



## **La mappa del corpo: un preciso strumento diagnostico per la psicoterapia di Peter Bernhardt e Joel Isaacs**

### **SOMMARIO**

In questo articolo presentiamo la mappa del corpo, uno strumento diagnostico preciso che è stato sviluppato come parte dell'*Analisi della Dinamica Corporea*. Questa mappa è proposta in un formato sintetico che permette di evidenziare e analizzare le informazioni psicologiche immagazzinate nei muscoli. La capacità di misurare le risposte muscolari e di accedere alle informazioni sulla storia dell'individuo che esse contengono rende più concreta l'analisi dello sviluppo psicologico delle strutture caratteriali. Vengono anche introdotte le dieci "funzioni dell'Io" – come il radicamento (*grounding*) e l'analisi della realtà (*reality testing*), la centratura (*centering*), le capacità cognitive, l'autoespressione e così via – che servono a capire come funziona l'essere umano. La mappa, quindi, può anche essere letta in relazione alla presenza o alla assenza delle risorse corrispondenti a queste funzioni dell'Io.

### **INTRODUZIONE**

La psicoterapeuta danese Lisbeth Marcher e i suoi colleghi<sup>(1)</sup> hanno contribuito alla creazione di un nuovo linguaggio per la psicoterapia corporea, basato su una conoscenza della psicodinamica corporea più dettagliata di quella disponibile sia a Reich (1949) che a Lowen (1958, 1975). Il primo passo verso questo nuovo linguaggio fu fatto da Lisbeth Marcher e colleghi con la creazione di una teoria dettagliata, articolata e ben strutturata, basata su un'esperienza clinica di cinque anni e su ricerche sullo sviluppo del bambino e sul funzionamento in età adulta. L'*Analisi della Dinamica Corporea*, risultato di questo lavoro, integra la psicoterapia cognitiva del profondo – nell'ambito della quale dà enfasi all'aspetto delle relazioni interpersonali – con una teoria psicomotoria basata su una ricerca originale sui tempi di sviluppo e i contenuti psicologici di ciascun muscolo. Il metodo sviluppato e usato dall'*Analisi della Dinamica Corporea*, già delineato da studi precedenti (Bernhardt, Bentzen, Isaacs, 1996-98; Macnaughton, 1997) amplia il punto di vista di Reich e di Lowen sulle strutture caratteriali.

All'inizio del rapporto psicoterapeutico, cerchiamo di conoscere la storia della persona, di cui la mappa del corpo è da considerarsi solo una parte. Appena si arriva a capire quali sono i cambiamenti che la persona desidera, si discute sulle eventuali implicazioni di ciò. La relazione analitica – che include il monitoraggio del transfert e del contro-transfert – è di per se stessa terapeutica. Le nostre risposte, basate sul sentire, sull'emotività, sulla capacità di teorizzare e sull'intuito, sono in linea con la comunicazione, sia verbale che non verbale, dei clienti. Infatti l'attenzione è focalizzata su come essi si esprimono, sia con la parola sia col corpo. Cerchiamo di vedere su quali parti una persona è centrata e quali parti sembrano invece essere perse. Infine ci rivolgiamo al corpo e soprattutto ai muscoli: l'idea è quella di lavorare con le parti del corpo più collegate alle attitudini, ai modelli di comportamento e ai problemi che ci sono stati esposti. Cerchiamo di individuare se ci sono un livello di età predominante e una struttura caratteriale che li abbiano determinati o attivati. È nostra opinione che in ciascuna fase dello sviluppo del Sé ci sia un'enfasi su un tema particolare. Perciò è probabile che offese allo sviluppo, in una data fascia di età, limitino l'evoluzione del Sé in quel tema specifico. Quando riusciamo ad individuare il livello di età, e gli interventi generano risposte che convalidano l'ipotesi, ci soffermiamo su quel livello fino alla soluzione dei problemi coinvolti. Siamo molto attenti ai cambiamenti nell'esperienza del cliente e ai processi psicologici ad essi collegati, quando il corpo è coinvolto nell'esplorazione di questi problemi. Quando lavoriamo su un problema, indaghiamo su come cambia, da parte del cliente, la valutazione di una situazione correlata o simile.

Questo articolo inoltre evidenzia come la moderna conoscenza del funzionamento dell'uomo stia contribuendo a sviluppare un nuovo linguaggio per la psicoterapia. Una parte importante di questo linguaggio è resa disponibile se la psicoterapia si occupa anche del corpo. L'accettare che le informazioni sulla storia di una persona siano codificate nel corpo, e in particolare nella muscolatura volontaria, offre un accesso più diretto alla comprensione della persona e alla sua esperienza di se stessa. La conoscenza dell'anatomia, dei muscoli e delle loro funzioni permette di capire il linguaggio del corpo e di dialogare col corpo mantenendoci al livello del processo primario. Al contrario, la maggior parte delle psicoterapie verbali lavora al livello del processo secondario, poiché si basa sulla auto-descrizione verbale del cliente.

Questo nuovo linguaggio contribuisce anche a rendere evidente la stretta relazione esistente tra psiche e corpo durante lo sviluppo infantile. Mentre il linguaggio tradizionale della psicoterapia spesso esprime una visione negativa sulle capacità delle persone o sulle strategie messe in atto per sopravvivere, approcci più nuovi cercano di rispecchiare l'esperienza dei bambini nei riguardi del mondo (Stern, 1985; Erskine, 1998). Questo nuovo linguaggio è focalizzato sul corpo, sulle interazioni interpersonali e sullo sviluppo di una personalità sana, efficiente e flessibile (Marcher, in Macnaughton).

Dalla nostra esperienza risulta che l'includere il corpo nella psicoterapia facilita molto il dispiegarsi dell'esperienza soggettiva. Il corpo, soprattutto se si accede ai segni impressi sulla muscolatura, può collegare la teoria con la pratica, l'astratto con il concreto, il verbale con il non verbale o con il pre-verbale, i risultati clinici con il comportamento del cliente. Gli approcci terapeutici che non considerano il corpo e che sono basati esclusivamente sulla parola, spesso utilizzano parole con risonanze emotive per evocare stati, ricordi ed esperienze pre-verbali o con un'ampia componente non verbale. Le psicoterapie corporee, dal canto loro, spesso lavorano direttamente sui processi emozionali ed energetici del corpo. L'*Analisi della Dinamica Corporea*, invece, parte da un'analisi approfondita della misurazione delle risposte muscolari del cliente, e prosegue lavorando sulla struttura del carattere, sugli effetti dei traumi e su come le funzioni dell'Io influenzino il suo modo di vivere.

## **IL MANIFESTARSI DELLO SVILUPPO MOTORIO**

Nell'*Analisi della Dinamica Corporea* c'è una ipotesi sulla motivazione fondamentale dello sviluppo umano. Avendo notato che il bambino, nel corso dello sviluppo, ha immense risorse vitali, si è postulato che questa motivazione consista in un desiderio innato di stabilire relazioni ricche, complesse e appassionate con se stesso, coi genitori, coi coetanei, con la comunità, con gli animali, con la natura, con il mondo e con il mondo spirituale (Stern, Lorentz, Winnecott, Sullivan). Marcher ha chiamato questo istinto innato a relazionarsi "legame di reciprocità". Questa connessione viene espressa per mezzo del corpo, del sistema senso-motorio, dell'emotività e del pensiero.

Un bambino appena nato è dominato dai riflessi motori e, in generale, non ha ancora un controllo volontario sulla muscolatura. Man mano che cresce, comincia a controllare volontariamente muscoli specifici. Infatti ciascuna delle capacità, appena imparate, di alzare e girare la testa, di succhiare, di rotolarsi, di strisciare, di camminare carponi e di afferrare richiede il controllo di nuovi muscoli. Le sempre più ingegnose e complesse attività del bambino, sia motorie sia sociali, psicologiche, cognitive e verbali, sono rese possibili dal crescente controllo motorio. Il bambino impara a stringere a sé e anche a cacciar via quello che non gli piace, impara a stare in equilibrio, quando sta in piedi o cammina, usando piccoli movimenti muscolari. La sua presa continua a svilupparsi fino ai sei o sette anni, quando impara a scrivere.

Marcher e colleghi si sono posti la domanda di quale sia l'età in cui ogni singolo muscolo entra in gioco, intendendo il periodo di età in cui un muscolo specifico è controllato volontariamente, come risulta evidente dallo svilupparsi di movimenti e capacità particolari <sup>(2)</sup>. È possibile saperlo sia sulla base dell'osservazione diretta dei bambini, sia, in senso lato, sulla base di un ampio corpo di ricerche sullo sviluppo percettivo e motorio nell'infanzia (Ayers, 1979), soprattutto a opera di Britta

Holle (1976), Mossige e Seland (1984). Sulla base di osservazioni dettagliate e di studi approfonditi, Marcher e colleghi hanno collegato movimenti specifici a muscoli specifici.

