

## **Da Soma a Psiche. Il viaggio dei Sapiens**

*Fausta Romano, Anna Siniscalco, Roberto Seghetti*

*«Questo che dico “io”, dunque, cioè l’anima per cui sono quel che sono, è interamente distinto dal corpo, ed è anzi tanto più facilmente conosciuto, sì che, anche se il corpo non esistesse, non perciò cesserebbe di esser tutto ciò che è»*

*(Cartesio, 1637, pp. 23-4)*

*«Può essere che la funzione primordiale che stiamo cercando di concettualizzare avrebbe la sua origine in una fascia unica che si collocherebbe nel mezzo tra due mondi, quello psicologico e quello biologico? Sì, è possibile. ...si potrebbe pensare (...) a una funzione beta dal cui funzionamento dipenderebbe lo sviluppo e la stabilità della funzione alfa? Anche qui sì, è possibile»*

*(Ribeiro, Ferrari, 1975, pp. 198-9)*

*«So dalla tradizione che nell’Alta Antichità vivevano gli uomini Autentici: si erano impadroniti del Cielo e della Terra, tenevano nelle loro mani lo ying e lo yang, ispiravano ed espiravano le essenze ed i soffi, saldi in loro stessi grazie alla custodia degli Spiriti, nelle loro carni realizzavano l’unità»*

*(Rochat De La Vallée, Larre, 2018, p. 49)*

*Contributi:*

### ***Soma e psiche***

#### **L’armonia e il conflitto: una storia di reciprocità (1)**

*Fausta Romano*

### ***Soma e psiche***

#### ***L’equilibrio dinamico***

#### ***Origini e senso del Tai Chi Chuan***

*Anna Siniscalco*

### ***Soma e psiche***

#### ***La via dell’Oriente. La centratura nelle arti marziali***

*Roberto Seghetti*

### **Soma e Psiche**

#### **Analisti alla prova del Tai Chi Chuan. Un’esperienza concreta in divenire**

*Anna Siniscalco, Fausta Romano*

### **Abstract per tutti i contributi**

L’ipotesi psicoanalitica di Ferrari muove dall’idea che la psiche acquisisca dal corpo la spinta per la propria evoluzione. Da questa impostazione discende anche l’idea e che si possano creare equilibri disarmonici tra le componenti del sistema individuo, specialmente tra dimensione corporea e dimensione psichica tra loro in reciproca relazione e talvolta anche che un ritrovato equilibrio del corpo possa aiutare un percorso di recupero negli stati

di sofferenza psichica. In questo quadro si colloca l'esperienza che Fausta Romano, sviluppa da tempo nella ricerca di pratiche che possano affiancare il percorso tra analista e analizzando. Dopo diversi tentativi, la pratica del Tai Chi Chuan, antica arte marziale cinese, in cui fondamentale è l'equilibrio e la centratura mentale, è stata considerata adatta per promuovere alcune iniziative di affiancamento all'analisi. Gli articoli che seguono illustrano: lo sviluppo delle ipotesi e del pensiero di Ferrari, derivante da un costante lavoro di studio e di ricerca teorico/clinica con il gruppo di colleghi dell'Istituto e con altri psicanalisti brasiliani e francesi interessati all'argomento; il percorso personale e con alcuni analizzandi compiuto da Fausta Romano con il Tai Chi Chuan; i risultati del seminario con gli altri terapeuti condotto dalla Anna Siniscalco, e coadiuvata dalla stessa Fausta Romano; un articolo di Anna Siniscalco sull'origine e il significato del Tai Chi Chuan e un articolo di Roberto Seghetti, sul tema del rapporto inscindibile tra equilibrio mentale ed equilibrio del corpo nelle arti marziali orientali come frutto di un flusso di pensiero antichissimo che, a differenza di ciò che è avvenuto nel mondo Occidentale con la netta separazione tra soma e psiche, ha finito per permeare di sé l'universo mentale cinese, dalla medicina alla filosofia, dalla strategia militare alla vita familiare. Ogni contributo, sebbene firmato a titolo personale, è stato comunque frutto di scambio di idee e di collaborazione tra i tre autori che considerano un valore scientifico di grande ricchezza il lavoro di gruppo e di reciproca cooperazione.

**Parole chiave:** corporeità/psichicità, Tai Chi Chuan, Yin/Yang, gruppo, confronto /integrazione, esperienza

### **Bibliografia comune a tutti i contributi**

Cartesio (1637). *Discorso sul metodo. Meditazioni metafisiche*. Biblioteca filosofica Laterza: Bari, 1975.

Ribeiro, B.J., Ferrari, A.B. (1975). *Contribuição ao estudo de uma função: a função-beta*. In *Revista Brasileira de Psicanálise*, 9, 2: 193-205.

Rochat De La Vallée, E., Larre, C. (2018). *Huangdi Neijing Suwen. Le domande semplici dell'imperatore giallo*. Jaca Book: Milano.

### ***Soma e psiche***

#### **L'armonia e il conflitto: una storia di reciprocità (1)**

*Fausta Romano*

«Non è la madre il primo oggetto per il neonato, e non è il nemmeno il seno materno, ma la sua stessa fame» (Ferrari, 1992, p. 30).

Fin dal primo respiro inizia per Ferrari la relazione nella quale la dimensione corporea genera la dimensione psichica che ci accompagna fino alla morte; una relazione che

vive nel corso della vita alterne vicende, che implica la ricerca dell'armonia, ma nella quale il conflitto non può mai essere completamente pacificato; tanto più che, periodicamente, la dimensione corporea tenderà a emergere dall'*eclissi* in cui la psichicità deve poterla collocare, per favorire l'adattamento alla vita: l'adolescenza, con il cambiamento catastrofico messo in moto dalle improvvise e radicali trasformazioni che avvengono a carico della corporeità; la gravidanza; il parto; le trasformazioni connesse con il trascorrere del tempo che prima di tutto è il corpo a segnare, stati di malattia e di guarigione, ecc... sfidano la psiche, che per sua natura tenderebbe all'ordine e alla quiete, verso la ricerca di aggiustamenti e nuovi equilibri.

Per noi occidentali, nati da una cultura millenaria in cui corpo e anima sono nettamente separati, anzi in contrapposizione, questa relazione è diventata sempre più lacerante man mano che si è affermata nel mondo una visione che cancella l'essere del corpo così come è (morte, malattia, invecchiamento, malanni, semplici limiti) per un dover essere psichicamente e corporeamente giovani, belli, abili, vincenti, tendenzialmente immutabili nel tempo.

Il risultato di questa lacerazione è una sofferenza, spesso anche drammatica e produttrice di straordinari dolori, che può essere affrontata e lenita con una pratica terapeutica che conduca alla riscoperta di *avere* e di *essere* un corpo. Un processo che deve riguardare la pratica analitica, ma proprio per questo anche e inevitabilmente l'analista prima ancora dell'analizzando, per avviare un rapporto senza pre-giudizi, che si costruisce nel fare e produce risultati per entrambi.

In questo contesto, il ricorso a strumenti di sostegno, integrazione e accompagnamento dell'analisi che possono "risvegliare" la consapevolezza di essere e di avere un corpo, come insegnano alcune discipline orientali, e il lavoro sull'armonizzazione nella relazione fondante della nostra vita possono essere decisivi, sia per l'analista che per l'analizzando.

Tra le diverse discipline che ho incontrato e sperimentato, il Tai Chi Chuan è quella che su me stessa e poi via via testata con diversi analizzandi ha dimostrato di produrre i risultati più incoraggianti.

Tra i più recenti psicoanalisti, Armando B. Ferrari, partendo dal pensiero di Freud/Klein e attraverso la collaborazione con W.R. Bion ha recuperato al pensiero e alla pratica psicoanalitica la dimensione corporea in quanto fondante per lo sviluppo della funzione psichica (Carignani, 2006).

La sua ipotesi che colloca la dimensione corporea come origine del funzionamento psichico e come suo primo e unico oggetto, deriva prevalentemente dai suoi studi di psicanalista e dalla sua esperienza clinica.

Ipotesi che è stata da lui definita dell'*Oggetto Originario Concreto*:

*Oggetto* perché il corpo è l'unico oggetto della mente

*Originario*, perché da esso trae origine la mente e perché in esso è inclusa l'originalità di ognuno

*Concreto*, perché concreta è la sua principale caratteristica.

Più precisamente il corpo è al contempo concretezza nella sua realtà essenziale e simbolicità, nel momento in cui rappresentiamo a noi stessi il nostro stesso corpo.

Partigiano anarchico negli anni giovanili, antropologo (2) e psicanalista, studioso di Freud e di Melanie Klein, Armando B. Ferrari incontrò W.R. Bion in Brasile nel 1973, anno in cui questi fu invitato a tenere conferenze e seminari clinici nelle Società Psicoanalitiche di San Paolo e di Brasilia (3). Ebbe inizio lì quella che potremmo definire una feconda e irripetibile esperienza di collaborazione fra questi due grandi pensatori e psicanalisti (Romano, 2016). In quegli anni e durante questa collaborazione Ferrari scrisse per la Rivista Brasiliana di Psicanalisi un articolo nel quale possiamo rintracciare in nuce quella che poi prenderà forma come l'ipotesi dell'*eclissi del corpo* (Ferrari, 1992).

In questo articolo Ferrari scriveva «...nell'ipotesi di Bion gli *elementi beta* sarebbero elementi mentali prodotti da un difetto della *funzione alfa*? O sarebbero fenomeni incoativi della mente che preesistono alla *funzione alfa* e che da questa dovrebbero essere elaborati?» (Ferrari, Ribeiro, 1975, p. 195).

Ferrari ha discusso questo punto con Bion il quale «non si è opposto alla concettualizzazione degli *elementi beta* come qualcosa che preesiste alla *funzione alfa* e si è riferito all'importanza che riveste “la parte animale come una grande componente dell'umano”. (...) Bion (1962) ha considerato le scariche motorie come un modo in cui la mente si libera degli *elementi beta* quando la *funzione alfa* risulta non alterata nel suo funzionamento; qui bisognerebbe domandarsi: gli *elementi beta* sarebbero semplici prodotti di un fallimento della *funzione alfa*? O essi sono elementi primordiali, di natura animalistica e psicobiologica che potrebbero essere passibili o meno di elaborazione da parte della *funzione alfa*? Negli studi di Bion queste questioni non vengono chiarite (...). Si sa che se si altera una funzione superiore può emergere in forma più fattiva una funzione inferiore; può essere che la funzione primordiale che stiamo cercando di concettualizzare avrebbe la sua origine in una fascia unica che si collocherebbe nel mezzo tra due mondi, quello psicologico e quello biologico? Sì, è possibile. Nel caso fosse possibile confermare questa ipotesi, si potrebbe pensare, anche in modo astratto, a una *funzione beta* dal cui funzionamento dipenderebbe lo sviluppo e la stabilità della *funzione alfa*? Anche qui sì, è possibile» (Ferrari, Ribeiro, *ibidem*, pp. 198-199).

E' possibile rintracciare già in questo scritto l'ipotesi che Ferrari è andato sviluppando e articolando negli anni a venire e fino alla sua morte, nel 2006, in base alla quale fin dal suo primo respiro, venendo al mondo, l'essere umano deve confrontarsi con la complessità delle sensazioni e percezioni emergenti dalla dimensione corporea e orientarsi all'interno di questo mondo complesso (Ferrari, 1992; 1994; 1998; 2005). La funzione psichica, all'inizio immanente nella dimensione corporea, comincia fin da subito, attraverso il percepire e il registrare il dato sensoriale, la sua funzione di diminuirne progressivamente l'intensità. Questa funzione Ferrari ha definito *eclissi del corpo*, volendo con questo indicare il processo di progressiva messa in ombra dell'intensità delle sensazioni e percezioni emergenti dalla dimensione corporea: il progressivo sviluppo della funzione psichica tende a diffondere la sua benefica ombra

sulla dimensione corporea al fine di consentire l'avvio del complesso funzionamento psico-fisico. Mettere in ombra e mai spegnere, poiché è proprio dalla dimensione corporea che continuano a emergere sensazioni e percezioni che spingono per trovare rappresentazione e pensabilità.

Occorre riallineare continuamente le funzioni psichiche con quelle corporee.

Considerando i termini *corpo* e *mente* eccessivamente carichi di molteplici e confusivi significati e volendo riferirsi piuttosto all'aspetto dinamico e processuale della relazione tra mente e corpo Ferrari ha scelto di definire con il termine *Uno* la funzione corporea e con il termine *Bino* quella psichica ad indicare che è l'*Uno* (la *funzione beta*, così come ipotizzata nell'articolo del 1975), a esercitare una pressione per la messa in funzione del *Bino* (della *funzione alfa*), la quale ha come suo scopo quello di adombrare, senza mai oscurarlo del tutto, quanto dall'*Uno* proviene.

Questo complesso funzionamento è mediato e reso possibile inizialmente dalla presenza della madre (o di chi per lei), che svolge l'importante funzione di *catalizzatore* delle necessità psico-fisiche espresse dal neonato.

Ciò significa che in base a questa ipotesi non è la madre il primo oggetto del neonato, e nemmeno il suo seno, ma *la sua stessa fame*, le sensazioni emergenti dal suo corpo e che quindi i significati potenziali sono presenti in lui e non nell'altro: non è la madre (o chi per lei) a sapere ciò di cui egli ha bisogno, ma il neonato stesso; non è la madre che possiede la chiave dei suoi bisogni e dei suoi significati, ma è il bambino, al quale spetta il compito di segnalare e manifestare le proprie necessità; alla madre quello di porgere ascolto, di sintonizzarsi a partire dalla propria stessa corporeità.

Se osserviamo il comportamento degli animali, nei mammiferi, durante l'allattamento, la madre si offre ai suoi piccoli, sta, è a disposizione, mentre loro attivamente la cercano e si affannano intorno ai capezzoli, cercando nutrimento.

E se osservassimo il comportamento del neonato, evitando di interferire, potremmo riscontrare lo stesso comportamento. Il bambino, posto accanto al corpo della madre, è in grado di arrampicarvisi sopra, alla ricerca di qualcosa che gli è già noto: il colostro prodotto dalla madre ha lo stesso odore del liquido amniotico e la fame, l'istinto di sopravvivenza, lo spingono a cercare ciò di cui ha necessità per vivere.

Inizia per Ferrari fin dalla nascita, fin da quel primo respiro, la relazione tra corporeità e psichicità, tra l'*Uno* e il suo *Bino*, che si svolgerà attraverso alterne vicende e attraverso modalità più o meno armoniche o disarmoniche fino all'ultimo istante di vita. Una relazione sempre più o meno conflittuale; un conflitto che pur tendendo costantemente verso la ricerca di un'armonia, non potrà mai essere completamente pacificato, se non con la morte stessa. Una quota sia pur minima di conflittualità tra *Uno* e *Bino* costituirà quel differenziale di potenziale necessario perché il pensiero, perché la vita stessa direi, possa avere luogo: è dal confronto fra differenza e similitudine che possono nascere il pensiero, la conoscenza, la vita.

Nello svolgersi di questa relazione dinamica all'interno dell'individuo, nel corso della intera esistenza, periodicamente l'*Uno*, la dimensione corporea, tenderà a emergere dall'*eclissi* e periodicamente il *Bino* sarà sollecitato verso la ricerca di nuovi equilibri,

verso una nuova *eclissi*: l'adolescenza, con il cambiamento catastrofico messo in moto dalle improvvise e radicali trasformazioni che avvengono a carico della corporeità, la gravidanza, il parto, le trasformazioni connesse con il trascorrere del tempo che prima di tutto è il corpo a segnare, stati di malattia e di guarigione, ecc... sfidano il *Bino*, che per sua natura tenderebbe all'ordine e alla quiete, verso la ricerca di aggiustamenti e nuovi equilibri.

Potremmo dire che quotidianamente, a ogni istante della nostra vita, dalla nostra corporeità si dispiega la funzione emergente della psichicità e l'equilibrio che da questa relazione dinamica deriva non sempre e non subito si presenta come il migliore equilibrio possibile.

Occorre come dicevo, allineare la mente con il corpo in un processo dinamico di continua ricerca.

Soprattutto nella nostra cultura occidentale si sta verificando una sempre più pericolosa e crescente dicotomia tra i due poli di questa relazione: sempre più la mente si dispone a dominare prepotentemente il proprio corpo, ignorandone i segnali, ignorandone le richieste, e dando luogo a una polarizzazione dicotomica volta a eliminare la compresenza degli opposti.

Un uso logico/discorsivo delle funzioni psichiche disgiunge e separa, invece di interconnettere, in un tentativo di semplificare la complessità. Una mente, che rifiuta nel corpo i segni del trascorrere del tempo, della vulnerabilità e della finitezza, una mente che cessa di apprendere dall'esperienza di un corpo che è invece di per sé una mente, con i suoi apparati straordinariamente sensibili e in grado di distinguere, differenziare, selezionare ciò che è funzionale al vivere da ciò che non lo è: primo fra tutti, l'apparato immunitario, capace di distinguere il Sé dal Non-sé, e di attivarsi per espellere ciò che per il corpo è ritenuto una minaccia. E accade così che ci accorgiamo di avere un amico, il nostro corpo, quando questi emerge, a volte anche violentemente, dall'*eclissi* attraverso il dolore e la malattia.

Allora, forse, smettiamo di limitarci a *essere corpo* per accorgerci di *avere un corpo*: cominciamo allora a occuparcene, ma come costretti dalla necessità, all'inizio con paura e per ritornare allo *status quo*, e anche in fretta... occorre un tempo a volte, perché possiamo scoprire che abbiamo un amico fedele e intelligente nel nostro sistema: il nostro corpo, e per cominciare a rivolgerci verso di lui con rispetto, attenzione, curiosità.

### **Tra corporeità e psichicità nel contesto della relazione analitica**

Così incontro quotidianamente nel mio lavoro clinico persone smarrite in una più o meno grave e marcata condizione di disarmonia nel loro sistema. Nella spaccatura che si è prodotta al loro interno tra onnipotenza e impotenza, tra illusione e disillusione, tra *Uno* e *Bino*, l'odio della delusione, l'angoscia, a volte il panico saturano la loro mente e bloccano le loro vite.

Mi dispongo così al tentativo di risvegliare in loro la *curiosità verso se stessi* e verso il loro modo di funzionare, di ricondurre quelle menti smarrite verso un nuovo rapporto

con il loro corpo; il più delle volte si tratta di aiutarli ad accorgersi di *essere corpo* e di *avere un corpo*, di essere alterità nell'unità, di trovare nel corpo la radice del loro essere e del loro sapere di se stessi e del mondo.

Abbandonare l'illusione e aprirsi alla speranza.

La dimensione corporea è solitamente il mio alleato nello svolgimento di questa funzione.

