



S.I.A.B.
Società Italiana di Analisi
Bioenergetica

ABSTRACT



"... Il tuo dolore e la tua sofferenza sono il tuo corpo che sta ricordando, con i sentimenti e le sensazioni di quel bambino spaventato e solo..."

Janina Fisher

L'ospite inatteso

La vergogna e i suoi correlati corporei



Società Italiana Analisi Bioenergetica
Via Magna Grecia, 128 - 00183 ROMA - tel. e fax: 06/70450819
www.siab-online.it - mail@siab-online.it

Altavilla Milicia — Palermo

1-3 Giugno 2018



2 GIUGNO – SABATO

Ore 17.00-20.00

Workshop: *Potenzialità di utilizzo del Metodo T.R.E. (Trauma Release Exercises) all'interno del processo psicoterapeutico* – **Riccardo Sardi De Letto**
Dialogo di due corpi nella relazione di coppia (Quattro corpi in una stanza) – **Annamaria Locati, Francesco Di Lecce**
Mi vergogno così tanto da impazzire! - Il trattamento in analisi bioenergetica: soltanto con la rabbia si esce dalla vergogna – **Marisa Orsini**
Danza il Tuo Clown – **Gianluigi Capone, Antonella Longo, Antonia Merola, Roberta Pisello, Paola Sassi, Camilla Triolo**
La vergogna per la ferita sessuale – **Freddy Torta**

Ore 17.00- 18.30

Workshop:

Indossare lo sguardo – Quasi fosse amore. Esplorazione del maschile e del femminile tra bioenergetica e teatro – **Daria Di Bernardo**
Vergognati la Faccia! Sciogliere la Vergogna con la Bioenergetica della Risata – **Marco Di Giovanni**
Vergogna: invisibilità vs esibizionismo, flussi energetici e distretti corporei – **Livia Geloso, Salvatore Scollo**
Dalla vergogna all'orgoglio: la complessità dell'essere genitori "speciali" – **Maria Clotilde Guarino**
Non Vergognarti Di Avere Vergogna - Ospitare la vergogna per incontrare il vero sé, il corpo e il saper essere – **Piera Sacchi, Massimo Borgioni**
Dentro l'Umiliatore: La trasformazione creativa della vergogna – **Emanuela Weber Daini**
Come trasformare le sensazioni di vergogna e umiliazione in risorse energetiche ed emotive – **Sandro Violante**

Lecture:

La vergogna quando incontra gli adolescenti - **Massimiliano Col**
Il volto del mondo: i sentimenti esistenziali nell'analisi bioenergetica – **Christoph Helferich**
Lo Sportello di Counselling Interculturale Cum-Prendere: la tua voce è accolta e si fa sentire - **Jorge A. Pelosi Simoes**



2 GIUGNO – SABATO

Ore 18.30 – 20.00

• **Workshop:** *Ad occhi chiusi. L'esperienza della vergogna nella relazione con sé e con gli altri* – **Paola Bacigalupo, Cristiana Battistuzzi**

Copri Le Vergogne!" Vergogna e Pavimento Pelvico: coltivare la percezione e la vitalità di questa parte del nostro corpo che in passato veniva denominata "le vergogne"

Maria Laura Bongiovanni

Points & Positions: l'esperienza di sé nel momento presente – **Patrizia Cordone**

Esercizi sul cadere: Non vergognarti di inciampare ammorbidisciti e scendi – **Gaetano Moggio**

Corpi maltrattati: dalla vergogna alla resilienza – **Monica Monteriù**

La vergogna nella percezione del sé professionale. Il Counsellor sa, il Counsellor è – **Pietro Trentin**

• **Presentazione Libri (scheda sul sito www.siab-online.it):**

Livia Geloso – Ventling C.D. (a cura di), L'approccio bioenergetico alla psicoterapia infantile. Corpo, trauma, grounding

Christoph Helferich – Il corpo vissuto. La cura di sé in analisi bioenergetica

Maria Luisa Manca – Manca M.L. (a cura di), Amore e Psiche. La dimensione corporea in Psicoterapia

Workshop

17:00 – 20.00

Potenzialità di utilizzo del Metodo T.R.E. (Trauma Release Exercises) all'interno del processo psicoterapeutico

Il “metodo” T.R.E. è stato sviluppato negli Stati Uniti dall'analista bioenergetico David Berceli con l'obiettivo di facilitare il rilascio di tensioni neuromuscolari profonde, sfruttando l'innata capacità dell'organismo di ripristinare l'omeostasi in seguito a eventi stressanti per mezzo di spontanei tremori neurogeni. Attraverso una sequenza prefissata di esercizi bioenergetici, questa tecnica evoca l'emersione di tremori neuromuscolari e di pattern espressivi bloccati, portando a galla emozioni - e spesso anche ricordi - associati ad eventi traumatici tra cui, la percezione della vergogna. Tale tecnica, utilizzata all'interno dello “spazio sicuro” del setting psicoterapeutico, risulta notevolmente efficace. Innanzitutto essa aiuta sia il terapeuta che il paziente (soprattutto in presenza di ipertrofia di difese di intellettualizzazione o razionalizzazione) a “entrare” rapidamente e significativamente nel processo psicoterapeutico, in quanto i tremori che spontaneamente si attivano, fanno emergere - in modo sorprendentemente rapido e focalizzato - i nuclei problematici centrali del paziente stesso. Inoltre tale tecnica permette di “dirigere”, o meglio di “farsi dirigere”, di “dare direzione” al percorso terapeutico, in quanto sono le stesse reazioni corporee primarie, incardinate neurofisiologicamente a livello del tronco encefalico e del sistema limbico (quindi nelle strutture filogeneticamente ed ontologicamente più antiche), a indicare la direzione verso cui procedere per attivare le risorse endogene auto-riparative che spingono l'individuo verso la guarigione. Tale “saggezza corporea” che si manifesta a livello neurofisiologico appare funzionalmente analoga al costrutto di “tendenza attualizzante” teorizzato e descritto da Rogers sul versante psicologico e al concetto di autoregolazione proposto da Lowen. Il workshop intende proporre una sessione pratica di T.R.E. ed una presentazione sintetica di alcuni casi clinici centrati sulla vergogna.

Riccardo Sardi de Letto, psicologo, psicoterapeuta, specializzato in psicoterapia rogersiana e in analisi bioenergetica, conduttore certificato T.R.E.

Bibliografia

- Berceli, D. (2005) Metodo T.R.E. Ed. Lo spazio interiore, 2016
- Berceli, D. (2013) Shake it off naturally. Create-Space Independent Publishing Platform
- Levine, P. A. (2010) Somatic Experiencing. Casa Editrice Astrolabio, 2014
- Lowen, A. (1975) La depressione e il corpo. Astrolabio, 1980
- Lowen, A. (1990) La spiritualità del corpo. Astrolabio, 1994
- Rogers, C. R. (1951) La terapia centrata sul cliente. Ed. Martinelli, Firenze, 1970
- Porges, S. W. (2011) La Teoria Polivagale. Giovanni Fioriti Editore, 2014
- Van Der Kolk, B. (2014) Il corpo accusa il colpo. Raffaello Cortina Editore, 2015

Workshop

17:00 – 20.00

Dialogo di due corpi nella relazione di coppia (Quattro corpi in una stanza)

Nel nostro lavoro con le coppie in difficoltà, abbiamo cercato di integrare l'Analisi Bioenergetica con la visione Sistemica delle dinamiche relazionali.