Essi hanno anche indagato sulla natura del contenuto psicologico di ciascun muscolo, palpando o attivando in altro modo un muscolo specifico e osservando le istanze psicologiche che ne sorgevano. E hanno anche osservato quali muscoli diventavano attivi quando i clienti parlavano di problematiche specifiche. Sono state testate numerose persone per vedere se questa connessione risultasse essere universale. La teoria è stata costruita analizzando il resoconto sia del terapeuta sia del cliente di oltre 10.000 incontri, cercando la correlazione muscolo/ problematica/ livello di età evocato. Inoltre è stata messa in relazione l'elasticità o capacità di risposta del muscolo, secondo i modelli di risorsa, rinuncia o mantenimento di vecchi comportamenti.

Come esempio, discuteremo un particolare intervento. In una situazione clinica, a un cliente si chiede di spingere il proprio braccio contro la resistenza offerta dalla propria mano, mettendo così in funzione il muscolo tricipite. Quando si spinge in tal modo e viene richiesto di descrivere questa esperienza, i temi che emergono più frequentemente sono quelli di quanto si desidera che gli altri siano vicini o lontani, della sicurezza che si sente nel proteggersi e di ciò che si vuole o non si vuole. Mentre l'esperienza individuale di ciascuno è unica, i temi relativi al bisogno di avere dei confini e di poter dire "stop" o "no" sono comuni. L'azione di spingere, con l'uso del muscolo tricipite, stimola e delucida la natura dell'esperienza soggettiva e storica di ciascun cliente nel dire "no" e quello che questo produce.

### **RISPOSTA E FUNZIONAMENTO MUSCOLARI**

Un'ipotesi fondamentale dell'*Analisi della Dinamica Corporea* riguarda il periodo di tempo in cui i singoli muscoli entrano sotto il controllo volontario. È stato osservato che esiste un momento critico in cui questi muscoli acquisiscono un'impronta che non ha a che fare semplicemente con la forza fisica o l'abilità motoria, bensì col contenuto psicologico e le problematiche associate al funzionamento di quel muscolo. Il muscolo codifica o "ricorda" quello che è avvenuto nella situazione psicologica ed emozionale del momento in cui è entrato sotto controllo cosciente. In Appendice 1 è riportata una breve storia dello sviluppo del concetto di sensibilità di un muscolo.

#### **Il formarsi delle risorse di un muscolo**

Quando un muscolo entra per la prima volta sotto controllo conscio e viene usato nella sua funzione psicomotoria, il bambino è molto sensibile al modo in cui l'ambiente riceve la sua particolare azione e vi risponde. Diversi sono gli effetti possibili derivanti sia da come il bambino esperisce la risposta alle sue azioni, sia dal suo bisogno di relazionarsi. La nostra conclusione è che quando l'uso espressivo di un muscolo, appena entrato sotto controllo cosciente, viene accettato in modo adeguato, si svilupperà una capacità di risposta neutrale. Questo muscolo flessibile ed elastico sentirà con facilità l'impulso e la sua motilità sarà messa facilmente in funzione nelle circostanze appropriate. Nella stessa misura, il muscolo si rilasserà quando il suo uso non sarà richiesto o non sarà funzionale. Potrà, cioè, scegliere se rispondere o no, se agire o no, a seconda della situazione. Nel linguaggio dell'*Analisi della Dinamica Corporea* diremo che questo è un muscolo pieno di risorse. La funzione psicologica dell'Io che lo regola è ben integrata nella coscienza. Per esempio, quando i muscoli posturali nelle gambe hanno risorse, la sensazione soggettiva è quella di essere capaci di stare in piedi da soli. Inoltre gli impulsi e le problematiche relativi a questi muscoli sono facilmente disponibili al pensiero conscio piuttosto che al pensiero preconcio o inconscio. In termini fisici diremo che questo muscolo ha un'elasticità neutrale o una capacità di risposta neutrale. È importante distinguere tra capacità di risposta e tono. Il tono di un muscolo è determinato dall'uso, dallo stile di vita, dall'esercizio. Un muscolo può essere ben tonificato e forte, ma essere deficiente nella capacità di risposta e passivo nella funzionalità psicologica. Mentre spesso raccomandiamo ai clienti di fare esercizio per costruirsi una consapevolezza corporea e per ancorare le nuove capacità, l'esercizio da solo non basta a cambiare la capacità di risposta, cambia solo il tono

muscolare. Per produrre un cambiamento duraturo nella capacità di risposta, e un conseguente cambiamento nel comportamento, l'esperienza dell'uso del muscolo deve essere unita alla condivisione verbale e a una comprensione consapevole delle relative problematiche.

#### Capacità di risposta sottosviluppata

Se un bambino viene ripetutamente e gravemente frustrato nel primo momento in cui una particolare azione psicomotoria sta entrando sotto il controllo volontario, la capacità di risposta del muscolo può indebolirsi. Questo può avvenire anche nel caso in cui il bambino si è dovuto confrontare con un compito eccessivo per lui o è stato forzato troppo presto in questo aspetto dello sviluppo, prima di avere la forza e la solidità necessarie per sopportare questo specifico stress. Chiamiamo questa tendenza capacità di risposta deficitaria. Infatti, diventato adulto, l'individuo sente poco l'impulso nel muscolo e quindi non gli è psicologicamente possibile farlo funzionare. All'uso del muscolo si accompagneranno, con varie gradazioni, rinuncia, lentezza o perdita dello stimolo. Quando mette in azione un muscolo con risposta deficitaria, l'individuo può sentirsi stanco, provare difficoltà o dolore e può facilmente essere distratto dall'azione o volerla smettere. Qualche volta possono sorgere disperazione, tristezza e impotenza. Questi sentimenti corrispondono a quelli che si manifestarono nel momento in cui il muscolo ricevette l'imprinting.

#### Capacità di risposta iper-sviluppata

Se un bambino non è frustrato gravemente nel momento in cui il muscolo riceve l'imprinting, ma più tardi, allora si sarà già in parte impadronito delle capacità fisiche e psicologiche del muscolo e del suo funzionamento: in varia misura, egli avrà già imparato a trattenersi, irrigidirsi o lottare per affermare il diritto a esprimersi. Quindi nella risposta muscolare si svilupperà una tendenza diversa che chiameremo iper-sviluppata. È quella risposta a cui, a grandi linee, ci si riferisce quando si parla di corazza corporea, un concetto creato da Reich e accettato dalla maggior parte degli psicoterapeuti contemporanei. Nell'adulto, l'impulso dato a un muscolo che risponde in modo eccessivo tenderà a essere controllato o fortemente trattenuto, oppure sarà espresso in modo ripetitivo e compulsivo. Quando viene attivato un muscolo iper-reattivo, l'individuo può sentirsi frenato in varia misura, indurito, violento, rigido e/o portato a esagerare. Quando il controllo è eccessivo, ci si può sentire isolati dagli altri e dalla propria fonte energetica e le membra mancheranno di adattabilità e di elasticità. Si perde la propria pienezza di risorse. È interessante notare che in una cultura che produce stress, come la nostra, un certo grado di iper-reattività in alcuni muscoli posturali e di giunzione è di solito necessaria per poter sopportare lo stress della vita e per non esserne sopraffatti.

#### Fascia muscolare e tendini

L'esperienza dell'*Analisi della Dinamica Corporea* è che quell'imprinting psicologico viene applicato anche ad altri tessuti del corpo. Riteniamo che la maggior parte dei tessuti molli, se non tutti, abbia una dinamica di risposta o neutrale o ipo-reattiva o iper-reattiva. In particolare nella *Mapa del Corpo* abbiamo registrato le risposte di certe fasce e di certi tendini. La fascia consiste di un sistema di fibre che avvolge tutti i tessuti molli del corpo (organi, muscoli, e così via), per tenerli insieme, collegarli e sostenerli. Si esamina una fascia nello stesso modo in cui si esamina un muscolo, sebbene la posizione sia diversa e spesso si debba distinguere tra fascia e tessuto muscolare quando sono intrecciati insieme. Da un punto di vista psicologico, la fascia è una struttura più primitiva e meno differenziata della muscolatura volontaria e il suo funzionamento è guidato di più dal sistema dei riflessi; perciò è più influente nel primissimo periodo della vita quando il sistema volontario non si è ancora saldamente formato, ed è anche più coinvolta nelle situazioni traumatiche in cui il sistema volontario è stato sopraffatto da quello involontario. Per esempio, analizziamo punti della fascia per individuare la presenza di problematiche irrisolte della nascita.