### **Per esempio**

Durante una seduta il mio sguardo cade sulle caviglie della analizzanda, gravemente cardiopatica fin dalla nascita: gonfie e enormi. Le domando cosa sa di questo gonfiore e emerge così che la donna ha un modo tale di rivolgersi ai medici che la hanno in cura che questi considerano effetto della sua ansietà le sue lamentele circa i suoi sintomi. Così il suo lamentare gonfiore alle caviglie non era stato considerato motivo per doverla visitare ancora. Dopo averne parlato in seduta la paziente contatta nuovamente il suo cardiologo e questa volta gli chiede con forza di essere visitata. Si può così intervenire per un iniziale scompenso cardiaco.

Questo episodio porta a riflettere nelle sedute successive sulla sua stessa confusione fra la concretezza dei suoi disturbi e le sue angosce per un corpo che comporta così tanti impedimenti nella sua vita, che la porta a confrontarsi quotidianamente con la sua finitezza e vulnerabilità.

Comincia a considerare che la possibilità di prendersi cura di sé a partire dalla sua vulnerabilità, può essere la base per una vita in cui accanto al dolore e alla malattia possa anche comparire il piacere.

In un'altra situazione di gravissima obesità in un paziente dal funzionamento bulimico e sovraccarico di angosce ipocondriache, un temporaneo disturbo alla vista ha suscitato in lui una tale angoscia che potesse accadere la cosa da lui più temuta: la cecità, da indurlo a rivolgersi a una dietologa e a un *personal trainer*, per cominciare a occuparsi del proprio sovrappeso. Il lavoro fin qui svolto in ambito analitico ha sostenuto e attivato in lui quella spinta alla guarigione e al benessere di tutta la persona, attraverso una riduzione delle angosce claustrofobiche e agorafobiche che unitamente a una profonda angoscia per la propria vulnerabilità e finitezza per lungo tempo avevano saturato il suo spazio mentale. Ma anche se il progredire del lavoro analitico aveva ottenuto questo risultato, non era ancora stato possibile per lui decidere di affrontare concretamente il problema del sovrappeso, che minacciava ormai seriamente il suo equilibrio corporeo.

E molti casi potrei qui citare in cui la presenza di problemi inerenti la sfera corporea hanno costituito ad un certo punto del lavoro analitico la chiave risolutiva per potere sviluppare un'attitudine di cura e rispetto per la propria vita.

Penso che per potere l'analista svolgere questa funzione è necessario che egli stesso possa avere cura del dialogo fra sé e sé, nella sua area verticale (Ferrari, 1992): tra le sue percezioni, sensazioni, emozioni, pensieri, tra il suo corpo e la sua mente, tra il suo *Uno* e il suo *Bino*, che egli possa continuamente riportare la sua mente in allineamento con la sua corporeità.

Tornare *verso se stesso* dell'analista lo ha definito Ferrari (1983, 1986), distinguendo questa vertente dall'altra che è presente nella relazione analitica: *l'andare verso se stesso* dell'analizzando.

Significa che all'incontro nella relazione analitica analista e analizzando accedono ognuno con il proprio mondo di emozioni, esperienza, conoscenza per costruire insieme qualcosa che è nuovo, inedito per entrambi (4): l'analista si rivolge continuamente verso quanto il dire e il manifestarsi dell'analizzando sollecita in lui, nel suo sentire, e percepire, sullo sfondo delle proprie conoscenze, *torna verso se stesso*, arricchito dalla relazione con l'altro. E la sua funzione è di trasformare tutto questo in una formulazione pertinente e plausibile con quanto sta emergendo, da proporre all'analizzando, cui spetta la responsabilità di accettarla, ricusarla o trasformarla ancora. Questo movimento, questa vertente, viene definita *tornare verso se stesso*, poiché si suppone che per formazione e per esperienza l'analista sia già in grado, e lo abbia fatto più volte, di porgere ascolto a quanto emerge dal proprio sentire e percepire, sullo sfondo delle proprie conoscenze che emergeranno ad hoc, rassicurante forse, ma anche impedimento al percepire e all'esperire, se utilizzato come un *a-priori*.

Quello dell'analizzando viene definito *andare*, in quanto si suppone che egli chieda aiuto proprio in quanto ha smarrito la strada di questo dialogare con se stesso e si appoggia a ciò che l'analista può proporgli, come un filo attorno al quale raccogliere quanto dal proprio mondo sta emergendo, per poterlo vedere, toccare, osservare, infine rappresentare e pensare.

Ciò significa che proprio in quanto noi possiamo conoscere il mondo soltanto attraverso la nostra esperienza sensoriale e emozionale, cioè attraverso la nostra soggettività, che è prima di tutto contenuta nell'alveo della nostra corporeità, la relazione si configura come paritaria nella sua asimmetria. Paritaria in quanto entrambi *sanno* ognuno circa se stesso, asimmetrica in quanto si suppone che l'analizzando *non sappia di sapere* di sé, mentre l'analista sa già servirsi del dialogo con se stesso come strumento di indagine, esperienza e conoscenza. Paritaria in quanto il sapere dell'analista in alcun modo può costituire un *a-priori* e non gli conferisce alcun potere sull'analizzando. Egli accede all'incontro analitico dimenticando o mettendo sullo sfondo della propria mente le proprie conoscenze e si dispone, così come l'analizzando, verso il nuovo, verso l'ignoto, a ogni incontro. Asimmetrica in quanto l'analista ha già più volte utilizzato i suoi strumenti conoscitivi, l'analizzando li va scoprendo nel corso dell'incontro. Entrambi contribuiscono alla costruzione di qualcosa di nuovo, ognuno per la sua parte, costruiscono assieme un dire, un esperire, costruiscono dei codici comunicativi in comune ad hoc, entrambi possono uscire da ogni seduta trasformati dall'esperienza dell'avvenuto incontro attraverso un dialogo che entrambi hanno contribuito a costruire ognuno attraverso l'apporto proprio e dell'altro.

In questa capacità di tollerare il *non sapere*, di incontrare l'inedito a ogni seduta, credo risieda l'essenza profonda e il valore trasformativo della relazione analitica, che ha, in questo senso, come oggetto la relazione stessa (Ferrari, 1983; Garroni, Ferrari, 1979).



Così come non è la madre a detenere la conoscenza circa i bisogni e i significati presenti nel mondo psicofisico del neonato, così l'analista non può presumere di conoscere ciò che sta avvenendo all'interno dell'analizzando: in entrambi i casi si tratta di disporsi a prestare ascolto a quanto avviene all'interno di se stessi nell'incontro con l'altro per cercare una proposta, un abbozzo di risposta, che starà all'altro poi accogliere o respingere.

Essere lì, nell'*hic et nunc, a disposizione*, dicevo.

In definitiva si tratta sempre di incontrare se stesso attraverso l'altro. E questo altro svolge la fondamentale e imprescindibile funzione di *catalizzatore* dell'incontro con sé stessi.

Credo che questo rappresenti il senso profondo della affermazione che rischia oggi di divenire uno *slogan*: “accedere a ogni incontro senza memoria e senza desiderio”.

«Abbandonare memoria, desiderio, comprensione e l'impiego di pre-concezioni. Ogni seduta rappresenta sempre il primo giorno di analisi. Non ricordate le sedute precedenti, lasciando invece che siano esse a ricordarvi spontaneamente, non desiderate la cura del paziente (...). Calarsi in uno stato di *réverie* in modo da essere al massimo livello di ricettività rispetto alle proprie (dell'analista) risonanze emotive inconse con le emozioni del paziente e essere ottimamente in grado di reclutarle (...) impiegare liberamente l'immaginazione speculativa e il ragionamento speculativo» (Bion, 1970, p. 46).

Si tratta di accedere a ogni incontro con l'analizzando concentrando il massimo della propria capacità percettiva e di ascolto, con il massimo della presenza: *presenza a sé stesso nell'incontro con l'altro, nel qui ed ora di ogni seduta*.

Durante una conversazione che ho avuto il privilegio di avere con un Lama buddhista, in cui gli chiedevo se si potesse riconoscere in questa affermazione di Bion qualche assonanza con il suo modo di intendere il tempo nel suo articolarsi tra presente, passato e futuro, lui mi ha risposto: “Dice il saggio Seneca: In realtà non è vero che di tempo ne abbiamo poco, piuttosto ne sprechiamo tanto”. *L'analista dovrebbe avere accesso alla seduta senza memoria e senza desiderio*: se egli riesce a realizzare quest'ideale, è già un essere illuminato! In realtà, ciò è frutto di meditazione avanzata e ben realizzata. Nella tradizione della scuola di cui faccio parte questo si chiama *mahamudra* e cioè *grande simbolo* o ancora *grande gesto*. E' la mente nel suo stato di riposo, in cui sperimenta la libertà interiore che le permette di osservare la natura di tutte le cose (...). Per arrivare a questo stato il terapeuta deve realizzare la “sapienza che supera qualsiasi concetto”, comprendendo così l'unità della “chiarezza o luminosità e del vuoto” (Romano, Siniscalco, 2019; 2020).

Per vuoto si intende libertà da *a-priori* e preconcetti. Un vuoto dunque pieno di attenzione e presenza, che amplia e estende le possibilità di percezione.

Questo concetto mi richiama fortemente alla mente quella necessità di cui Freud (1916) parlava di doversi accecare artificialmente per poter vedere meglio nelle zone oscure della mente, o la visione notturna a cui si riferisce Grotstein (2010), caratterizzata dalla capacità dell'occhio umano di poter vedere nell'oscurità, spostando il focus lateralmente

all'oggetto osservato, *quel raggio di intensa oscurità*, necessario per poter guardare e percepire ciò che sotto un raggio di luce accecante verrebbe a essere oscurato.

La domanda è: questa specifica modalità di disporsi dell'analista può essere oggetto di apprendimento? Quella che Bion chiamava *réverie*. Si può apprendere questa capacità di presenza a sé stessi?

Se il termine è riferito alla relazione madre/neonato possiamo pensare che la dimensione corporea della madre dovrebbe essere naturalmente e biologicamente disposta alla sintonia con quanto proviene dalla dimensione corporea del neonato, dando luogo a questo speciale tipo di attenzione che si colloca tra il corporeo e lo psichico.

Ma l'attivazione di questo tipo di attenzione nell'analista come si raggiunge? Che cosa può aiutare a favorirne lo sviluppo?

Certo, prima di tutto la sua formazione, la sua analisi personale unite all'esperienza clinica, che, se intesa così come la stiamo descrivendo, si trasforma essa stessa in una forma di auto-analisi, attraverso cui continuamente trasformare la propria esperienza di vita e di analista, costituiscono il campo di sviluppo e di esperienza per esercitare questa capacità di presenza: presenza a se stessi e al proprio sentire, percepire, pensare, nella relazione con l'altro.

Occorre apprendere a essere nello stesso momento *osservatore e osservato*.

Credo si tratti di accompagnare la propria mente verso un continuo incontro con la propria dimensione corporea, contesto e origine della sfera emozionale e percettiva, cercando in questo incontro la via per aprirsi in modo più ampio e profondo alla propria capacità di percezione e di intuizione a cui Freud prima e Bion e Ferrari poi si sono riferiti.

Come può l'analista efficacemente sostenere l'analizzando verso la possibilità di incontrare e accettare la propria dimensione corporea se egli a sua volta ignora o non accoglie il limite della propria corporeità?

Accorgersi di respirare: quanti di noi si accorgono di respirare? E quante volte al giorno?

“Si accorge di respirare?”, domando a una analizzanda, il cui modo di vivere e di parlare è così frettoloso, che faccio molta fatica a mantenere il *focus* durante il dialogo analitico.

“Nel pensiero orientale la vita consiste in un unico atto respiratorio: inspiriamo nascendo espiriamo morendo”.

“Del nostro respiro possiamo accorgerci nel movimento: la mente guida il movimento, ma il respiro dà il ritmo e ha una sua circolarità” (Anna Siniscalco, comunicazione personale). Il respiro, il modo in cui respiriamo ci dice di noi e costituisce il vero collegamento con noi stessi e con l'esterno.

In un certo senso nel ritmo del respirare risiede prima di tutto la funzione psichica.

La mia esperienza personale negli anni mi ha portato a scoprire quanto poco e male respiriamo e quanto sia fondamentale imparare a respirare e averne consapevolezza, per incontrare se stessi, per gestire le percezioni e i segnali del corpo, per calmare la mente.

Imparare a respirare per gestire il dolore, e diminuirlo, per esempio, durante il parto, ancorarsi a una respirazione ritmica e calibrata per amministrare le energie e per calmare la mente in momenti dolorosi, accorgersi di respirare durante uno sforzo fisico, invece di trattenere il fiato, come scopro a ogni istante praticando il Tai Chi Chuan e mentre sono intenta a dialogare o ascoltare nel contesto della relazione analitica. Accorgersi che quanto meglio respiriamo tanto maggiore è il senso di benessere e di lucidità mentale.

Ricordarsi di respirare, muovere il proprio corpo, imparare a riconoscerne i segnali, rispettarne le necessità, dialogare con quanto dal suo interno va emergendo in termini di sensazioni, percezioni, emozioni, modulare la propria postura che continuamente si modifica nella continua tensione all'ascolto, e altro ancora... non sono forse la base per accorgersi che quando entra un analizzando nella stanza di analisi entra prima di tutto una corporeità, che occupa e riempie di sé lo spazio dell'incontro, un corpo che non sempre è amato e rispettato né tantomeno considerato dal soggetto che lo abita?

Se io stessa nella mia funzione analitica non sperimento che cosa significhi per me cercare il mio centro, perderlo e ritrovarlo più volte nella giornata, se non so riconoscere quanto la mia muscolatura si tende o si distende anche in funzione di quanto sta accadendo nel qui e ora dell'incontro, e ancora altro, potrò chiamare l'attenzione dell'analizzando verso il porgere ascolto, l'incuriosirsi e interessarsi a ciò per cui egli è lì, vivo, in carne e ossa, davanti a me?

### **La clinica psicanalitica tra Oriente e Occidente**

Nel pensiero e nella filosofia orientale da migliaia di anni la ricerca dell'equilibrio tra dimensione fisica e psichica poggia su di un sapere e un'esperienza antichi... molto prima della nostra *evidence based medicine* loro sapevano come stimolare funzioni corporee intelligenti, come per esempio le difese immunitarie, l'elasticità dell'apparato muscolare e scheletrico, il funzionamento cardiocircolatorio e sapevano come tutto questo necessiti di una speciale attenzione psichica e come tutto questo stimoli una capacità di presenza e di percezione: molte cose può fare il nostro cervello, se correttamente stimolato, e loro lo sapevano già migliaia di anni fa...noi in occidente cominciamo forse oggi ad avvicinarci a questo sapere.

In quella cultura millenaria l'individuo è visto come un insieme complesso, in cui unità e alterità convivono tendendo verso l'armonia. L'essere umano è considerato come un tramite fra la terra e l'universo, radicato sulla terra e al contempo connesso con l'universo che ci avvolge e sovrasta.

Nel corso della mia esperienza clinica, iniziata anni fa nei Servizi di Salute Mentale istituiti in applicazione della legge Basaglia a partire dal 1980, a stretto contatto quindi con persone portatrici di una profondissima e intensissima sofferenza psichica, acuita da lunghi anni di reclusione manicomiale, mi sono resa conto della necessità di trovare modi di relazione terapeutica improntati a una certa concretezza, laddove spesso la parola aveva smarrito il suo potere comunicativo. Mi sono accorta fin da allora del rischio, implicito nella funzione di analista, di ricorrere a processi di

intellettualizzazione, e di smarrirsi, nella fascinazione delle proprie teorie che ci allontana dalla possibilità anche vaga di intuire chi siamo e con chi stiamo cercando di relazionarci.

Così mi trovavo spesso a inventare modalità non codificate, nel tentativo di avvicinare persone il cui funzionamento mentale mi appariva sconosciuto e complesso, non così facilmente riducibile alle categorie diagnostiche nosografiche fornite dalla psichiatria e anche da certo modo di intendere il pensiero psicoanalitico.

Inventare sul campo, per cercare di contenere l'angoscia del non sapere, in presenza del nuovo e dell'ignoto.

L'attenzione è andata in primo luogo all'impiego della parola. La parola che può aprire la strada alla razionalizzazione e alla intellettualizzazione o può essere essa stessa concreta, tramite di esperienza verso la conoscenza. La parola può avere suono, colore, odore, può toccare o distanziare, può accarezzare o colpire duramente, la parola, in un certo senso, è essa stessa corporeità.

Ma a volte la parola risulta ancora insufficiente.

Non basta comprendere il profilo del funzionamento psichico dell'analizzando, occorre poi trovare *come* proporre, *come* avvicinare quella sofferenza, che a volte assume l'aspetto, come diceva un mio giovanissimo analizzando di "essere immersi perennemente in una padella di olio bollente". La sola soluzione da lui individuata appariva il suicidio per *farla finita*. Anche il farmaco era poca cosa, e transitoria nel suo effetto.

Mossa dalla necessità di *dare corpo* alla mia funzione di analista, pur sempre basata sulla parola e suo strumento fondamentale, ho continuato a cercare in altre discipline qualcosa che mi permettesse di integrare e espandere la mia formazione analitica e al contempo di migliorare il mio funzionamento psico-fisico, di offrire una via pratica a quanto vado studiando nel contesto della mia pratica clinica.

Ho praticato la disciplina dello Yoga per diversi anni, traendone senz'altro un beneficio personale, ma non riuscendo a trovare un collegamento con la pratica clinica.

Ho incontrato, poi un'antichissima arte cinese: il Tai Chi Chuan, il cui valore terapeutico è stato riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, nato in Cina come arte marziale di difesa e che affonda le sue radici teoriche nella filosofia taoista e nel pensiero buddista.

Da alcuni anni ho iniziato la pratica di questa disciplina nella forma specifica creata in Cina dalla famiglia Yang. Questa linea di Tai Chi Chuan porta il nome della famiglia Yang che lo ha codificato nel corso del tempo trasmettendone la forma tradizionale di padre in figlio. Per le sue caratteristiche di semplicità e chiarezza che lo contraddistinguono da altri stili di Tai Chi Chuan, è il più diffuso in occidente ed è stato oggetto del maggior numero di ricerche orientate alla sua applicazione nelle terapie mediche e psico-emozionali (v. più avanti il contributo di Anna Siniscalco, *Soma e psiche. L'equilibrio dinamico. Origini e senso del Tai Chi Chuan*).

Il primo principio su cui poggia l'esercizio di questa disciplina invita, a svuotare la mente da tutto ciò che la sta occupando per rivolgersi totalmente alla presenza nel qui e ora: allineare la mente al corpo, per cominciare a muoverlo, fare attenzione a eliminare ogni tensione, disponendo ogni parte del corpo a un rilassamento attivo e vigile, affinché ogni movimento sia sempre più preciso e direzionato dall'intenzionalità e non dalla forza. E' una capacità di raccogliersi in se stessi, per potenziare al massimo la capacità di attenzione e di presenza. Capacità di sapere a ogni movimento nello spazio dove si trova di volta in volta il proprio centro, cercarlo per poi perderlo per poi ritrovarlo ancora, in un continuum dinamico: la *centratura*, con la quale inizia ogni volta l'esercizio di questa disciplina, ne costituisce il cardine dall'inizio alla fine.