Questa integrazione permette di affrontare il tema della relazione di coppia in modo molto più produttivo. Infatti, uno sguardo attento, allargato agli stili di comunicazione, alla gestione del potere e all'espressione del disagio emotivo all'interno di un sistema di coppia, permette di depotenziare una focalizzazione individuale delle criticità e responsabilità che hanno determinato l'empasse in cui la coppia si dibatte. Dispiegare nelle sedute, lo strumento della A.B., permette di focalizzare le componenti non verbali della comunicazione all'interno del sistema. Leggendo quanto e come il corpo comunica all'altro in termini di Sintonizzazione, Scambio Energetico, Blocco Difensivo, Scissione e Integrazione.

La presenza di due terapeuti di sesso diverso, introduce una valenza simbolica ed energetica che attiene a una attivazione produttiva di sistemi proiettivi e difensivi incrociati, che vengono rimandati e ricondotti ai nodi, post edipici inconsci riprodotti dal sistema coppia.

Questo workshop si propone di esplorare, attraverso una esperienza di Dialogo Corporeo, alcune tematiche di coppia.

Annamaria Locati, Psicologa, Psicoterapeuta, CBT, docente S.I.A.B.

Francesco Di Lecce, Psicologo, Psicoterapeuta, Supervisore, docente S.I.A.B.

Bibliografia

Baldaro Bembo J. E G.F. Pallanca Illusioni d'amore
Bateson G. Verso una ecologia della mente –Adelphi 1976
Cirillo S. e Selvini M. "Entrare in terapia" RaffaelloCortina
Clement U. Terapia sessuale sistemica- RaffaelloCortina
a cura di Clulow C. Attaccamento adulto e psicoterapia di coppia- Borla
Lowen A. "Amore sesso e cuore " Astrolabio
Minuchin S. e Fishman H.C Guida alle tecniche di terapia della famiglia –
Astrolabio
Wallin D.J Psicoterapia e teoria dell'attaccamento –il Mulino

Mi vergogno così tanto da impazzire!

Il trattamento in analisi bioenergetica: soltanto con la rabbia si esce dalla vergogna.

La vergogna è definibile un segnale profondo di compromissione dell'immagine de se, ed è vissuta come un'esperienza totalizzante e senza parole: non si può muovere, non la si sposta, non la si verbalizza e simbolizza.

E' difatti così annichilente che può indurre alla follia e, secondo la psichiatria, l'unica possibilità era una scomparsa magica: così come arriva, scompare.

L'Aaliasi Bioenergetica offre invece la possibilità, attraverso il lavoro corporeo, di ritornare all'esperienza "vergognosa" e a uscirne attraverso l'espressione della rabbia.

Se la vergogna è il segnale di una ferita molto profonda l'emozione rabbia diventa quindi la strada da percorrere per curare quella ferita.

Nel workshop si farà una breve esperienza corporea di lavoro sugli occhi e sullo sguardo come elemento chiave del "guardare e essere guardati.

Marisa Orsini, Psicologa, Psicoterapeuta, Didatta S.I.A.B.

Bibliografia

A. Lowen: il narcisismo, il linguaggio del corpo, Bioenergetica, la Depressione nel corpo, paura di vivere
A. Ballerini (2011), M. Rossi Monti, La vergogna e il delirio, Giovanni Fioriti Editore
P. Mollon, (2002) Vergogna e gelosia, Astrolabio
E. Kouth, Narcisimo e Analisi del se, Ed. Boringhieri
E. Kouth la guarigione del se, Ed. Boringhieri
M. Klein, Scritti 21-58, Ed. Boringhieri
L. Bisvanger, Delirio, Ed. Marsili

Workshop

17:00 – 20.00

Danza il Tuo Clown

*“Lo stupido geniale, lo stolto intelligente, il bambino nel corpo di un adulto.
Grottesco ma allo stesso tempo fragile ed infinitamente umano”*

Un lavoro di ricerca e sperimentazione che nasce dall'incontro tra l'approccio bioenergetico e la figura del clown, dove la mediazione corporea, l'ascolto dell'Emozione e la relazione con l'Altro sono centrali.

Partendo dal radicamento bioenergetico proponiamo la nascita del nostro clown interiore: l'adulto che ritrova lo stupore del bambino può riconoscere e sentire nel corpo le proprie emozioni accogliendole “come per la prima volta”.

Attraverso il gioco e il naso rosso possiamo allentare il controllo, permettendoci di accogliere la vergogna trasformando la sua energia in una risorsa, affinché l'illusione diventi immaginazione e si possa ritrovare il piacere di esprimersi in libertà.

I principali strumenti utilizzati saranno: la mediazione corporea specifica dell'approccio bioenergetico e la danza intesa come movimento, per creare uno stato di presenza e disponibilità necessari al processo creativo; il Gioco inteso come un atto libero, un'attività che instauri una realtà diversa da quella di tutti i giorni, attraverso la quale possiamo misurarci, far dialogare la fantasia con l'aspetto pratico dell'esistenza, scegliere le nostre modalità di condivisione e cooperazione, stimolare l'accettazione e l'interpretazione delle regole, l'ascolto e l'attenzione. Il gioco consente di immergersi nell'attività in cui si è coinvolti, lasciando andare il giudizio e lasciando spazio all'improvvisazione, alle dimensioni autentiche, spontanee, libere e creative dei soggetti coinvolti.

Gianluigi Capone, giocoliere, clown e artista di strada, insegnante di Contact Improvisation, teatro fisico, clown e discipline circensi. Operatore nell'ambito di progetti di circo sociale; **Antonella Longo**, grafologa, counsellor professional a mediazione corporea, conduttrice di classi di esercizi bioenergetici formata in Siab; **Antonia Merola**, sociologa, formatrice, counsellor professional a mediazione corporea e conduttrice di classi di esercizi bioenergetici formata in Siab; **Roberta Pisello**, laureata in storia dell'arte e psicologia, counsellor a mediazione corporea e conduttrice di classi di bioenergetica formata in Siab; **Paola Sassi**, counsellor professional ad indirizzo bioenergetico e conduttrice di classi di esercizi di bioenergetica formata in Siab; **Camilla Triolo**, laureata in storia, insegnante di yoga metodo Iyengar e polestar pilates, terapeuta shiatsu namikoshi e shiatsu practer, formazione teatrale al Teatro Blu di B.Bracco, counsellor ad indirizzo bioenergetico e conduttrice di classi di esercizi di bioenergetica formata in Siab.