## **LA MAPPA DEL CORPO**

Mentre approfondivano la scoperta che nel corpo di una persona sono conservate molte informazioni sulla sua storia, Marcher e colleghi per un lungo periodo dovettero affrontare il problema di come accedere meglio a questa abbondanza di nuovo materiale per poi renderlo disponibile agli altri clinici. Al tempo stesso, volevano trovare il modo più efficace per usare questa scoperta a vantaggio dei clienti. Quindi avevano bisogno sia di uno schema che rendesse chiara l'informazione contenuta nella risposta muscolare, sia di un approccio psicoterapeutico che potenziasse le loro scoperte, la loro conoscenza e le loro capacità <sup>(3)</sup>.

La soluzione al problema di trovare uno schema soddisfacente fu la *Mappa del Corpo*. Il corpo di ciascun cliente veniva "mappato": in altri termini, la capacità di risposta, o adattabilità, di ciascun muscolo veniva rappresentata visivamente. Ciascun segno rappresentava un particolare muscolo o una parte di un muscolo. La risposta di ciascun muscolo veniva registrata sulla mappa, che era una sagoma del corpo umano. A risposte differenti corrispondevano colori differenti. Erano mappati anche molti legamenti e punti della fascia.

### **Come si fa una mappa**

Per procedere alla mappa del corpo, il cliente si deve stendere su un materassino. Il lavoro richiede dalle tre alle quattro ore, in media. La capacità di risposta di ciascun muscolo è misurata mediante un particolare tipo di palpazione e ciascun muscolo è preso in esame in condizione di rilasciamento. Alcuni muscoli sono esaminati in più punti, e alcuni sia in superficie che in profondità. Questo nel caso in cui si tratti di un muscolo le cui diverse parti entrano sotto il controllo volontario in età diverse (per esempio, il tricipite), o quando il muscolo ha più funzioni. Per esempio, tutti i muscoli che attraversano più di una giuntura sono esaminati in più punti.

Per misurare la capacità di risposta di un muscolo, il terapeuta prima spinge con la mano il muscolo fino a una certa profondità, poi, restando a quella profondità, muove le fibre muscolari, stirandole per lungo e in senso trasversale. La reattività del muscolo è misurata non appena chi fa il test allenta lo stiramento, sempre restando alla stessa profondità: egli sente con quali tempi il muscolo ritorna ad essere come prima, dopo essere stato stirato e poi rilasciato. Se il muscolo ritarda o riprende in un tempo più lungo di quello con cui è stato rilasciato, significa che ha una bassa capacità di risposta; se, invece, spinge e vuole riprendere la sua posizione più velocemente di quanto non sia stato rilasciato, allora è iper-reattivo. Se il tempo del ritorno corrisponde a quello del rilascio, allora la capacità di risposta è neutrale, il che denota adattabilità.

Chi fa il test di solito può stabilire sin dal primo stiramento se il muscolo spinge indietro le sue dita non appena lo rilascia, indicando così una capacità di risposta da neutrale a iper-reattiva, oppure se si attarda dopo il rilascio, indicando così una capacità di risposta da neutrale a ipo-reattiva. Un secondo stiramento consente di stabilire il grado di iper o ipo-reattività. Ulteriori informazioni vengono offerte da altre proprietà del muscolo. I muscoli più iper-reattivi possono essere stirati solo per un tempo limitato. I muscoli più ipo-reattivi non riescono a seguire completamente le dita di chi fa il test per poi ritornare alla situazione di partenza. Tutto questo si può sia sentire che vedere.

### **Come si può rappresentare la capacità di risposta**

Attraverso una ricerca prolungata si è trovato che si potevano distinguere, in modo ripetibile e riproducibile, quattro livelli sia di ipo-reattività che di iper-reattività e un livello di capacità di risposta neutrale. Per rappresentare questi nove livelli si sono usati tre colori. I muscoli con capacità di risposta neutrale sono colorati di verde. I crescenti livelli di iper-reattività (A1>A4) sono rappresentati con sfumature di colore rosso progressivamente più intenso, mentre quelli di ipo-reattività con sfumature di colore blu <sup>(4)</sup>. Questa scala a nove livelli della mappa del corpo è rappresentata nella Figura 1.

FIG.1 SCALA DEI NOVE LIVELLI DELLA MAPPA DEL CORPO

Ipo-reattivo (Blu)				Neutrale (Verde)	Iper-reattivo (Rosso)			
← Più scuro		Più chiaro →			← Più chiaro		Più scuro →	
B4	B3	B2	B1	N	A1	A2	A3	A4
Capacità ridotte o non funzionali			Area di risorse			Capacità ridotte o non funzionali		
Profondo inconscio		Preconscio		Conscio		Preconscio		Profondo inconscio

La risultante mappa del corpo ha risolto il problema di come rappresentare un'abbondante quantità di informazioni in una forma che sia utilizzabile e facilmente recuperabile da un occhio ben addestrato. Questa mappa si è dimostrata riproducibile con il 95% di precisione rispetto ad altre mappe (Ollars, 1980) e il valore della sua specificità in questa forma aumenta nel tempo, stimolando ancora oggi una continua ricerca per il suo perfezionamento (spesso con costernazione degli studenti!). I vari tipi di analisi dei dati sono presentati più avanti come parziale risposta alla richiesta di un appropriato quadro d'insieme che renda meglio utilizzabile questo nuovo strumento di informazione per la psicologia.

### **L'EVOLUZIONE DI UNA STRUTTURA PER ANALIZZARE LA MAPPA DEL CORPO**

Prima di sviluppare il concetto di capacità di risposta di un muscolo, Marcher aveva lavorato sull'idea di smantellare la corazza. I problemi sorti con questo approccio l'avevano spinti alla ricerca di nuovi metodi per arrivare, infine, a definire il concetto di iporeattività (Appendice 1). Con questa nuova impostazione si rese conto di aver risolto i limiti che nascevano col lavorare esclusivamente sullo smantellamento della corazza trascurando l'utilità di un sistema di difesa, che era l'approccio più comune a quel tempo. Essa, invece, realizzò che l'erezione di un sistema di difesa era una risposta appropriata all'esperienza di una storia personale difficile e che queste difese, mentre potevano effettivamente produrre un comportamento non funzionale a molte situazioni attuali, non erano negative in se stesse. Marcher cominciò a puntare l'attenzione sulla rigidità del sistema di difesa, cioè sul fatto che molti clienti sembravano spinti ad affrontare determinate situazioni in un unico modo. Si accorse che, se questa rigidità avesse potuto allentarsi, i clienti avrebbero avuto maggiori capacità nel porsi in relazione con l'ambiente. Per dirla in breve, appena un cliente fosse diventato più consapevole del proprio sistema di difesa e della situazione originale che l'aveva prodotto, sarebbe poi diventato più capace di decidere se continuare a mantenerlo attivo oppure no. Quando lo si può scegliere, un comportamento di difesa diventa una risorsa, non una limitazione.

Con l'aumentare delle conoscenze sulle funzioni muscolari, Marcher cominciò a ricercare un metodo che ordinasse tutte queste informazioni. Dapprima si trattò di un semplice criterio cronologico: il sistema muscolare era scomposto secondo sequenze di muscoli che erano stati attivati nell'ambito di periodi consecutivi di tre mesi. Questo era un sistema poco pratico perché aveva troppe suddivisioni cronologiche che non era facile correlare al comportamento dell'adulto. Marcher esaminò il concetto di struttura del carattere così come era stato proposto da Reich e Lowen: pur organizzando anch'esso le informazioni nella loro successione cronologica, le poneva in maggiore relazione col comportamento adulto; tuttavia perduravano alcuni dei limiti esposti prima.

La scelta di Marcher fu, invece, quella di individuare i principali temi di sviluppo all'interno di ogni fase e di vedere come entrassero in gioco le funzioni psicomotorie dei muscoli in relazione a

ciascun tema specifico e al suo sviluppo in ciascuna fase. Questa scelta era ispirata dall'esauriente lavoro di Frank Lake sulle strutture caratteriali schizoide e isterica (Lake, 1996, 1970). Lake vi dimostrava che queste strutture, molto diverse all'apparenza, nascevano da reazioni differenti a eventi che si erano presentati nella stessa fase dello sviluppo. Marcher riconosceva in queste due strutture, rispettivamente, una risposta iporeattiva e una risposta iper-reattiva e generalizzava questa duplice possibilità di risposta a tutte le strutture caratteriali. Inoltre, elemento di notevole importanza, essa individuava la possibilità di esperienze positive in ciascuna fase dello sviluppo, che avrebbe portato ad una situazione "sana" e ricca di risorse. Tale modello di sviluppo poteva aiutare gli insegnanti a individuare eventuali carenze nei bambini e ad aiutarli nel recupero. Marcher applicò questo modello al lavoro terapeutico sugli adulti.

