



Società Italiana di Analisi Bioenergetica

Corpo & identità

La rivista italiana di analisi bioenergetica

n. 2/2021



A cura di

Rossana Colonna, Barbara D'Amelio,

Christoph Helferich, Luisa Laurelli



S.I.A.B.

Società Italiana di Analisi Bioenergetica

Corpo e identità

La rivista italiana di analisi bioenergetica

n.2/2021

A cura di

Rossana Colonna, Barbara D'Amelio,

Christoph Helferich, Luisa Laurelli

Questa rivista fa parte della commissione riviste della Fiap

Indice

Presentazione di <i>Christoph Helferich</i>	pag. 7
Fame d'amore di <i>Giusi Balsamo</i>	pag. 15
Bioenergetica e adolescenza come fase della vita e come parte della personalità di <i>Livia Geloso</i>	pag. 29
Sali ancora un piano della torre Vergogna ed evitamento nelle relazioni sociali di <i>Paolo Saccol</i>	pag. 51
Presentazione libri	pag. 79
La bioenergetica in azienda Wellbeing e Classi di movimento di <i>Gaia Calabresi e Francesca Francucci</i>	pag. 87
Riscoprire le classi di esercizi bioenergetici nell'ottica della Teoria Polivagale di Porges di <i>Laura Luchi</i>	pag. 109
La ricerca della presenza Esercizi di Movimento Bioenergetico e Lockdown di <i>Daniele Casolino</i>	pag. 119

La FIAP (Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia) si propone di riunire le varie Associazioni professionali di metodo che rappresentano i diversi orientamenti esistenti in Italia. Fondata a Roma nel 1997, ha lo scopo di favorire lo scambio tra i vari metodi di psicoterapia e dunque lo sviluppo, la conoscenza e l'attività della psicoterapia in Italia e in Europa.

Ha anche lo scopo di sostenere il ruolo sociale e culturale della psicoterapia. La FIAP rappresenta la psicoterapia italiana nell'EAP (European Association for Psychotherapy), nella sua qualità di NUO (National Umbrella Organisation) per l'Italia. La FIAP riunisce la maggior parte delle associazioni di psicoterapia nazionali. Attualmente vi afferiscono, attraverso le sue Associazioni membro, circa 3000 soci, tutti psicologi e psichiatri specializzati in psicoterapia presso le varie Scuole e orientamenti, che svolgono attività come liberi professionisti in ambito privato e all'interno dei servizi pubblici del SSN e dei servizi privati accreditati.

La FIAP rappresenta ormai una realtà consolidata nel panorama della psicoterapia italiana. Fin dalla sua fondazione, fa del dialogo, sia interno tra colleghi che esterno con le istituzioni, il suo punto di forza. Uno degli scopi fondamentali, infatti, è sostenere e creare luoghi e modalità di collaborazione e scambio tra le Associazioni di metodo. Sostiene e divulga ricerche scientifiche nel settore e promuove scambi scientifici con altre organizzazioni nazionali e internazionali competenti nella psicoterapia e nelle scienze affini.

Nel 2005 la FIAP ha istituito al suo interno la Commissione delle Riviste Italiane di Psicoterapia, a cui questa rivista è associata, con lo scopo di favorire la collaborazione scientifica tra le varie Associazioni afferenti alla FIAP, attraverso un collegamento permanente in cui discutere problemi trasversali e condividere progetti per l'avanzamento della clinica e della ricerca.

SITO: www.info.fiap

CONTATTI: presidenza@fiap.info; fiapsegreteria@gmail.com

Presentazione

Questo secondo numero 2021 della nostra rivista si tinge di un colore luttuoso.

Purtroppo, il 26 dicembre abbiamo perso Emilia Baiano, perdita che ci addolora e sconvolge. Emilia ha fatto parte della Siab fin dagli inizi e lascia in tutti noi un grande vuoto.

Ma non basta, a fine novembre avevamo perso il caro Ben Shapiro (1932 - 2021) e pubblichiamo l'elogio funebre pronunciato dal rabbino in occasione della sua sepoltura. Molti di noi hanno conosciuto Ben personalmente in occasione dei suoi numerosi workshop e seminari formativi tenuti in Italia e in molti altri paesi sin dagli anni Ottanta. L'instancabile allievo e collaboratore di Alexander Lowen aveva tanto da offrire alla comunità bioenergetica, a partire dalla sua particolare visione della persona come insieme di luce e ombra, di angelico e di diabolico, quest'ultimo spesso relegato nel retroscena.

In questo senso, uno dei suoi maggiori contributi è l'indagine sul controtransfert negativo dell'analista, solitamente nascosto in un rapporto terapeutico apparentemente armonioso. Un altro contributo essenziale di Ben Shapiro è il *corpus* di esercizi e di esperienze elaborate dal suo spirito creativo, un *corpus* che può, sulla scia di Wilhelm Reich, anche essere insegnato e trasmesso agli allievi.¹ Tutti questi impulsi innovativi di Ben sono permeati dall'idea della Forza Vitale, il suo *Leitmotiv* e originale contributo al pensiero bioenergetico. Ci piace ricollegare questa Forza Vitale, come ricorda anche il rabbino nel suo elogio funebre, a quella

¹ Si veda a proposito il suo articolo "Sanare la scissione sessuale tra tenerezza e aggressività" nel *Manuale di analisi bioenergetica*, a cura di Vita Heinrich Clauer; ed. it. a cura di Nicoletta Cinotti e Rosaria Filoni, Milano (Franco Angeli) 2013, 217-229.

ricerca creativa della psicologia umanistica emersa pienamente nel corso degli anni Sessanta in California, a Esalen.