Bibliografia

- Fossum M., Mason M., *Il sentimento della vergogna*, Roma, Ed. Astrolabio, 1987
- Heinrich-Clauer Vita a cura di, Ed. Italiana a cura di Nicoletta Cinotti e Maria Rosaria Filoni, *Manuale di Analisi Bioenergetica*, Milano, FrancoAngeli, 2013
- Iannuzzi Stefano, *La struttura invisibile. L'emozione della vergogna in psicoanalisi*, Roma, Armando Editore, 2017
- Krishnananda, Amana, *Vincere la vergogna, guarire i traumi. Oltre la paura e l'insicurezza, riconquistare l'amore verso se stessi*, Milano, Apogeo, 2013
- Krishnananda, Amana, *Fiducia e Sfiducia. Imparare dalle delusioni della vita*, Milano, Feltrinelli, 2004
- Lowen Alexander, *Arrendersi al corpo*, Roma, Ed. Astrolabio, 1994
- Lowen Alexander, *Il Piacere. Un approccio creativo alla vita*, Roma, Astrolabio-Ubaldini Editore, 1984
- Lowen Alexander, *Paura di vivere*, Roma, Ed. Astrolabio, 1982
- Mattei Elisabetta, Craia Vittorio, *Il corpo e la vergogna. Genesis, dinamica della vergogna e blocchi psicocorporei in una prospettiva reichiana*, Roma, Magi Edizioni, 2001
- Naccari Alba G.A., *Persona e Movimento. Per una pedagogia dell'incarnazione*, Roma, Armando Editore, 2006
- Sartre J.P., *L'immaginazione*, Milano, Bompiani, 2004
- Schore Allan N., *La regolazione degli affetti e la riparazione del sé*, Roma, Ed. Astrolabio, 2008
- Thomas Kaltenbrunner, *Contact Improvisation*, Berlin Meyer & Meyer Verlag, 1998

Workshop

17:00 – 20.00

La Vergogna per la Ferita Sessuale

La ferita sessuale originaria nasce dall'intervento manipolatorio degli adulti sui bambini nel campo della sessualità e in molti casi dall'abuso sessuale in senso stretto, con varie gradazioni di violenza e invasività. Essa s'intreccia alle ferite precedenti e, con connotazioni multiformi, si nasconde nel tentativo di rimarginarsi, condensando insieme dolore, rabbia e paura.

Un aspetto particolare della paura è la vergogna: paura che si veda la ferita nascosta.

Spesso la vergogna sessuale "sublima" in erotismo reattivo e si concretizza in eccitazione erotica secondaria. Si può definire "eccitazione primaria" quella condotta dalle sensazioni corporee in sinergia con il sentimento amoroso (in senso lato) e "eccitazione secondaria" quella connessa ai ri-sentimenti legati alla ferita sessuale e alle immagini correlate.

La vergogna si avvolge e si maschera nella sua eccitazione, imprigionando la sessualità in un ambito ridotto di respiro, movimento, sensibilità ed espressione emozionale: si rivelerà per quello che è solo quando rischierà di essere svelata.

Il lavoro terapeutico si indirizzerà al recupero delle sensazioni e dei sentimenti connessi alla ferita sessuale e dei "permessi" per la loro espressione: nuclei fondamentali, particolarmente collegati alla vergogna sessuale, potranno essere quelli rintracciabili nel campo dell'erotismo reattivo.

In questo workshop cercheremo di "svelare", in un clima di condivisione non giudicante, alcune tracce della ferita sessuale originaria, liberando le energie trattenute nella rete della vergogna infantile e dirottate nella giostra dell'immaginario sessuale adulto, canale di limitato piacere.

In modalità interattiva e di scambio, sarà dato spazio anche a input utili al corredo tecnico-terapeutico per il lavoro sulla ferita sessuale. Sarà gradita l'assistenza di colleghe senior.

Freddy Torta, Psicologo, psicoterapeuta, CBT, docente SIAB, consulente per la facilitazione della comunicazione in azienda, conduttore di gruppi di formazione per insegnanti ed educatori (www.freddytorta.com)

Bibliografia

Robert Stoller; *Perversion: The Erotic Form of Hatred*, Pantheon, New York, (1975)

Edizione italiana Feltrinelli

Alexander Lowen; *Love and orgasm* (New York, 1965, Macmillan)

Edizione italiana Feltrinelli

Alexander Lowen; *Love, sex, and your heart* (New York, 1988, Macmillan)

Edizione italiana Feltrinelli

Workshop

17:00 – 18:30

Indossare lo sguardo – Quasi fosse amore

Esplorazione del maschile e del femminile tra bioenergetica e teatro.

Quanto il nostro corpo e le sue posture sono costruite dallo sguardo di genere su di noi? Quanto pertiene alla fragrante percezione di sé e quanto è esecuzione di una partitura di genere? Partiremo dalla bioenergetica di Alexander Lowen, con la quale amplificheremo l'ascolto del nostro corpo, rintracceremo le due qualità energetiche femminile e maschile, e ci apriremo al Noi del gruppo. Costruiremo i nostri corpi a partire dal codice di genere occidentale, sia al femminile che al maschile: postura, gestualità, sguardo.

Attraverso improvvisazioni teatrali esploreremo lo sguardo del maschile stereotipico ed egemonico della cultura occidentale: occupazione dello spazio, del tempo, il confort, la solitudine di un soggetto prigioniero in un ruolo di controllo; e dello sguardo del femminile subordinato: il senso di invasione dello spazio, l'attesa, la scomodità, la paura di un soggetto ospite nello spazio pubblico. Avremo la possibilità di 'dare' il nostro corpo così costruito in improvvisazioni teatrali in cui diventeremo maschere consapevoli. Dentro di esse agiremo e cercheremo di leggere le nostre emozioni, il nostro sentire, di condividere l'esperienza corporea vissuta giocando a fare "come se".

Il laboratorio mira a dare una visione più chiara di quanto la nostra identità sia legata alla dinamica relazionale che si 'sceglie' di costruire a partire dal posizionamento del corpo nello spazio/relazione; ad offrire, attraverso il 'gioco' di indossare la maschera di genere, una possibilità espressiva alla nostra memoria corporea; a rinnovare lo sguardo sui nostri modi di stare insieme osservando come il 'noi' si trasforma, come l'altro si approssima o si allontana, cambiando la postura dei nostri corpi.

Daria di Bernardo, Counselor a Mediazione Corporea a indirizzo bioenergetico e Conduttrice di classi di esercizi bioenergetici, Linguista, Attrice, Regista, Autrice teatrale, conduttrice di laboratori di teatro per adulti e bambini, autrice di libri per bambini; **Marianna Manca**, Attrice, Regista, Autrice teatrale, Performer, conduttrice di laboratori di teatro per adulti e bambini, e di attraversamento di genere per adulti, compositrice di canzoni per bambini.

Bibliografia

- Ainsworth C. (2015), Sex redefined, articolo della rivista scientifica 'The nature', Macmillan Publishers Limited.
Butler. J (2004), Scambi di genere – Identità, sesso e desiderio, Sansoni, Milano.
Galimberti U. (2002), Il corpo, Feltrinelli, Milano.
Green Giammarini E. (2000), Cos'è una classe di esercizi di bioenergetica, in Anima e Corpo, 6-7.
Lowen A. e Lowen L. (1977), Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica. Manuale di esercizi, Astrolabio, Roma.
Lowen A. (1983), Bioenergetica, Feltrinelli, Milano. Lowen A. (2000), Il linguaggio del corpo, Milano, Feltrinelli.

Vergognati la Faccia!

Sciogliere la Vergogna con la Bioenergetica della Risata (Sottotitolo)

1 - Vengono proposti esercizi graduali per arrivare a stimolare il riso nel corpo.