#### L'adeguarsi delle risposta muscolare alle situazioni della vita

Se una persona che non ha mai fatto alcun tipo di terapia venisse mappata periodicamente negli anni, ci si aspetterebbe che in queste mappe fossero presenti dei cambiamenti, magari piccoli, in risposta ai mutamenti della sua vita: tante e diverse sono infatti le situazioni stressanti e le problematiche che si attraversano. Gli aspetti caratteriali, presenti nella mappa, sono invece abbastanza stabili e tendono a non cambiare in modo significativo nel tempo (non, almeno, nel senso di un miglioramento), se non con una terapia o altri significativi sforzi per una crescita personale. Molte volte si nota che l'atteggiamento caratteriale di chi è colpito duramente da una perdita, da uno shock o da altri eventi traumatici, tende a rafforzarsi nei suoi aspetti negativi, rendendo la persona più rigida o rassegnata, o entrambe le cose.

Spesso parliamo dell'adolescenza e della giovinezza come del tempo in cui il carattere assume il suo assetto finale. Se la vita in questi anni ci tratta bene, potremo rilassarci e rivolgere le energie verso scopi vitali positivi, se invece la vita è dura con noi, ci si può bloccare nella propria posizione caratteriale nei riguardi del mondo. Un'analisi della storia di questi anni difficili può spesso portare a una loro correlazione con i muscoli tracciati con segni più marcati nella mappa del corpo.

#### La struttura del carattere e la mappa del corpo

Il termine struttura del carattere è usato in psicologia per indicare i modelli comportamentali tipici di una persona, specialmente in una situazione di stress (Reich, Lowen). Questi modelli vengono creati quando la risposta dell'ambiente ai primi comportamenti non è adeguata. Da un punto di vista psicologico il problema centrale di ciascun carattere è il decidere, inconsciamente o preconsiamente, chi si sarà di fronte al mondo, in base alle esperienze del momento in cui il carattere prende forma. Per esempio: "Io non piangerò mai più – la gente ride sempre di me". Oppure: "Devo restare della mia opinione o perderò la mia capacità di pensare."

Ciascuna scuola di psicoterapia ha la propria teoria su cosa sia il carattere e su quanti tipi ce ne siano. Contributi importanti allo studio del carattere sono stati dati da Freud, Reich, Lowen, Erikson, Boadella, Keleman ed altri; quello offerto dall'*Analisi della Dinamica Corporea* è esposto dettagliatamente in Bernhardt e altri (cfr. bibliografia). Nell'*Analisi della Dinamica Corporea* le strutture del carattere corrispondono ai modelli che nascono dal tentativo di affrontare le diverse problematiche del processo di sviluppo. Mentre l'idea di studiare il carattere proviene dalla prima psicoanalisi, l'uso della mappa del corpo, proposto dall'*Analisi della Dinamica Corporea*, dà ai diversi livelli del carattere qualcosa di più che una descrizione psicologica, poiché li rende più concreti e meno metaforici. Da un punto di vista somatico questa metodologia ha posto in relazione la sequenza delle fasi dello sviluppo con muscoli specifici e con le funzioni psicomotorie ad essi associate. Perciò il modello di capacità di risposta iporeattiva o iper-reattiva di un sottogruppo di muscoli, in corrispondenza di una data fase dello sviluppo, ci dà un quadro preciso di quella fase e ci dice molto sull'impostazione che il carattere avrà da quel momento.

La conoscenza empirica delle funzioni psicomotorie dei muscoli in ciascuna fase ci ha permesso di stabilire con più precisione quali compiti vi vengano sviluppati e quali attività motorie vi siano as-

sociate. Questo ha reso possibile distinguere le attività di una fase da quelle di un'altra, specialmente quando tra le fasi vi è una sovrapposizione cronologica, e capire meglio come la carenza di risorse di una fase influenzi le fasi successive. Questo approccio empirico ci ha portato a individuare e a descrivere due fasi più tarde dello sviluppo, non previste da Reich e da Lowen; infatti, mentre Freud ed Erikson definiscono l'età dai 5 ai 12 anni come il periodo di latenza, l'*Analisi della Dinamica Corporea* divide questa fase in due periodi caratterizzati da compiti differenti.

### **LE SETTE FASI DELLO SVILUPPO**

Dopo aver raccolto un'enorme quantità di informazioni sullo sviluppo motorio e tenendo conto dell'interazione tra i processi di sviluppo psicologico ed emozionale, secondo il sistema della Dinamica Corporea la struttura del carattere si sviluppa in sette fasi o tipi. Ciascuna fase è basata su un tema specifico dello sviluppo ed è denominata secondo quel tema. Queste sono le sette fasi:

ESISTENZA (dal periodo intra-uterino ai 3 mesi dopo la nascita)

BISOGNO (dal primo mese ai 18 mesi)

AUTONOMIA (dagli 8 mesi ai 2 ½ anni)

VOLONTÀ (dai 2 ai 4 anni)

AMORE / SESSUALITÀ (dai 3 ai 6 anni)

CONVINZIONI (dai 5 ai 9 anni)

SOLIDARIETÀ / CAPACITÀ DI ESECUZIONE (dai 7 ai 12 anni)

Queste fasi sono illustrate nell'Appendice 2. A seconda di quale tipo di capacità di risposta muscolare è dominante, ciascuna struttura caratteriale ha tre possibili posizioni, denominate **posizione precoce**, **posizione tarda** e **posizione dotata di risorse** (precedentemente indicata come posizione sana). Considerando il sotto-insieme di muscoli corrispondente a una data struttura caratteriale, se si riscontrasse una prevalenza di muscoli con bassa capacità di risposta, l'indicazione sarebbe di una posizione precoce con tendenza alla rinuncia in quella particolare età/fase. Nella posizione tarda, invece, la maggior parte dei muscoli ha un'alta capacità di risposta che indica una lotta con controllo. Nella posizione sana la capacità di risposta è neutrale, di solito il meno ipo-reattiva e iper-reattiva possibile. È tipica delle persone una mistura di posizioni, il che indica differenti esperienze e risposte all'ambiente e ai compiti delle diverse età. Per esempio, la mappa del corpo di una persona può indicare una posizione precoce nella fase dell'Esistenza, una tarda in quella del Bisogno, una sana (dotata di risorse) in quella dell'Autonomia. Nel complesso ci sono 21 possibili posizioni che matematicamente corrispondono a oltre 200 differenti possibili combinazioni.

È importante identificare la struttura del carattere solo come una descrizione, cioè una mappa e non un territorio, e tener presente che ciascuna persona è più complessa di come si presenta la reattività dei suoi muscoli. Quello che la mappa del corpo ci può offrire è la comprensione profonda di come una persona funziona. Una mappa del corpo tipica presenta significative quantità di tutti e tre i tipi di risposta muscolare, sia sana che iporeattiva che iper-reattiva, ma l'unicità di ciascun carattere è determinata da come questi vari tipi di risposta interagiscono e da come si esprimono i diversi livelli di sviluppo e i diversi gradi di capacità. Con la mappa del corpo questi modelli sono resi evidenti in modo molto chiaro, e nuovo per la psicoterapia, tanto da rendere più precisa e ampia la nostra comprensione. Infatti la mappa del corpo ci offre una nuova visione del carattere e della personalità e ci aiuta a costruire un contenitore in cui esplorare e fare esperienza dell'unicità di risorse, della soggettività e dei bisogni di ciascun cliente.

### **LE DIECI FUNZIONI DELL'IO**

Oltre alla struttura del carattere altri concetti di ampia portata sono stati utilizzati dagli psicoterapeuti corporei per definire il funzionamento dei loro clienti: quello del grounding (sviluppato per la



prima volta da Lowen) e quelli del centrarsi, dei confini, del contatto e così via. Questi concetti si riferiscono più direttamente al corpo, e sono spesso usati come attributi, per esempio: “Sono portato a perdere il mio grounding in certe situazioni sociali”. Ed è proprio a questi concetti che si riferisce l’*Analisi della Dinamica Corporea* con l’elaborazione delle dieci funzioni dell’Io, che arricchiscono la descrizione di come funzionano gli esseri umani partendo da una prospettiva basata sul corpo. Queste funzioni offrono anche una seconda ampia struttura che permette di utilizzare direttamente nella psicoterapia le informazioni offerte dalla risposta muscolare, rivolgendosi al corpo in modo anche più diretto di quanto non faccia lo studio della struttura del carattere. Le dieci funzioni sono costituite da capacità correlate, spesso provenienti da più fasi dello sviluppo. Prendono il loro nome dai temi e dalle capacità psicomotorie a cui sono collegate: Connessione, Posizione nella vita, Centrarsi, Confini, Grounding e Test di realtà, Equilibrio nella vita sociale, Capacità cognitive, Gestione dell’energia, Auto-espressione e Capacità di relazioni interpersonali. La lista di queste funzioni e delle loro componenti, riportata nell’Appendice 3, spiega come usarle per interpretare una mappa.