Fame d'amore, Hunger for Love è il titolo tanto conciso quanto evocativo con cui Giusi Balsamo, psicologa e psicoterapeuta Siab, presenta le sue riflessioni sulla dipendenza affettiva. L'articolo si distingue per le importanti precisazioni concettuali intorno a questo fenomeno (la *dipendenza affettiva* vera e propria; il *disturbo dipendente di personalità* descritto nel *DSM V*; la *messa in dipendenza* nelle relazioni violente). Sono concetti accomunati dalla circostanza per cui il potere è nelle mani di un'altra persona, come esprime la parola latina *dependēre*, "pendere da". Il contributo dell'autrice rappresenta una sintesi riuscita tra la teoria dell'attaccamento e la caratterologia di Alexander Lowen, che nel *carattere orale* aveva già delineato la persona che vive in una condizione di dipendenza affettiva.

L'articolo di Livia Geloso, *Bioenergetica e adolescenza come fase della vita e come parte della personalità*, s'inserisce in una sequenza di contributi dell'autrice apparsi sulla nostra rivista nel corso degli ultimi anni. È un progetto portato a implementare l'area della psicologia dello sviluppo in ambito bioenergetico. Infatti, sembra che nella consueta contrapposizione tra bambino e adulto, oppure nello schema altrettanto diffuso del "bambino nell'adulto", l'adolescenza sia scarsamente considerata.

L'autrice, invece, propone di affrontare l'adolescenza in una *visione binoculare* "sia come fase dell'esistenza sia come parte della personalità", ovvero anche "una disposizione particolare della psiche umana" (René Diatkine). Intorno a questo doppio binario si sviluppano numerose riflessioni interessanti, p. es. sulla passione, sulla particolare vulnerabilità narcisistica dell'adolescente, sulla *nascita del soggetto* in questo periodo, per chiudere con originali proposte esperienziali circa la triade adulto-adolescente-bambino.

Sali ancora un piano della torre riporta nel titolo la metafora di una bella poesia cinese per esprimere sia la difficoltà, l'immensa fatica, che la reale esperienza di crescita di un paziente nel corso di una lunga psicoterapia bioenergetica. In questa puntuale descrizione di un caso clinico, Paolo Saccol, psicologo e psicoterapeuta, CBT, Siab, narra la vicenda di un uomo quarantenne affetto da disturbo borderline della personalità, e in particolare un "disturbo evitante di personalità" (Gabbard) che gli fa vivere l'ambiente esterno come pervaso di pericoli. Possiamo sottolineare qui solo l'attenzione dell'autore al proprio controtransfert come prezioso sostegno in situazioni di difficoltà ("Ho attinto alle mie

stesse vicende personali, che mi sono stato di aiuto nel tollerare tutto ciò”). L’articolo si distingue tra l’altro anche per la descrizione di numerose esperienze corporee sia per affrontare specifici problemi del paziente legati al suo disturbo evitante, che per aumentare il livello della sua energia in generale. E non a caso troviamo proprio in questo contesto un lavoro con le tecniche di Ben Shapiro sopra menzionate.

Ci fa piacere, inoltre, pubblicare l’introduzione di Silvia Pasqualini, al suo libro: *Non è niente! Riconosci i messaggi del tuo corpo e rimetti in equilibrio la tua energia*. Già dal titolo si evince che la nostra cara collega, ricca dei suoi studi e della sua esperienza ci offre la possibilità di conoscere meglio il nostro corpo, la sua energia, le sue risorse e le difficoltà che si possono incontrare. E a partire dalla conoscenza e dalla comprensione, riparare quanto è possibile.

Segue l’introduzione che Rosaria Filoni ha scritto per il piccolo e utile libro di Diana Guest e Jan Parker *Diventare Radicati*. In un lavoro conciso ma esaustivo le due autrici si soffermano sul grounding e danno utili indicazioni perché le esperienze corporee, gli esercizi, come li abbiamo sempre chiamati, siano eseguiti in modo esatto in modo da rendere possibile lo scorrere dell’energia. Il lavoro è particolarmente utile per chi conduce i gruppi di movimento bioenergetico, ma non meno utile è per il lavoro terapeutico. Anche qui, un’esperienza, proposta senza la giusta attenzione alla correttezza della postura o del movimento, rischia di vanificarne gli effetti.

L’ultima parte di questo numero consiste in tre contributi sulle Classi di esercizi bioenergetici ovvero ai Gruppi di movimento bioenergetico, come stiamo abituandoci a chiamarli da qualche tempo. Sembra in generale che gli esercizi bioenergetici ultimamente, nel periodo difficile che stiamo attraversando, stiano assumendo una sempre maggiore importanza, proprio in virtù della loro praticabilità anche in modalità on-line, nonostante i limiti evidenti che questa situazione comporta.

