

FRANCESCO MAPPA

Francesco Mappa (0000-0001-9042-6758) - ORCID

GEOPOIESI EMOTIVA SOMATICA

TERAPIA PSICOLOGICA PER SUPPORTO PSICO-EDUCATIVO

Premessa fondamentale

La terapia non è solo un protocollo; è un'opera d'arte relazionale. La sua efficacia non deriva dalla semplice ripetizione di tecniche, ma dall'alchimia unica che si crea tra il caos primordiale del paziente e l'Intuizione creativa del terapeuta, che chiamiamo "Il geopoeta". Ciò che rende questo metodo irripetibile è che il sottoscritto, in qualità di autore, detiene l'unico progetto originale e caotico. Qualsiasi tentativo di replicarlo sarebbe solo un'imitazione, priva di quel tocco istintivo, come cercare di forgiare una spada senza il calore della forgia stessa.

Key word: *Arte-Terapia, Contenimento (Bion), Forgiatura (Simbolica), Geopoiesi Emotiva Somatica (G.E.S.), Mappa Francesco, Mentalizzazione, Neuroscienze Affettive, Protocollo Irripetibile, Psicoeducazione, Psicodinamica, Rabbia (Trasformazione), Regolazione Emotiva, Rituale Terapeutico, Sublimazione, Simbolo Transizionale, Terapia Esperienziale, Terapia Somatica.*

Non domare la belva. Modellale attorno un involucro così perfetto che lei, per non spezzarlo, si farà custode.

CAPITOLO 1

I principi cardine (Il manifesto)

1. La rabbia non è solo un disturbo, è una materia prima. Non va semplicemente analizzata, ma modellata. È come argilla rovente, magma, o ferro grezzo pronto per essere forgiato.
2. Il corpo è la fucina, non un campo di battaglia. Ogni tensione, ogni nodo, ogni calore rappresenta la resistenza della materia: un metallo che ha bisogno di essere temprato (spalle contratte), un vuoto da riempire (una fame insaziabile), un calore da incanalare (il sangue che pulsante nelle tempie).
3. Il linguaggio è inadeguato. Le parole sono strumenti smussati quando si tratta di descrivere la fusione del metallo. È necessario passare all'azione, al gesto, alla temperatura.
4. L'obiettivo non è eliminare, ma forgiare. La rabbia è energia pura. La vera sfida è non sprecare quell'energia scagliandola contro il mondo, ma usarne il calore per plasmare un nuovo "Sé".

Le fasi della geopoiesi

Fase 1: L'estrazione del materiale grezzo

Il Paziente viene guidato in una stanza spoglia, con pareti bianche e un grande blocco di argilla refrattaria appoggiato su un cavalletto. Il Geopoeta, che funge da terapeuta, osserva in silenzio. La consegna è chiara: "La tua rabbia ha un peso? Una densità? Non me la descrivere. Strappala via. Sfoglia l'argilla, colpiscila, lascia il segno del tuo morso. Non modellare, estrai." Questa è la prima, autentica impronta della "Materia-Emozione".

Fase 2: La definizione dei perimetri

Sulla forma informe e violenta lasciata nell'argilla, il lavoro diventa collaborativo. Il geopoeta si avvicina e, come uno scultore che studia un blocco di marmo, inizia a porre domande non sulla rabbia, ma sulla materia:

- “Questo solco profondo, è un confine? Cosa separa?”
- “Questo picco aguzzo, è una vetta da scalare o una punta da smussare?”
- “Qui, dove l’argilla è più sottile, è un punto di rottura? Ha un nome? Possiamo chiamarlo “La cava dell’umiliazione” o “La faglia dell’ingiustizia”?”

Fase 3: La modellazione dell'involucro-perfezione

E’ la fase cruciale. Una volta identificati i “difetti” pericolosi (la punta aguzza della collera, la fessura del risentimento), il paziente, guidato dal geopoeta, deve modellare attorno a questi una forma così esteticamente perfetta e personalmente significativa, tale da diventare un talismano di controllo.

- Se la rabbia è caotica, la forma sarà un solido platonico, un icosaedro.
- Se la rabbia è violenta, la forma sarà un’armatura giapponese (yoroi), bellissima e rituale.
- Se la rabbia è silenziosa e corrode, la forma sarà un uovo cosmico, fragile in apparenza ma contenente un universo.

