

dott.ssa Monica Fabra

Psicoterapeuta, Psicoanalista della Società Italiana di Psicoanalisi

Gli psicoterapeuti oggi si trovano di fronte ad un contesto socioculturale molto modificato rispetto ad un tempo.

In un'epoca destabilizzata e destabilizzante come la attuale, il corpo rimane l'unico ambiente veramente 'nostro'.

Strumento principale della psicoterapia psicoanalitica è la consapevolezza psicoemotiva che i pazienti, con il nostro accompagnamento, cercano di trovare e costruire.

Ma nella psicoterapia è difficile che il corpo divenga soggetto senza suscitare il timore di agiti e rotture del setting: conseguenza è che il corpo viene spesso interpretato per essere riportato nel ruolo di oggetto.

Eppure noi non 'abbiamo' un corpo. Noi 'siamo' il nostro corpo.

Da tempo proliferano le terapie corporee e il numero di persone che vi si affidano ritenendo di trovare una risposta più 'concreta e immediata', una risposta che 'si può sperimentare, sentire, percepire'.

Ritengo allora che sia importante conoscere la teoria che sta alla base di alcune terapie corporee per arricchire il proprio 'modus operandi' di nuovi punti di vista e di nuovi concetti, per potersi interrogare e confrontare con nuove richieste e nuovi bisogni.

Ne è paradigma utilissimo il necessariamente modificato intervento nella presa in carico di persone di altre etnie e culture: la corporeità e la necessità di rivolgersi al corpo e utilizzare il corpo qui non può essere negata, il corpo non può essere considerato mero involucro della 'psiche' cui rivolgere il nostro strumento terapeutico.

Propongo di analizzare brevemente alcune 'terapie corporee' (soffermandomi in modo particolare sul metodo del brain gym) non come alternative alla psicoterapia psicoanalitica ma come utili strumenti che possono arricchire, approfondire e ampliare la nostra conoscenza della sofferenza psichica, dei modi in cui si manifesta e delle risposte che richiede per essere risolta.