Sorpresa, nell'immediato, poiché credevo di stare occupandomi del mio corpo, mi sono "ritrovata a casa": come non sentire in questo principio un'assonanza con il "senza memoria e senza desiderio" a cui Bion invita l'analista a ogni nuovo incontro con l'analizzando? Un'assonanza e forse, direi, un'espansione dello stesso principio. Un'espansione verso la relazione tra psichicità e corporeità.

L'intero impianto della filosofia taoista si basa sulla distinzione e coesistenza di opposti, primo fra tutti, il principio unificante dello Yin/Yang, l'energia femminile e quella maschile, distinte una dall'altra e unite in un unicum, e contenenti l'una un frammento dell'altra al proprio interno: *l'alterità nell'unità*. E a seguire, il pieno con il vuoto, la tranquillità con il movimento, il morbido con il duro, e altro ancora.

Quanto spesso mi trovo nella mia pratica clinica a osservare e a fare presente come la coesistenza di opposti nel proprio sistema psico/fisico, come vita e morte, amore e odio, allegria e tristezza, piacere e dolore, ecc., se accettati nella loro apparente contraddizione, possono permettere di dare corpo, spessore, colore al proprio vivere, a diminuire la paura, fino a giungere a tollerare il non sapere, l'imprevedibilità, la vulnerabilità e la finitezza.

L'incontro relazionale tra quelli che in questa arte marziale vengono definiti oppositori e non combattenti si basa sulla capacità di ascolto, di intuizione dell'uno verso l'altro, e sulla capacità di accogliere l'energia espressa dal movimento dell'altro per *trasformarla* e direzionarla, per proteggersi e non con la finalità di attaccare. In definitiva poi, per poter attraverso questo incontro, meglio e più profondamente incontrarsi con il proprio personale modo di disporsi.

Mi sembra di rivedere in questo un parallelo con un certo modo di intendere la relazione analista - analizzando, in cui prioritaria è la capacità dell'analista di avere cura della propria mente, strumento fondamentale nella sua pratica clinica, e al contempo della relazione con un altro da sé, il cui valore terapeutico consiste prima di tutto nella capacità di avviare processi *trasformativi* in entrambi i suoi partecipanti.

Il Tai Chi Chuan costituisce l'espansione nella pratica dei principi fondanti della filosofia taoista e della filosofia buddhista. Il continuo richiamo a osservare se stessi durante la pratica di questa disciplina fa sì che essa venga anche considerata una forma di meditazione in movimento. L'apprendimento a muovere il corpo non poggia sull'uso della forza, ma sull'esercizio della intenzionalità: dare direzione al movimento e

all'azione, attraverso un progressivo abbandono delle tensioni muscolari e psichiche permette di raccogliere in ogni movimento il massimo dell'energia. Un'energia che si attiva e si potenzia prima di tutto all'interno del sistema, non dissipandosi verso l'esterno attraverso ad esempio una postura di sfida verso i propri limiti.

“C'è nell'esercizio di questa disciplina un'attivazione del movimento interno e dell'energia vitale. C'è una sollecitazione e un'attivazione verso il mantenere la mente in quello che si sta facendo, e di conseguenza attivarla e calmarla. Perché poi si ottenga l'equilibrio, nella pratica, noi cerchiamo l'equilibrio nella posizione, nello stare in piedi evitando lo sforzo eccessivo, nella comprensione di poter *fare senza esaurirci*. Questa acquisizione progressiva sempre più consapevolmente viene acquisita anche come capacità di relazione: ciò che si costruisce all'interno di questo circolo che tende a un equilibrio, né fisso né statico, in una seconda fase si espande verso l'esterno e ci aiuta a conservare l'equilibrio senza eccedere, per mantenere un equilibrio psichico e anche fisico” (Anna Siniscalco, comunicazione personale) (5)

Disponibilità alle trasformazioni, dunque: noi siamo mutanti, cambiamo continuamente. La nostra mente tende a cercare le affinità e le somiglianze, per ottenere calma e rassicurazione, disturbata dalla discontinuità e alla ricerca della continuità.

Ma è dalla differenza che può nascere il pensiero.

Al contrario, nello sforzo di evitare l'attrito generato dall'urto con ciò che è diverso, paura, angoscia e dolore non possono che accrescersi: direi che in questo senso siamo noi stessi a generare traumi, quando costruiamo nella nostra mente delle presunte certezze, delle teorie rigide sul mondo e su noi stessi, di cui la realtà del vivere regolarmente ci mostra i limiti, a volte l'inefficacia.

Non è il terremoto che genera il trauma, non è la morte o la malattia in sé, ma la pretesa che tutto debba sempre essere fermo, stabile, immutabile, eterno, come non è possibile in realtà.

Affrontare e tollerare il dolore è necessario, ma è quando non riusciamo a farlo che sopraggiunge l'angoscia e che parliamo di trauma (Freud, 1915).

Procedendo nel mio studio del Tai Chi Chuan mi sembra di individuare nella pratica di questa disciplina al contempo possibili integrazioni e espansioni del lavoro clinico.

Mi rendo conto di trovarmi a sorprendermi di come alcuni analizzandi che hanno scelto di affiancare a un certo punto del percorso l'esperienza analitica con l'esperienza del Tai Chi Chuan, giungano abbastanza presto a percepire un sentimento di calma e di solidità: “Mi sento più sereno con me stesso, ho meno paura di non farcela, so di potercela fare a affrontare anche momenti difficili come quelli che sto attraversando”, ecc.

In questi casi ho l'impressione che essi *prendano corpo*, che riescano a *radicarsi in se stessi*, con radici che affondano profondamente nella terra, anche se temporaneamente venti tempestosi possono scompigliare la chioma dell'albero.

Sia l'esperienza analitica che la pratica del Tai Chi Chuan comportano spesso una rottura di precedenti equilibri verso la costruzione di un equilibrio più armonico e

funzionale alla vita. Non si tratta quindi di percorsi semplici o indolori, ma la possibilità di poterli integrare mi sembra aggiungere qualità all'esperienza.

Analizzando il cui sistema appare profondamente disarmonico, non possono accedere alla pratica di questa disciplina senza prima avere in parte ridotto la distanza tra la dimensione corporea e quella psichica: non ci si può accostare al Tai Chi Chuan, per esempio, se la persona ritiene di potere trattare in modo arrogante il proprio corpo, pretendendo di piegarlo ai voleri della mente, potente, invincibile, immortale. Ho incontrato analizzando che attraverso pratiche come il *body building* e anabolizzanti, pretendevano di "scolpire il loro corpo", o l'uso di *piercing* e tatuaggi, al fine di *sentire che quel corpo è il mio corpo, e ne faccio ciò che voglio*", o in situazioni di claustrofobia/agorafobia (che a volte sfociano in comportamenti anoressici e bulimici), in cui la lentezza del movimento, la calma richiesta dalla pratica di questa disciplina, l'attenzione e la concentrazione in se stessi e nel movimento del proprio corpo, risultano fonte di intollerabili angosce.

Per esempio, un analizzando, che presentava una situazione di dispersione e profonda inquietudine, il cui sintomo principale era costituito da un fare *a-finalistico* e disordinato, senza direzione e intenzionalità, l'ipotesi che una disciplina come il Tai Chi Chuan potesse aiutarlo nel costruire un equilibrio più armonico con se stesso, si è rivelata non utilizzabile: durante l'unico incontro che è riuscito a fare, l'angoscia per il sentirsi sollecitato a assumere posizioni in movimento insolite e *finalizzate* è salita al punto tale da accrescere il suo sentimento di inadeguatezza e da decidere di interrompere subito.

Infatti, accade anche che durante l'esercizio della pratica del Tai Chi Chuan, in coincidenza con l'esperienza di destrutturare precedenti equilibri fisici (e di conseguenza psichici) possano emergere momenti di inquietudine e angoscia che non sempre trovano contenimento nella funzione psichica disponibile e si può rendere utile integrare quella esperienza con l'inizio di un'esperienza analitica.

Penso che nell'esempio che segue possiamo invece trovare alcuni spunti utili sulla riflessione circa l'incontro e l'integrazione tra esperienza analitica nell'ambito dell'ipotesi dell'Oggetto Originario Concreto e la via pratica all'integrazione tra mente e corpo costituita dal Tai Chi Chuan.

"Sono passata da una sponda all'altra, in una notte! Il tempo non c'era per me, ora mi sento invecchiata di vent'anni.

Ora ho tanto tempo per me, ma sono presa da emozioni che variano in continuazione".

Così si esprime una donna, che presenta un'emiparesi in seguito a un ictus. Nel contesto della relazione analitica accolgo il dolore per il suo dipendere a causa della menomazione corporea, lei che si era sempre occupata di tutti e che poteva correre qua e là alla rincorsa dei suoi doveri. Dolore e odio da un lato, la sempre crescente consapevolezza di trovarsi oggi in una situazione privilegiata dall'altro: costretta in un corpo che non può liberamente muoversi, ora, nel tanto tempo che improvvisamente si trova ad avere, ha l'opportunità di guardare a se stessa. Non sempre piacevolmente, ma ne comprende l'importanza.

Accanto a questo, e attraverso questo, mi dispongo a lavorare con lei perché possa accettare il suo corpo di oggi.

Lo scenario psichico è analogo a quello di un adolescente, che da un giorno all'altro si trova a dover abitare un corpo diverso e sconosciuto, di cui non conosce ancora il funzionamento. In entrambi il sentimento di una perdita, pur nella differenza emozionale che può, come è ovvio, esserci tra chi affronta l'esito di una menomazione e chi invece sta aprendosi a innumerevoli potenzialità vitali.

Di sua iniziativa, l'analizzanda decide di affiancare il programma riabilitativo, effettuato con l'aiuto di fisioterapisti domiciliari, con la pratica del Tai Chi Chuan, anch'essa domiciliare, dietro suggerimento di una sua amica.

Non ne sapeva nulla prima, non sapeva di cosa si trattasse.

Se all'inizio Tai Chi Chuan e fisioterapia venivano accolti allo stesso modo, e cioè come un mezzo per affrettarsi a uscire dall'emiparesi, progressivamente, arriva a differenziare in modo significativo le due esperienze.

Sintonica con la sua fretteosità la fisioterapia, lenta ma profonda l'esperienza del Tai Chi Chuan.

Nel contesto della relazione analitica comincia a osservare che sta affrontando l'esperienza corporea nello stesso modo in cui ha affrontato malattia, ricovero, dimissioni, e la sua vita in generale: in modo sfidante e onnipotente, frettoloso e con atteggiamento *arrogante* verso il limite imposto dalla condizione corporea. In questo senso il corpo paralizzato equivale a tutto ciò che ha deluso così come tutto ciò che avrebbe voluto nella sua vita e che non ha avuto, a partire da una madre che ha sempre sentito distante e anaffettiva. E di fronte al dolore che ne deriva, tenta di utilizzare la difesa di sempre: *mi sbrigo a risolvere, per non pensarci, per non sentire*.

“Ora posso paralizzarmi nell'invidia di chi ha ciò che non ho avuto e non ho, oppure posso aprirmi al mio desiderio”.

Comincia da qui un lavoro di attenzione a sé stessa, attraverso il quale percepisce la differenza tra quanto può trarre dall'esperienza del Tai Chi Chuan, in termini di conoscenza di se stessa in senso ampio e quanto con la fisioterapia rischia invece di allontanarsi. Così ora per lei è molto più importante muoversi nello spazio di casa sua: “Il fisioterapista mi invitava a uscire in strada per incoraggiarmi, ma ora mi accorgo che questo non posso ancora farlo, perché in strada troppi stimoli mi distraggono da me. Qui posso fare attenzione a come mi muovo e a cosa significa per me: mi accorgo di percepire un lato del corpo più pesante dell'altro e che quando alzo le braccia al di sopra della testa uno è più lento dell'altro: è una realtà. Va bene così. Ho provato un'intensa felicità quando ho visto che sono riuscita a spostarmi da un divano all'altro, senza cercare appoggio”.

“Ieri Anna mi ha fatto notare che ho fatto tutta la pratica in piedi... non me ne ero accorta”.

“E' molto interessante vivere questo e lo devo all'ictus... mi sembra una follia, ma a volte penso che l'ictus mi ha salvato”.



“Oppure, dico io, lei può ora servirsi delle conseguenze dell’ictus per fare ciò che non ha mai fatto: tornare a lei”

“Mi accorgo che se la mente va oltre ... tende a uscire, io la richiamo a me, dove io sono, al mio corpo. Prima non potevo fermarmi, né fisicamente né mentalmente... nei momenti di pausa accendevo una sigaretta, per non sentire credo: nemmeno ascoltavo, facevo una domanda e non aspettavo la risposta, non potevo proprio”.

Ho l’impressione che i due contesti di esperienza, quello analitico e quello della pratica del Tai Chi Chuan si integrino in questa persona e le permettano di trasformare una condizione di drammatica perdita dell’integrità fisica in un’occasione di incontro con se stessa, di accettazione dei propri limiti e di conoscenza delle proprie potenzialità. Il lavoro analitico incontra momenti di dolore per non poter più frequentare liberamente le persone a lei care, momenti di nostalgia per l’autonomia perduta, momenti in cui appare più possibile accettare una condizione di dipendenza dagli altri.

Nella seduta di analisi riflette e osserva il suo modo di disporsi verso se stessa e il mondo, trova dicibilità per sensazioni, sentimenti percezioni; nell’esperienza del Tai Chi Chuan, in modo concreto sperimenta come la mente possa allinearsi al suo corpo in movimento, e come questo contribuisca a espandere in lei una sensazione di calma, come si modifichi la sua percezione del tempo, impara a rispettare se stessa.

“Mi accorgo ora che ho sempre creduto di avere tante relazioni con la gente, ma in realtà ero isolata, perché io non c’ero per me stessa... ora mi accorgo che prima devo arrivare a me stessa e poi posso anche incontrare veramente qualcun altro. Un ritmo lento è in realtà una risorsa.

Mi sento fragile, è come se avessi bisogno di crescere... sono giovane dentro”.

A me sembra che la mia funzione sia quella di accogliere la testimonianza di una donna che attraverso la malattia e attraverso la scoperta di un nuovo modo di muoversi nello spazio stia per la prima volta incontrando se stessa.

Funzione analitica e pratica del Tai Chi Chuan convergono verso lo sviluppo della funzione di auto-osservazione: la capacità di percezione corporea e emozionale si espandono amplificando in lei lo spazio mentale necessario per la messa a fuoco di quanto emerge da lei, il fare pratico richiama continuamente la mente alla dimensione corporea, attraverso la parcellizzazione in piccole unità dei movimenti complessi, appresi e memorizzati. Lo sforzo di memorizzazione di movimenti nuovi stimola l’attivazione di aree cerebrali e confluisce in un aumento della curiosità verso se stessa e della possibilità di accettare il limite imposto dallo stato di malattia, diminuendo progressivamente la volontà di sfidarlo e vincerlo. Il limite diviene sempre più un amico, utile e fedele.

Nel contesto delle sedute di analisi, accogliere sentimenti, dubbi, paure, momenti di scoraggiamento, permette alla analizzanda di disporsi sempre meglio a accogliere e distinguere le nuove percezioni corporee e i nuovi pensieri.

Sono ora un ricordo le idee suicidarie che hanno attraversato la sua mente nel primo periodo di rientro a casa dal lungo ricovero ospedaliero e meno intollerabile oggi la possibilità di accettare un aiuto in casa, che all’inizio costituiva per lei il modo in cui i

suoi familiari “si vogliono liberare di me, mettendomi a casa una badante... non la voglio, faccio da sola, posso fare tutto da sola!”.

La particolare sensibilità e energia vitale espressa da questa donna ci sono di aiuto nel mettere a fuoco le possibilità e i limiti di questo lavoro di integrazione tra le due discipline, ancora pionieristico nella nostra cultura occidentale, mentre in Cina, dove questa disciplina è nata, il Tai Chi Chuan è parte integrante della loro cultura e viene praticato per esempio anche negli ospedali, come abbiamo visto nel recente caso di pandemia Covid-19.

Credo di poter osservare che nel corso del tempo la mia modalità di dispormi al lavoro analitico guadagni in solidità e complessità, anche attraverso l’esperienza che vado facendo di me stessa nel corso dell’apprendimento di questa disciplina. Il mio linguaggio, la mia capacità di attenzione e di ascolto di ciò che percepisco e penso nella relazione con l’altro si arricchiscono e si approfondiscono così come aumenta la mia attenzione verso me stessa e i segnali che provengono dalla mia corporeità: respirazione, postura, movimenti, atteggiamenti, tono di voce, ecc...

Al contempo percepisco chiaramente i limiti dello strumento analitico e ho l’impressione che in alcuni casi posso accompagnare l’analizzando fino a un limite oltre il quale la possibilità ipotetica di accedere all’esperienza pratica e concreta della relazione tra le sue dimensioni corporee e psichiche contribuirebbe a accrescere la profondità dei processi trasformativi che è stato possibile rimettere in movimento attraverso l’esperienza analitica.

Considero interessante e forse doveroso per la conoscenza e per l’avanzamento delle potenzialità cliniche in ambito psicoanalitico, continuare a ricercare e approfondire lo studio di questa possibile integrazione.

Ho trovato nel mio iniziale studio della pratica di questa disciplina la possibilità di un approfondimento e ampliamento dei miei strumenti clinici e una possibilità di tornare a me arricchita dall’incontro con questo mondo la cui ricchezza posso a tutt’oggi soltanto intuire.

Penso che lo studio e la pratica di questa disciplina possa altresì integrare la formazione analitica di coloro che siano interessati all’incontro tra questi mondi e culture diversi, ma in sostanza anche affini, e sto osservando che l’integrazione tra relazione analitica (Ferrari, 1983) e pratica del Tai Chi Chuan può in alcuni casi favorire nell’analizzando la ricerca di un equilibrio armonico nel proprio sistema.

In collaborazione con Anna Siniscalco abbiamo raccolto nel capitolo a questo dedicato alcune considerazioni sull’esperienza di Tai Chi Chuan con un gruppo di psicoterapeuti, impegnati in uno dei corsi di formazione gestiti dall’Istituto “A.B. Ferrari”, da lei condotta e alla quale ho il piacere di partecipare.

## **Bibliografia**

Bion, W.R. (1962). *Apprendere dall’esperienza*. Armando: Roma, 1972.

Bion, W.R. (1970). *Attenzione e Interpretazione*, Tr. Italiana Armando, Roma, 1973.