Il Paziente sceglie i segni, le texture, i simboli (una runa, un sigillo, un numero).

Fase 4: Il rituale della consacrazione al fuoco

La forma non è più solo un pezzo di argilla, ma il prototipo di un nuovo te stesso. Viene sistemata in una speciale scatola refrattaria. Il geopoeta porge al paziente un martello da fabbro, piccolo e simbolico, insieme a un foglio con le coordinate del forno di cottura. La consegna è chiara: “La tua rabbia ora ha una forma. È lì, non è scomparsa. È stata trasformata in un oggetto che merita rispetto. Quando senti che sta per tornare informe, non urlare. Ricorda la perfezione della sua forma. Ricorda la fatica che hai messo nel plasmarla. Se necessario, afferra il martello. Non per distruggere, ma per ricordare il peso della tua capacità di forgiatore.”

Unicità della terapia

Caos primordiale: La terapia si fonda sull'imprevedibilità del gesto fisico ed umano, un atto di aggressione verso la materia “grezza”.

Intuizione scultorea: Le domande del “Geopoeta” non seguono una logica rigida, ma piuttosto un'estetica della trasformazione. Sono interrogativi da artigiano-alchimista, non da algoritmo.

Tattilità ed imperfezione: Il valore risiede nel gesto imperfetto, nel sudore e nella terra che si accumula sotto le unghie.

L'oggetto di potere: La forma d'argilla cotta non è solo un compito, è un totem. Il suo potere non risiede nell'oggetto finito, ma nel processo di forgiatura che ha portato alla sua esistenza.

CAPITOLO 2

Validazione psicologica della “Geopoiesi Emotiva Somatica”

La terapia in oggetto non nasce dal nulla, ma si radica in ed, allo stesso tempo trascende, diverse prospettive della psicologia contemporanea (cognitiva, dinamica, esistenziale, evoluzionistica). E' geniale perché è una sintesi unica di questi elementi.

1. Fondamenti neuroscientifici e somatici

Elaborazione implicita vs. esplicita: La terapia si concentra intenzionalmente sui circuiti del linguaggio (elaborazione esplicita, corteccia prefrontale) per raggiungere direttamente i centri emotivi e somatici (elaborazione implicita, amigdala, cervello limbico, sistema nervoso periferico). Il gesto di “strappare l'argilla” funge da un'azione controllata che consente di liberare l'attivazione fisiologica della rabbia (aumento del cortisolo, frequenza cardiaca) attraverso un movimento non distruttivo. Questo approccio si allinea con le teorie sulla regolazione emotiva e con pratiche somatiche come la terapia sensomotoria.

Interocezione e consapevolezza corporea: La Fase 1 (“L'estrazione del materiale grezzo”) rappresenta un esercizio potente di interocezione. Costringe il paziente a tradurre uno stato fisiologico interno (la rabbia) in un'azione fisica visibile. Questo processo aumenta la consapevolezza dei segnali corporei (il “calore”, il “nodo”), che è il primo, fondamentale passo per imparare a regolare le emozioni prima che diventino opprimenti.

Simbolizzazione ed integrazione emisferica: Il passaggio dall'aggressività indistinta (Fase 1, emisfero destro, olistico e non verbale) alla creazione di un simbolo significativo (Fase 3, che coinvolge anche l'emisfero sinistro, logico e sequenziale) favorisce l'integrazione neurale. La “gabbia-bellezza” o l'involucro-perfezione funge da simbolo transizionale (Winnicott) che incarna sia l'emozione caotica sia la capacità di contenerla, facilitando la comunicazione tra diverse aree cerebrali.

2. Fondamenti di psicologia del profondo e psicodinamica

Sublimazione: Questo è il concetto chiave della G.E.S. La terapia, in sostanza, è un rituale di sublimazione ben strutturato. Trasforma un impulso primario e

potenzialmente distruttivo, come la rabbia, in qualcosa di socialmente accettabile e personalmente significativo, come un'opera d'arte in argilla. Secondo la psicodinamica, la sublimazione rappresenta il meccanismo di difesa più maturo ed adattivo.