L’analisi di una mappa del corpo, in base a queste funzioni dell’Io, apre possibilità completamente nuove per la psicoterapia, perché non si tratta di semplici metafore delle capacità e del potenziale umano. Ciascuna funzione comprende infatti un numero di risorse la cui presenza o assenza nel corpo può essere misurata: la mappa ci indica quanta reattività neutrale, eccessiva o bassa una persona possiede in ciascuna area del funzionamento dell’Io e come possiamo aspettarci che essa funzioni in una particolare area. Per esempio, se una persona ha una bassa reattività nella muscolatura corrispondente al “resistere nel mondo” (una risorsa inclusa nel Posizionarsi), allora essa potrà spesso sentire certi compiti fondamentali nella vita come un peso schiacciante e potrà avere difficoltà nel mantenere un lavoro o nell’affrontare gli stress quotidiani della vita di relazioni. Se, invece, questa persona è iper-reattiva in queste aree, sarà sì capace di affrontare lo stress, ma si chiuderà in strategie rigide facendosi guidare da una ristretta serie di comportamenti ripetitivi, piuttosto che aprirsi ed essere sensibile alle situazioni contingenti.

Ciascuna funzione dell’Io ha i suoi tempi di sviluppo per rivelarsi. Per esempio, un feto nell’utero ha poco senso del confine o capacità di difenderlo; solo man mano che cresce emergono competenze sempre maggiori in quella funzione, col risultato che egli diventa via via più capace di sentire e difendere i propri confini in ciascuna fase successiva. Da un’analisi di una mappa del corpo, fatta riferendosi alle funzioni dell’Io, è possibile tracciare il percorso dello sviluppo di una determinata capacità e precisare i livelli di età in cui le risorse si sono sviluppate o dove sembrano esserci stati dei problemi. Proprio come per quel che riguarda alle strutture caratteriali, generalmente gli adulti hanno buone capacità in alcune aree e lacune e rigidità in altre. Per esempio, una persona può essere ben dotata di strumenti cognitivi e di capacità di amministrare la propria energia, ma essere carente nei rapporti interpersonali e rigida nel grounding e nel test di realtà. L’analisi funzionale della mappa ci offre un quadro esauriente, e a molti livelli, delle capacità di una persona.

### **L’ANALISI DELLA DINAMICA CORPOREA E LA MAPPA DEL CORPO**

La mappa del corpo può essere usata per aiutare le persone a capire, in relazione alla loro storia personale, il proprio funzionamento nel presente e i loro comportamenti tipici sotto stress, nelle relazioni interpersonali, nel lavoro o nel conseguimento dei propri obiettivi. La mappa del corpo può anche essere usata per aiutare a descriversi meglio. Per esempio, l’affermazione “io non ho amici” può essere meglio motivata dalla mappa con la facilità di attirare le persone e l’incapacità di allontanarle, così che anche gli amici possono diventare un grosso fardello. La mappa dà, inoltre, indicazioni su temi specifici sui quali è necessario concentrarsi per ottenere il massimo beneficio dalla terapia.

Il nostro lavoro è un processo che rispecchia quanto le persone hanno dentro di sé, e le aiuta a sentire quello che fanno. Non usiamo un modello medico di malattia e di cura, e non consideriamo la terapia come un’esperienza correttiva. Quando è il caso, cerchiamo di tenere una persona

nell'esperienza di una struttura finché non la possa sentire nel corpo e vivere con essa. Non appena promuoviamo esperienze nuove e positive, assistiamo alla diminuzione dell'influenza della struttura abituale. Si sviluppano così nuove capacità e la possibilità di opzioni diverse e spesso sconosciute.

Come detto in precedenza, la ricerca empirica di Lisbeth Marcher e colleghi, all'Istituto di Dinamica Corporea in Danimarca, ci ha dimostrato che ogni muscolo è in relazione a uno specifico tema psicologico. Con l'aiuto di questo dato e di una mappa del corpo, l'analista di Dinamica Corporea può individuare con precisione i muscoli che appaiono essere pertinenti al tema sul quale si sta lavorando. In generale usiamo il corpo per portare al livello di coscienza la risposta al tema sul quale si sta lavorando. Si può aiutare un cliente a sentire gli impulsi, le attitudini, le sensazioni, le emozioni e anche le decisioni riguardo al tema in questione, stimolando il contenuto del muscolo con un tocco adeguato o facendo usare il muscolo in modo specifico. Il cliente diventa così capace di capire il problema e di rispondervi in modo diverso dal solito. Quando si può affrontare il nocciolo di un problema, è frequente che si arrivi a una sua risoluzione più rapida e a un'integrazione più completa. Quando riteniamo che una persona stia lavorando con una particolare posizione del carattere o funzione dell'Io, questo elemento guiderà il nostro intervento. È importante sapere in ogni momento ciò che si sta facendo: il processo di esplorazione di una struttura procede per prove, risposte e successive correzioni. La risposta del cliente ci tiene informati sulla correttezza e l'adeguatezza dell'analisi e della scelta del tipo di intervento. Stiamo ascoltando bene o vogliamo solo udire quello che la teoria richiede? Non siamo forse troppo sicuri di quello che stiamo facendo, perdendo di vista nuove informazioni?

### Inizio della terapia

Nell'*Analisi della Dinamica Corporea* l'inizio della terapia comprende alcuni elementi. Uno è la mappa del corpo in riferimento alla struttura del carattere, alle funzioni dell'Io e a eventuali shock traumatici. Il secondo è il racconto del cliente della sua storia, che sarà ulteriormente approfondito se dalla mappa del corpo sorgono domande specifiche. Il terzo sono le aspettative del cliente riguardo alla terapia. Il quarto è la valutazione del terapeuta sulle risorse del cliente, sul suo attuale livello di funzionamento, sulla sua stabilità, sui suoi sostegni. Tutto questo verrà considerato nel momento in cui il terapeuta stipula col cliente un contratto che precisa gli scopi della terapia e le aree che si ritiene di dover esplorare per conseguire quegli scopi. Quando è possibile, si fa una stima della durata della terapia.

### La costruzione delle risorse

Ciascun individuo presenta una mistura di reattività muscolare – neutrale, iper-sviluppata e sottosviluppata – che corrisponde alla sua storia personale. La mappa mostra esattamente a quale livello di età e in quali funzioni dell'Io le risorse sono presenti o mancano. Ci dice, per esempio, che una persona, che funziona con un alto livello di risorse derivante da una fase tarda dello sviluppo, se è carente ad un livello sottostante, relativo a fasi precedenti, potrà essere ansioso e sentirsi depresso, senza riconoscerlo e capirne le cause. Il riconoscere questi sentimenti, con l'aiuto del terapeuta, potrà dargli delle conferme e alleviare la sua ansia. In un caso come questo, prima di affrontare le difese della fase tarda e prima di tentare un lavoro di regressione alla fase precoce si dovranno costruire le risorse mancanti delle fasi precoci; altrimenti la persona potrà cadere in uno stato ansioso o depressivo, ben diverso da quello in cui oramai egli è abituato a vedersi; questo stato mancherà di risorse e potrà essere distruttivo sia per la sua vita che per la terapia.

All'opposto si può scoprire che una persona, che pure incontra molte difficoltà nella vita quotidiana, ha delle risorse della fase precoce sulle quali è possibile costruire. In generale la mappa ci permette di vedere sia contraddizioni che congruenze, il che ci porterà a chiederci se, nella conoscenza della storia dell'individuo, sono sfuggite informazioni specifiche a noi o a lui.

Un principio fondamentale dell'*Analisi della Dinamica Corporea* è che una persona, quando vengono risvegliate le sue risorse interiori, vivrà una vita più piena. Nel corso della terapia è evidente che, quando si lavora su aree piene di risorse e flessibili nelle loro funzioni, si cominceranno a mobilitare anche aree la cui capacità di funzionamento è diminuita. Perciò di solito cominciamo a lavorare sulle aree relativamente dotate di risorse, che corrispondono ai muscoli rappresentati nella mappa con i colori più chiari: una nuova, positiva esperienza fisica, cognitiva, emozionale, nel presente, può portare cambiamenti nel senso di una maggiore reattività della risposta muscolare. Spesso questo cambiamento è immediato e, in genere, col ripetersi dell'esperienza positiva, diventa sempre più duraturo, fino a portare a un rinnovamento della capacità decisionale. Questo cambiamento nella reattività muscolare è ben diverso dalla sola conquista di una nuova consapevolezza riguardo a un problema, perché, in quest'ultimo caso, quando si presenta il problema, l'individuo deve intraprendere il processo di rendersi conto che vuole agire nel vecchio modo e, in più, di decidere di agire nel modo nuovo. Quando, invece, si stabilisce un nuovo imprinting in un muscolo, non solo si avrà una nuova consapevolezza del problema, ma anche i riflessi risponderanno nel nuovo modo.