Inizio: giochi corporei studiati per sicurezza, leggerezza e apertura

Piccola prova che di solito provoca imbarazzo e vergogna

Ci si concentra poi su un ricordo di situazione passata che ci ha fatto vergognare

2 – Segue Proposizione di Esercizi di Bioenergetica, predisposti in questo caso attraverso i meccanismi del Comico e della Commedia.

Imitazione, Contrasto, Presa in Giro: "Vergognati la Faccia!".

3 – La combinazione dei due elementi -Esercizi Bioenergetici e Meccanismi del Comico- libera le tensioni, i blocchi, la vergogna.

4 – Si ottiene così di nuovo uno stato di consapevolezza, nuovi punti di vista integrati: mente, corpo ed emozioni possono realmente vedere la propria situazione problematica in modo nuovo.

Al termine si chiede ai partecipanti di ri-eseguire il piccolo esercizio imbarazzante dell'inizio e di ripensare di nuovo all'episodio personale di vergogna.

Verificare come ci si sente e se si è liberato qualcosa.

5 – Spiegazione meccanismi utilizzati e risposta a domande e osservazioni dei partecipanti.

Due i principi utilizzati:

1. Si osa, ci si lascia andare e si superano le timidezze e le vergogne quando c'è sicurezza e gioco.
2. Si ride davvero quando c'è Verità e Dolore, cioè per gli stessi meccanismi per cui si piange. Solo che la Risata nel corpo non è stata ancora esplorata pienamente in Bioenergetica.

Marco Di Giovanni, Psicologo e Psicoterapeuta ad Indirizzo Bioenergetico, è da molti anni Terapeuta e Formatore.

Bibliografia

- Alexander Lowen, Differenze Piacere/Divertimento. Il Piacere, Introduzione, Astrolabio Ed.
Curare Ridendo, Bernhard Trenkle, ed. Alpes
Scrivere il Comico. Principi, Strutture e Pratica, John Vorhaus, Audino Editore
Lezioni di Comicità, Guida Pratica, Matteo Andreone, Audino Editore
Articoli di Marco Di Giovanni: <http://www.blogdigiovanni.it/due-modi-di-vivere/>
<http://www.blogdigiovanni.it/uscire-dai-propri-limiti-e-buttersi/>
<http://www.blogdigiovanni.it/ridere-e-lasciar-andare/>
<http://www.blogdigiovanni.it/staccare-e-rilassarsi-completamente/>

Workshop

17:00 – 18:30

Vergogna: invisibilità vs esibizionismo, flussi energetici e distretti corporei

Il workshop intende offrire la possibilità di esplorare il continuum percettivo-comportamentale tra i poli dell'invisibilità e dell'esibizionismo, sulla base dell'attivazione dell'oscillazione energetica tra perineo e glabella-occhi, della pulsazione energetica tra centro e periferia dell'organismo, e dell'integrazione di aggressività e tenerezza. L'oscillazione, la pulsazione e l'integrazione sono tutte connesse grazie alla respirazione e all'emissione della voce. Il movimento interno, o flusso, e il movimento nello spazio esterno, compresa la respirazione e la postura, insieme allo sguardo e alla voce costituiscono, infatti, i canali espressivi per eccellenza e, quindi, anche gli strumenti per la lettura del corpo. Il workshop intende, in particolare, offrire esperienze e spunti sulla relazione tra vergogna e sessualità, con attenzione al ruolo del pavimento pelvico, e tra vergogna e comicità, nell'ambito del tema dell'esposizione allo sguardo degli altri e della sua elaborazione in forme espressivo-comunicative di fondamentale importanza sociale.

Livia Geloso è laureata in filosofia, psicologa e psicoterapeuta, didatta Siab e local trainer IIBA, specializzata in psicologia dello sport. Conduce il Progetto Reading Lowen e il Progetto Bioenergetica e pavimento pelvico. Blog: www.liviageloso.blogspot.com.

Salvatore Scollo è psicologo e psicoterapeuta specializzato in medicina psicosomatica, in analisi bioenergetica e in EMDR. E' dirigente psicologo presso il DSM dell'ASP di Ragusa. Dal 1990 organizza eventi per la diffusione dell'analisi bioenergetica in Sicilia.

Bibliografia

- Astor M.H. (1992). Invisibility and Character. *Journal IIBA*, vol. 5, n°1:45-54.
Geloso L. (2017). Sessualità, grounding e pavimento pelvico. *Corpo e identità*, 1:53-75.
Helfaer P.M. (2013). Sessualità e rispetto di sé: un percorso attraverso i territori della vergogna, in *Manuale di analisi bioenergetica* a cura di Heinrich-Clauer V., edizione italiana a cura di Cinotti N. e Filoni M.R. Milano:Franco Angeli, pp.125-142.
Lowen A. (1975). *Bioenergetica*. Milano:Feltrinelli, 1978.
Lowen A. (1980). *Paura di vivere*. Roma:Astrolabio-Ubaldini, 1982.
Maley M. (2006). Shock, Trauma and Polarization: Finding Unity in a World of Dualities. *Journal IIBA*, 16:49-62.
Vorhaus J. (1994). *Scrivere il comico*. Roma:Dino Audino Editore, 2004.

Dalla vergogna all'orgoglio: la complessità dell'essere genitori "speciali"

Avere figli diversamente abili mette i genitori di fronte ad una realtà difficile da accettare e gestire. Si passa attraverso un ampio spettro di emozioni che parte da una ferita intrisa di vergogna per approdare, in alcuni casi, all'orgoglio di essere genitori "speciali" di figli "speciali". Il lavoro di oltre 10 anni con gruppi di genitori di ragazzi diversamente abili che seguono un percorso di autonomia, ha consentito di evidenziare come sia importante uscire dall'isolamento emotivo per trovare sostegno e stimoli nuovi, in un gruppo che può comprendere senza giudicare, le difficoltà che vengono affrontate quotidianamente. Scoprire che altre persone hanno lottato e continuano a lottare per conquistare diritti basilari, che non sanno come far fronte ai cambiamenti dei figli e che sono spaventati da ciò che succederà "dopo di noi", fa scattare un naturale aiuto reciproco: i genitori nel gruppo si scambiano informazioni, condividono esperienze e trovano soluzioni che permettono di reagire proattivamente alle difficoltà quotidiane. Insieme affrontano, a loro volta, un percorso di autonomia dai loro figli che permette di allentare il controllo, superare lo stato di solitudine e riappropriarsi del diritto ad essere in contatto con i propri bisogni. Il workshop è rivolto sia a coloro che hanno esperienza o desiderano lavorare in questo campo sia a chi ha voglia di esplorare il lavoro con i genitori.

Maria Clotilde Guarino Psicologa Psicodiagnosta Psicoterapeuta Rogersiana e Analisi Bioenergetica

Bibliografia

- Merle A. Fossum Marilyn J. Mason – Il sentimento della vergogna Ed. Astrolabio
Rogers C. – I gruppi di incontro Ed. Astrolabio
Gordon T. – Genitori Efficaci Ed. La Meridiana

Workshop

17:00 – 18:30

Non Vergognarti Di Avere Vergogna

Ospitare la vergogna per incontrare il vero sé, il corpo e il saper essere

La vergogna è un'emozione legata al processo di crescita individuale: ponte tra l'apparire e l'essere, tra la nostra difesa narcisistica e il nostro vero sé. Saper riconoscere e accogliere la vergogna diventa quindi parte inevitabile di un percorso orientato alla scoperta di noi stessi.