Il primo contributo di Laura Luchi, *Riscoprire le classi di esercizi bioenergetici nell’ottica della Teoria Polivagale di Porges*, presenta tanti spunti interessanti per una visione approfondita di ciò che veramente facciamo proponendo questi esercizi, come se disponessimo adesso di due sguardi complementari sul medesimo processo. In questo senso, la Teoria Polivagale ci aiuta “per comprendere meglio alcuni fenomeni che l’analisi bioenergetica ha sempre rilevato e che finora è riuscita a spiegare in termini di energia. Rispetto all’osservazione dall’esterno [...] grazie alle scoperte di Porges possiamo iniziare a comprendere il significato interno, ovvero come il Sistema Nervoso Autonomo riesca a funzionare in diverse

circostanze”. In quest’ottica, gli esercizi costituiscono un interessante strumento di *empowerment* dei processi auto-regolatori dei partecipanti, agevolando sensazioni di sicurezza e di empatia di sé in gruppo.

“Mi respirano gli occhi”. - “Mi sono accorta di avere i piedi”. - “Ma allora il mio corpo non è collegato ad una sedia e ad un PC”. Ecco alcuni commenti dei partecipanti a un ciclo di esercizi bioenergetici per dipendenti, ben descritto dalle conduttrici Gaia Calabresi e Francesca Francucci nel loro articolo *La bioenergetica in azienda. Wellbeing e Classi di movimento*. Già da tempo, come insegna l’operato sociale della dinastia Olivetti, le imprese più avanzate promuovono politiche del *welfare* individuale e collettivo, con grande attenzione alla salute psico-fisica della persona, tanto da creare la figura del *wellbeing manager* all’interno dell’azienda.

In questo clima favorevole in generale, e nella situazione drammatica di un’inimmaginabile situazione di isolamento forzato, le due conduttrici hanno potuto realizzare un progetto innovativo, destinato ai dipendenti di una multinazionale della consulenza durante il *lockdown*. E il questionario dettagliato alla fine del loro articolo dimostra in modo convincente il risultato estremamente positivo della loro proposta.

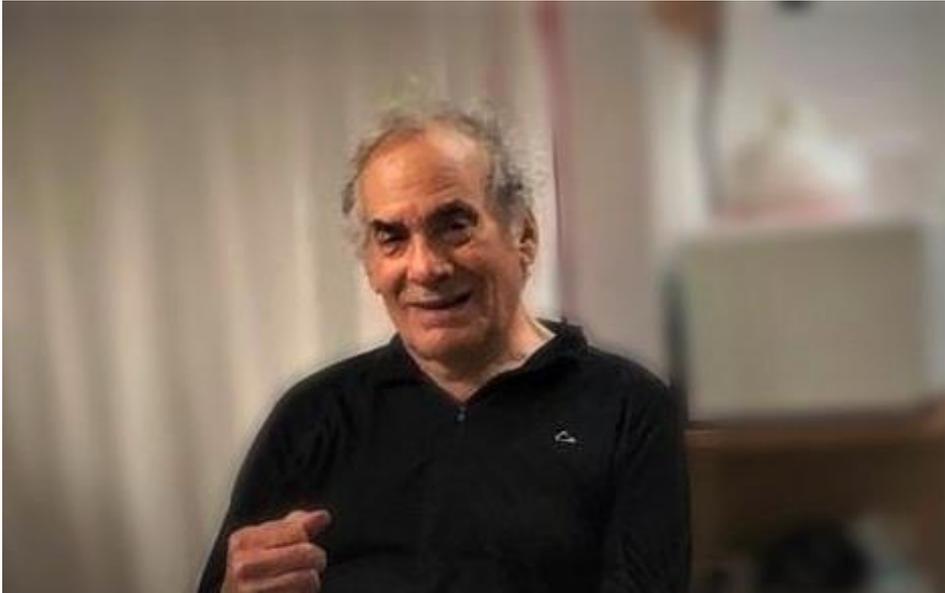
Per molti versi, il contributo conclusivo di Daniele Casolino, *La ricerca della presenza*, rappresenta una riflessione sistematica sugli esercizi bioenergetici nel contesto del *lockdown*. Seguendo una felice intuizione, l’autore si confronta con il testo ormai classico di Ellen Green Giammarini, *Cos’è una classe di esercizi di bioenergetica – ovvero che cosa non è una classe di esercizi bioenergetici*. Da questo confronto con un testo del 1990, nato dunque in condizioni del tutto normali, l’autore descrive che cos’è e che cosa non è una classe di esercizi *a mediazione tecnologica*. Basandosi sui risultati di un questionario preciso, il saggio riporta molti risultati importanti, p. es., “il coinvolgimento emotivo basso e controllato” durante le classi on-line; o “la centralità del mezzo” tecnologico che richiede una considerevole “attenzione registica” del conduttore; o l’utilizzo delle tecniche immaginative e meditative “quale vera e propria risorsa sussidiaria nel percorso on-line”. Da un bilancio generale “risulta chiaro come l’esperienza mediata dallo schermo venga percepita come necessaria e di aiuto ma sostanzialmente incompleta”. È un bilancio senz’altro contraddittorio. L’autore chiude perciò con un’affermazione realistica di Alexander Lowen, tratta dall’*Introduzione* al suo libro *Paura di Vivere*: “La vita umana è piena di contraddizioni, e riconoscerle e accettarle è una prova di saggezza”.

Christoph Helferich



La perdita di Emilia è per me un grande, grande dolore ... inaccettabile.
Ricordo la nostra amicizia, la fiducia e la stima reciproca.
Abbiamo perso una donna buona, intelligente, ironica, forte e sensibile e tanto altro.
È entrata nella mia vita da quando avevamo iniziato il secondo corso di formazione Siab.
Non c'è stato mai uno screzio tra di noi ... nonostante il nostro forte carattere.
Non sarà facile elaborare la sua scomparsa ... per tutti noi che l'abbiamo amata.