#### Lavorare su una muscolatura con bassa reattività. Svegliare l'impulso

Quando si riconoscono i segnali della tendenza alla rinuncia, come è indicato da una risposta muscolare sottotono, si ha in mano uno strumento molto importante per capire il comportamento delle persone. Il danno dello stato di rinuncia, o della bassa reattività, è che non si possono sentire gli impulsi. Col tempo si può arrivare a riconoscere il fatto che non si hanno certi impulsi e a provare dolore per questo, ma, comunque, non si riesce a sentire l'impulso stesso. Quando si è nella più profonda rassegnazione, si perde anche il dolore per la mancanza di un impulso, e tutte le tracce dell'impulso diventano inconsce. Si entra in uno stato di oblio, e senza potervi reagire. Al suo estremo, ogni sistema di difesa ha grandi costi esistenziali, ma un basso livello di reattività crea ben più gravi limitazioni nel comportamento e rende più difficile vivere in un mondo già di per sé così stressante.

Quando si lavora con un tale tipo di risposta, spesso assumiamo il ruolo di insegnanti perché le capacità mancanti, corrispondenti ai muscoli ipo-reattivi, o non sono mai state imparate o sono andate perse o non sono state sufficientemente sentite o non è stato dato loro credito. Il terapeuta offre allora comprensione, sostegno, contatto, importanti informazioni e un intuito adeguato nell'aiutare ad avere una più nuova, positiva e appropriata esperienza del problema in questione. Dal punto di vista somatico il fine è quello di risvegliare lentamente l'impulso nel muscolo con il sostegno, con le parole, con un tocco delicato o movimenti dolci. Più il muscolo è sottotono, più delicatamente dovrebbe essere riattivato. La stessa cosa vale a livello psicologico. L'individuo, infatti, può rispondere: "Non posso", oppure "Non voglio farlo", "È troppo difficile", "Mi incute troppa paura." Con il nostro sostegno possiamo aiutarlo, dapprima, a sentire il corpo e a muoverlo finché, poi, non sente un impulso relativo a questo problema. Quantunque una bassa reattività sia comunque un sistema di difesa dal momento che tende a far scomparire i problemi dalla coscienza, questo è un tipo di difesa meno efficace di quello correlato alla iper-reattività. Una bassa capacità di risposta può portare alla sensazione di essere sovrastati o che ci sia richiesto di fare qualcosa senza esserne capaci; nei casi estremi si possono provare sensazioni di disintegrazione, di frammentazione o di sfiducia.

#### Lavorare con una risposta muscolare iper-reattiva. Sfidare la difesa

Le forme di iper-reattività presentano esigenze diverse. Il muscolo iper-reattivo è super-controllato e trattiene l'impulso. È come se, con determinati problemi, la persona avesse dovuto imparare a trattenersi e a controllare l'energia. E ora teme che, se si lascia andare, succederà qualcosa di terribile, per esempio che sarà attaccata o che perderà il controllo di sé. Desidera sentire la propria intensità, ma teme di esserne sovrastata. Quando si lavora con muscoli iper-reattivi, si risale fino al

confine e, per usare una metafora, si bussa alla porta, con fermezza, ma con rispetto, dicendo: “Tu sei lì dentro; io sono qui, ti vedo e so trattare quello che hai. Andiamo! Vieni fuori. Insisto.” Si può aiutare una persona a stare nell’esperienza della struttura senza distrarsi, muoversi o entrare in conflitto, interagendo con lei in modo che non si allontani dall’esperienza, e, se lo fa, si può aiutarla a rientrarvi. Quando è possibile, tentiamo di insistere su un problema, preferibilmente in relazione a un solo livello di età, finché non sia stato risolto. Secondo la nostra esperienza, questo aumenta grandemente la probabilità di una risoluzione del problema e della sua integrazione sia fisica sia psicologica.

Quando si lavora su problemi che trovano corrispondenza in muscoli iper-tonici, è più facile affrontarli perché l’energia è sufficiente e perché, in effetti, questo è quello di cui l’individuo dichiara di aver bisogno per sentire se stesso. Lo scopo della terapia è quello di rilasciare l’energia trattenuta nel meccanismo di difesa, in modo che questo non venga sentito come un pericolo, tenendo però anche conto del fatto che trattare questi problemi con troppa delicatezza può non essere di molto aiuto.

### Verifica

Dopo i mutamenti nel modo di vivere avvenuti nel corso della terapia, si fa una nuova mappa del corpo, parziale o totale, per riscontrare quali cambiamenti di reattività si siano verificati. Quasi sempre la nuova mappa si presenta di colore più chiaro, a indicare gradi più bassi sia di ipo-reattività che di iper-reattività. Talvolta parte della muscolatura di persone portate a essere complessivamente ipo-reattive tenderà verso un leggero aumento della iper-reattività, a indicare che le difese sono aumentate e che si è rafforzata la struttura; sarà quindi più facile per loro sopportare lo stress nel lavoro e avere relazioni interpersonali più intense. Talvolta, però, i muscoli sembrano funzionare peggio, accentuando la qualità della loro risposta, oppure sostituendo una risposta iper-reattiva a una ipo-reattiva o viceversa. Questi fenomeni dapprima stupirono i ricercatori di Dinamica Corporea che avevano sviluppato la mappa. Ma, poiché questo fatto accadeva spesso, lo si prese come un’indicazione dell’esistenza di strati che coprono il sistema di difesa e che emergono in contesti diversi. Quando un cliente con una forte struttura difensiva formata precocemente sente aumentare le emozioni e le sensazioni corporee, comincia, cioè, a sentirsi più vivo, all’inizio può avere bisogno di maggiori difese. Perciò alcuni muscoli si induriscono, in genere temporaneamente. Questo fenomeno è visibile nella mappa e può essere discusso col cliente.

Una nuova mappa, o una mappa parziale di alcuni muscoli selezionati, può aiutarci indicandoci cosa ha funzionato nella terapia e cosa no, e su quali aspetti dovremo in futuro impegnarci maggiormente. Abbiamo forse trascurato certi elementi della struttura della persona? Ci sono altri aspetti del Sé che necessitano di attenzione?

Una nuova mappa ci offre anche uno strumento obbiettivo – di soddisfazione tanto per il terapeuta quanto per il cliente – per valutare i progressi ottenuti con la terapia.

## **UNA SEDUTA CON L’AUSILIO DELLA MAPPA**

Il caso di Carey, la cui verità si manifestò con lo “spingere”.

Carey, un uomo a metà dei suoi quaranta anni, venne in terapia perché voleva diventare più sicuro di sé. In particolare, voleva capire i motivi per cui si arrendeva sempre alle esigenze della ex-moglie, soffocando i propri sentimenti e sacrificando il proprio sapere e i propri desideri. Quando si erano incontrati e sposati vent’anni prima, il livello culturale della donna era ben al di sotto del suo, ed egli si era assunto il compito di aiutarla a elevarsi culturalmente e a trovare un lavoro che la appagasse. La donna sembrava inoltre soddisfatta del fatto che il marito si prendesse cura di lei finanziariamente. Carey faceva fatica a dirle di no e, a livello profondo, capiva che si stava comportando con lei così come aveva fatto con la propria madre. Mentre affrontavamo questi temi (*parla il terapeuta Joel Isaacs*), mi venne in mente che, nella mappa del corpo di Carey, i muscoli tricipiti risultavano ipo-reattivi. Gli proposi, quindi, di spingere con forza questi muscoli contro di

me che opponevo resistenza, lasciando contemporaneamente uscire parole e frasi indirizzate alla ex-moglie. Volevo vedere se la sua capacità di valutare il problema e di comprenderlo sarebbe cambiata nel corso dell'esperienza.

All'inizio, mentre spingeva, Carey diceva di sentirsi agire meccanicamente. Successivamente, appena gli chiesi di portare l'attenzione all'interno di se stesso, l'esperienza dello spingere divenne più coinvolgente e significativa per lui. Analizzavamo brevemente le associazioni e il materiale della sua storia non appena venivano in superficie. Quanto più egli entrava in ascolto di sé radicandosi, tanto più lo spingere lo aiutava a capire se le frasi, che rivolgeva alla ex-moglie, fossero appropriate o no. Col progredire dell'esperienza, incominciai a capire la sua esperienza di rivendicazione, e questo mi permise di adeguare i miei interventi verbali che gli suggerivano il modo di ascoltare e usare il corpo. Diventava sempre più evidente che stavamo facendo un esperimento che esplorava la sua capacità di capire se stesso, il tema della rivendicazione, la relazione con la ex-moglie, quella con la madre e molte altre cose ancora. Egli visibilmente stava scoprendo la sua verità e la sentiva nel corpo.