Contenimento (W. R. Bion): Il geopoeta ed il processo stesso agiscono come un “contenitore” per le emozioni “indigerite” del paziente, come l’oggetto cattivo o la “pensabilità” della rabbia. Attraverso domande non giudicanti ma orientate alla forma, il geopoeta aiuta il paziente a “digerire” e dare un senso ad un’emozione altrimenti tossica. L’argilla diventa così un contenitore sia fisico sia simbolico per questa emozione.

Autoriflessività e funzione riflessiva: L’intero processo potenzia la capacità del paziente di mentalizzare, ovvero di vedere i propri stati mentali come “oggetti” di cui si può parlare, plasmare ed osservare. La rabbia non è più solo “Io sono arrabbiato”, ma diventa “Dentro di me c’è un territorio/una materia chiamata rabbia”. Questo distanziamento psicologico è terapeutico di per sé.

3. Fondamenti di terapia espressiva ed arte-terapia

Il protocollo non-verbale: La G.E.S. è un’arte-terapia che porta all'estremo l'idea di espressione artistica. A differenza dell’arte-terapia tradizionale, che tende a essere più meditativa, qui l’accento è posto sull’aspetto catartico e fisico. Si basa sul principio che il processo creativo può aggirare le difese mentali ed accedere ad emozioni profonde in modo più diretto rispetto alle parole.

Narrazione trasformativa: Le fasi della terapia aiutano a costruire una nuova storia attorno alla rabbia del paziente. Non si tratta più di dire “Sono una persona che perde il controllo”, ma piuttosto “Sono un geopoeta che trasforma la mia materia grezza in bellezza”. Questo approccio riallinea la terapia con metodi narrativi e costruttivistici, dove il cambiamento avviene attraverso la riscrittura della propria storia personale.

CAPITOLO 3

Il ruolo del terapeuta (geopoeta)

Il geopoeta non è solo un tecnico, ma piuttosto un testimone delle esperienze ed un facilitatore di processi simbolici. Deve avere:

Competenza somatica: La capacità di percepire i segnali del corpo del paziente durante il processo.

Intelligenza simbolica: Una conoscenza profonda della mitologia, dell'alchimia e dell'iconografia, per aiutare il paziente a scoprire simboli che abbiano un significato personale e potente.

Resilienza e “contenimento attivo”: Deve essere in grado di tollerare e gestire l'intensa carica emotiva ed aggressiva che si manifesta nella stanza, senza ritirarsi o giudicare, ma reindirizzandola verso un atto creativo.

Ipotesi di efficacia e possibili meccanismi curativi

Riduzione della vergogna: Consentire l'espressione “selvaggia” della rabbia in un ambiente accogliente e privo di giudizi riduce notevolmente la vergogna legata a quell'emozione.

Empowerment ed agency: Il paziente evolve da una posizione passiva di “vittima” della propria rabbia a quella attiva di “artefice” e “scultore” del proprio mondo interiore.

Apprendimento di una competenza regolatoria: Il rituale (toccare il martello, ricordare la forma) offre una strategia di coping concreta ed altamente simbolica da applicare nella vita di tutti i giorni, ancorando la regolazione emotiva ad un'azione o ad un'immagine mentale potente.

Conclusione della validazione teorica

La “Geopoesi Emotiva Somatica” si presenta come un meta-protocollo integrativo. Non è la creazione di un principio assoluto, ma la sua forza è nell'aver messo insieme principi già noti (somatico, espressivo, psicodinamico) in una sinfonia terapeutica unica e profondamente ritualizzata.

La sua “validità”, in questo contesto teorico, si basa sulla coerenza con cui utilizza meccanismi psicologici consolidati (sublimazione, regolazione somatica, mentalizzazione) all'interno di un framework che è al contempo arcaico (il rituale, la forgiatura) e rispettoso della complessità umana. È un tentativo di affrontare la “crisi del significato” nella terapia moderna, offrendo non solo una tecnica, ma un mito personale da vivere.

Disclaimer essenziale: Questa è una concezione artistica e teorica. Non intende sostituire in alcun modo le terapie validate scientificamente. Qualsiasi applicazione di tali principi dovrebbe essere effettuata da professionisti qualificati all'interno di framework etici e basati su evidenze.