Margherita Semeraro



Questo elogio funebre è stato pronunciato dal rabbino in occasione della sepoltura di Ben Shapiro, martedì 16 novembre 2021.

Cosa significa vivere con l'angoscia generazionale, un tormento di oscurità nell'anima – dove e come trovare la luce? Penso che queste domande e questa ricerca abbiano dominato la vita di Ben Shapiro.

Nelle nostre benedizioni mattutine leggiamo:

Benedetto sei tu, Dio nostro, Dio, Signore dell'universo, che forma la luce e crea le tenebre, che fa la pace e crea tutte le cose... Benedetto sei tu, Dio, che forma la luce.

Dio creò la luce e plasmò le tenebre, e così facendo creò il Seder, l'ordine nella Creazione. Perché, come Dio ha riempito la Creazione, con tutte le sue variazioni di luci e tenebre, così anche noi siamo manifestazioni della creazione, della luce e delle tenebre. Ombra e oscurità ci formano e ci permettono di immaginare percorsi di luce e amore, o unione.

Ben è nato a St. Louis e la sua infanzia/adolescenza, sono state turbolente. Sua madre ha lottato con l'essere stesso dei suoi figli, una lotta per l'identità e il controllo, entrambi presi in quel groviglio di sé e dell'altro simile a quello della lotta di Giacobbe con i suoi angeli/demoni. Quella lotta non si placò mai; ha informato il lavoro di Ben per tutta la sua vita. L'oscurità rivela la luce e, liberata da quei diavoli interiori, come li ha definiti Ben, è arrivata la forza vitale.

Ben ha sposato Millie e ne ha adottato la figlia Lucinda di 8 anni. Per molti versi Ben non sapeva come fare il padre, ha dovuto imparare, come tutti noi, a diventare un genitore. Ma nelle sue ultime ore poteva dire la sua verità sul suo amore per lei.

Ben era famoso a livello internazionale per il suo lavoro; ha pubblicato moltissimi articoli. La bioenergetica è stata la sua formazione e Alexander Lowen il suo mentore e docente, e questa formazione gli ha consentito di sviluppare le sue idee sulla *Forza Vitale*, il suo vero “lavoro”: come possiamo diventare chi siamo destinati ad essere - come possiamo risolvere questa questione centrale?

Ben era a Esalen nel 1966-67. Il crogiolo di Esalen era un luogo di incontro per molte anime disamorate dai metodi terapeutici tradizionali – si possono solo immaginare quelle conversazioni appassionate nella meraviglia di Big Sur.

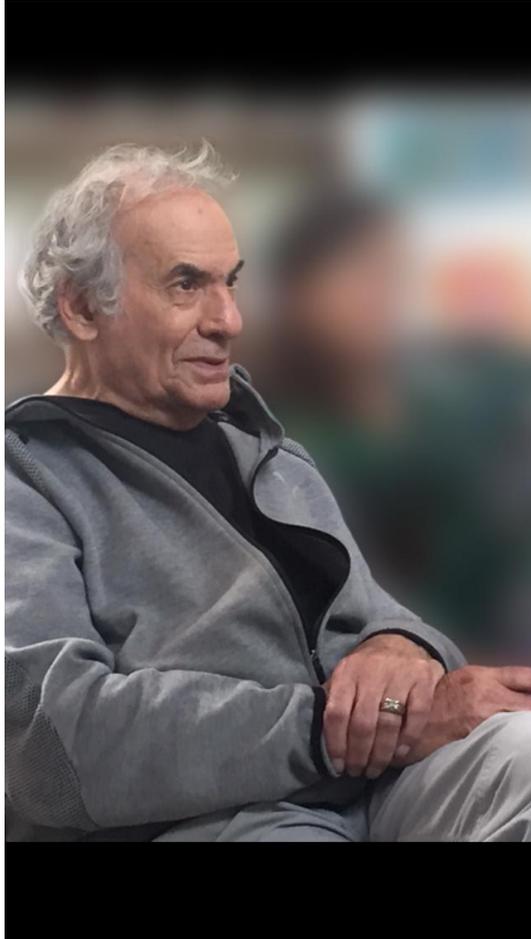
Gli stimoli di Esalen hanno lavorato dentro Ben che ha continuato il suo viaggio per affinare le proprie metodologie. La sua prassi tende a integrare il sé corporeo ed emotivo per rilasciare i suoi demoni interni di terapeuta e mentore, e quelli dei suoi clienti, trasformando l’oscurità in gioia, pace, unione.

Ben è stato un mentore e un docente; i suoi allievi sono in tutto il mondo. “Tutto il mondo è un palcoscenico...” Ben amava quel palcoscenico mondiale. Sempre più si è concentrato sulla trasmissione delle sue idee, trascorrendo lunghi periodi di tempo lontano da casa. La casa, per Ben, era sia quella interna, in cui formulava le sue idee, sia esterna, il suo lavoro, che richiedeva viaggi ben oltre Victoria; ha trascorso molti anni in Europa partecipando a seminari e conferenze dove istruì e formò i suoi allievi. Dalla metà degli anni ‘80 fino al 2016, Ben ha creato programmi psicoterapeutici innovativi, ha scritto manuali di formazione e ha lavorato con i suoi clienti. La casa di famiglia era piena di persone, di energia vitale, con Millie e Ben che condividevano la loro creatività e i loro talenti.