In base alla direzione che andava prendendo ciò che Carey esprimeva, suggerii, come passo successivo, che egli provasse con la frase "Io non posso cambiarla". Questo lo portò alla soluzione, il che fu fondamentale per lui. E tutto ciò era nato dallo "spingere". Egli capì di poter immediatamente cominciare ad agire in modo diverso nei riguardi della ex-moglie. Oltre ad essere eccitato, Carey era anche molto incuriosito, e sconcertato, del fatto che le precedenti terapie non lo avessero portato a questa comprensione, né a queste connessioni.

Avevamo lavorato con la funzione primaria dell'Io degli Strumenti Interpersonali (appendice 3, punto 10) e con le sotto-categorie "spingere via dicendo no" e "tenere a distanza", i cui muscoli corrispondenti, principalmente i tricipiti, nel caso di Carey erano tutti un po' ipo-reattivi. Il processo terapeutico si approfondì quando le funzioni dell'Io "Centrarsi" e "Radicarsi" furono portate a livello di consapevolezza. Un altro aspetto del problema poté essere affrontato lavorando sulla funzione dei "Confini", e più precisamente sulla sotto-categoria della "auto-difesa" che coinvolge tre parti del muscolo deltoide, fortemente iporeattive in Carey. Dal punto di vista del carattere, molti dei muscoli coinvolti erano riferibili alle fasi dell'Autonomia e della Volontà. I temi di queste fasi riguardano l'essere indipendente, l'aver autonomia nei sentimenti, forza nell'azione e così via, pur continuando ad amare e a prendersi cura dell'altro.

Nel corso di un altro esercizio, che coinvolge la capacità di farsi valere, analizzando le risposte del corpo di Carey arrivammo a individuare la motivazione fondamentale sottostante alla sua inclinazione alla rinuncia. Ora il suo comportamento stava cambiando, senza che si fosse dovuto analizzare in dettaglio la sua infanzia. Lo strumento preciso dell'*Analisi della Dinamica Corporea* aveva permesso a Carey di arrivare rapidamente al nocciolo del problema: la ricerca delle possibili cause del suo comportamento nella relazione con la madre, pur essendo pertinente e potenzialmente utile, non era stata necessaria. In base alla nostra esperienza, sviluppare le capacità di risposta lavorando sul presente abbrevia i tempi e semplifica il lavoro di recupero delle origini dei problemi.

## **UN'ANALOGIA**

Per comprendere meglio può essere utile un'analogia tra la reattività muscolare e il suonare il pianoforte. Se si immagina che ciascun tasto sul piano sia come un muscolo, possiamo paragonare la struttura del corpo a uno stile musicale che utilizza solo una piccola parte delle capacità del pianoforte. A causa di certi tipi di tensione non possiamo utilizzare alcune parti del corpo, altre solo occasionalmente, altre con difficoltà e altre ancora con poca forza. Una piena capacità espressiva ci è limitata dal non avere accesso a tutto il nostro potenziale. Quanto più il carattere è soffocato da tensioni e rinunce, tanto più è ristretta la gamma musicale.

Quanto più i muscoli si avvicinano alla realizzazione del loro potenziale e gli aspetti psicologici diventano più consapevoli, tanto più si ampliano sia la gamma delle emozioni che la possibilità di

esprimerle. Sbloccando le nostre rigidità, entriamo in un nuovo regno in cui possiamo utilizzare pienamente le nostre capacità.

Continuando con la metafora del pianoforte, proprio come le singole note si combinano per formare accordi, armonie e melodie, così una muscolatura libera e reattiva porta a nuovi tipi di movimento e di espressione. Il processo terapeutico è paragonabile all'aiuto che si offre a chi, improvvisando al pianoforte, si avventura alla ricerca di nuove modalità; all'inizio, forse, egli resterà nello stile di partenza, ma poi aggiungerà piccole variazioni e, infine, arriverà a esplorare in modo sempre più ampio l'universo musicale.

Talvolta guardare un professionista di Dinamica Corporea che esplora i muscoli del paziente è come guardare un musicista che suona con leggerezza una nota e poi con più decisione un'altra, che esplora prima una tonalità e poi un'altra, che ottiene il massimo dallo strumento (il cliente) e il massimo dalla musica (il problema in questione), equilibrando ciascun elemento per avere una espressione integrata.

Il presupposto dell'*Analisi della Dinamica Corporea* è che chiunque può affrontare la vita come un musicista esperto, con piena padronanza del proprio strumento. Sentendo e usando intenzionalmente il corpo, si possono cambiare la consapevolezza e la capacità di relazionarsi, di lavorare e di giocare. Per esempio, chi è negli affari può imparare a controllare lo stress durante le riunioni tendendo determinati muscoli, chi è bloccato in uno stato di depressione può cominciare a risvegliare certi impulsi, e così via. Non ha importanza con quale "chiave musicale o tonalità", con quale "stile o espressione" si comincia.

L'*Analisi della Dinamica Corporea* aiuta le persone a stare nel flusso delle proprie capacità individuali e della propria espressività, pur mantenendo e incrementando le loro relazioni. Relazioni in cui possano essere in contatto sia con se stesse sia con l'altro. Quando si agisce partendo da una posizione precoce della struttura caratteriale, si ha la tendenza a collassare, a rinunciare al contatto con l'altro o, addirittura, con se stessi. Quando, invece, si agisce partendo da una posizione tarda, si sarà portati a combattere per poter mantenere il contatto con l'altro o la connessione con se stessi. Con la lotta, comunque, non si ottiene né l'uno né l'altra, o, se li si ottiene, non si è capaci di sentirlo. Per connettersi, chi si trova nella posizione caratteriale precoce deve imparare a lottare, chi è in quella tarda a non lottare. Sotto questo punto di vista, si può dire che una delle aspirazioni dell'*Analisi della Dinamica Corporea* è che il cliente diventi capace di scrivere la propria musica e suonarla per gli altri.

La mappa del corpo, se da una parte richiede conoscenze di anatomia e del funzionamento muscolare e impegno nel processo terapeutico, dall'altra ricompensa offrendo chiarezza e semplicità, e guida il lavoro con i clienti. Da questo punto di vista, il terapeuta può essere paragonato a un direttore di orchestra.

#### **APPENDICE 1 -Breve storia del concetto di capacità di risposta muscolare**

Come si usava a quel tempo, Marcher lavorava soprattutto per smantellare la corazza caratteriale del cliente, la iper-tonicità; ma non poteva ignorare il grave fatto che questo procedimento portava in alcuni clienti a esperienze psicotiche, specialmente se essi avevano sperimentato disturbi post-traumatici nella vita. Una possibile alternativa a questo tipo di lavoro le fu ispirata dalla lettura degli articoli di Lillemor Johnsen, una fisioterapista norvegese. In pratica Johnsen affrontava la ipo-tonicità e vi lavorava con i pazienti così che essi potessero cominciare a riavere l'impulso vitale. Nello stesso tempo un altro norvegese, Trygve Braatøy, descrivendo il suo lavoro, sottolineava l'importanza del corpo nel campo della psicologia. Marcher pensò allora che il lavoro di Braatøy dovesse essere rivolto essenzialmente alla ipo-tonicità e decise di approfondire questo approccio.

Nel 1968 Marcher invitò Johnsen a venire a insegnare in Danimarca, dove quest'ultima poté dimostrare come "ascoltava" i muscoli, come toccava il cliente e come stava attenta alla risposta della respirazione. Pur dimostrandosi capace in quello che faceva, Johnsen lavorava su ampie aree del corpo e non poteva descrivere con precisione quali scegliesse di trattare, né cosa esattamente fa-

cesse col tocco. Questo rese difficile imparare il suo lavoro, che risultò consistere di un qualche modo di lavorare con l'elasticità dei muscoli e con le conseguenze del suo tocco sulla respirazione. A posteriori potremmo anche dire che essa lavorava su clienti che avevano avuto forti disturbi in età prenatale o nel primo anno di vita.

L'aspirazione di Lisbeth Marcher diventò quella di trovare un modo di lavorare sulla ipo-tonicità, condizione che conosceva bene e che poteva insegnare agli altri. Si rese allora anche conto che il termine "tonicità", allora comunemente usato in fisioterapia, non era il più adatto. Preferì usare il termine "risposta". Marcher lavorò sulla muscolatura per un anno e mezzo finché non individuò gli aspetti di base della iper-reattività e della ipo-reattività. Solo allora poté distinguere i vari gradi delle due capacità di risposta.

Il lavoro, in seguito, diventò sempre più specifico. Mentre Johnsen aveva creato mappe di aree del corpo, Marcher cominciò a fare test e mappe di muscoli specifici e di parti di muscoli. Si intrapresero studi a lungo termine, basati sull'esperienza, che collegarono la funzione fisica di muscoli specifici a quella psicologica e alla fase dello sviluppo in cui erano entrati sotto il controllo volontario. Il lavoro divenne si sviluppò così fino a creare l'attuale *Mappa del Corpo*, che continua, ancora oggi, ad essere perfezionata.