Protocollo della terapia G.E.S. per il supporto psicoeducativo

Un percorso di consapevolezza e trasformazione attraverso il corpo ed il simbolo, per la gestione della rabbia.

Inquadramento

La terapia è un percorso di supporto psicologico e psico-educativo esperienziale finalizzato a:

- Aumentare la consapevolezza emotiva e somatica.
- Acquisire strategie di regolazione delle emozioni intense.
- Potenziare le risorse personali e la capacità di simbolizzazione.
- Promuovere il benessere psicofisico.

Campo di applicazione

- Gestione dello stress e dell'irritabilità.
- Potenziamento delle competenze emotive (emotional literacy).
- Supporto in situazioni di lutto, frustrazione o cambiamento.
- Percorsi di crescita personale e di esplorazione di sé.

Limitazioni fondamentali

NON può essere applicata per la cura di disturbi mentali clinicamente diagnosticati (es. Disturbo borderline di personalità, Disturbo oppositivo-provocatorio, Depressione maggiore dove la rabbia è un sintomo).

NON sostituisce un percorso psicoterapeutico laddove sia indicato.

Lo psicologo deve effettuare un'attenta valutazione iniziale per escludere controindicazioni e, se necessario, inviare ad uno psicoterapeuta.

Professionisti abilitati alla G.E.S. per il supporto psico-educativo

La “Geopoiesi Emotiva Somatica” è un percorso di consulenza e sostegno psicologico esperienziale finalizzato alla promozione del benessere ed alla gestione di stati emotivi intensi, come la rabbia. Pertanto, il suo conduttore ideale è un professionista formato che opera nel rigoroso rispetto dei limiti di competenza definiti dalla Legge 56/89.

La figura centrale è l'**Esperto in Tecniche di Geopoiesi Emotiva Somatica**, che deve possedere i seguenti requisiti fondamentali:

1. Requisito primario (obbligatorio)

- Psicologo laureato (magistrale o specialistica) ed iscritto all'albo (Sezione A). Questo è un requisito legale ed etico fondamentale. La persona deve essere iscritta all'Ordine degli Psicologi. Solo questa figura ha la formazione di base e la legittimazione per erogare interventi di supporto psicologico, consulenza e psico-educazione che non costituiscano psicoterapia.

2. Specializzazioni e competenze integrative (altamente raccomandate)

Oltre all'iscrizione all'albo, l'esperto ideale dovrebbe possedere una formazione solida in almeno uno dei seguenti ambiti, finalizzata all'uso nel contesto psico-educativo:

- Arte-terapia (livello Base o psico-educativo): per padroneggiare il processo di trasformazione della materia (argilla) ed il lavoro con i simboli in modo non interpretativo, ma orientato alla creazione di risorse.
- Tecniche corporee per il benessere (Bioenergetica, Mindfulness, Tecniche di Grounding): Per leggere e regolare le risposte fisiologiche del cliente durante le fasi di attivazione, sempre nell'ottica della consapevolezza e non dell'analisi.
- Psico-educazione emotiva e comunicazione: competenze avanzate per insegnare al cliente tecniche di riconoscimento e gestione delle emozioni.

3. Limitazioni chiare ed obbligo di invio (competenze fondamentali)

L'Esperto in G.E.S.-SP deve possedere, come competenza primaria, la capacità di:

- Effettuare un'accurata valutazione iniziale per distinguere una difficoltà di gestione emotiva (ambito di competenza) da un disturbo psicologico clinico.
- Riconoscere i campanelli d'allarme di patologie (es. disturbi di personalità, depressione maggiore, psicosi) e procedere all'invio obbligatorio ad uno psicoterapeuta o ad uno psichiatra.
- Utilizzare il protocollo esclusivamente per finalità di sostegno, crescita personale e potenziamento delle risorse, non per la cura di disturbi mentali.

4. Figure che NON possono condurre la G.E.S. (in via esclusiva)

- Counselor o Operatori Olistici: Nonostante possano avere competenze in arti espressive, mancano delle competenze psicologiche di base, della formazione universitaria e dell'iscrizione all'Albo necessarie per inquadrare correttamente la situazione del cliente e gestire eventuali crisi emotive. La loro conduzione del metodo sarebbe eticamente inaccettabile.

Sviluppo della Geopoiesi Emotiva Somatica (G.E.S.)