Purtroppo, questi ultimi anni sono stati difficili per lui perché la malattia renale lo ha tenuto a casa, più chiuso di quanto spesso il suo spirito volesse. Lucinda è stata il suo avvocato, la sua finestra, la sua confidente, e ha fatto tutto il possibile per farlo stare al meglio.

Le persone hanno conosciuto Ben in vari modi: esigente e gentile, brillante e saggio, egocentrico e amorevole. Amava ridere, era onesto, Ben viveva per il suo lavoro. E molti hanno vissuto e continueranno a far crescere il proprio sé attraverso il lavoro della sua vita.

Possano tutti coloro che hanno conosciuto Ben mantenerne la memoria
nella luce, nella benedizione, nella vita.



Fame d'amore

di *Giusi Balsamo*¹

Hunger for love

by *Giusi Balsamo*

Riassunto

La dipendenza affettiva si differenzia dal disturbo dipendente di personalità e dalla messa in dipendenza.

L'origine delle dipendenze affettive va ricercata nelle prime relazioni significative del bambino con le figure genitoriali che l'autrice analizza, rifacendosi allo schema evolutivo della teoria dell'attaccamento. Nel carattere orale così come viene descritto in Analisi Bioenergetica, si delinea la persona che vive una condizione di dipendenza affettiva.

Summary

Affective dependence differs from dependent personality disorder and "induced addiction". The origin of emotional addictions is to be found in the child's first significant relationships with the parental figures that the author analyzes, referring to the evolutionary scheme of attachment theory. In the oral character as it is described in Bioenergetic Analysis, the person who lives a condition of emotional dependence is outlined.

Parole chiave

Disturbo dipendente di personalità, "messa in dipendenza", dipendenza affettiva, attaccamento insicuro-ambivalente, analisi bioenergetica, carattere orale.

¹ Psicologa, psicoterapeuta a indirizzo bioenergetico

Key words

Dependent personality disorder, induced addiction, emotional dependence, insecure-ambivalent attachment, bioenergetic analysis, oral character.

Introduzione

Questo lavoro nasce dal mio impegno come psicologa che lavora da alcuni anni con donne vittime di violenza, dalla mia esperienza all'interno dei consultori familiari e dal lavoro che svolgo come psicoterapeuta. Non di minore importanza, questo lavoro nasce dal mio vissuto di donna.

Ciò che mi ha spinto ad approfondire questo argomento è stata l'esigenza di comprendere da dove nascessero le dipendenze affettive in modo tale da poter essere maggiormente d'aiuto alle persone che vivono una relazione con un partner da cui dipendono.

Nel fare questo mi soffermerò brevemente sulla *messa in dipendenza*, un meccanismo osservabile nelle donne vittime di violenza da parte del proprio partner o ex partner. Ritengo questo passaggio fondamentale per evitare la confusione che di solito ruota intorno al tema delle relazioni violente e della violenza di genere. La messa in dipendenza ad opera dell'uomo maltrattante non va confusa con le donne affette da un disturbo dipendente di personalità né con la dipendenza affettiva. Nel primo caso, infatti, a differenza degli altri due si fa riferimento ad un meccanismo messo in atto dall'uomo coscientemente ai danni della donna.

Nell'affrontare le dipendenze affettive mi sono chiesta da dove potesse avere origine questa condizione. Per fare ciò, ho fatto riferimento alla teoria dell'attaccamento e alla caratterologia di Lowen.

Precisazioni teoriche

Quando parliamo di dipendenze affettive occorre fare delle precisazioni teorico-concettuali: la dipendenza affettiva non equivale al disturbo dipendente di personalità e occorre distinguerla dal meccanismo di *messa in dipendenza* osservabile invece nelle relazioni violente. Tuttavia, la presenza dell'una non esclude mutuamente la presenza delle altre due.

Per far chiarezza occorre prima definire il disturbo dipendente di personalità. Il DSM-V inserisce il disturbo dipendente nella categoria dei disturbi di personalità e lo definisce come:

«una necessità pervasiva ed eccessiva di essere accuditi che determina comportamento sottomesso e dipendente e timore della separazione che inizia entro la prima età adulta ed è presente in svariati contesti, come indicato da cinque (o più) degli elementi sotto riportati:

1. Ha difficoltà a prendere le decisioni quotidiane senza un'eccessiva quantità di consigli e rassicurazioni da parte degli altri.
2. Ha bisogno che altri si assumano la responsabilità per la maggior parte dei settori della sua vita.
3. Ha difficoltà ad esprimere disaccordo verso gli altri per il timore di perdere supporto o approvazione.
4. Ha difficoltà ad iniziare progetti o a fare cose autonomamente (per una mancanza di fiducia nel proprio giudizio o nelle proprie capacità piuttosto che per mancanza di motivazione o di energia).
5. Può giungere a qualsiasi cosa pur di ottenere accudimento e supporto da altri, fino al punto di offrirsi per compiti spiacevoli.
6. Si sente a disagio o indifeso/a quando è solo/a, a causa dell'esagerato timore di essere incapace di prendersi cura di sé.
7. Quando termina una relazione intima, cerca con urgenza un'altra relazione come fonte di accudimento e di supporto.
8. Si preoccupa in modo non realistico di essere lasciato/a a prendersi cura di sé» (p.782).