- Carignani, P. (2006). *Il corpo nella psicanalisi*. In Carignani P., Romano F. (a cura di), *Prendere corpo*. FrancoAngeli: Milano.
- Ribeiro, B. J., Ferrari, A. B. (1975). Contribuição ao estudo de uma função: a função Beta. *Revista Brasileira de Psicanálise*, 9,2: 193-205.
- Ferrari, A. B. (1983). Relazione analitica: sistema o processo?. In *Rivista di Psicoanalisi*, 29,4: 476-496.
- Ferrari, A. B. (1979). Schema di progetto per uno studio della relazione analitica. *Rivista di Psicoanalisi*, 25, 2: 282-322.
- Ferrari, A. B. (1986). La proposizione analitica. In AA.VV. *L'interpretazione psicanalitica*. Bulzoni: Roma.
- Ferrari, A. B. (1992). *L'eclissi del corpo. Un'ipotesi psicanalitica*. Borla: Roma.
- Ferrari, A. B. (1994). *Adolescenza. La seconda sfida*. Borla: Roma.
- Ferrari, A. B., Stella, A. (1998). *L'alba del pensiero*. Borla: Roma.
- Ferrari, A. B., (2005). *Il pulviscolo di Giotto. Saggi psicoanalitici sullo scorrere del tempo*. FrancoAngeli: Milano.
- Freud, S. (1915). *Lutto e melanconia*. In OSF Boringhieri: Torino, 1976.
- Freud, S. (1916). *Alcuni tipi di carattere tratti dal lavoro psicoanalitico*. In OSF Boringhieri: Torino, 1976.
- Grotstein, J. S. (2010). *Un raggio di intensa oscurità. L'eredità di Wilfred Bion*. Raffaello Cortina Editore: Milano.
- Romano, F. (2016). *L'incontro tra Armando B. Ferrari e Wilfred R. Bion*. In Ciocca A., Ginzburg A., Cataldi D., Chiarelli M-P. (a cura di), *Per una relazione analitica a misura del paziente*. FrancoAngeli: Milano.
- Santucci, L. (2010). *Le (nuove) confessioni di un italiano. Da amico ad amico*. Armando Ferrari si racconta a Luigi Santucci (intervista di Luigi Santucci a Armando B. Ferrari, pubblicata postuma per volere della moglie del prof. Ferrari, Barbara Levi Ferrari, e riservata ai soli colleghi, quindi non presente in commercio). Chimera editore: Milano.
- Siniscalco, A., Romano, F. (2019), *Intervista al prof Roque Severino, Lama Zopa Norbu*, in *Dinamica la rivista*, visitabile on line nel sito [dinamicataichi.it](http://dinamicataichi.it), 11 (2019) e 12 (2020). La terza parte è sul n. 13 (2020). La versione integrale è consultabile nel sito [unoebino.it](http://unoebino.it).

## Note

1) Revisione critica e tecnica per ciò che riguarda concetti espressi in questo articolo relativi al Tai Chi Chuan a cura di Anna Siniscalco e integrazioni a cura di Roberto Seghetti.

2) Armando Ferrari collaborò per vari anni con l'antropologo Villasboas e visse per tre anni nella foresta amazzonica, presso tribù indie dell'Alto Xingù, perché interessato a studiare i rituali di morte presso quelle culture. In quell'epoca infatti Ferrari era interessato a studiare e approfondire il concetto freudiano di istinto di vita e di istinto di

morte, tema su cui pubblicò due scritti per la Rivista Brasiliana di Psicanalisi (1967). Giunse a supporre che si possa parlare di istinto per ciò che concerne la vita, dubitando che si potesse anche considerare come istinto quello di morte, sebbene in molti casi la nostra mente possa desiderare uccidere il corpo nel quale abita.

3) Durante un'intervista, alla domanda su chi siano stati i suoi maestri, egli rispose che oltre ovviamente a "al sommo Freud", a Melanie Klein e W. R. Bion, suoi maestri furono l'ebreo austriaco Henrique Schlomann, Virginia Bicudo, della scuola kleiniana, e Frank Philips, bioniano. ma tanto in Brasile, quanto in Italia egli considerava come "maestri" – cioè come fonte di apprendimento, a volte addirittura come "fornitori" di intuizioni e soluzioni – i giovani o meno giovani allievi della sua équipe, con i quali condivideva il lavoro. "Quel nostro lavorare insieme - insieme scoprire e contrastare e correggerci attraverso frequenti e talvolta vivaci scontri – è per me la matrice del mio continuo arricchirmi e perfezionarmi. Un'occasione di trovarmi anche perenne "discepolo", un condizionamento, se vuoi, entro quell'umiltà che è l'indispensabile carburazione della scienza (Santucci, 2010, p. 102-103).

4) «Anche per l'analista l'instaurarsi di una relazione analitica costituisce in qualche modo una novità, nel senso che analista e analizzando si presentano sì, con diversi e funzionalmente differenziati bagagli e ruoli culturali, ma pur sempre si presentano inizialmente l'uno all'altro in uno spazio non ancora determinato e strutturato. (...) detto in breve: sono l'uno per l'altro due sconosciuti (...) e a entrambi è dato il compito di elaborare qualcosa che non esisteva prima o non esisteva nella forma di quella elaborazione» (Ferrari, Garroni, 1979, p. 301 ).

5) Durante una lezione del corso integrato Psicanalisi - Tai Chi Chuan, rivolto a un gruppo di psicoterapeuti e condotto da Anna Siniscalco, che ho il piacere e la fortuna di coadiuvare in questa esperienza pionieristica.

**Fausta Romano** è Psicologa, Psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia, ha lavorato nel Dipartimento di Salute Mentale di Roma, come Psicologa Dirigente dal 1979 al 1996 (Centro Diurno Gottardo, Centro di Salute Mentale e Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura presso l'ospedale "S. Pertini") e ha contemporaneamente insegnato nella Scuola di Formazione in Psicoterapia a indirizzo Gestalt e Analitico Transazionale, IFREP. Attualmente didatta esterna della Scuola Romana di Psicoterapia Familiare, esercita la funzione di psicoterapeuta come libera professionista, Presidente dell'Istituto Psicanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari".

Ha sperimentato in prima persona la disciplina cinese Tai Chi Chuan, che studia e pratica da sei anni circa, presso la Associazione Dinamica Tai Chi Chuan e Arti Associate, a.s.d..

Da due anni ha organizzato un seminario di formazione integrato (psicanalisi e Tai Chi Chuan) in partnership con l'Associazione Dinamica Tai Chi Chuan e Arti Associate a.s.d., con altri terapeuti dell'Istituto Psicanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari", che proseguirà anche nell'anno accademico 2020-2021. A partire da questa

esperienza è stato messo a punto un modulo formativo da proporre nelle situazioni in cui professionisti di vario tipo sono esposti a stress da lavoro e a rischio di burn out, come medici, infermieri e personale ospedaliero in generale, insegnanti, professionisti che lavorano in aziende a alto rischio di tensione lavorativa, ecc..

E-mail: romano.fausta@gmail.com

## ***Soma e psiche***

### ***L'equilibrio dinamico***

### ***Origini e senso del Tai Chi Chuan***

*Anna Siniscalco*

## **L'incontro e il confronto**

Ho conosciuto la Dott.ssa Romano 7 anni fa, quando decise di iscriversi in una delle scuole dove ancora oggi insegno Tai Chi Chuan. Dopo alcuni anni di pratica iniziai a condividere con me il significato che stava acquisendo il suo percorso nella mia scuola in relazione alla sua esperienza nella pratica clinica. Ricordo la prima volta che mi parlò dell'ipotesi di Ferrari; quel che mi rimase impresso e mi incuriosì fu la centralità della funzione della relazione. Da allora abbiamo iniziato un dialogo basato sul confronto dei nostri percorsi che progressivamente metteva in luce le analogie e le diversità tra l'ipotesi di Ferrari e il suo metodo, da una parte, la filosofia, i principi da cui deriva il Tai Chi Chuan e il mio metodo di insegnamento dall'altra. Tra le similitudini sono emerse la visione fondamentale per cui tutto si riflette in tutto, la centralità e la funzione della relazione. Questo è anche il cuore delle più recenti teorie e scoperte della fisica quantistica, della biologia e della medicina che in larga parte traducono in un linguaggio scientifico l'antico pensiero filosofico orientale espresso nel taoismo, nel buddismo e nel confucianesimo.

## **Il Tai Chi Chuan**

I risultati delle ricerche scientifiche indicano che i benefici della pratica del Tai Chi Chuan sono riconducibili alle sue specifiche caratteristiche che di fatto mettono in pratica le teorie filosofiche a cui fa riferimento. Il termine *Taiji*, che è nella prima parte del nome di questa arte cinese, e la teoria *Yin Yang* compaiono per la prima volta nel *I Ching* (1). *Taiji* che si traduce con *suprema ultima polarità* rappresenta l'armonia, l'unione equilibrata delle due polarità Yin Yang sempre unite in una relazione che, caratterizzata dalla interdipendenza, il movimento e la trasformazione, costituisce l'essenza di ogni cosa. Il termine *Chuan* che insieme a *Taiji* completa il nome di questa disciplina letteralmente si traduce con *pugno* e per estensione assume il significato di *veicolo fisico, metodo*. Il Tai Chi Chuan è in conclusione un metodo, una via pratica che basandosi sulla teoria filosofica del *Taiji* permette di sviluppare la capacità di raggiungere il proprio equilibrio. Praticare Tai Chi Chuan attiva e amplifica il sistema di

comunicazione e interazione che agendo contemporaneamente sui piani percettivo, emozionale, psichico, biologico e neuronale, permette i processi di trasformazione e adattamento rivolti al raggiungimento di nuovi equilibri.

Le teorie filosofiche da cui deriva il Tai Chi Chuan, Taoismo, Buddismo e Confucianesimo, sono capolavori indispensabili per la comprensione e la corretta pratica del Tai Chi Chuan. Tra i testi fondamentali si distinguono i testi classici della filosofia e della teoria energetica cinesi di cui fanno parte l'*I Ching*, il *Tao Te Ching* (2), e i *Classici del Tai Chi Chuan* (3), componimenti poetici che hanno un ruolo fondamentale nella conservazione e trasmissione delle conoscenze e della saggezza di maestri del passato. Fanno parte dei Classici del Tai Chi Chuan *I 10 essenziali del Tai Chi Chuan* (4), trasmessi oralmente da Yang Cheng Fu (5) a Chen Weiming (6) nei primi anni del novecento. La loro applicazione permette di raggiungere l'obiettivo della pratica: l'equilibrio. Si possono leggere dividendoli in tre aree. La prima dà indicazioni su come strutturare il corpo; la seconda riguarda la coordinazione e la pratica del metodo che sono collegati all'energia vitale; la terza fa riferimento all'uso della mente e allo spirito. Prima bisogna regolare il corpo, correggere la postura; poi il respiro, rendendolo naturale, profondo e mosso dal diaframma; allora la mente sarà in grado di calmarsi e quindi attivare il suo potenziale.

Mente, respiro e movimento sono uniti in una relazione dinamica e interdipendente. Nel movimento Tai Chi la mente è sempre impegnata a guidare il corpo e a decodificare le sensazioni che derivano dal movimento che per le sue caratteristiche riflette le leggi dell'equilibrio e dell'armonia espresse nella teoria filosofica. Il corpo è stabile e centrato e così la mente a sua volta si stabilizza ed è educata a stare nel qui e ora.

Questo concetto è espresso in diversi modi nei testi Classici. Per citarne alcuni: *devi dominare il movimento attraverso la quiete* (Lao Tzū, 1994); *il corpo si muove, ma la mente è calma* (Yang Cheng Fu, 2013). Ciò che non si deve muovere e restare stabile è la mente. Anche se ti muovi sei in uno stato di quiete e pace profonda. Questo stato della mente nel buddismo coincide con lo spirito. È pura, non condizionata. Si usa la parola *mente* perché è saggezza, non ci sono ostacoli alla comprensione e alla soluzione dei problemi; la sua manifestazione e il modo di funzionare è l'*intelligenza*, ovvero la capacità di capire libera dal dubbio. È una mente libera dal pensiero e dall'azione condizionata.

*La quiete si raggiunge dopo il radicamento, la tranquillità si raggiunge dopo la quiete, la massima attenzione accade dopo uno stato di tranquillità e il traguardo si verifica dopo la riflessione* (Zeng Zi, 2011) (7). In breve questo concetto si divide in 3 fasi: basi, calma e riflessione.

*Si dovrebbe realizzare il Vuoto al massimo livello, stare in guardia contro l'immobilità con instancabile energia. Allo stesso modo tutte le cose attraversano i loro processi di attività e ritornano alla loro essenza* (Lao Tzū, 1994).

Praticare il Tai Chi Chuan consiste anzitutto nell'imparare e ripetere una serie di posizioni e movimenti basati su tecniche marziali. E' un'arte marziale: nella pratica si simula un combattimento perciò i gesti e le posizioni devono essere precisi, efficaci e

coerenti alla nostra intenzione. Tuttavia, durante la pratica del Taijiquan il significato di essere scrupolosi e precisi non riguarda soltanto l'aspetto marziale e non si riferisce esclusivamente ai movimenti e la coordinazione delle mani, della posizione dei piedi e passi, dello sguardo, ma anche alla consapevolezza dello *Shen Yun*. *Shen Yun* è un concetto cinese difficile da tradurre: è collegato all'energia dello Shen, dello spirito. Questo è ciò che ci dice Yang Cheng Fu nel primo dei 10 Essenziali:

«Vuoto, presenza mentale, allineare la testa verso l'alto portando l'energia alla sommità. Spingere verso l'alto l'energia (o con energia) significa che la posizione della testa è allineata ed eretta e lo spirito si infonde fino la sommità (...) La vostra intenzione deve essere vuota, viva, presente (o libera) e naturale. Senza un atteggiamento mentale vuoto, vivo, libero e presente con la spinta energetica verso l'alto, noi non saremo in grado di elevare il nostro spirito» (Yang Cheng Fu, 2013).

A mio avviso l'aspetto marziale è anche metafora della relazione con l'altro. Quando entriamo in contatto con l'altro misuriamo le nostre capacità di ascolto, percezione, comprensione e trasformazione sviluppate con la pratica singola, con noi stessi.

L'obiettivo è sempre l'equilibrio e mantenere la calma; nel conflitto le disarmonie si trasformano in opportunità di cambiamento per trovare nuovi equilibri.

*Fuori dall'equilibrio c'è un cambiamento e dopo il cambiamento si raggiunge una condizione più stabile perché si ritorna all'equilibrio* (I Ching, 1995).

Il Tai Chi Chuan è una via, si possono dire tante cose ma nessuna può trasmetterne interamente il significato profondo, che si può comprendere solo praticando. I primi maestri hanno cercato di trasmettere le teorie filosofiche e i principi del Tai Chi Chuan usando un linguaggio poetico o raccontando aneddoti. Questa forma che è stata usata anche da pensatori e maestri di altri tempi e culture non soltanto orientali ma anche occidentali, permette di far passare un insegnamento bypassando la funzione mentale logica discorsiva che decide sulla base dell'analisi e sulla separazione. Tutti questi classici non rappresentano solo una letteratura importante, ma sono essenziali per la comprensione e la corretta pratica del Tai Chi Chuan. Il Gran Maestro Yang Chen Fu conclude così i 10 Essenziali: *se lo studente persevererà con attenzione cosciente nella pratica potrà comprendere il significato che sta oltre queste parole* (Yang Cheng Fu, 2013).

### **Lo stile Yang Tradizionale**

Esistono diversi stili di Tai Chi Chuan e tutti fanno riferimento alle stesse teorie. In particolare lo stile che studio e insegno è lo stile Yang tradizionale. La concatenazione di movimenti, che prende il nome di *forma* si esegue con un ritmo lento e costante, i passaggi sono aggraziati; il movimento del corpo è ampio e circolare, fluido e rilassato. Studio e pratico Tai Chi Chuan stile Yang tradizionale da 20 anni, ho avuto la fortuna di studiare con i maestri diretti discendenti del fondatore dello stile, Yang Lu Chan. Ho elaborato un metodo di insegnamento diretto e funzionale per la formazione integrata di specialisti in ambito fisioterapico, riabilitativo e psicologico e adatto all'applicazione preventiva e terapeutica negli stessi ambiti.

## Esperienza e riflessione

Concludo proponendovi la lettura delle riflessioni di Nicola Fini, psicologo e psicoterapeuta che ha partecipato al corso di formazione dell'Istituto Psicanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari", integrato con la pratica del Tai Chi Chuan:

“Un concetto che spesso ricorre nelle nostre riflessioni è quello di "consapevolezza". Quante volte ci è capitato di pensare di eseguire correttamente un movimento, ma grazie all'osservazione esterna riusciamo ad accorgerci che la nostra mente non riusciva a "mappare" l'intero corpo. Già da questa esperienza apprendiamo come il lavoro della consapevolezza sia costante e migliora con "la pratica": con l'attenzione, l'impegno e il lavoro riusciamo ad annettere sempre più "territori" alla mappatura delle nostre "conoscenze". La pratica del Tai Chi Chuan infatti affina la rappresentazione e la percezione del proprio corpo nello spazio fornendo uno "spazio mentale" in cui poter osservare come attraverso uno specchio le proprie posture fisiche, emotive e relazionali. Un esempio di tutto ciò può essere rappresentato dalla pratica della "centratura" attraverso la quale si stabilisce un equilibrio dinamico con il proprio corpo nel momento presente, un andare verso le proprie sensazioni e percezioni che restituisce un senso di solidarietà corpo-mente. Questo allenamento/pratica del concentrarsi e del "sentire" il proprio corpo è molto simile e anzi supporta quanto avviene nella stanza d'analisi quando ci connettiamo con il principale strumento a nostra disposizione: noi stessi”.

## Note

1) I Ching. Il libro dei mutamenti è ritenuto uno dei primi testi classici cinesi sin da prima della nascita dell'impero cinese.

2) Il Libro della Via e della Virtù. È un testo cinese di prosa talvolta rimata la cui composizione risale a un periodo compreso tra il IV e III secolo a.C. l'opera è attribuita a Lao Tzū. Di lui non si hanno dati storici certi.

3) Fanno parte dei Classici del Tai Chi Chuan il Trattato sul Tai Chi Chuan attribuito a Chan San Feng. Il Classico del Tai Chi Chuan e Il canto delle 13 posture attribuiti a Wang Zhongyue. La canzone del vero significato, La Canzone della Spinta con le Mani, La canzone degli otto Termini, di autori ignoti.

4) Conosciuti anche come I 10 Principi per la corretta pratica del Tai Chi Chuan attribuiti a Yang Chenfu.