La vergogna è legata a ciò che siamo, all'esperienza di autorivelarci al di là delle apparenze e davanti ad essa, spesso senza neppure riconoscerla, cediamo all'impulso di scomparire, di fuggire, di coprirla arrabbiandoci o deprimendoci. Tuttavia la fuga o altre reazioni emotive di copertura automatizzando la vergogna, la alimentano e la elicitano, bloccandoci in un circolo vizioso. Imparando a comunicare con noi stessi più profondamente, diventando consapevoli di come fuggiamo dalla vergogna, possiamo compiere il primo passo per conoscerla e riconoscerla, per rimanerci in contatto, sentirne gli effetti nel corpo, metterla in parole e insomma, accettarla. Questa è l'unica strada per consentire alla vergogna di svolgere la sua funzione: collegarci con quella parte autentica di noi che essa nasconde e al tempo stesso disvela.

Nel Workshop proporremo un breve percorso esperienziale volto a riconoscere, processare e accettare la vergogna, per entrare in contatto e in ascolto dei sentimenti e vissuti ad essa soggiacenti.

Il gruppo costituirà cassa di risonanza, elemento di contenimento ed occasione di confronto per quello che nell'esperienza di ciascuno potrà emergere.

Massimo Borgioni, Psicologo, Psicoterapeuta, di indirizzo rogersiano e bioenergetico
Piera Sacchi, Psicologa, Psicoterapeuta in Analisi Bioenergetica

Bibliografia

Lewis M., (1992) Il sé a nudo, Giunti, Firenze, 1995
D'Urso V. (a cura di) Imbarazzo, vergogna e altri affini, Cortina. Milano, 1990
Lowen A., Arrendersi al corpo. Il processo dell'analisi bioenergetica, Astrolabio, 1994
Lowen A., (1970) Il piacere. Un approccio creativo alla vita, Astrolabio, 1984

Dentro l'Umiliatore: La trasformazione creativa della vergogna.

La vergogna è una condizione intrapsichica e interpersonale che piega il corpo della persona e ne inibisce il movimento vitale.

L'umiliazione per il senso di svalutazione, l'imbarazzo nel sentirsi inutili, il senso di colpa per vivere la propria identità come inadeguata, possono essere esperienze trasversali che recano sofferenza e profondo senso di esclusione.

Come liberare il flusso energetico che permette di ritornare in possesso di sé? Entrando in connessione con la controparte: laddove vi è vergogna, s'annida potente un persecutore, un umiliatore che, senza distinzioni di sesso, tiene in ostaggio la personalità impedendone il flusso naturale fatto di emozioni, sensazioni fisiche, nella piena padronanza di sé.

Esplorare, integrare e trasformare queste dimensioni intra psichiche, richiede cura ed empatia, assenza di giudizio e profonda umanità.

Nei confronti di questo "personaggio" così temuto e odiato, vi è necessità di muovere con cautela e rispetto, per poterne riconoscere il potenziale e costruire un canale di espressione.

Attraverso le tecniche bioenergetiche, la cornice teorica di Ben Shapiro guidati dall'approccio umanistico di C. Rogers, si va costruendo un setting creativo di lavoro terapeutico in cui le persone possono apprendere delle linee guida e sperimentare una struttura che possa dare contenimento ed espressione ad una delle dimensioni arcaiche e fertili che appartengono all'essere umano.

Emanuela Weber Daini, Psicologa Psicoterapeuta CBT Siab Iacp

Bibliografia

"Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica" A. Lowen, 1979, Astrolabio
"Il linguaggio del corpo" A. Lowen, 1981 Feltrinelli editore, Milano
"La depressione e il corpo" A. Lowen, 1980, Astrolabio, Roma
"Paura di vivere" A. Lowen, 1982, Astrolabio-Ubaldini, Roma
Rogers, C. R.; Kinget, G. M. (1970) Psicoterapia e relazioni umane. Teoria e pratica della terapia non direttiva, Bollati Boringhieri, Torino
Rogers, C. R. (1983) Un modo di essere, Firenze, Psycho
Rogers, C. R. (1978) Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario., Astrolabio-Ubaldini, Roma
Articoli vari di Bennet Shapiro: " Arrendersi ad un genitore/ figura genitoriale nelle paure sessuali"; " Accedi alla tua forza vitale" " Rafforzare i tuoi confini"
Appunti personali dalla Supervisione di gruppo con Bennet Shapiro dal 1993 al 1999 e workshop Roma (2005/2007 e 2014)

Workshop

17:00 – 18:30

Come trasformare le sensazioni di vergogna e umiliazione in risorse energetiche ed emotive

E' da più di dieci anni che seguo con interesse le proposte e le innovazioni creative al lavoro bioenergetico sviluppate da Bennett Shapiro, innovazioni che prendono il nome di Forza Vitale. La Forza Vitale è un'estensione del lavoro di Alexander Lowen, un contributo nel campo della Bioenergetica. Consiste essenzialmente in un modello psichico ed energetico che, unitamente a specifiche tecniche ed esercizi, si propone un incremento della vitalità e della gioia di vivere. In questo workshop, attraverso l'esperienza corporea, esploreremo alcune delle idee proposte da Shapiro. Il lavoro sarà rivolto alla descrizione e al ruolo del sotto-Sé nella struttura caratteriale. Con l'aiuto di esercizi mirati cercheremo di riconoscere alcuni aspetti. In particolare vedremo in quale modo i nostri sotto-sé siano connessi con gli stati emotivi della vergogna e dell'umiliazione, e come tali stati possano diventare una risorsa.

Sandro Violante Psicologo, Analista Bioenergetico CBT, vivo e lavoro a Genova. Da alcuni anni conduco a Milano il gruppo "L'energia del tuo lato nascosto". Dal 2005 seguo il lavoro di Bennett Shapiro.

Bibliografia

Lowen A., *Il piacere. Un approccio creativo alla vita*, Astrolabio – Ubaldini, Roma 1984.

Lowen A., *Il narcisismo. L'identità rinnegata*, Feltrinelli, Milano 1985.

Shapiro B., *I diavoli in noi. Energizzare la negatività può essere positivo!*, in *Grounding* n°1/2006. Franco Angeli, Milano 2006.

Shapiro B., *Sanare la scissione sessuale tra tenerezza e aggressività*, in *Manuale di Analisi Bioenergetica*, Franco Angeli, Milano 2013.

Lecture

17:00 – 18:30

La vergogna quando incontra gli adolescenti

Il bisogno di essere visibili e ammirati inevitabilmente porta al non sentirsi all'altezza della situazione con la probabile conseguenza di entrare in contatto con la vergogna. Se una delle principali funzioni della vergogna è quella di proteggersi dall'integrità del sé, allora non sembrerà strano che tale emozione emerga prevalentemente nei periodi dello sviluppo, quando i confini del sé, soprattutto quelli relativi alla corporeità e al suo vissuto si trovano in una fase di ristrutturazione.