Ciò che viene rappresentato è un quadro sintomatologico con esordio entro la prima età adulta che descrive un individuo che ha una percezione di sé come di una persona totalmente incapace di funzionare adeguatamente senza l'aiuto degli altri e il cui comportamento ha come unico obiettivo quello di suscitare un senso di protezione in chi lo circonda. La persona con un disturbo dipendente di personalità ha un comportamento sottomesso ed accondiscendente ed è pronto a tollerare l'abuso fisico, sessuale o psicologico, se è necessario, pur di non perdere un legame importante. La paura della perdita del legame è grande ed ingiustificata. Tale timore, insieme al bisogno disperato dell'altro, influiscono negativamente sulla sfera lavorativa se quest'ambito richiede

iniziativa e competenze decisionali e, nelle relazioni sociali che sono limitate a quelle poche persone di cui il dipendente ha bisogno.

Tuttavia il disturbo dipendente di personalità, così come identificato dal DSM V non include un'ampia gamma di variazioni sul tema che vanno dalla dipendenza affettiva in senso stretto o passiva ("Ho bisogno di te"), alla co-dipendenza che si presenta solitamente nella relazione amoroze finalizzate a "salvare" il partner problematico, solitamente alcolista o tossicodipendente definita anche "Sindrome da crocerossina" ("Il mio amore ti salverà"); dalla dipendenza aggressiva ("Ti amo ma non riesco a lasciarti"); alla Contro-dipendenza, termine che descrive colui che fugge da qualunque tipo di relazione perché teme l'abbandono da parte del partner ("Non ho bisogno di te").

La dipendenza affettiva, quindi non può essere inquadrata in maniera semplicistica ed univoca in un'organizzazione di personalità perché in questo modo non si tiene conto della dimensione relazionale determinante nella costruzione delle dipendenze affettive.

Un discorso a parte merita di essere fatto per quanto riguarda la *messa in dipendenza*, condizione osservabile nelle relazioni amoroze violente. La messa in dipendenza ha origine da: «un conflitto di interessi in cui le posizioni di due persone sono presenti e definite ma destinate alla contrapposizione; la soluzione più vantaggiosa per una delle due posizioni è quella di inglobare l'altra azzerandola e assorbendola nel range dei propri interessi. In questo caso la dipendenza non è reale e non corrisponde alle reali esigenze di sostegno e compensazione della persona, ma queste esigenze sono create surrettiziamente proprio per effettuare e portare a buon fine un processo di messa in dipendenza. In cui la persona è funzionalizzata agli interessi di un altro gruppo». (Reale, 2011 b, p.113)

Questo meccanismo trae la sua origine e la sua forza dal differenziale di potere che equivarrebbe ad un differenziale di capacità e risorse soggettive derivante, invece, dagli stereotipi culturali che riguardano il genere femminile, veicolati tutt'oggi dalla società che vede ad esempio la donna "naturalmente" più affine a ruoli passivi o di cura. Tale differenziale di potere quindi non si fonda su elementi di realtà.

La messa in dipendenza della donna da parte dell'uomo avviene in vari modi e per esporli mi rifarò al lavoro di Diana Russell (1990) che ha adattato la Biderman's Chart, strumento che mostrava le modalità attraverso cui veniva fatto il lavaggio del cervello ai prigionieri di guerra, alle condizioni delle donne maltrattate dai partner.

La messa in dipendenza nella relazione violenta avviene attraverso: l'isolamento della donna da parenti e amici, privandola in questo modo del

supporto sociale; le minacce che provocano paura, ma che soprattutto provocano la paura delle conseguenze nel caso in cui la donna lasciasse il partner; la monopolizzazione della percezione della donna: l'isolamento infatti favorisce la polarizzazione della donna sulle percezioni e sulle esigenze del partner. L'uomo è in grado di percepire meglio la realtà della donna, ma soprattutto diviene lentamente il detentore della verità assoluta, nonché il riferimento per l'autostima della donna. La messa in dipendenza inoltre avviene attraverso l'alternanza di attacchi e gratificazioni ovvero di violenza e amore. Questo elemento è fondamentale perché riesce a mantenere nella donna delle aspettative positive del partner, ad alimentare la fiammella del sogno d'amore, oltre a destabilizzarla costantemente. Un punto importante sono le accuse ingiustificate e i giudizi denigratori nei confronti della donna, tesi a minare la sua autostima al punto tale da farla sentire meritevole di violenza. Infine, c'è la paura, il più potente elemento di controllo che predispone alla messa in dipendenza della donna. La paura è un'emozione che non solo la donna vive nel momento in cui viene aggredita e minacciata, ma si presenta anche in una fase anticipatoria ovvero riferita alla previsione di nuove violenze. È così che una donna impara ad avere paura del partner e cambia i propri comportamenti per non suscitare le sue reazioni violente. Le donne sanno che se riescono a conformarsi alle regole imposte dal partner evitano le violenze.

La donna che è messa in dipendenza dal proprio partner vive una condizione di dipendenza *unilaterale* che la porta a vedersi come debole e bisognosa dell'uomo, percepito come la sua unica fonte di sopravvivenza, nonostante quest'ultimo sia la causa delle sue sofferenze. Più vengono potenziate le credenze di incapacità e di impotenza nella donna da parte dell'uomo più si sviluppa la rappresentazione di capacità e di potenza di quest'ultimo.