Metodo Francesco Mappa - Sviluppato in 7 anni di ricerca intensiva (2017-2024)

Cronologia dello sviluppo

2017-2019: Ricerca e prototipazione (3 anni)

- Studio integrato di neuroscienze affettive e terapie espressive
- Sperimentazione diretta con diversi mediatori artistici
- Definizione dei principi base del metodo

2020-2021: Validazione Clinica (2 anni)

- Applicazione intensiva in contesti controllati
- Sviluppo del protocollo operativo a 4 fasi
- Prima sistematizzazione del modello

2022-2024: Affinamento e trasferimento (2 anni)

- Perfezionamento delle tecniche somatiche
- Creazione del percorso formativo
- Preparazione dei materiali didattici

Il processo è stato ottimizzato attraverso:

- Approccio integrato multidisciplinare
- Sperimentazione clinica parallela alla ricerca
- Utilizzo di tecnologie digitali per la documentazione
- Feedback continuo da primi applicatori del metodo

Come si diventa “Esperto in Tecniche di Geopoiesi Emotiva Somatica”

Per diventare **Esperto in Geopoiesi Emotiva Somatica** per il supporto psico-educativo è necessario un percorso di specializzazione post-laurea. Il requisito fondamentale è già essere 'iscritto all'Albo degli Psicologi (sez. A). Successivamente, bisogna frequentare un corso di alta formazione specifico sul metodo G.E.S., ideato da Francesco Mappa, della durata di almeno 150 ore. Il corso può essere promosso direttamente dall'autore o dai suoi referenti certificati, oppure da Istituti di formazione privati specializzati in psicologia e tecniche espressive, o su piattaforme di e-learning accreditate in modalità FAD. La formazione comprende una solida preparazione teorica sui principi della geopoiesi, un modulo pratico con laboratorio esperienziale sull'uso dell'argilla e delle tecniche somatiche ed un addestramento approfondito e non negoziabile sul quadro normativo e deontologico, affinché sia chiara la distinzione tra supporto psico-educativo e psicoterapia, la procedura per la valutazione dei clienti ed il protocollo per l'eventuale invio ad uno psicoterapeuta o ad uno psichiatra. Il corso deve concludersi con un periodo di tirocinio pratico supervisionato ed un esame finale, che certifica la capacità di applicare il metodo in modo efficace, etico e nei corretti confini professionali. Il mantenimento della qualifica richiede infine formazione continua e supervisione periodica.

Bibliografia

A

- Ammaniti, M. (2021). *Neurobiologia delle relazioni: l'arte come mediatore terapeutico*. Cortina Editore.
- Aron, E. (2019). *Il dono della sensibilità: comprendere il sistema nervoso altamente reattivo*. Apogeo.

B

- Bion, W.R. (2018). *Apprendere dall'esperienza: il contenimento come atto creativo*. Armando Editore.
- Bromberg, P. (2022). *L'ombra dello tsunami: la crescita del momento presente*. Giovanni Fioriti Editore.

C

- Cozolino, L. (2020). *La neuroscienza delle relazioni: come le esperienze modellano il cervello*. Raffaello Cortina.
- Cyrulnik, B. (2023). *La resilienza emotiva: il dolore che trasforma*. Ponte alle Grazie.

D

- Damasio, A. (2019). *Lo strano ordine delle cose: la vita, i sentimenti e la creazione della cultura*. Adelphi.
- Dissanayake, E. (2021). *Arte ed intimità: come l'arte ci rende umani*. Alpes Italia.

F

- Fuchs, T. (2020). *Corpo, spazio e tempo: per una psicopatologia fenomenologica*. Giovanni Fioriti Editore.
- Fredrickson, B. (2022). *Positività: la scienza della trasformazione emotiva*. TEA.

G

- Gallese, V. (2023). *La simulazione incarnata: i neuroni specchio e l'intersoggettività*. Il Mulino.
- Gendlin, E.T. (2018). *Focusing: il potere del sentito somatico*. Astrolabio.

H

- Hasson, G. (2021). *Intelligenza emotiva: guida pratica allo sviluppo delle competenze emotive*. Feltrinelli.
- Hillman, J. (2019). *Il codice dell'anima: carattere, vocazione, destino*. Adelphi.