5) Yang Chengfu (1883 – 1936). Riceve gli insegnamenti sul Tai Chi Chuan da suo padre Yang Jan Hou, figlio del fondatore dello stile Yang, Yang Lu Chan. Revisiona la forma media di suo padre codificando la forma lunga di Tai Chi Chuan della famiglia Yang, diventando oggi la più diffusa tra gli stili Yang.

6) Chen Weiming (1881 – 1958) è stato studioso, insegnante di Tai Chi Chuan e autore. Fu allievo di Yang Chengfu.

7) Zengzi fu uno dei discepoli di Confucio.



## **Bibliografia**

- I Ching* (1995). *Il libro dei mutamenti*. A cura di: R. Wilhelm. Traduzione di B. Veneziani e A. G. Ferrara. Adelphi: Milano.
- Lao Tzŭ. *Tao tē Ching*. (1994). Edizione con il testo cinese a cura di J. J. L. Duyvendak. Adelphi: Milano.
- Yang Cheng Fu (2013). *Trattato fondamentale di T'ai Chi Ch'üan stile Yang*. Traduzione a cura di F. Malinverno. Luni Editrice: Milano.
- Zeng Zi (2011). *Great Learning (Cinese)*. Traduzione a cura di Yage Li. Foreign Languages Press.

**Anna Siniscalco** è Istruttrice Certificata e di Accademia di 6° grado International Yang Family Tai Chi Chuan Association (YFTCCA©). Istruttrice certificata Fiwuk (CONI) Fondatrice e Direttrice Tecnica del metodo di formazione di Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd. Fondatrice di “Dinamica-La Rivista”. Si avvicina alle discipline orientali praticando il Tao Yin (Yoga Taoista) e il Chi Kung medico e marziale nel 1996. Nel 1997, inizia lo studio e la pratica del Tai Chi Chuan della Famiglia Yang. Dal 1998 partecipa ai principali seminari di approfondimento e incontri di studio in Cina, Stati Uniti, Sud America ed Europa seguendo un percorso formativo, tecnico e personale, basato sui diretti insegnamenti dei Gran Maestri Yang Zhen Duo e Yang Jun. Membro dell’Associazione Internazionale di Tai Chi Chuan della famiglia Yang (IYFTCCA©) dall’anno della sua fondazione (1999). Ha scelto di dedicarsi alla diffusione e all’insegnamento del Tai Chi Chuan della famiglia Yang, attraverso corsi, seminari, dimostrazioni e pubblicazioni, con il desiderio di condividere i benefici che derivano dallo studio e dalla pratica di questa disciplina, che è insieme ginnastica medica, Arte Marziale e metodo di crescita personale. E’ insegnante qualificata e rappresentante della famiglia Yang che è una delle fonti del Tai Chi Chuan,  
E-mail: [anna.siniscalco@gmail.com](mailto:anna.siniscalco@gmail.com)

## ***Soma e psiche***

### ***La via dell’Oriente. La centratura nelle arti marziali***

*Roberto Seghetti*

Fin dalla notte dei tempi, nel mondo orientale psiche e soma sono considerati consustanziali e potenzialmente capaci di effetti biunivoci, la mente sul corpo, il corpo sulla mente.

Questa visione di fondo si ritrova nella storia del pensiero, nella medicina tradizionale così come nelle innumerevoli e straordinarie tecniche di respirazione, di meditazione, di

movimento salutare e per la longevità inventate nei millenni, di arti marziali a mani nude e con le armi: attività in cui si ritrovano gli stessi insegnamenti e nelle quali materia e spirito, psiche e soma, alla fine sono ricondotti a unità.

Ne ha fatto un'esperienza concreta chiunque abbia praticato con serietà e perseveranza un'arte marziale orientale, segnatamente cinese e giapponese, interna o esterna, cioè legata all'espressione meramente esterna dell'energia o alla coltivazione e alla circolazione principalmente interne dell'energia vitale, il qi per i cinesi, il ki per i giapponesi, il ci per i coreani.

In ognuna di queste discipline, l'allenamento fisico implica esercizio della mente, governo di sé nella coordinazione e nel confronto con l'avversario, fino a conquistare dopo una lunga pratica la scoperta che solo la calma e l'equilibrio della mente permettono l'equilibrio del corpo. Non a caso, a differenza di quanto è accaduto in Occidente, la via del guerriero in Cina come in Giappone è legata in modo indissolubile alla meditazione, al buddismo chan, allo zen, oltre che a poesia, arte, calligrafia, letteratura, filosofia. La crescita della coordinazione fisica aiuta infatti la centratura della mente; e la centratura della mente sostiene il corpo più della forza fisica. Nel judo, per esempio, quando impari a cadere (la prima azione che viene insegnata) apprendi senza volerlo l'equilibrio nel movimento, la serenità nella sconfitta e la scomparsa della paura: è il primo e fondamentale passo verso l'abbandono della rigidità del corpo e la fiducia in sé stessi. Dopo 50 anni di tatami ricordo ancora la sensazione di libertà e di sicurezza che questa esperienza mi ha donato: non avere paura di cadere significa camminare sicuri nel mondo; una sensazione fisica che finisce per creare un'eco nella mente. Lo si vede in modo magnifico nei bambini. Chiunque abbia insegnato a cadere ai bambini non potrà mai dimenticare, dopo aver seguito la paura e i primi goffi tentativi, lo sguardo diretto dei piccoli judoka.

Nel guardare le tue paure e nel vincerle sei solo di fronte a te stesso: è un processo di conoscenza di sé e delle proprie risorse. E come spiega Sun Tzu nel Pin-fa (L'arte della Guerra), conoscere sé stessi è indispensabile per combattere tanto quanto conoscere l'avversario.

Per ognuna delle discipline marziali la via è la stessa: come per l'Aikido, la via del ki, dell'energia vitale. Come per il Tai Chi Chuan, che è, insieme, arte marziale, meditazione, respirazione, movimento salutare: la presenza mentale, l'attenzione ad abbandonare ogni rigidità, la coordinazione dei movimenti tra alto e basso, tra i due lati, tra il dentro e il fuori, l'equilibrio confortevole in ogni movimento, la ricerca della calma nel movimento, fino a raggiungere la capacità di governare l'intenzione per muovere l'energia. Ciascun praticante si trova di fronte sé stesso ogni volta che avvia la forma in solitudine. Ciascuno si trova a collegare la propria energia a quella degli altri nella pratica di gruppo. Ciascuno sperimenta l'ascolto dell'altro nella pratica a due, seguendo i movimenti dell'opponente, usando la sua energia per neutralizzarlo, imparando ad azzerare così anche la paura del contatto. E in ogni momento, la respirazione addominale, la respirazione inversa, la cura a completare l'inspirazione e

l'espiazione. Pratiche antichissime crescite nell'alveo del Taoismo prima e poi anche del buddismo.

Basta sfogliare i classici per trovarne esempi illuminanti. Nell'Huangdi Neijing Su Wen, testo fondamentale della medicina tradizionale cinese che si fa risalire per leggenda all'Imperatore Giallo (2.500 anni prima di Cristo, ma gli esperti ritengono che sia frutto di tradizione orale riportata durante il periodo dei regni combattenti 403-222 a.c.), si legge che nell'Alta Antichità gli uomini Autentici "si erano impadroniti del Cielo e della Terra, tenevano nelle loro mani lo ying e lo yang, ispiravano ed espiravano le essenze ed i soffi, saldi in loro stessi grazie alla custodia degli spiriti, nelle loro carni realizzavano l'unità".

Così in tutta la storia del pensiero del mondo di mezzo. «Nell'antichità, l'uomo perfetto non sognava durante il sonno; e non aveva preoccupazioni al risveglio; non faceva pasti troppo saporiti. *Respirava molto profondamente e la respirazione gli proveniva dai talloni; mentre la respirazione degli uomini comuni proviene solo dalla gola.* Chiunque è schiavo delle proprie passioni erutta le parole come se vomitasse. Chiunque affondi nelle profondità degli appetiti e della concupiscenza non ha che doti superficiali» (Zhuang-zi, 1992, p. 58). In questo brano il filosofo Chuang Tzu (IV secolo avanti Cristo, uno dei padri del Taoismo, insieme a Lao Tzu) allude alla respirazione diaframmatica, tipica delle arti marziali e di diverse forme di movimento salutista e di meditazione: una forma che permette nello stesso momento di rilassare il corpo e di radicarlo sul terreno, di portare la calma e di concentrare l'energia in quello che nella medicina cinese e nel Taiji Quan viene chiamato il Dan Tian.

E ancora. «Soffiare e respirare, espirare e inspirare, espellere l'aria viziata e assorbirne di pura, stirarsi alla maniera dell'orso o dell'uccello che dispiega le ali, tutto ciò mira alla longevità. Ciò è tenuto in gran pregio da colui che s'adopera ad orientare e indurre l'energia vitale» (Anne Cheng, 2000, p. 125). Come scrive Anne Cheng nel primo tomo della Storia del pensiero cinese, Chuang Tzu, pensa che il corpo sia qi allo stato più denso e compatto. «Per fondersi con il Dao il Santo deve dunque affinare il proprio corpo fino ad arrivare alla tenuità e alla sottigliezza della quintessenza (jing), cioè allo stato spirituale (shen)» (p. 127). L'affinamento riguarderebbe dunque, come spiega sempre Anne Cheng riferendosi all'opera del grande pensatore taoista, l'eccessiva pesantezza del corpo, ma anche, inevitabilmente, l'eccessiva pesantezza dell'ego, «che è troppo ingombrante per entrare nella fluidità del Dao» (*idem*).

Ma come si può ottenere tutto ciò? «Soltanto – spiega ancora Anne Cheng - a prezzo di una lunga e rigorosa pratica» (*idem*). Imparare a considerare la realtà materiale come farebbe uno specchio (metafora usata molto anche dai buddisti) per restare centrato fino a non lasciarsi sviare da sensazioni e accadimenti, desideri, passioni. E insieme mediante attività assai concrete, «raggruppate sotto la denominazione generica di lavoro su qi (qigong): controllo della respirazione, ginnastica, meditazione, disciplina sessuale ecc. Per indicare tale aspetto Chuang Tzu preferisce la denominazione più poetica di digiuno del cuore, descritto in un dialogo che mette in scena Confucio e il discepolo prediletto Yan Hui» (*idem*): "A Hui che sollecita l'insegnamento del maestro sul

digiuno del cuore, Confucio risponde: «Unifica la tua attenzione. Invece di ascoltare con l'orecchio, ascolta con il cuore. Invece di ascoltare con il cuore ascolta con il qi. L'udito si ferma all'orecchio, il cuore si ferma a ciò che si accorda con lui. Il qi è il vuoto che accoglie tutte le cose. Soltanto il Dao accoglie tutte le cose. Soltanto il Dao accumula il vuoto. Questo vuoto è il digiuno del cuore» (Anne Cheng, 2000, p. 127).

In conclusione, il contributo del pensiero orientale su psiche e soma sta nella inscindibilità e nella biunivocità: non solo la psiche può influire sul corpo, ma lo stesso può il corpo sulla psiche; e non solo l'influsso può essere negativo, ma anche positivo. Al punto che alcune delle antiche pratiche orientali arrivate fino a noi e che riguardano il risveglio del corpo possono rivelarsi oggi utili strumenti per aiutare, sostenere, accompagnare il lavoro laddove sia necessario un risveglio della psiche.

## **Bibliografia**

- Cartesio (1637). *Discorso sul metodo Meditazioni metafisiche*. Biblioteca filosofica Laterza: Bari, 1975.
- Cheng, A. (1997). *Storia del pensiero cinese*. Piccola biblioteca Einaudi: Torino, 2000.
- Chuang Tzu (IV sec A.C). *Zhuang-zi (Chuang Tsu)*. Gli Adelphi: Milano, 1992.
- Granet, M. (1934). *Il pensiero Cinese*. Gli Adelphi: Milano, 2018.
- Herrigel, E. (2018). *Lo zen e il tiro con l'arco*, Adelphi.
- Jung, C. G (1948). *Prefazione a I Ching*. In *La saggezza orientale*. Bollati Boringhieri: Milano, 2012.
- Lao Tzu (VI sec A.C.). *Tao te Ching*. Gli Adelphi: Milano, 1973.
- Panatero, M., Pecunia, T. (2002), Tsunetomo Yamamoto, *Hagakure, il libro segreto dei samurai*. Mondadori.
- Panatero, M., Pecunia, T. (2013). *Bushido, la via del guerriero*. Feltrinelli, 2018.
- Rochat De La Vallée E., Larre C. (a cura) *Huangdi Neijing Suwen. Le domande semplici dell'imperatore giallo*. Jaca Book: Milano, 2018.
- Sun Tzu (722-481 A.C.). *L'arte della guerra*. Bur: Milano, 2002.
- Watts, A.W. (1975). *Il Tao, la via dell'acqua che scorre*. Roma: Ubaldini editore, 1977.

**Roberto Seghetti** è giornalista, per oltre 40 anni redattore e inviato in diverse testate (Tribuna Politica, Agi, Paese Sera, Il Messaggero, Panorama). Segretario dell'Associazione Stampa Romana (1996-2000), Giunta della Federazione Nazionale della Stampa, autore di saggi e libri sulla comunicazione (es: La Bussola dell'informazione, FrancoAngeli); in una breve parentesi dalla professione, portavoce del Ministero delle Finanze (2006-2008). Dopo il pensionamento, Direttore del Master di Giornalismo della Lumsa e amministratore della Biesse comunicazione, attività

## **Soma e Psiche**

### **Analisti alla prova del Tai Chi Chuan. Un'esperienza concreta in divenire**

*Anna Siniscalco, Fausta Romano (1)*

L'esperienza alla quale ci riferiamo è cominciata due anni e mezzo fa, partendo dall'idea che un certo fare e pensare psicanalitico, principalmente basato sull'ipotesi proposta Armando Ferrari, che considera la dimensione corporea come centrale nel processo di attivazione delle funzioni psichiche (Ferrari, 1992, 1994, 2005) potesse trovare una espansione e una integrazione nel Tai Chi Chuan, antica arte e disciplina cinese (2), in una sorta di continuum teorico/pratico.

Permea questa disciplina una forte valenza relazionale: praticare il Tai Chi Chuan aiuta e potenzia il contatto e la relazione con se stessi, tra dimensione corporea e dimensione psichica, attraverso una concatenazione di movimenti orientati alla relazione con l'altro: non si tratta di una disciplina autoreferenziale.

Attraverso l'esercizio di questa arte la mente viene sollecitata a concentrarsi nell'azione che si sta compiendo, attivandola e calmandola al contempo, attraverso una continua attenzione al dato concreto del muovere il corpo e alle nuove sensazioni che ne derivano.

Si differenzia per questo da un certo modo contemporaneo di pratica sportiva orientata al potenziamento muscolare, al raggiungimento di una buona forma fisica, ma non necessariamente connessa con l'attenzione e la percezione verso ciò che si sta facendo: "Ho corso molto oggi, ho superato me stesso... ho messo le cuffie e sentendo musica ho fatto diversi chilometri di corsa".

Nella pratica del Tai Chi c'è una continua ricerca dell'equilibrio nella posizione che si sta assumendo, nello stare in piedi evitando lo sforzo eccessivo, nella comprensione di poter fare senza esaurire l'energia, propria e dell'altro: è un'acquisizione sempre più consapevole che si estende e implica la capacità di essere in relazione con se stessi e con l'altro.

Ricerca l'equilibrio implica la possibilità di abbandonare il vecchio per il nuovo, continuamente e concretamente. Destrutturazione e costruzione si susseguono incessantemente nel movimento, in analogia con quanto accade nel corso dell'esperienza analitica (Ferrari, 1983) (3).

Il processo interno che si attiva per le sue specifiche modalità di funzionamento porta a un equilibrio dinamico che si basa sulle qualità di visione e comprensione, adattamento e trasformazione; in questo senso la pratica del Tai Chi Chuan diventa metafora della vita.

In ogni sequenza di movimento è sempre implicata la presenza di un altro: l'osservatore. Si sviluppa nel corso dell'esperienza di apprendimento la capacità di osservare se stessi attraverso la cura costante che l'insegnante pone alla rettifica delle varie posizioni, cosa che permette di percepire la maggiore o minore correttezza della propria postura. Senza l'aiuto dell'altro, prima di tutto l'insegnante e poi gli altri partecipanti al gruppo, si potrebbe credere erroneamente di stare eseguendo il

movimento in modo corretto. Occorre un tempo affinché l'interazione con l'altro possa ampliare la propria capacità di percezione del proprio schema corporeo.

Inoltre, ogni movimento, sequenza, azione è diretta ipoteticamente verso un altro da sé, che sia fisicamente presente o che sia presente nell'immaginario, in quanto potenziale destinatario dell'azione che si sta compiendo: l'altro contribuisce al dare intenzione e direzione al movimento.

L'altro, in questa arte che nasce in Cina migliaia di anni fa, è dunque fonte e completamento della conoscenza di sé: della propria capacità di intuizione, delle proprie potenzialità e del proprio limite.

Attraverso l'incontro con l'altro si svolge un apprendimento continuo al rispetto, all'umiltà, alla pazienza, alla conoscenza. Anche qui, come nell'ipotesi dell'Oggetto Originario Concreto proposta da Armando Ferrari, esso svolge la funzione di catalizzatore delle potenziali capacità dell'individuo (4).

Nell'esercizio di questa disciplina viene sviluppata una attenzione continua a gestire l'energia psico-fisica, in modo da non portarla mai verso il limite estremo dell'esaurimento, in modo da non esaurire mai né la propria energia né quella dell'altro. Abbiamo ipotizzato che un'esperienza di integrazione tra le due discipline, Tai Chi Chuan e relazione analitica così come proposta da Ferrari a partire dalla sua ipotesi (1983, 1992) potesse contribuire a ampliare e approfondire la formazione alla psicoterapia, offrendo un'opportunità di volgere l'attenzione concretamente verso la dimensione corporea, attraverso il movimento proposto nella pratica di questa disciplina e scoprendo come attraverso di essa si può raggiungere, liberare e armonizzare quella psichica: il Tai Chi Chuan ha le caratteristiche per essere un mezzo completo ed efficace a questo scopo.

“Mens sana in corpore sano” è ancora un fondamento per la salute: sappiamo che gli analisti, persone che solitamente pongono la propria attenzione prevalentemente sul funzionamento mentale, proprio e dell'analizzando, trascorrono un notevole numero di ore in posizione statica, da seduti, concentrati mentalmente sullo svolgersi della relazione analitica e sull'uso della parola e della propria capacità di osservazione della relazione tra se stessi e l'altro. Crediamo fondamentale integrazione alla formazione, l'esperienza del muovere il proprio corpo, accorgendosi delle proprie difficoltà e potenzialità: poter ammorbidire posture rigide, sciogliere blocchi presenti in aree del corpo, cercare di modificare equilibri disfunzionali e disarmonici, ecc.