Un adolescente non spavaldo si rifugia nella timidezza per paura del sentimento di vergogna e può andare incontro a due strade, la chiusura di fronte a tutte quelle situazioni che lo minacciano o la trasformazione in una persona disposta alla conoscenza di ciò che è nuovo ma che si ha voglia di apprendere nella relazione con l'altro, superando la paura del giudizio.

Per proteggere un falso sé l'adolescente si rifuggerà in un corpo rigido e contratto per la paura della vergogna e solo quando accetterà la sfida del giudizio, rischiando di contattare il sentimento di vergogna, il suo corpo sarà più aperto e accettante il rischio. Il giudizio verso se stessi e verso gli altri nell'adolescente vergognoso, sarà molto invadente da creare difficoltà nell'affrontare le sue relazioni sociali, affettive, motorie e sportive.

Massimiliano Col, Docente SIAB e nella scuola in Scienze Motorie e Sportive. Counsellor Formatore-Supervisore CNCP, da anni lavora con i ragazzi nell'ambito dello sport e svolge servizio di ascolto nelle scuole.

Bibliografia

Elisabetta Mattei, Vittorio Craia **Il corpo e la vergogna** "Genesi, dinamica della vergogna e blocchi psicocorporei in una prospettiva reichiana" ed. Magi 2006.
Gustavo Pietropolli Charmet **La paura di essere brutti** "Gli adolescenti e il corpo" Raffaello Cortina Editore 2013
Gustavo Pietropolli Charmet **L'insostenibile bisogno di ammirazione** Gius. Laterza & Figli Spa, 2018
Gustavo Pietropolli Charmet **Fragile e spavaldo** "ritratto dell'adolescente di oggi" ed. Laterza, 2010
Magda Di Renzo, federico Bianchi di Castelbianco **Pensare adolescente** "un setting dinamico per l'ascolto a scuola" ed. Ma.Gi. srl 2017
Daniel J. Siegel **La mente adolescente** Raffaello Cortina Editore 2014

Il volto del mondo: i sentimenti esistenziali nell'analisi bioenergetica

La conferenza mira a un dialogo tra il pensiero di Alexander Lowen e le teorie del neurofisiologo Stephen Porges e del filosofo Matthew Ratcliffe. Provenendo da approcci molto diversi, questi pensatori mettono al centro il bisogno di sicurezza come guida per i nostri sentimenti di base e il nostro comportamento sociale. Tale senso di sicurezza è mediato, in Porges, dal funzionamento del sistema nervoso autonomo, e in Ratcliffe dai sentimenti esistenziali che rispecchiano la nostra relazione col mondo.

Il terreno comune con l'analisi bioenergetica consiste nella centralità del corpo: se in esso Porges e Ratcliffe radicano il sentire umano, Lowen mira ad aumentare il livello energetico e a dare al paziente un senso di radicamento nel grounding, per rafforzare la sua sicurezza esistenziale e potersi sentire a casa nello "spazio di possibilità" (Ratcliffe) del mondo.

Seguono in conclusione alcune considerazioni cliniche.

Christoph Helferich, psicologo psicoterapeuta, supervisore, analista didatta e membro del Consiglio Direttivo della *Società Italiana di Analisi Bioenergetica*.

Bibliografia

Lowen, Alexander (2001), *La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia*, Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma 2009.
Porges, Stephen (2011), *La teoria polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*, Giovanni Fioriti Editore, Roma 2014.
Ratcliffe, Matthew (2008), *Feelings of Being. Phenomenology, Psychiatry and the Sense of Reality*, Oxford University Press, Oxford.

Lecture

17:00 – 18:30

Lo Sportello di Counselling Interculturale *Cum-Prehendere*: la tua voce è accolta e si fa sentire

Lo sportello di ascolto di Counselling Interculturale *Cum-Prehendere*, è attivo da maggio 2017, a Via Santa Croce in Gerusalemme - Roma, all'interno di quella che un tempo era la sede dell'IMPDPAP e che oggi è un edificio occupato da *Action/Spin Time* da circa quattro anni. In questo palazzo in cui convivono italiani, sud-americani, nord-africani, europei dell'Est ed esponenti di altre nazionalità, convivialità e integrazione sono ideali spesso difficili da realizzare, tanto più all'interno di una struttura che ospitava uffici e in cui tutti i servizi, come bagni e cucine, sono spazi comuni.

A sostegno di questa realtà abitativa, che comprende attualmente circa 180 famiglie, per un totale di circa 400 persone, tra cui bambini ed adolescenti, lo Sportello di Counseling Interculturale mette a disposizione un'equipe di Counselor, il cui nucleo organizzativo è formato da Jorge A. Pelosi Simoes (SIAB), Alessandro Rinaldi (ASPIC) e Giulia Mundula (ASPIC) e che intende accogliere e mettere in rete un sempre maggior numero di professionisti attivi in questo ambito.

Lo Sportello Cum-Prehendere lavora in rete con altre realtà all'interno dell'occupazione, interagisce infatti con lo Sportello Psicologico, con il Comitato Abitativo e lo Sportello di Tutela Sociale. Tutti questi soggetti hanno abbracciato il progetto, percependo la necessità e l'opportunità di offrire agli occupanti uno spazio dedicato allo sviluppo del benessere individuale e sociale. La rete multidisciplinare, necessaria nel contesto interculturale, è stata costituita anche in collaborazione con lo Sportello Informa Salute (ASL/Caritas), attivo in ambito interculturale-sanitario, presso il mercato di Piazza Vittorio.

Indipendentemente dalla grande diffidenza nei confronti di uno sportello di ascolto, abbiamo concluso sei percorsi di Counselling, individuale e familiare, e oggi (10/03) si sono presentati due nuovi Clienti per intraprendere un percorso di Counselling.

Jorge A. Pelosi Simoes, Counselor a Mediazione Corporea ad Indirizzo Bioenergetico; Conduttore di Classe di Esercizi di Bioenergetica. Coordinatore dello Sportello Cum-prehendere; Presidente dell'associazione EpiCounseling.

Bibliografia

ANAGNOSTOPOULOS, Katarina; GERMANO, Flavia; TUMIATI, Maria Cristina - *L'approccio multicultural. Interventi in Psicoterapia, Counseling e Coaching* - Sovera Editore, Roma, 2008 (ebook).

BAUMAN, Zygmunt - *Modernità liquida* - Editore Laterza, Bari, 2015.

- *Stranieri alle porte* - Editore Laterza, Bari, 2016.

COPPO, Piero - *Le ragioni degli altri* - Raffaello Cortina, 2013.

EDELSTEIN, Cecilia - *Il Counseling Interculturale: dalla sua nascita ad oggi*. - Qui ed ora. Il presente del counseling - Rivista Italiana di Counseling, Firenze, 2014.

GRISWOLD, Wendy - *Sociologia della cultura* - Il Mulino, Bologna, 2011.

MEARNS, di Dave; THORME, Brian - *Counseling centrato sulla persona. Teoria e pratica* - Erickson, Trento, 2015.

MOSELLI, Patrizia (A cura di) - *Il counseling a mediazione corporea e i suoi contesti. L'applicazione dell'analisi bioenergetica al counseling*, Franco Angeli - Milano, 2012.