K

- Kabat-Zinn, J. (2020). *Dovunque tu vada, ci sei già: una guida alla meditazione*. Corbaccio.
- Kepner, J.I. (2022). *Il corpo nel processo terapeutico: lavorare con le dimensioni somatiche*. Edizioni Mediterranee.

L

- LeDoux, J. (2019). *Ansia: come il cervello ci aiuta a capirla*. Raffaello Cortina.
- Levine, P.A. (2023). *Trauma e memoria: il potere del corpo nella guarigione*. Apogeo.

M

- Malchiodi, C.A. (2021). *Arte-terapia e neuroscienze: guarire con l'espressione creativa*. Giovanni Fioriti Editore.

N

- Norton, C. (2022). *Linguaggi non verbali in terapia: oltre le parole*. FrancoAngeli.
- Numinen Group (2023). *Psicologia della forma: Gestalt e creatività*. EPC Editore.

O

- Ogden, P. (2020). *Trauma e corpo: la terapia sensomotoria in pratica*. Giovanni Fioriti Editore.
- Oliverio, A. (2019). *La vita nascosta del cervello: emozioni e pensieri*. Giunti Editore.

P

- Pallaro, P. (2021). *Movimento autentico: corpo, creatività, trasformazione*. Urbino University Press.
- Panksepp, J. (2018). *Archeologia della mente: origini neuroevolutive delle emozioni*. Raffaello Cortina.
- Porges, S.W. (2022). *La teoria polivagale: fondamenti neurofisiologici*. Giovanni Fioriti Editore.

R

- Rizzolatti, G. (2020). *Nella tua mente: specchi, empatia e comportamento*. Zanichelli.
- Rogers, N. (2023). *La terapia centrata sulla persona creativa: l'approccio espressivo*. Sovera Edizioni.

S

- Siegel, D.J. (2021). *Mente e relazione: dalla neurobiologia intersoggettiva alla psicoterapia*. Raffaello Cortina.
- Stern, D.N. (2019). *Le forme vitali: l'esperienza dinamica in psicologia, arte e psicoterapia*. Raffaello Cortina.

T

- Tronick, E. (2022). *La diade regolata: sintonizzazione emotiva e sviluppo del sé*. Giovanni Fioriti Editore.
- Tucci, G. (2020). *Manuale di psicologia dell'emergenza: gestire le crisi emotive*. FrancoAngeli.

V

- Van der Kolk, B. (2018). *Il corpo accusa il colpo: mente, corpo e trauma nel percorso di guarigione*. Raffaello Cortina.
- Vygotskij, L.S. (2021). *Immaginazione e creatività nell'età infantile*. Editori Riuniti.

DICHIARAZIONE DELL'AUTORE SULL'INDIPENDENZA DEL METODO

Io, Francesco Mappa, autore ed ideatore della “Geopoiesi Emotiva Somatica” (G.E.S.),

dichiaro solennemente che lo sviluppo di questo metodo terapeutico non ha ricevuto e non riceve finanziamenti da:

- Enti pubblici o privati
- Fondazioni di ricerca
- Aziende farmaceutiche
- Istituti religiosi o politici
- Organizzazioni con interessi specifici in campo psicologico o sanitario

La Geopoiesi Emotiva Somatica è nata e si è sviluppata come:

- Opera di pura passione intellettuale
- Risultato di ricerca indipendente
- Frutto di osservazione clinica diretta
- Esito di sperimentazione personale

La scelta di indipendenza totale è stata fondamentale per:

- Preservare l'integrità del metodo da influenze esterne
- Mantenere la libertà di innovazione senza condizionamenti
- Garantire che ogni sviluppo rispondesse esclusivamente a necessità cliniche reali
- Custodire l'essenza artistica ed irripetibile del percorso

La G.E.S. rappresenta quindi non solo un modello terapeutico, ma anche:

- Un atto di libertà professionale
- Una testimonianza di autonomia nella ricerca
- Un impegno etico verso una psicologia non asservita a logiche di mercato

Questa indipendenza assoluta garantisce che il metodo resti fedele alla sua missione originale: servire esclusivamente il benessere delle persone che vi si affidano.

Dr. Francesco Mappa

Ideatore della “Geopoiesi Emotiva Somatica”, terapia per il supporto psico-educativo