Ci vuole un tempo per acquisire tutta la complessità che c'è dietro il movimento e per rendersi conto fino a che punto si estende la mancanza di connessione con la propria corporeità e per riattivarla secondo i principi del Tai Chi Chuan.

### **Storia dell'esperienza**

Abbiamo quindi proposto a un gruppo di psicoterapeuti impegnati in un corso di approfondimento teorico-clinico promosso e realizzato dall'I.P.F.R. “A.B. Ferrari” (5), di integrare la formazione con alcune ore di esperienza pratica di questa disciplina che giunge dalla Cina.

Si è trattato e si tratta di un'esperienza in fieri, che si modifica nel suo assetto nel corso del suo svolgersi, come accade in ciò che si sviluppa a partire da un'ipotesi e, in modo vivo, vivendo si trasforma, in base al suo accadere, tralasciando o rivedendo in modo critico, idee e teorie preconcepite, in un continuo processo di apprendimento dall'esperienza stessa. Per questo si sono ampliati sia la durata che le modalità di svolgimento della pratica e della riflessione teorico/clinica nel corso del tempo.

Durante il primo anno, la lezione di Tai Chi Chuan, precedeva l'incontro teorico/clinico di gruppo previsto dal Corso dell'Istituto.

Alla fine di questo primo anno è nato nel gruppo il desiderio di un secondo anno di esperienza, ampliando periodicamente il tempo della pratica, con uno spazio dedicato allo studio e alla riflessione in gruppo sui punti di affinità e differenza e sulla possibile integrazione tra le due discipline.

Durante questo tempo i partecipanti si sono impegnati nel cercare di descrivere le loro impressioni e percezioni provate durante la parte pratica e le modificazioni rilevate. Nel corso del dialogo e della riflessione sono emersi spesso punti di affinità e di confronto con aspetti del loro lavoro clinico. Sono anche emerse a volte associazioni con situazioni cliniche in corso.

Alla fine del secondo anno di esperienza, è forte in tutti la percezione che il gruppo abbia lavorato a livelli di profondità solitamente difficili da raggiungere.

È difficile esprimere in parole l'essenza di questo lavoro che implica contemporaneamente molteplici livelli: mente, corpo, emozioni, individuali e gruppalì, movimento del corpo nello spazio, relazione, reciprocità, riflessione sull'esperienza in svolgimento, ecc., ma in tutti c'è la percezione che l'esperienza svolta in gruppo costituisca un potenziamento significativo dell'apprendimento svolto fin qui.

E' possibile ora cominciare a individuare in questa esperienza un metodo formativo che si svolge in un continuo divenire, seguendo il percorso di un'evoluzione costante: si tratta di qualcosa che continuamente trasformandosi, non si conclude in una performance da raggiungere una volta per tutte, ma consiste in una forma di apprendimento che si può successivamente arricchire e estendere a propria discrezione lungo l'arco dell'intera esistenza, anche oltre la conclusione dell'esperienza stessa.

Anche questo aspetto ricopre delle interessanti analogie con l'esperienza analitica che se da un lato, nel suo aspetto storico, deve potersi concludere in tempi compatibili con la necessità di vita, d'altro lato si può dire non abbia mai fine, poiché non può esaurirsi il processo di esperienza, conoscenza e apprendimento dall'esperienza, se non con il termine della vita stessa.

Muoversi insieme, guidati dall'insegnante, condividere le difficoltà e scoprire le potenzialità e i limiti di ognuno, nella continua condivisione con tutto il gruppo, accedere alla conoscenza di singole unità di movimento, che poi confluiscono in una concatenazione armonica e sequenziale, condividere l'esperienza nel momento del suo svolgersi, provare poi a parlarne insieme sembra avere creato una matrice di accrescimento delle potenzialità individuali e al contempo del gruppo in sé.

## **L'esperienza**

Abbiamo deciso, quindi, di riportare qui un estratto del resoconto dello scambio avvenuto in uno degli incontri, unitamente a alcune delle considerazioni emerse nei vari momenti di riflessione e discussione in gruppo.

Proprio perché si tratta di un'esperienza ancora in divenire, forse l'affidare alla trascrizione di un nostro dialogo la comprensione del nostro contesto di sperimentazione può permettere a chi legge di calarsi nella processualità e nel divenire della nostra esperienza.

La prima cosa che il Tai Chi Chuan permette di realizzare è la *centratura*: l'esperienza psico/fisica di cercare il proprio centro in modo dinamico; è analoga al *tornare verso sé stessi* dell'analista (Ferrari, 1986) (6), è un ritorno a un sentire, a un luogo che non è mai uguale, non è mai lo stesso.

È concreta l'esperienza.

C'è un'analogia con il potersi riferire nel contesto dell'esperienza analitica a delle teorie e alle nostre stesse percezioni, usandole come linee guida e non come verità assolute, potendole modificare continuamente a partire dall'esperienza pratica e dal conseguente grado di comprensione, nel contesto della relazione analitica (Ferrari, 1983).

Il movimento continuo nella pratica del Tai Chi Chuan, attraverso il radicarsi completamente nel momento presente e comprendendo simultaneamente corporeità, emozione, percezione, pensiero, amplia la possibilità di collegarsi con l'esterno senza distrarsi da se stessi, dal proprio centro.

Essere con me stesso e con l'altro, contemporaneamente, nel momento presente.

Nel contesto del lavoro in gruppo ognuno ha potuto incontrare le proprie specifiche caratteristiche.

## **L'incontro**

F.R.: La cosa che volevo dire a questo gruppo è che sono passati due anni pieni che lavoriamo insieme e mi rendo conto che c'è un percorso che stiamo facendo insieme e sul quale stiamo procedendo, con i tempi necessari, senza nessuna fretta, ma stiamo procedendo.

Ho l'impressione di svolgere con voi un lavoro ricco e creativo. Desidero condividere questo mio pensiero.

G.N.: Posso parlare visto che poi vi devo salutare purtroppo?

F.R.: E certo! Vedete?! La fine permette di vivere nelle cose presenti.

G.N.: Esatto! L'esperienza con questo gruppo, che poi per me è una cosa sola con l'altro, nel senso che...c'è una continuità tra il gruppo di formazione sul lavoro analitico e questo lavoro che facciamo insieme guidati da Anna ... io non vorrei mai interromperla, nel senso che mi piace molto quello che accade, lo trovo molto utile, quindi non so quale sarà la forma e quale sarà la modalità però sicuramente c'è un mio interesse nel desiderio di continuare. Ecco! Questo!

C.D.A.: Per me concretamente qualcosa si sta sviluppando...con progetti, idee e presenza.



L.P.: Io, come G., penso che il gruppo sia unico, infatti la formazione teorica e quella pratica con Anna (A.S.) sembrano un tutt'uno in un continuum.

A.S.: Mi piace il fatto che c'è sempre più coscienza che il vostro gruppo di lavoro, di studio e di crescita è particolare perché avete integrato questo aspetto e questo sta creando già delle trasformazioni. Penso che ognuno di voi possa esserne testimone...voi, il vostro modo di posizionare le cose, di vederle e di applicarle.

Vedo anche un'originalità per il futuro molto buona.

F.R.: Quali impressioni ognuno di voi può avere ricavato da questo lavoro svolto fino ad oggi nella pratica con Anna, anche quello di questa mattina? Qualcosa vi ha colpito in particolare?

### **L'esperienza dello stare: radicamento e azione**

A.B.: Mi ha colpito il momento in cui Anna ci ha invitato a mantenere la posizione: sentivo la fatica, in quel momento, però mi era sembrato interessante, perché attraverso questo mantenere la posizione si può comprendere come ci si sente in quel momento; mi colpisce sempre l'intenzione di guidare un movimento; poter stare e creare le condizioni per cui l'intenzione possa muovere verso una direzione.

I.M.: Mi sono accorta che quando pratico io salto il radicamento, passando dall'appoggio al passo. Oggi ho potuto rendermi conto di quanto movimento c'è anche nella fase del radicamento. Mi colpisce perché credo che il radicamento sia fondamentale e vorrei farci più attenzione, anche per il lavoro clinico. È anche importante saper nominare i passi e questo mi aiuta a definire il movimento, capire se sto parando o se sto spingendo.

Da sola è più difficile, preferisco senza dubbio praticare in presenza del gruppo e con la guida di Anna. Mi aiuta a memorizzare le sequenze di movimento.

### **Muovere soltanto i piedi per poi riconnettere tutto il corpo**

D.G.: Oggi sono molto colpita dall'aver esercitato soltanto i passi e dal tema dell'equilibrio nel movimento. Spesso perdo l'equilibrio mentre mi muovevo durante la pratica; oggi invece, riprendendo solo i passi, riesco a concentrarmi sul movimento e a conoscere che percorso chiaro intraprendere. Oggi sono sorpresa perché riscontro di avere tantissimo equilibrio. Questo mi collega ad una riflessione sulla pratica clinica, durante la quale un terapeuta si può muovere se sente che c'è un equilibrio, forse se sente che c'è un centro da cui partire.

R.P: [...] quando abbiamo dovuto riagganciare il movimento delle braccia al movimento dei passi mi sono confusa, mentre in realtà quando pratico mi sembra di partire dalle braccia...cioè, come dire, nella visualizzazione diventa primario il pensare alle braccia.

Quindi rovesciare le prospettive per poi unirle mi sembra un altro passaggio importante.

R.L.: Per me tutto il lavoro che abbiamo fatto e che facciamo sui passi mi rende questo molto chiaro, molto visibile. Vedo che non è fruttuoso visualizzare e fare il passo se prima non si è concluso il precedente o se non si è creata una posizione sufficientemente

stabile.

Non è fruttuoso: lo vedo nella clinica, lo vedo nel fare i passi e questo mi aiuta a trasformare, a avere un'immagine molto chiara di quello che mi succede.

### **L'importanza della pratica costante, il movimento favorisce la riconnessione tra mente e corpo. Il tempo**

A.S.: I video che vi sto inviando servono per accompagnarvi nell'esercitare la pratica anche quando siete soli, per sentirvi più sicuri.

L'obiettivo di trasmettere uno strumento che possa integrare la formazione dell'analista, che possa colmare la mancanza di connessione con la dimensione corporea e permettere di prenderne coscienza, è raggiungibile soltanto dedicando un tempo di studio, di pratica in gruppo e personale e infine di condivisione e di riflessione. Occorre tempo per mettere in atto tutti gli aspetti di questo metodo idonei ad attivare i processi complessi che sono dietro il movimento.

Le ore di lezione che avete fatto non sono molte, sommandole è come se avessimo lavorato 10 giorni in tutto, distribuite in 15 mesi. Per questo insisto: se tra una lezione e l'altra c'è la pratica personale, il tempo necessario per incontrare il senso profondo di quello che ci stiamo dicendo diminuisce proporzionalmente alla crescita delle capacità di ascolto, comprensione e percezione.

A.B.: Parlavo con una paziente riguardo alla sua nuova capacità di esprimere le sue emozioni e lei descriveva questo come una *scalata verso il basso*...era la prima volta che ascoltavo qualcuno descrivere la propria evoluzione come un movimento verso il, basso.

E devo dire che io questo lo ritrovo nella mia esperienza con il Tai Chi... come un processo che non porta verso l'alto, ma che gradualmente mi ancora ... ecco ... forse prima di tutto al mio corpo... è come un tuffo nell'acqua... ecco qualcosa che ti circonda e ti permette di fare maggiore conoscenza di te stesso ... probabilmente incontrarsi ma in un altro modo.

N.S.: Sì e questo ancorarsi ci aiuta anche a distribuire la nostra energia anche verso l'alto... nel senso che dobbiamo ripartire dalle basi, modificando anche le priorità.

### **Il respiro**

R.P.: Mi colpisce di oggi il richiamo al respiro che dà ritmo movimento, mi sembra l'evoluzione di quando ci viene indicato di seguire il corpo e i nostri passi, dove il respiro rischia di andare sullo sfondo. Anna dice che il ritmo è respiro. Questo contiene in sé la circolarità che Anna ci richiama spesso, mentre noi tendiamo più alla linearità nei nostri gesti, sia rispetto alle torsioni di polso e vita, sia come aspetto più ampio legato anche alla nostra pratica terapeutica: spesso siamo alla ricerca della circolarità, ma la perdiamo perché punteggiamo e osserviamo in modo parziale, più lineare. Mi sembra di tornare alle radici e al respiro che detta da sé un ritmo e che noi perdiamo spesso, singolarmente e come terapeuti, come anche il paziente perde. Bisogna ricordarsi la fluidità e del cerchio che è la vita e fare attenzione a non andare sulla

freccia lineare.

F.R.: Trovo queste vostre osservazioni...non una sintesi, ma proprio un'elaborazione di un insieme di tutto quello che voi siete attraverso anche l'attività che fate con Anna. Questa del respiro...la ringrazio Raffaella perché mi sembra veramente che apra, apre la questione della dicotomia tra corpo e mente; proprio la apre e trova un fulcro, un centro sulla indicazione di Anna di lavorare coordinando il movimento sul proprio respiro, c'è tutto lì dentro. C'è anche la centratura, c'è anche l'essere se stessi. Certo stiamo parlando di qualcosa di consapevole, quindi la mente in quanto autocoscienza e auto-consapevolezza è sempre lì. Però, poterne parlare in questo modo, ci toglie da una linearità ...Raffaella è terapeuta familiare, come molti qui dentro, e un tempo si parlava tanto di sostituire il pensiero circolare al pensiero lineare; ma poi si è compreso che il pensiero circolare è un'altra forma di linearità, perché sempre di una linea si tratta, circolare invece che dritta. Quindi, si è giunti a pensare in termini di complessità più che di circolarità o linearità.

Ma questa storia del respiro che centra tutto, su cui tutto si concentra e che dà il ritmo a me sembra veramente molto importante. Penso a Ezio Bosso, il musicista recentemente scomparso, che ha composto un brano musicale intitolato "I sei respiri", per pianoforte e sei violoncelli.

C'è un suo commento sul respiro: "Abbiamo vari respiri, dal pianto all'affanno, al riso, eccetera; e l'ultimo, l'ultimo respiro è l'espriro, l'espriro, e nelle discipline orientali l'ultimo respiro non è una cosa triste. Nell'ultimo respiro c'è tutta la vita di una persona, è il più importante perché l'ultimo respiro è quello che noi lasciamo al mondo, e il mondo, la storia del mondo, è composta dagli ultimi respiri. Che bello, lo passiamo e quindi diventiamo una cosa unica."

Trovo centrale l'attenzione al respiro: può dare apertura di esperienza, pensiero come esperienza.

R.P.: Grazie. L'ho detto perché alla fine sento proprio che respiro di più, nel senso che per il caldo, nei primi quindici minuti ho faticato, mi veniva da sedermi, il peso della gravidanza, stare in piedi per me non è facile, invece alla fine avrei continuato, nel senso che da qualche parte ti riconnetti.

Senza esagerare, però alla fine ho proprio la sensazione di aver riattivato questa circolarità.

A.S: Nella visione orientale, mi aggancio a quello che ha detto la dottoressa Romano sul respiro...la vita è un respiro: inizia inspirando e si finisce con l'espriro. Questa è la loro visione circolare del respiro e della vita. La vita è un respiro. È potente come immagine...

N.F: Io volevo intervenire con una cosa che avevo pensato, però dopo tutte queste profonde riflessioni penso che la dirò tra una mezz'oretta...ma voglio dire una cosa su quest'altra dimensione dove siamo andati e volevo dire....colpa della Dott.ssa Romano e di Anna che hanno tirato fuori Ezio Bosso e il fatto che la vita è un respiro perché è stata una deflagrazione in me: mi hanno portato a pensare...e mi sono anche un po' assentato nell'ascoltare quello che avevo in mente. Sto ragionando.....insomma mi è

venuto in mente che in qualche modo noi siamo anche il nostro respiro. Stavo pensando anche che in realtà sono andato alle emozioni. Ogni emozione ha il suo respiro. Adesso stavo immaginando effettivamente sulla mia esperienza, sulla mia pelle, che se sono arrabbiato respiro in un modo, se sono triste respiro in un altro modo, se io amo respiro in un modo, se io sono emozionato, come magari mi è capitato adesso con queste suggestioni potenti, respiro in un altro modo ancora. E pensavo che, appunto, il respiro è qualcosa che dice chi siamo, anche perché in qualche modo ci mette in relazione con il mondo, cioè è una di quelle forme in cui il fuori entra dentro. Pensavo: va bene, però anche il cibo, anche il cibo potrebbe dire chi siamo...però non mangiamo tutti i secondi della nostra vita, quindi forse il respiro è qualche cosa di ancora più radicale nel dare una circolarità alla nostra essenza.

A.S.: Praticate solo i passi, continuate a praticare solo i passi.

### **Osservare e percepire**

F.R.: Tu, Anna, hai richiamato oggi l'importanza di osservare, e io ho pensato che un po' ne conosco già la funzione, anche perché so quanto è importante la capacità di auto-osservarsi, perché nel nostro lavoro auto-osservarci è lo strumento e sappiamo che la cosa più difficile è essere osservatore e osservato al tempo stesso. Io sono contemporaneamente l'oggetto e il soggetto dell'osservazione. Questo è necessario anche nella nostra pratica clinica: in realtà io non osservo il paziente, osservo me nel mio stare con lui. E quindi questo fare è un allenamento continuo.

Oggi però l'ho sentito in un altro modo ancora, perché questo osservare me in quanto oggetto dell'osservazione, è un'osservazione che è interna. Bella scoperta! Si potrebbe dire. Sì, però oggi l'ho sentita diversamente. È un'osservazione che non è un'osservazione persecutoria, orientata al giudizio. È un osservare che è un sentire, tu l'hai detto oggi, è un sentire e un percepire dall'interno. La percezione è una forma di auto-osservazione forse, ma è profondamente radicata nell'esperienza concreta. È qualcosa in più del concetto di me che osservo me in quanto oggetto dell'osservazione.

D.G.: esprimere il mio limite in questa esperienza mi avvicina ai miei bisogni umani e a perseguirli in un tempo reale poiché attraverso il corpo posso sentirli e se posso sentirli io anche coloro che si rivolgono a me, nella pratica clinica, possono farlo; dunque riesco ora a guardare ai miei pazienti non solo come coloro che hanno bisogno, ma come coloro che possiedono già qualcosa e che non hanno ancora come riconoscerlo.

Non che tutto questo non lo abbia studiato sui libri, ma esperirlo praticamente velocizza la comprensione.

### **Percezione e immaginazione**

N.F.: Ho trovato la forma di oggi particolarmente armonica... un susseguirsi di movimenti, di equilibri che si muovono, forse più velocemente nella mia immagine, l'ho trovata molto simile a una danza quest'ultima sequenza.