**APPENDICE 2. Le strutture del carattere nella dinamica corporea**

FREUD		ERIKSON	LOWEN	ETÀ	Temi Strutturali	Ipo-reattività predominante Posizione precoce	Iper-reattività predominante Posizione tarda	Reattività equilibrata Posizione sana	Temi che attraversano le strutture
Orale	Orale - Respiratorio Sensoriale - Motorio	Orale	Masochista	1 mese / 1½ anni	Bisogno	Disperato	Sospettoso	Capace di soddisfarsi	Formazione dei confini
				2° trimestre / 3 mesi	Esistenza	Mentale	Emozionale	Sicuro della propria esperienza	
Anale	Anale - Uretrale - Muscolare	Psicopatico	Masochista	8 mesi / 2½ anni	Autonomia	Scambio di attività non verbale	Scambio di attività verbale	Autonomo nella sfera emozionale	Identificazione del ruolo sessuale
				2 / 4 anni	Volontà	Portato a immolarsi	Portato a giudicare	Capace di farsi valere	
Fallico	Infantile Genitale Locomotorio	Latenza	Quattro forme diverse di rigidità	3 / 6 anni	Amore / Sessualità	Portato a fantasticare	Seduttivo	Capace di equilibrio tra cuore e sesso	Integrazione cognitiva
				5 / 8 anni	Opinioni	Taciturno	Dogmatico	Capace di dare forma concreta alle opinioni	
Genitale	Pubertà	Latenza	Quattro forme diverse di rigidità	7 / 12 anni	Solidarietà / Capacità di esecuzione	Portato ad eliminare le irregolarità	Competitivo	Equilibrio tra il sé e il gruppo	Integrazione cognitiva
				10 anni	La ricerca su questa struttura non è completa, comunque i temi strutturali sembrano essere l'integrazione della sessualità e la funzione sociale. Nello stesso tempo il bambino riassume le fasi precoci dello sviluppo.				

**APPENDICE 3 Le dieci funzioni dell'Io**

1. CONNESSIONE: accogliere; connettersi; aprire il cuore; accettare un supporto e sentirsi sostenuti; aprire il cuore al contatto.
2. ATTEGGIAMENTO NELLA VITA: stabilità esistenziale e verso la vita in generale; equilibrio nell'azione e nel proprio modo di essere; capacità di sostenersi da soli; valutazione di norme e valori; orientamento (mantenere o perdere il controllo).



3. CENTRARSI: riempirsi dall'interno; essere se stessi nei diversi ruoli; provare il senso dell'autostima.
4. CONFINI: i confini del proprio spazio personale (confini energetici); auto assertività (farsi il proprio spazio nel contatto sociale).
5. GROUNDING E TEST DI REALTÀ: capacità di mantenere la propria posizione, sentirsi radicati e sostenuti da questa sensazione; rapporto con la realtà e con i valori spirituali.
6. EQUILIBRIO SOCIALE: equilibrare i propri bisogni, sentimenti e desideri con le aspettative degli altri; avere una posizione equilibrata tra il farsi forza e il lasciarsi andare, tra il proteggere la propria immagine e l'aprirsi nelle interazioni, tra l'essere se stessi e l'essere membro del gruppo, tra il gestire lo stress e il risolverlo.
7. STRUMENTI COGNITIVI: padronanza consapevole dell'orientarsi; capacità di comprensione (essere così padroni di qualcosa da poter andare avanti con quello); avere il senso della realtà; capacità di applicare i propri strumenti cognitivi alle diverse situazioni; capacità di far progetti, meditare e riflettere.
8. GESTIONE DELL'ENERGIA: saper guidare la carica, il contenimento e la scarica energetici; avere la padronanza delle proprie emozioni; saper affrontare lo stress; autocontenersi; percepire la propria sessualità e averne la padronanza.
9. AUTOESPRESSIONE: assertività; capacità di affermarsi nel proprio ruolo; impeto e senso della direzione.
10. STRUMENTI UTILI PER LE RELAZIONI INTERPERSONALI: forme di chiusura e di presa di distanza; saper raggiungere, afferrare e trattenere; saper tirare verso di sé e tenere stretto; saper ricevere e dare, partendo dal proprio nucleo; saper spingere via dicendo "no", e tenere a distanza; saper liberare e lasciare andare.

## **NOTE**

1. Insieme a Lisbeth Marcher, l'Istituto di Dinamica Corporea in Danimarca include come membri, sin dalla sua fondazione, Erik Jarlnaes, Marianne Bentzen, Merete Holm Brantbjerg, Steen Jorgensen, Lennart Ollars, Ellen Ollars, Sonja Fich, Bente Morup e Lone Reimert.
2. Per "tempo di sviluppo" intendiamo il periodo di età in cui un particolare muscolo comincia a essere sotto controllo consapevole. Prima di questo momento il movimento associato a quel muscolo è controllato da riflessi.
3. Uno schema dell'Analisi della Dinamica Corporea, del suo modello di struttura del carattere e del suo modello di funzioni dell'Io sono presentate successivamente in questo articolo e, con maggiori dettagli, altrove (vedi bibliografia).

4. Mentre è abbastanza ovvia la scelta dei colori, dal momento che il blu e il rosso hanno a disposizione il maggior numero di sfumature, è interessante notare le connotazioni che questi tre colori hanno in comune: spesso il rosso indica uno stop o la necessità di stare attenti, il blu l'acqua, il ghiaccio e l'azzeramento dell'energia, e il verde la primavera, i campi e la crescita.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Ayers, A. Jean (1979), *Sensory Integration and the Child*, Western Psychological Services, L.A
- Bernhardt, Peter; Bentzen Marianne; and Isaacs, Joel; *Waking the Body Ego*, Parte 1 e Parte 2, in *Energy and Character* Vol. 26 #1, 1995; Vol.27 #1; Vol.27 #2, 1996
- Boadella, David (Editor) (1977), *In the Wake of Reich*, New York, Ashley Books
- Braatøy, Trygve (1947) *De Nervose Sinn*, (medical psychology and psychotherapy), Cappelen, Norway. (Da 1947-53 Braatøy co-created "Psychomotor Treatment", che è una specialità della professione di Terapia Fisica norvegese)
- Erskine, Richard (1998), *Attunement and Involvement*, Therapeutic Responses to Relational Needs. *International Journal of Psychotherapy*, vol 3 n° 3, pp 235-244
- Holle, Britta (1976) *Motor Development in Children: Normal and Retarded*, Blackwell Scientific Publication, Oxford
- Johnson, Lillemor Vedi per es.: (1981) *Integrated Respiratio Therapy*
- Johnson, Stephen (1986) *La trasformazione del carattere*, Astrolabio, Roma
- Johnson, Stephen (1993) *Il carattere simbiotico*, Astrolabio, Roma
- Lake, Frank (1966) *Clinical Theology*, London (non più in ristampa)
- Lake, Frank: (fine del 1970) *Studies in Constricted Confusion* (Indagine sul paradigma pre- e peri-natale). The Clinical Theology Association, Nottingham, England
- Lorenz, Konrad (1970-71), *Studies in Animal and Human Behavior*, Cambridge, Harvard University Press
- Lowen, Alexander, *Il linguaggio del corpo*, Milano, Feltrinelli, 1978 e *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli, 1983
- Macnaughton, Ian (Editor), (1997) *Embodying the Mind and Minding the Body*, Integral Press, N. Vancouver, BC.
- Marcher, Lisbeth Vedi per es.: Bernhardt, P. (1992) *Individuation, Mutual Connection and the Body's Resources*; *Pre- and Peri- Natal Psychology Journal* 6(4), 1992
- Mossige, Hanne and Seland, Eva (1984) *Fra menneskekryp til gaaende barn*, Universitetsforlaget, Norway
- Ollars, Lennart *Muskelpalpationstests palidelighed*, Tesi, Università di Copenaghen, 1980 (Affidabilità del test della Mappa del Corpo. In danese. Disponibile all'Istituto di Dinamica Corporea, Copenaghen, Danimarca)

Reich, Wilhelm *Analisi del carattere*, Milano, SugarCo, 1973

Smith, Edward W.L. (1985) *The Body in Psychotherapy*, McFarland&Co, NC

Stern, Daniel *Il mondo interpersonale del bambino*, Torino, Bollati Boringhieri, 1987

Sullivan, H.S. (1953) *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, NY, Norton

Winnicott, D.W. (1965) *The Maturation Process and the Facilitating Environment: Studies in the theory of emotional development*, NY; International Universities Press

Bodynamic Institute USA; tratto dal *Journal of Bioenergetic Analysis*

Traduzione di Donatella Nelli, a cura di Marta Pozzi e di Monique Mizrahi