolo di vita quando credevi di esserne metà. Respira,
quando cambierò colore
insieme ai giorni che ti sembreranno sempre brevi
Torna a vivere,
perché tu possa replicare
il tuo attento e solitario cammino tra viali di panchine solitarie
e acqua evaporata dalle ore del mattino, confluita in silenzi di ruscelli
sotto treni sferraglianti.*

SIMONE MARCARI