Tale condizione che viene imposta dall'uomo ai danni di una donna, e che viene da questa subita perché alimentata dalle violenze e dalle minacce, è ben diversa dal disturbo di personalità e dalla dipendenza affettiva. Troppo spesso si rischia di scaricare la responsabilità del comportamento violento dell'uomo, attribuendo il perpetrarsi delle violenze ai danni della donna come causato dalla presenza di un disturbo di personalità dipendente nella donna o identificandola come dipendente affettiva.

La dipendenza affettiva

Le differenze teorico-concettuali tra disturbo dipendente di personalità e messa in dipendenza rispetto alla dipendenza affettiva sono fondamentali al fine di introdurre invece, il comune denominatore di questi tre concetti: la circostanza per cui il potere è nelle mani dell'altra persona.

La dipendenza in generale, infatti, è una condizione che presuppone un'asimmetria: è insita, infatti nell'etimologia stessa della parola che proviene dal latino *dependēre* 'pendere da' che connota come sbilanciata, la condizione stessa di dipendenza. Questa è una caratteristica di per sé non negativa, purché la condizione di dipendenza non diventi rigida ed immutabile nel tempo.

Si può essere dipendenti da alcol, droghe, cibo o gioco; oppure si può dipendere da qualcuno.

Quando si parla di dipendenza affettiva in tutte le sue forme (passiva, co-dipendente, aggressiva e contro-dipendente) si fa riferimento a quella condizione per cui la persona che ne soffre vive nella convinzione assoluta che senza l'altro, non sia possibile sopravvivere. Quella relazione affettiva è unica, indispensabile e necessaria e costituisce l'unica fonte di benessere per la persona.

L'essere umano è un animale sociale e pertanto non vivrebbe a lungo nella completa solitudine, per cui ha bisogno di legarsi agli altri, di dare appoggio e ricevere sostegno. Tutti abbiamo vissuto circostanze o momenti della vita in cui abbiamo avuto bisogno di qualcun altro per sopravvivere, ma non per questo ne siamo diventati dipendenti. Ne è un esempio il neonato che dipende in tutto e per tutto dalla madre. La dipendenza dalla madre è una condizione temporanea necessaria alla sopravvivenza, a cui ne segue un'altra caratterizzata dall'autonomia: lo stesso bambino è ormai cresciuto ed ha costruito la sua base sicura, il punto di partenza, verso la scoperta del mondo ed è ora pronto alla conquista dell'autonomia. A tal proposito Lingiardi (2005) afferma «un'indipendenza autentica poggia sulla capacità di dipendere» (pag. 71).

Ma allora quand'è che la dipendenza diventa un disturbo? Quand'è che si supera la linea sottile tra normalità e patologia?

Non vi è una distinzione così netta ed evidente. Dipendenza non è sinonimo di patologia come indipendenza non è sinonimo di normalità. Nella realtà queste due dimensioni non costituiscono due polarità contrapposte ma vi è piuttosto un continuum che va da una dipendenza sana ad una patologica per arrivare all'indipendenza sana, per concludere con una indipendenza patologica in senso contro-fobico. In tal senso è ora

possibile individuare per fini unicamente descrittivi i due estremi opposti costituiti dalla *dipendenza affettiva patologica* e dalla *indipendenza patologica*: «da una ricerca disperata dell'altro, visto come regolatore unico del Sé ad una fuga atterrita dall'altro, visto invece come minaccia alla propria integrità» (Lingiardi 2005, p.71).

L'essere umano si muove costantemente lungo questo continuum, calarsi in una dimensione relazionale vuol dire comprendere questo movimento determinato di volta in volta dal bisogno dell'uomo.

Dipendenza ed indipendenza non sono due dimensioni incompatibili, ma anzi, sono complementari. Infatti, la capacità di chiedere aiuto e di appoggiarsi a qualcuno deve essere bilanciata dalla capacità di poter stare da soli e di essere in grado di fare scelte autonomamente. Allo stesso modo chi è indipendente ed autosufficiente, quando ne sente il bisogno deve poter essere in grado di affidarsi all'altro. Questo presuppone ovviamente, che la relazione consenta una reciprocità e la possibilità dello scambio di ruoli complementari. Ad esempio, in una relazione di coppia i partner potranno scambiarsi reciprocamente il ruolo di chi si prende cura con chi riceve le cure. Se questo non avviene, se viene a mancare la possibilità della flessibilità dei ruoli e soprattutto delle aspettative rispetto a questi, inizia a configurarsi una condizione problematica di dipendenza affettiva. In tal senso Borgioni (2015) definisce le dipendenze affettive come «forme di rigidità relazionale ossia pattern di aspettative, reazioni, atteggiamenti e condotte riferite alle relazioni di intimità, che tendono a riprodursi in modo stereotipato che richiedono una risposta altrettanto rigida da parte di un interlocutore destinato a svolgere un ruolo complementare» (p.2).

Ma da dove nascono le dipendenze affettive? E come si strutturano?

L'origine va ricercata nella prima dipendenza/relazione che si instaura con la figura materna. È sulla prima relazione d'affetto significativa che si plasma il modello relazionale.

Sin dalla nascita i neonati interagiscono con le figure genitoriali, in particolare con la madre o caregiver. Le primissime interazioni con essa contribuiscono alla creazione di modelli relazionali definiti dai teorici dell'attaccamento modelli operativi interni (MOI) ovvero dei modelli del mondo fisico e sociale che li circonda che comprendono i modelli di sé e delle figure di accudimento e i modelli di sé con l'altro, vale a dire della relazione. I MOI sono rappresentazioni mentali, che hanno la funzione di veicolare la percezione e l'interpretazione degli eventi, consentendo al bambino di fare previsioni e crearsi aspettative sugli accadimenti della propria vita relazionale.