Però la cosa che volevo dire è che, rispetto alle altre, mi è capitata una cosa un po' diversa: mi ha portato anche a immaginare qualcosa che è fuori da me. Mentre nelle

altre forme io ero molto concentrato sui miei movimenti...sarà che questo ha risvegliato antichissimi ricordi di arti marziali che ho fatto. È come se visualizzassi anche un altro da me. Ho visualizzato sia una persona, visto che dobbiamo bloccare, deviare, e quindi ho immaginato cosa; e poi quando parlavi dell'occhio del pugno, per aiutarmi, per darmi una maggiore visualizzazione dello spazio che occupo, mi sono immaginato anche di avere tra le mani qualche cosa tipo l'elsa di una spada. Però questo mi dava anche l'idea di come il corpo occupava lo spazio, anche quei piccoli movimenti di cui non ci si rende conto. Cioè se io avessi avuto una spada avrei visto molto bene l'asse di rotazione del pugno... Non lo so, la mia mente ha visualizzato questo.

R.L.: Vorrei poi condividere una cosa forse strana che mi sta succedendo: a volte, quando non riesco bene a identificare che cosa sto provando, che tipo di emozione, forse qualcosa di troppo intenso, mi è capitato ultimamente, mi viene alla memoria un movimento che pratichiamo, per esempio, non lo so, il movimento del dare i pugni nell'aria con gli occhi bene aperti, e, non so se questo è possibile, ciò mi ha permesso di identificare, che quello che stavo provando era davvero troppo intenso. La memoria del corpo mi ha aiutato a lavorare sulla mia emozionalità. Non so se si capisce

N.F.: Volevo dire una cosa che un po' mi faceva ridere, però non so se vale: a volte nonostante non possa praticare mi capita di visualizzare i movimenti mentalmente: adesso non lo posso fare, però nella mia mente... cioè visualizzavo la forma, non so se vale come mezzo...

A.S.: Assolutamente sì

L.R.: La lentezza dei movimenti richiesta da questa pratica permette di percepire lo stare nel momento presente, presenti alla propria corporeità e vedo qui un'analogia con il processo analitico così come proposto da Ferrari. Ho l'impressione che stiamo costruendo lentamente qualcosa di importante.

### **Ancora sulla percezione**

F.R.: Una delle cose che avete detto, credo Donatella, che parlava delle gambe e della solidità sulle gambe mi pare, sull'equilibrio nel movimento. Questo credo sia un aspetto centrale, se non si impara a stare sulle gambe, non si può fare nient'altro.

Io ho parlato di questo con un mio paziente, è stato molto interessante. Questo paziente che sta frequentando da poco il corso di Tai Chi è venuto da me due anni fa malato nel corpo. Il suo aspetto era pallido, magro...sembrava inconsistente ... Questa persona ha fatto moltissima strada nel lavoro di analisi. Tanto da riprendere un suo vecchio desiderio, quello di riavvicinarsi all'arte del Tai Chi.

Ora siamo in una fase quasi conclusiva del nostro percorso e lui parla della percezione di maggiore solidità, dice "Non mi importa se succedono cose fuori di me, possono essere anche cose gravi o preoccupanti, ma io so che posso tenere".

Nel corso del processo di analisi ha focalizzato la sensazione di un buio dentro di sé che distingueva dalla paura della cecità che lo terrorizzava. Ha compreso che non era la cecità a terrorizzarlo, ma il buio dentro di lui, una zona buia dentro se stesso. Quindi una grossa parte del lavoro è stata fatta portando luce in quel buio.

E sono venute fuori una serie di aspetti per lui inaccettabili di sé e della vita. In un secondo momento la sua analisi ha cominciato a integrarsi con la pratica del Tai Chi e oggi mi dice “Io so che posso affrontare le cose anche se non so quali cose, anche se le cose sono gravi”. Gli ho proposto: “Quindi lei si sente più solido?”. “Sì io mi sento più solido”. Ha iniziato la seduta dicendo che voleva ricominciare a correre ma che per motivi di salute questo è rischioso per lui. Tutta la seduta girava intorno a qualcosa che riguardava le gambe, il correre, il camminare, la solidità il poter tenere. Ad un certo punto gli ho chiesto se in quello che stava dicendo poteva anche entrava la sua nuova esperienza del suo corpo, che sta avvenendo anche attraverso il Tai Chi. Come scoprendolo in quel momento: “Ma certo, sì” ed ha cominciato a dire qualcosa di molto intellettuale, sull’equilibrio, sulla mente ecc. Dopo un po’ gli domando: “Dopo un anno di esercizi (che lui fa anche a casa) come sono i muscoli delle sue gambe?” “Ah, sono molto più consistenti!” “Ecco, dunque può tenere.... le sue gambe tengono, lei è centrato e i suoi piedi sono radicati, lei si sente più solido. Che cosa ne pensa?”. Mi rendevo conto che lui non riusciva a connettere l’esperienza della dimensione corporea con quella emotiva e mentale: mancava ancora un anello di congiunzione dentro di lui. Teorizzava sulla sua solidità che faceva derivare anche dal Tai Chi ma non la connetteva all’esperienza corporea della gamba che tiene, e alla relativa emozione. In ogni caso io per me sperimento che cambia completamente il mondo se io posso sentire che i miei muscoli mi tengono sulle gambe, posso fare il movimento più lentamente se il muscolo tiene e quindi la percezione dell’equilibrio e dello spazio cambia, questo incide sulla mia fiducia in me in generale. Quindi mi sembrava che mentre io connettevo tutte queste cose, lui ha potuto rendersi conto di essere ancora non completamente connesso, anche se l’esperienza comincia a esserci.

Per me è interessante osservare che questo senso di tenere e questo senso di solidità sono strettamente collegati all’esperienza corporea...lui ha preso corpo. Dal giorno in cui si poteva dire di lui “sembra un batterio”, minuto e inconsistente, a oggi, ha un viso e un’espressione molto più distesi e consistenti. Lui sta prendendo corpo in maniera combinata tra il lavoro che fa con me e l’esperienza del Tai Chi. Quindi quel concetto di solidità che portava Donatella mi sembra uno degli aspetti centrali...Anna correggimi se sbaglio”.

A.S.: Non si tratta di correggere.

Quello che emerge dal racconto del tuo paziente e che non è facile spiegare è che questa pratica attiva la funzione corporea di riparazione delle disarmonie usando un sistema complesso di connessioni che partendo da esperienze, sensazioni, percezioni, si sposta sul piano della coscienza di sé e del modo di usare la mente. Quello che bisognerebbe comprendere e accogliere è che il processo si attiva e le cose accadono ancor prima di poterle descrivere, riconoscere, dar loro un nome. Per trovare le parole, che spesso non sono neppure nel proprio vocabolario, ci vuole tempo. È come l’abbozzo di un dipinto che deve distinguere e raffinare i colori e le forme e i piani di profondità: le nuove esperienze vissute con una attenzione sul concreto qui e ora, come stare in piedi, generano un nuovo mondo di sensazioni e emozioni, quindi un nuovo modo di pensare

e agire. D'altra parte ciò che emerge al livello conscio attraverso questa pratica non sarà possibile esprimerlo interamente con le parole perché da queste sarebbe ingabbiato, cristallizzato, limitando quella che è la sua essenza fondamentale: un divenire.

F.R.: L'altra cosa che ho trovato importante è l'intenzionalità. Conoscere che quel movimento ha una sua ragion d'essere aiuta a finalizzarlo. Mi stavo chiedendo se negli altri sport o negli altri movimenti c'è la stessa cosa. Mi chiedevo nella danza...per esempio. Mi pare che qui la conoscenza e l'intenzione abbiano un ruolo centrale rispetto ad altri modi di muovere il corpo. E' vero, se io so che tra qui e qui ci deve passare un braccio io capisco la distanza, allora tutta la serie di indicazioni che Anna ci dà quando ci guida per la pratica, sono una guida poderosa per ottenere e comprendere che ciò che muove non è la forza ma è l'intenzione. È sapere che io voglio andare in quella direzione, voglio mettere il piede dritto o a 45 gradi perché serve per avere un appoggio, serve perché voglio andare in una direzione piuttosto che in un'altra, in questo modo mi sembra di stare meglio dentro il movimento.

S.L.B.: Quello che sta emergendo mi ha sollecitato numerose riflessioni e mi è anche sorta una domanda specifica. Intanto metto in relazione l'aspetto temporale con la centratura. Quanto l'essere centrati in realtà mette in contatto con una dimensione corporea molto presente. Nella mia piccola esperienza quello che noto è come se il tempo si dilatasse, nello stare in contatto, quindi nell'essere cosciente di ciò che sta accadendo nel mio corpo e nella mia mente, nel rendermi consapevole di ciò che sto vivendo in questo momento è come se il tempo fisico esterno non ci fosse... certo so che c'è, ma il tempo dentro, quello del contatto è come se dilatasse sia lo spazio che il tempo stesso. Quindi mi dà il senso che proprio il centrarsi ha un tempo specifico, che è proprio il tempo dell'essere in contatto con sé in termini proprio di consapevolezza.

### **Sul vedere: l'importanza dello sguardo**

F.R.: E un'altra cosa: Anna ricorda di porre attenzione a non muovere le mani davanti agli occhi... sembra una banalità, sembra ovvio... ma se io penso che il movimento che faccio è anche rivolto a un altro fuori di me e io nel muovermi copro gli occhi con le mani immaginate cosa può accadere? O mi espongo o al massimo non vedo cosa l'altro sta facendo... sembra ovvio, e invece devo pensarci, perché per esempio nel movimento delle nuvole, in cui devo alzare braccio e mano davanti a me, devo trovare la misura, il riferimento: fin sotto gli occhi e non di più, perché quel braccio e quella mano sono alzate per proteggere e non per accecarci.

A.S.: Vedere è un mezzo per conoscere. Se vuoi conoscere te stesso non puoi non vedere le azioni che compi e le relative conseguenze. Seguendo i principi, praticando Tai Chi, si impara a muovere il corpo in uno scenario: si sviluppa la coscienza dello spazio, delle distanze e delle relazioni tra le cose che lo occupano. È come per una fotografia devi mettere a fuoco. Per avere una visione d'insieme chiara dal primo piano all'infinito devi montare tante foto insieme. Vicino, lontano, sopra, sotto, luce e ombra. Ma nello spazio mi muovo e compio dei gesti e per poterli compiere devo avere contezza delle distanze e della funzione del mio movimento così posso muovermi in

sicurezza. In questo caso la mano che alzi deve essere sufficientemente lontana da te per proteggerti da un eventuale attacco e trasformarlo ma contemporaneamente non devi privarti della visione attenta dell'interno, scenario all'interno del quale quello stesso attacco e il tuo gesto possono acquisire valenze diverse. Si tratta di sviluppare la capacità della visione ampia e nello stesso tempo particolare. Questo, che si sperimenta sul piano dell'esperienza attraverso la pratica del Tai Chi Chuan si riflette sul modo di usare la mente.

### **Accettare senza giudicare per costruire il nuovo**

I.M.: Io ringrazio entrambe, Fausta e Anna: entrambe riuscite a valorizzare le cose che accadono, incoraggiando e mai giudicando. È dare valore a quello che c'è e questo non è così facile né scontato: è importante, perché così attraverso l'essere incoraggiati e non giudicati, possiamo trovare la via per mettere in prova i nostri limiti, senza sfidarli e senza giudicarli. Andare avanti, apprendere continuamente vuol dire evolvere piuttosto che giudicare sempre insufficiente quel che si è raggiunto. Grazie per questo

R.L.: Sono d'accordo, lasciare il giudizio e saper stare con quello che c'è e ci può essere serve anche nella stanza di analisi. Questa sensazione che registriamo in quanto allievi e come partecipanti a questo gruppo è forse anche ciò che si crea nella relazione analitica. Vorrei poi condividere una cosa strana che mi sta succedendo: a volte, quando riesco bene a identificare che cosa sto provando, che tipo di emozione, forse qualcosa di troppo intenso, mi è capitato ultimamente che mi viene alla memoria un movimento che pratichiamo, per esempio, non lo so, il movimento del dare i pugni nell'aria con gli occhi bene aperti, e, non so se questo è possibile, ciò mi ha permesso di identificare, che quello che stavo provando era davvero troppo intenso. La memoria del corpo mi ha aiutato a lavorare sulla mia emozionalità. Non so se si capisce

E quindi vedo come la pratica, a livello soprattutto personale e di conseguenza nel lavoro analitico, mi sta aiutando a lavorare con me stessa.

### **Il gruppo**

R.L.: Per questo ringrazio voi due e il gruppo, perché tutto questo avviene con tutti voi e senza non sarebbe la stessa cosa di certo!

C.G.: Io mi rendo conto che la mia concentrazione aumenta quando pratico con voi, in gruppo. Mi sento più concentrata e focalizzata, mentre da sola mi disperdo e mi distraigo, non riesco a trovare una costanza e questo è certo un mio limite e sto cercando di confrontarmi con questo. Con i video di Anna ho sentito che c'era una guida e questo mi aiutava.

F.R.: si sono d'accordo: anche il gruppo. Non anche: Il gruppo è il fulcro. Voi siete delle persone singole, individuali e individuate, che mettete però in comune la vostra energia: Insieme: è una cosa molto bella: è corale. Sono d'accordo con Roberta: non è "io da solo", è "una cosa insieme", è un'altra cosa ancora.

N.F.: Anche io trovo che il gruppo sia uno degli elementi più stimolanti e pensavo al gruppo come a una forgia, quella del fabbro (mi ricollego alla spada di prima). Ho visto



come lavorano i fabbri e come fanno anche le spade. Assemblano pezzi di ferro che hanno un'altra forma, li lavorano e li fondono, questi vengono poi sottoposti a stress e successivamente immersi in un liquido che dà compattezza e trasforma quel metallo in un altro metallo con un'altra consistenza. Secondo me il gruppo funziona così: tanti pensieri e esperienze che vengono uniti e si creano le condizioni per cui certe cose rimangono e si trasformino... nascono e rimangono poi con un'altra consistenza; e mi piace molto perché la cosa interessante è che prima alcune cose non ci sono, ma poi anche tramite il gruppo alcune cose esistono e rimangono più solide.

G.N.: Non sono una persona che prende tutto ciò che ascolta per oro colato, ho bisogno di mettere alla prova. Qui trovo autenticità e disponibilità a mettersi in discussione. Quindi ringrazio tutti per la dedizione e la pazienza.

### **Frequenza e tempo dedicato alla pratica e all'esperienza**

A.S.: Posso fare una domanda? Ma quanto praticate?

Domanda utile per percepire e comprendere quanto spesso si tenda a vivere distrattamente, lontani da se stessi: non in asse, la mente non allineata con il corpo.

A questa domanda ognuno risponde in base alla propria esperienza: riescono tutti a trovare scampoli di tempo e di spazio da dedicare alla pratica del Tai Chi. Per molti di notte, nel silenzio e in solitudine mentre tutti dormono, nasce il tempo per se stessi e per dedicarsi a questo esercizio.

Altri al mattino e sentono che la giornata che comincia con la pratica di questa disciplina è una giornata migliore, ricca di energia e di benessere, aumenta la flessibilità che durante la notte si era per esempio un po' persa. Per alcuni la pratica del Tai Chi di notte, prima di dormire, non è indicata, poiché funziona da attivatore di energia che poi non trova spazio per essere incanalata e utilizzata.

A.S.: L'ideale è praticare al mattino, avrete più energia vitale e più lucidità per tutta la giornata.

Domanda anche quanto tempo viene dedicata giornalmente alla pratica. E anche qui le risposte sono molto varie.

A.S.: Non vi chiedo se praticate per sentirmi dire "tanto" o "poco" ma per invitarvi a rendervi conto degli effetti della pratica. Ovviamente se non praticate non ci sono effetti. Riguardo la frequenza e la durata, questa dipende non solo dal tempo che avete, ma anche da quanto progressivamente prendete coscienza degli effetti positivi.

C.D.A.: All'inizio ero molto metodica, ma ora mi accorgo che cerco di trovare magari il movimento che in quel momento posso riuscire a fare con naturalezza. Allora una volta faccio gli otto esercizi, e un'altra volta riesco a praticare la forma intera. Anche quando ho poco tempo faccio quello che posso, senza obbligarmi e questo, per come sono fatta, è nuovo e importante.

Oggi siamo più silenziosi e pensavo al mio silenzio: è qualcosa su cui sto lavorando anche nella clinica e è proprio speculare: presa dall'entusiasmo, dalla passione o da altre cose che sento nella pratica clinica spesso mi affretto a fare un passo senza essere prima ben radicata. Invece in questo momento so che c'è qualcosa che si sta formando...

proprio ora... si sta formando un pensiero... anche ascoltando quello che si sta dicendo nel gruppo... ma non è ancora formato e quindi aspetto... quando si sarà formato arriverà.

Per me tutto il lavoro che abbiamo fatto e che facciamo sui passi mi rende questo molto chiaro, molto visibile. Vedo che non è fruttuoso visualizzare e fare il passo se prima non si è concluso il precedente o se non si è creata una posizione sufficientemente stabile. Non è fruttuoso: lo vedo nella clinica, lo vedo nel fare i passi e questo mi aiuta a trasformare, a avere un'immagine molto chiara di quello che mi succede.

R.P.: Anche io prima lo facevo come un obbligo, e ora invece pratico forse di meno, ma con maggiore spontaneità e presenza così anche la resa è diversa, posso praticare forse di meno, ma con più attenzione e intensità... magari pratico 10 minuti, ma con maggiore partecipazione emotiva e sono contenta perché magari sono riuscita a ricordare i movimenti... maggiore presenza, anche se a volte per meno tempo.

I.M.: Allora io, si anch'io pratico non tutti i giorni, almeno in queste ultime settimane. Ma con l'aiuto dei video che tu ci hai dato, sono riuscita a studiare *le spole*, per esempio. potendo capire meglio come mettere le mani... mi sono concentrata parecchio nel guardarli e quindi sono riuscita a fare il movimento: ho dedicato più tempo, come se fossimo a lezione... come quando facciamo pratica insieme.

Per me è importante calmarmi, non arrivarci troppo in ansia, per tante cose. Arrivo con poco tempo, e mi viene l'ansia, e quindi devo trovare il tempo in cui sono più calma e mi è tornato il discorso che ci facevi sul bloccare, mi sono ricordata quando tu ci dici appunto: "sbloccate le articolazioni, sciogliete la vita", magari ho cinque minuti, però parto da quello, provo appunto un pochino a sbloccare tutto, e se è finito il mio tempo lì mi fermo, o altre volte faccio anche la forma e penso sia importante perché ho visto che quando l'ho potuta fare anche due volte di seguito diventa sempre più fluido farla quindi...

A.S.: Ciascuno fa la sua esperienza nel suo tempo.