PELOSI SIMOES, Jorge A. - *La comunicazione efficace nell'analisi della domanda* - Tesina per la formazione SIAB di Counselor a Mediazione Corporea ad Indirizzo Bioenergetico.

PLUTARCO - *L'arte di ascoltare* - Newton Compton, Roma, 2012 (e-book).

Workshop

18:30 – 20.00

Ad occhi chiusi. L'esperienza della vergogna nella relazione con sé e con gli altri.

La vergogna è un'ospite comune, sebbene piuttosto scomoda, nella stanza della terapia; un ospite profondamente disturbante da cui tendiamo a proteggerci distogliendo lo sguardo, ed eliminandolo dalla consapevolezza. La vergogna è intimamente legata alle relazioni di attaccamento traumatiche infantili che nella vita attuale si riflettono in un disturbo dell'attaccamento interno e nell'esperienza della frammentazione del sé (J. Fisher, 2017). Come memoria traumatica, la vergogna può continuare a manifestare i suoi effetti attivando una temporanea disconnessione delle capacità cognitive e verbali, manifestazioni somatiche, sintomi intrusivi, comportamenti di evitamento, disprezzo per sé stessi, disregolazione emotiva e dissociazione e può giocare un ruolo importante nelle dipendenze. Questo workshop ha l'obiettivo di approfondire il tema della vergogna guardando le sue manifestazioni nella relazione terapeutica e nel rapporto con il sé attraverso un'integrazione dell'analisi bioenergetica con i modelli di trattamento rivolti all'attaccamento traumatico e alla dissociazione strutturale di O.van der Hart, E.Nijenhuis e K. Steele (2006) e l'approccio sensomotorio, Attraverso un lavoro esperienziale, i partecipanti potranno osservare con maggiore chiarezza i loro schemi legati alla vergogna e i fattori che la alimentano. Gli esercizi pratici ci consentiranno di riflettere sul rapporto con il nostro sé e saranno finalizzati ad acquisire maggiore consapevolezza, e facilitare la comunicazione con quelle parti vulnerabili che dentro ognuno di noi, necessitano di cura, riguardo e comprensione. Il seminario sarà orientato a sviluppare spazi interni più liberi e sicuri dove lo sguardo verso se' stessi non sia di minaccia e accusa, ma di affermazione e d'incontro.

Paola Bacigalupo: Psicoterapeuta, Supervisore Siab, di formazione Bioenergetica che integro con gli approcci corporei al trauma complesso (Sensorimotor Psychotherapy ed EMDR);

Cristiana Battistuzzi: Psicoterapeuta di formazione Integrativa e di Psicoterapia Sensomotoria con un particolare interesse per il trauma evolutivo e di attaccamento.

Bibliografia

De Young, P. A., (2015) Understanding and treating chronic shame: a relational/neurobiological approach, Routledge, New York
Fisher, J. (2017) Guarire la frammentazione del Sé, Cortina, Milano,
Helffer, P. "Shame in the light of sex and self-respect" In Handbook Bioenergetic Analysis V. H. - Clauer (Ed) 2011, Giessen: Psychosozial-Verlag
Herman, Judith Lewis 1992 Trauma and recovery. New York: Basic Books .
Lowen A. (1970) Il Piacere, Ed. Astrolabio, Roma
Schorer, A., (1994) Affect Regulation and the origin of the self. Mahwah, NJ: Erlbaum
Siegel, D. (2011) Mindsight, New York Bantam Book

"Copri Le Vergogne!"

Vergogna e Pavimento Pelvico: coltivare la percezione e la vitalità di questa parte del nostro corpo che in passato veniva denominata: "le vergogne"

Il pavimento pelvico è una parte del corpo particolarmente importante rispetto alla tematica della vergogna in quanto comprende i genitali con gli sfinteri anale e uretrale. Inoltre in analisi bioenergetica, rappresenta il polo opposto-complementare alla zona della glabella, situata tra gli occhi e corrispondente alla corteccia orbito-frontale. Lowen indica il perineo e la glabella come i due punti di ancoraggio dell'oscillazione energetica nella personalità adulta, sottolineando, quindi, anche la connessione occhi-perineo. Lowen aggiunge, inoltre, che il pavimento pelvico svolge un ruolo fondamentale anche per il libero fluire dell'onda respiratoria e per lo sviluppo del grounding, sottolineando così il rapporto tra PP e voce e, tra PP e piedi. Il workshop si avvale di esercizi olistici tratti dal repertorio dell'attuale movimento per la salute del PP, rivisitati in chiave bioenergetica, e di esercizi bioenergetici classici con approfondimento della percezione del pavimento pelvico. Questi esercizi verranno proposti in futuro come aggiornamento all'interno della SIAB.

Maria Laura Bongiovanni, fisioterapista, Mézièrista, insegnante di "bones for life*", conduttrice di classi di bioenergetica, counsellor professional a mediazione corporea (SIAB). Dal 2007 lavora presso un servizio di riabilitazione del pavimento pelvico presso la ASL/RM1.

Bibliografia

Bongiovanni M.L. (2017) "Pavimento pelvico. La culla della nostra vita" pubblicato da WWW.lulu.com.
Geloso L. (2002): L'invenzione della sessualità e dell'amore romantico. Riflessioni bioenergetiche sulla trasformazione dell'intimità con resoconto di due casi. "Grounding, "2:93-107.
Geloso L.; Bongiovanni M.L. (2014) Analisi bioenergetica e pavimento pelvico: la via verso la libertà. Grounding, 2:113-122.
Geloso L., Sessualità, pavimento pelvico, grounding. Corpo e identità, 1:53-75.
Lowen A., (1958) Il linguaggio del corpo. Milano: Feltrinelli, 1978.
Lowen A., Lowen L. (1977). Espansione ed integrazione del corpo in bioenergetica. Manuale di esercizi. Roma: Astrolabio, 1979.
Giraud D. "il pavimento pelvico" Ed. Ermes

Workshop

18:30 – 20.00

Points & Positions: l'esperienza di sé nel momento presente

'Points and Positions' è una tecnica corporea che, intervenendo al di sotto della soglia di attivazione delle difese, intende ristabilire la coordinazione bioenergetica spontanea dell'organismo. Sviluppata da Will Davis a partire dalla seconda metà degli anni '80, Points & Positions si ispira a *Positional Release*, tecnica osteopatica dell'americano Lawrence Jones e alla comprensione dei tessuti connettivi elaborata da Ida Rolf.

Consiste in un tocco delicato e non invasivo. Si esercita una leggera pressione agendo delicatamente sul tessuto connettivo con l'obiettivo di mobilizzare l'organismo lentamente e in modo sicuro. Si induce un rilassamento così profondo da fare emergere in primo piano l'esperienza di sé nel momento presente lasciando in secondo piano ogni emozione pensiero o comportamento provenienti dal passato.

Le tecniche che consentono di passare al di sotto delle difese senza attivarle devono utilizzare nel corpo le strutture più profonde e precocemente formatesi nello sviluppo dell'organismo. Questo livello che Reich chiamava plasmatico è costituito dal tessuto connettivo e rappresenta il livello più vicino al puro funzionamento energetico.

Con Points & Positions non viene messa a fuoco l'emozione, la difesa o le sue ragioni storiche, ma ciò che la difesa ha protetto e cioè il nucleo profondo dell'organismo rimasto integro, da cui origina l'esperienza di sé.

Durante il workshop mostrerò alcuni degli aspetti del lavoro con Points & Positions e guiderò i partecipanti allo scambio di una breve esperienza del metodo.

Patrizia Cordone Psicologa, Counselor Professional formata dalla SIAB, vivo e lavoro a Genova. Ho seguito un corso di formazione in Analisi Funzionale e Points & Positions con Will Davis

Bibliografia

Davis W. *La base biologica del processo schizoide* – Materiale didattico

Davis W. *Un'introduzione all'Instroke* – Materiale didattico

Davis W. *Points & Positions* – Materiale didattico

Tosi M. e Del Giudice E. *"Il principio del minimo stimolo nella dinamica dell'organismo vivente"*

Esercizi sul cadere

Non vergognarti di inciampare ammorbidisciti e scendi

Più una persona è attiva più è probabile un lieve infortunio alla caviglia (distorsione, comunemente detta 'storta'). D'altro canto, più si è anziani più è pericoloso inciampare e cadere.

È per questo motivo che ritengo importante imparare come ammortizzare una caduta da giovani, per poterlo poi utilizzare con tranquillità se un lieve squilibrio ci colpisce all'improvviso.

Partendo dal centro del corpo, per migliorare il nostro equilibrio, proveremo esercizi in rigidità, per provarne l'inefficacia, e poi proveremo esercizi di caduta e rotolamento in distensione e rilassamento in sintonia con la respirazione (espirazione).

A causa del tempo e dello spazio limitato il num dei partecipanti è parimenti limitato a max 10 persone.

Gaetano Moggio, Insegnante Educ. Fisica emerito, allenatore, massaggiatore, interprete, Prof Counselor dal 2012, Relatore Congresso Siab 2013 e IIBA Palermo 2015 con "il Centro del Corpo"

Bibliografia

L. e A. Lowen *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*

K. Tohei *Aikido con Ki*

K. Tohei *Il Ki-aikido nella vita quotidiana*

H. Ueshiba *Il libro dell'Aikido*

Workshop

18:30 – 20.00

Corpi maltrattati: dalla vergogna alla resilienza

Essere oggetto di maltrattamenti, violenza ed umiliazione porta con sé spesso il pesante fardello della vergogna che, come lettera scarlatta marchia a fuoco e sembra essere incarnata da chi la subisce. Il percorso che parte dalla disidentificazione con il trauma ed il senso di colpa che malauguratamente ne deriva, aprono la strada verso lo schiudersi della possibilità di uscire dal bozzolo della vergogna, per protendersi verso una richiesta d'aiuto efficace, in grado di tracciare la strada verso un portarsi nel mondo, che non sia connotato esclusivamente dal concetto di sopravvivenza, ma acquisisca gradualmente le sfumature di una qualità della vita orientata al benessere ed alla valorizzazione della propria forza vitale.

Monica Monteriù, Psicologa-Psicoterapeuta in Analisi Bioenergetica, Conduttrice di Classi di Esercizi Bioenergetici, Gender-based Violence Expert, Psicodiagnosta.

Bibliografia

- A.A., *"Vergogna l'emozione dimenticata"*, Edizioni Universitarie Romane, Roma, 2016.
B. Van Der Kolk, *"Il corpo accusa il colpo"*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2015.
E. Mattei, V. Craia, *"Il corpo e la vergogna"*, Edizioni Magi, Roma, 2006.
M. Stupiglia, *"Il corpo violato"*, Edizioni La Meridiana, Molfetta, 2007.
M. Monteriù, *"Violenza nelle relazioni intime: intervento in Pronto Soccorso e uno sguardo psico-corporeo al fenomeno"*, *Corpo e identità - La rivista italiana di analisi bioenergetica - n. 2-2016.*

La vergogna nella percezione del sé professionale. il counsellor sa, il counsellor è. Il consulente e la vergogna: come superare l'ostacolo della vergogna mediante l'assertività corporea ed emozionale bioenergetica.

Il Counsellor, per essere efficace nel presentare se stesso e ciò che fa, ha bisogno di identificarsi con la sua professionalità, ma questa s'inquadra in un 'mestiere' che vive una difficile validazione nel contesto socio-culturale italiano. Ciò che il counsellor sa, non corrisponde a ciò che il counsellor è o rappresenta. Il divario esistente tra questi due livelli porta molti counsellor a sperimentare l'emozione della vergogna quando devono illustrare la loro professionalità o, più semplicemente, descrivere il significato della parola counsellor/counselling.


Quali sono gli elementi che possono sostenerci in questa strada tortuosa verso il pieno possesso della nostra identità professionale, utilizzando il sentimento della vergogna come 'trigger' per metterci in sintonia con gli interlocutori? In una bella metafora corporea della bioenergetica si dice che la schiena rappresenti il nostro sapere, mentre il petto e l'addome rappresentino il nostro saper fare e saper essere. Possiamo quindi lavorare bioenergeticamente sulla nostra parte che 'va verso' e che asserisce ciò che siamo, costruendo una presenza focalizzata e consapevole che ci fa essere ciò che sappiamo.

D'altronde, la vergogna ha anch'essa una funzione bio-psico-sociale: ci mette in contatto con la compassione, con l'empatia verso noi stessi e gli altri, svolgendo una funzione regolatrice del nostro comportamento, permettendogli di essere più efficace per gli obiettivi di comunicazione che abbiamo. Presenta però un problema, un ostacolo, che possiamo imparare a gestire e superare: la vergogna, contrariamente alle altre emozioni primarie, non prevede una modalità di 'scarica emotiva' e pertanto può indurre all'evitamento, al diniego o altre modalità di rifiuto della situazione problematica. Come affrontare questa situazione? Aiutando noi stessi a sviluppare l'orgoglio di ciò che siamo e facciamo.

Pietro Trentin, laurea in Lingue e Letterature Straniere Moderne; Advanced Training Program in counseling (USA, 1995); Counsellor Professionista Avanzato e Formatore in counselling (SIAB-CNCP, 2009).

Bibliografia

- Bandura A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press. [Trad. it.: *Il senso di autoefficacia*. Trento, Edizioni Centro Studi Erickson (1996).
Bolton J. (2010). *Shame release and Buddhism*; in: blog "Your Zesty Self: New perspectives on freeing yourself from shame and building self-esteem".
Brown B. (1952). *Soul without Shame: A Guide to Liberating Yourself from the Judge Within*. Boston, Shambhala Publications (1999).
Scharmer O.C. (2009). *Theory U. Leading from the future as it emerges*. San Francisco, Berrett-Koehler.



Presentazione Libri

18:30 – 20.00

Presentazione Libri

Livia Geloso – Ventling C.D. (a cura di), *L'approccio bioenergetico alla psicoterapia infantile. Corpo, trauma, grounding*

Christoph Helferich – *Il corpo vissuto. La cura di sé in analisi bioenergetica*

Maria Luisa Manca – Manca M.L. (a cura di), *Amore e Psiche. La dimensione corporea in Psicoterapia*