Per iniziare e permettere che si attivino determinate funzioni ci vuole una frequenza costante per un certo tempo. Solo dopo si possono avere periodi di pratica più o meno intensi; questa intensità è riferita al tempo non alla qualità della pratica e dell'attenzione: ripeto ho fatto questa domanda per stimolarvi l'attenzione anche sugli effetti. C'è chi sente spontaneità, chi focalizza sul lavoro delle articolazioni, chi lo usa come strumento per il proprio lavoro. Ciascuno fa la propria esperienza... il singolo non può fare l'esperienza di tutti.

R.L.: Anche a me capita, come dicevo anche prima, di visualizzare e al di là dell'intensità però ho notato che se riesco a praticare la mattina è come se la giornata prendesse una direzione migliore cioè mi sento più nitida, come se le cose poi per tutto il giorno fossero un po' più chiare dentro di me, mentre invece quando avverto più stanchezza o più affaticamento, anche per esempio il radicamento o gli otto esercizi mi aiutano ad essere più concentrata, più calma e anche ad avere più energia. A volte devo fare attenzione perché se lo faccio la sera poi non riesco a prendere sonno, non so se capita anche a voi

A.S.: Stai sperimentando gli effetti sul piano dell'energia vitale.

R.L.: È come se ci fosse l'innesco dell'energia e quindi se lo faccio troppo tardi, la sera, poi mi ritrovo a letto che sto ben sveglia e vorrei non smettere più.

Comunque gli otto esercizi e anche il radicamento sono secondo me quello che riesco a praticare di più e che comunque sono più preziosi per me, perché forse mi concentro sulla qualità del... sul piccolo e mi sento bene.

A.S.: L'ideale è praticare la mattina, avete più energia vitale e lucidità per tutta la giornata.

A.B.: Gli *otto esercizi* sono una gran cosa, sono una cosa che la senti nel momento in cui la fai, subito proprio... non so, mi sbloccano tutto, mi sciolgono insomma, quindi è per quello che mi viene più facile farli la mattina perché l'effetto è immediato e rimane, poi... non so come succede però... funziona molto, sì

A. S.: Sono potenti, sono molto potenti e immediati, per questo ve li ho insegnati.

F.R.: C'è una paziente che ha gravi problemi fisici e che seguo in maniera integrata con Anna. Per lei è molto chiara la percezione della differenza tra gli esercizi selezionati da Anna per lei dal Tai Chi e quello che fa con il fisioterapista. Ma non trova parole per descrivere la differenza. Riesce soltanto a dire qualcosa che riguarda la sensazione di un'energia intensa che si attiva durante la lezione con Anna, tale per cui poi continua a eseguire tutti gli esercizi durante il tempo fra un incontro e l'altro, lei che "non è mai stata una sportiva".

Difficile poter parlare di questa pratica, del beneficio che si percepisce e si avverte ma non lo si riesce ad esprimere a parole, è difficile esprimerlo a parole.

A.S.: E' difficile parlare degli effetti percepiti con questa pratica, e per questo penso che il lavoro che stiamo facendo in gruppo ha un valore specifico: la pratica del Tai Chi accompagnata da uno spazio in cui cerchiamo di esprimere in parole e quindi pensare l'esperienza: se è vero che la pratica del Tai Chi di per sé sostiene la mente attraverso il movimento del corpo, e che il processo analitico può tendere a ridurre la distanza tra psichicità e corporeità, la possibilità di parlare insieme dell'esperienza di ognuno cercando le parole per esprimerne gli effetti percepiti ci sembra che amplifichi e potenzi l'esperienza con l'attivare nel momento stesso tutti gli aspetti. In questo modo si realizzi la possibilità di apprendere dall'esperienza.

### **Qualcosa si sta trasformando?**

A.S.: Prima di ricominciare con la pratica del Tai Chi vorrei ancora chiedervi: qualcosa è cambiato in voi rispetto a prima di questa esperienza? Vi capita di pensare al vostro corpo, di visualizzare il vostro corpo, vi capitava di sentirlo? Vi capita di rendervi conto se state dritti, storti, contratti? e del respiro che mi dite?

D.G.: Mah, personalmente è cambiato molto, nel senso che il corpo all'inizio lo percepivo essenzialmente se aveva qualcosa che non andava, e quindi se c'era dolore e io potevo individuare che in quella parte del corpo c'era dolore e quindi sapere che esiste.

Qui invece io lo sento in una forma sana, nel senso che mi rendo conto se quando sto in

piedi ho un equilibrio centrato, se sto appoggiata più da una parte o dall'altra, se quando sto seduta sono scomposta, e quindi poi perché mi fa male la schiena, perché mi scompongo mentre sto seduta, quindi mentre lo faccio sento quel dolore, non è a posteriori e quindi mi posso risistemare immediatamente, non aspetto di arrivare all'apice di quella difficoltà per poi comprendere cosa è successo ma lo comprendo nel mentre mi succede. Quindi questo in me è molto visibile per quanto riguarda il contatto con il mio corpo, nonostante venga da un'esperienza anche sportiva di danza in cui comunque il corpo era centrale ma era centrale per la performance, nel senso che tu facevi determinati movimenti per arrivare a quell'obiettivo di performance che non era capire cosa stava succedendo nel tuo corpo mentre lo stavi facendo, quindi in me c'è stato questo tipo di modificazione del contatto con il corpo, sicuramente.

L.P. Allora io mi aggancio a quello che ha detto Donatella, effettivamente è stato un passaggio come dire dalla teoria alla pratica, al momento in cui lo sto praticando effettivamente c'è una concretezza maggiore, sia per me che nel rapporto con gli altri. E poi un altro aspetto che mi ha modificato è l'utilizzo della calma, perché io corro tantissimo e quindi invece posso imparare a fare le cose con calma, piano piano. Il Tai chi è, come dire, forse quello che ci voleva perché mi mette proprio di fronte al mio limite, cioè non riesco ad andare piano, non riesco a fare gli esercizi quindi faccio tanta fatica, però mi rendo conto che è proprio lì il punto, per me... e quindi siccome sono testarda resisto e vediamo dove arrivo.

### **Siamo mutanti. Sul trasformare**

F.R.: ... la possibilità di essere disponibile alle trasformazioni. Perché noi siamo mutanti e non ce ne accorgiamo... noi cambiamo continuamente ... e non ce ne accorgiamo, anzi la nostra mente ricerca le somiglianze... e le identità, le cose identiche per calmarsi e rassicurarsi. Ma non è così, non è mai così ... non è mai vero...un geologo mi disse quanto sono importanti i terremoti per la terra, per il pianeta...perché il terremoto sconvolgendo l'equilibrio e rompendo la crosta terrestre permette la fuoriuscita di minerali e di gas che rendono fertile il nostro pianeta. Se c'è una cosa che io temo più di ogni altra è il terremoto. ma ho dovuto ammettere che se tolgo di mezzo me, certo è vero, per il pianeta il terremoto è fondamentale. Questo per dire che... Chiara è così... noi dobbiamo renderci disponibili sempre corpo e mente alle nostre trasformazioni e alle trasformazioni intorno a noi. Più ci irrigidiamo sui nostri equilibri e più perdiamo. Ora queste sono parole, sono concetti. Quando io provo ad applicare questo attraverso il Tai Chi Chuan cominciano le difficoltà ... perché lì trasformare il mio equilibrio significa trasformare qualcosa di profondo, di radicale, è un processo doloroso alcune volte, non semplice, ci vuole tanta pazienza, tanta umiltà, tanta costanza. Poi però premia, tutto questo premia...certamente...non nel senso di avere nuove certezze... ma nel senso di accettare la possibilità di trasformarsi continuamente compatibilmente con i propri limiti. Almeno questo è quello che arriva a me e non è facile, è un allenamento... un allenamento costante.... Per quello che riguarda la possibilità di accettare trasformazioni... e forse anche navigarci dentro e accompagnarle e anche non solo

esserne trascinati ma anche favorirle.

A.S.: Posso intervenire? Sono emerse cose notevoli per quella che è la mia esperienza. E credo che questo sia dovuto al fatto che da tempo fate un percorso con voi stessi e con la dottoressa Fausta. Per cui per voi è più facile che alcune cose emergano e che possiate vedere e anche raccontare. È un ottimo punto di partenza e di vantaggio che potete avere rispetto a molte altre persone. Cerco di seguire l'andamento se mi permetti Fausta...tre minuti... quello che hai detto sull'essere mutanti è fondamentale. Proprio perché nel momento in cui noi acquistiamo coscienza di questa capacità veramente ci potremmo liberare di tantissimi problemi... Perché spesso quello che ci crea sofferenza è proprio questo restare attaccati ad un'idea, ad un'abitudine, ad una persona, ad un oggetto e l'incapacità di trasformarla dentro e fuori di noi e in relazione con noi. Noi come esseri umani abbiamo una facoltà in più... abbiamo le gambe...perché ci possiamo muovere nello spazio e già facendo tre passi cambia la prospettiva nel nostro orizzonte.

Però, mi ricollego anche io ad un esempio che viene dalla natura come ha fatto Fausta, citando il terremoto... pensate alle piante... le piante sono radicate a terra e non si possono muovere...fa caldo, fa freddo, gli si avvicina il fuoco, un animale, qualunque cosa...e mutano per continuare a vivere...hanno una straordinaria capacità di fare di tutto per conservare il movimento della linfa vitale, dell'energia vitale interna a loro e potendola poi esprimere fuori e moltiplicarsi...trovano dei modi incredibili...hanno sviluppato sistemi di colori, di odori, di per attrarre gli insetti per moltiplicarsi. Non si possono muovere eppure sono un esempio straordinario di capacità di mutamento e mutazione e partono da dentro dalle loro radici...

S.L.B.: E un altro aspetto, mentre parlavate rispetto al tema della trasformazione, mi è venuta in mente l'esperienza che da pochissimo sto facendo e cioè quella del *muovere le nuvole con le mani* che è un movimento trasformativo, metto dentro e tocco fuori, forse sto dicendo una grande stupidaggine, ma credo che sia un movimento importante questo...

## **Per concludere**

R.P.: Insomma tutti i temi evidenziati sembrano aspetti del processo di conoscenza di se stessi che più volte sottolineiamo come obiettivo e aspetto centrale del Tai Chi e del lavoro analitico, per entrambi i protagonisti della relazione.

La centratura, l'intenzionalità, il respiro, la postura, l'equilibrio nel movimento, la percezione e la sensazione creano connessioni nel singolo e nel gruppo e nella pratica clinica dando un valore processuale a ogni azione nel quotidiano e nella stanza di analisi. Una continuità intrinseca che riattiva pensieri e a sua volta sensazioni in un fluire dinamico e consistente, cosa che si pone alla base del lavoro clinico: l'integrazione, la ricerca dell'unità dell'individuo, del suo incontrarsi. Un processo individuale seppur relazionale, in cui Anna ci ha accompagnato lasciando a noi la pratica e i suoi effetti; allo stesso modo noi accompagniamo il paziente che vive personalmente la propria vita.

Come nel nostro percorso teorico-pratico abbiamo assistito all'emergenza di un elemento terzo, elicitato dal gruppo in noi, sia riattivando l'auto-osservazione e quindi la relazione con noi stessi, sia con il gruppo negli scambi e nella reciprocità, così il parallelismo mi riporta alla relazione analitica come quell'elemento terzo che è più e altro della somma delle parti.

A S.: Va bene, direi di passare alla pratica, ok?

## **Bibliografia**

Bion, W. R. (1962). *Apprendere dall'esperienza*. Armando: Roma, 1972.

Ferrari, A. B. (1983). Relazione analitica: sistema o processo?. In *Rivista di Psicoanalisi*, 29, 4: 476-496.

Ferrari, A. B. (1992). *L'eclissi del corpo. Un'ipotesi psicanalitica*. Borla: Roma.

Ferrari, A. B. (1994). *Adolescenza: la seconda sfida*. Borla: Roma.

Ferrari, A. B. , Stella, A. (1998). *L'alba del pensiero*. Borla: Roma.

Ferrari, A. B. (2005). *Il pulviscolo di Giotto. Saggi sullo scorrere del tempo*. FrancoAngeli: Milano.

## **Note**

1) Il lavoro è stato costruito in collaborazione con i partecipanti al gruppo di psicoterapeuti guidati da Anna Siniscalco: Andrea Bianchi, Chiara Dell'Aquila, Cristiana Gatto, Cristiana Picconi, Donatella Girgenti, Federica Thomas, Francesca Lamanna, Giulia Natale, Ilaria Milletti, Liliana Rizzo, Stefania Lo Basso, Lorella Palumbo, Nadia Stabile, Nicola Fini, Raffaella peri; Roberta Lella.

2) Per accenni sulle matrici filosofiche del Tai Chi Chuan rimandiamo al capitolo curato da Anna Siniscalco.

3) Cfr anche Romano F., Soma e psiche. L'armonia e il conflitto: una storia di reciprocità.

4) Cfr Romano. F., Soma e psiche. L'armonia e il conflitto: una storia di reciprocità.

5) Istituto Psicanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari, fondato da Armando Ferrari nel 2005, trasformando in Associazione il gruppo di studio che lavorava con lui fin dagli anni '80. Dopo la sua morte, avvenuta nel 2006 l'I.P.F.R. lavora per approfondire, ampliare e trasformare le ipotesi ancora insature da lui proposte, attraverso un'attività continua di studio e ricerca teorico/clinica, in collaborazione con psicanalisti brasiliani e francesi, promuovendo giornate di studio, convegni, pubblicazioni e corsi di formazione offerti a psicoterapeuti interessati allo studio di queste ipotesi e di questo modo di intendere la clinica psicanalitica.

6) Cfr Romano F., Soma e psiche. L'armonia e il conflitto. Una storia di reciprocità.

**Anna Siniscalco** è Istruttrice Certificata e di Accademia di 6° grado International Yang Family Tai Chi Chuan Association (YFTCCA©). Istruttrice certificata Fiwuk (CONI) Fondatrice e Direttrice Tecnica del metodo di formazione di Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd. Fondatrice di “Dinamica-La Rivista”. Si avvicina alle discipline orientali praticando il Tao Yin (Yoga Taoista) e il Chi Kung medico e marziale nel 1996. Nel 1997, inizia lo studio e la pratica del Tai Chi Chuan della Famiglia Yang. Dal 1998 partecipa ai principali seminari di approfondimento e incontri di studio in Cina, Stati Uniti, Sud America ed Europa seguendo un percorso formativo, tecnico e personale, basato sui diretti insegnamenti dei Gran Maestri Yang Zhen Duo e Yang Jun. Membro dell’Associazione Internazionale di Tai Chi Chuan della famiglia Yang (IYFTCCA©) dall’anno della sua fondazione (1999). Ha scelto di dedicarsi alla diffusione e all’insegnamento del Tai Chi Chuan della famiglia Yang, attraverso corsi, seminari, dimostrazioni e pubblicazioni, con il desiderio di condividere i benefici che derivano dallo studio e dalla pratica di questa disciplina, che è insieme ginnastica medica, Arte Marziale e metodo di crescita personale. E’ insegnante qualificata e rappresentante della famiglia Yang che è una delle fonti del Tai Chi Chuan,  
E-mail: [anna.siniscalco@gmail.com](mailto:anna.siniscalco@gmail.com)

**Fausta Romano** è Psicologa, Psicoterapeuta dell’individuo e della famiglia, ha lavorato nel Dipartimento di Salute Mentale di Roma, come Psicologa Dirigente dal 1979 al 1996 (Centro Diurno Gottardo, Centro di Salute Mentale e Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura presso l’ospedale “S. Pertini”) e ha contemporaneamente insegnato nella Scuola di Formazione in Psicoterapia a indirizzo Gestalt e Analitico Transazionale, IFREP. Attualmente didatta esterna della Scuola Romana di Psicoterapia Familiare, esercita la funzione di psicoterapeuta come libera professionista, Presidente dell’Istituto Psicanalitico di Formazione e Ricerca “A.B. Ferrari”.  
Ha sperimentato in prima persona la disciplina cinese Tai Chi Chuan, che studia e pratica da sei anni circa, presso la Associazione Dinamica Tai Chi Chuan e Arti Associate, a.s.d..

Da due anni ha organizzato un seminario di formazione integrato (psicanalisi e Tai Chi Chuan) in partnership con l’Associazione Dinamica Tai Chi Chuan e Arti Associate a.s.d., con altri terapeuti dell’Istituto Psicanalitico di Formazione e Ricerca “A.B. Ferrari”, che proseguirà anche nell’anno accademico 2020-2021. A partire da questa esperienza è stato messo a punto un modulo formativo da proporre nelle situazioni in cui professionisti di vario tipo sono esposti a stress da lavoro e a rischio di burn out, come medici, infermieri e personale ospedaliero in generale, insegnanti, professionisti che lavorano in aziende a alto rischio di tensione lavorativa, ecc..

E-mail: [romano.fausta@gmail.com](mailto:romano.fausta@gmail.com)

## **Partecipanti**

**Andrea Bianchi:** Psicologo, Psicoterapeuta dell’individuo e della famiglia a indirizzo sistemico-relazionale.

**Chiara Dell'Aquila:** Psicologa Psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia a indirizzo sistemico-relazionale.

**Nicola Fini:** Psicologo Psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia a indirizzo sistemico-relazionale.

**Cristiana Gatto:** Psicologa Psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia a indirizzo sistemico-relazionale.

**Donatella Girgenti:** Psicologa Psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia a indirizzo sistemico-relazionale.

**Francesca Lamanna:** Psicologa Psicoterapeuta individuale, con formazione in bioenergetica.

**Roberta Lella:** Psicologa Psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia a indirizzo sistemico-relazionale.

**Stefania Lobasso:** Psicologa psicoterapeuta, con indirizzo analitico transazionale, Socio ordinario dell'Istituto Psicanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari".

**Roberta Lella:** Psicologa psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia a indirizzo sistemico-relazionale.

**Jane Miglionico:** Psicologa Psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia a indirizzo sistemico-relazionale.

**Ilaria Milletti:** Psicologa psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia a indirizzo sistemico-relazionale.

**Giulia Natale:** Psicologa Psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia a indirizzo sistemico-relazionale.

**Lorella Palumbo:** Psicologa, Psicoterapeuta individuale, con formazione analitico-transazionale.

**Raffaella Peri:** Psicologa psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia a indirizzo sistemico-relazionale, lavora in ambito privato e presso un Consultorio familiare, con particolare attenzione al ciclo vitale della donne e della famiglia.

**Cristiana Picconi:** Psicologa, Psicoterapeuta individuale, con formazione analitico-transazionale, musico-terapeuta, esperienza clinica con bambini con diagnosi di DSA e di Spettro autistico, Socio ordinario dell'Istituto Psicanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari".

**Liliana Rizzo:** Psicologa psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia a indirizzo sistemico-relazionale.

**Nadia Stabile:** Psicologa psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia a indirizzo sistemico-relazionale, tiflodidatta presso l'Ente regionale Sant'Alessio.