Bowlby (Bowlby, 1969, 1973, 1979, 1980, 1988) con la Ainsworth (Ainsworth, 1978) hanno studiato, attraverso l'osservazione dei comportamenti del bambino all'interno della Strange Situation, l'instaurarsi del legame di attaccamento che sta alla base di quelli che saranno i suoi MOI.

I modelli operativi interni si radicano sin dalla prima infanzia nei pensieri come nel corpo, si esprimono nei comportamenti e si fissano nel corso degli anni.

Seguendo lo schema evolutivo della teoria dell'attaccamento, possiamo dire che la condizione della dipendenza affettiva deriva da un attaccamento di tipo insicuro-ambivalente. Il futuro dipendente affettivo con molta probabilità ha fatto esperienza da bambino di due genitori presenti ma non al punto tale da sentirli come base sicura. Nello schema insicuro-ambivalente il bambino ha avuto una madre presente ma che a causa delle sue difficoltà emotive è stata percepita dal bambino come incostante, emotivamente intermittente e per questo motivo non è stata fonte di certezza e di continuità per il piccolo. Non è stata per lui l'oggetto d'amore al quale potersi attaccare. Perciò questo bambino vive l'allontanamento della madre come fonte di angoscia perché sentito come minaccia d'abbandono.

Tuttavia, occorre precisare che il bambino nell'infanzia fa riferimento a due grandi modelli relazionali: ciò che pian piano interiorizza infatti non riguarda soltanto ciò di cui fa esperienza direttamente nelle interazioni con le figure genitoriali ma anche ciò che vive indirettamente osservando le interazioni della coppia genitoriale. Il modo in cui mamma e papà si parlano, come comunicano con il corpo, come esprimono i loro sentimenti, costituisce la base per la costruzione delle credenze del bambino circa il legame coniugale, le relazioni affettive, le strategie relazionali ed i rapporti di potere all'interno della coppia (Poudat 2005).

In questo modo il bambino piccolo si crea le rappresentazioni fondamentali di sé e dell'altro e della relazione, che lo accompagneranno in una certa misura per tutto il corso della vita. Infatti, malgrado le scelte accidentali, le circostanze e le contingenze diverse, i modelli di relazione interiorizzati nella prima infanzia tendono ad essere relativamente permanenti.

C'è quindi la tendenza a riprodurre gli antichi modelli relazionali come confermato da alcuni studi effettuati da teorici dell'attaccamento attraverso l'utilizzo dell'Adult Attachment Interview e della Strange Situation che hanno evidenziato sorprendenti parallelismi tra gli stili di attaccamento dei figli e quelli dei genitori (Main M., Goldwyn R. 1984;

Main M., Hesse E., Kaplan N. 2005; Main M., Kaplan N., Cassidy J.,1985). La prevedibilità che ne deriva, che non è assoluta ma statisticamente significativa, ci consente di provare a capire le scelte amorose e i sistemi di dipendenza ad essi associati che si ritrovano e si ripetono nel tempo e nelle diverse storie.

Fame d'amore

Chi non ha mai sognato di incontrare il principe azzurro o la principessa dagli occhi dolci? Chi non ha mai desiderato il lieto fine?

Nella mia esperienza lavorativa mi sono trovata ad ascoltare tante donne e mi sono resa conto che molte di loro sognavano il grande amore, la storia perfetta, un marito innamorato e dolce, dei figli e una bella casa piena d'amore come ci raccontano nelle favole da bambini. Si illudevano che prima o poi tutto ciò avrebbe potuto realizzarsi, che la vita prima o poi avrebbe restituito loro ciò che le era stato tolto in passato. Questa è l'illusione che hanno alimentato molte persone, soprattutto molte donne che si trovano in una condizione di dipendenza affettiva dal partner. In questo modo però, si rischia di perdere di vista la realtà delle cose.

In analisi bioenergetica le illusioni nascono per sostenere l'individuo nella sua lotta alla sopravvivenza. Lowen (1975) parlando delle illusioni afferma che: «se nell'infanzia una persona ha subito una perdita o un trauma che mina i suoi sentimenti di sicurezza e di accettazione di sé proietterà nella sua immagine del futuro l'esigenza di un rovesciamento delle esperienze del passato. Così l'individuo che da bambino fa esperienza del rifiuto si immaginerà il futuro come una promessa di accettazione ed approvazione. Se da bambino ha dovuto combattere con un senso d'impotenza sarà naturale che la sua mente compensi questo insulto all'io immaginandosi un futuro in cui egli è capace di esercitare il controllo sugli altri.» (p. 156).

Ogni struttura o corazza caratteriale è il prodotto di esperienze infantili traumatiche che hanno minato la sicurezza e l'accettazione di sé. L'illusione o Ideale dell'io è lo strumento compensativo dell'offesa al sé. Quanto più il trauma subito nell'infanzia è grave, tanto più saranno le energie investite dalla persona per alimentare l'illusione.

In bioenergetica però l'illusione è il concetto opposto al radicamento o grounding.

L'illusione spinge la persona su, in aria, con la testa tra le nuvole, proprio perché in quanto tale, non ha nessuna base nella realtà, anzi la

nega. È una condizione opposta al grounding, all'essere radicati al suolo. Toccare la terra con i piedi ci consente di rimanere ben ancorati alla realtà del presente che è quella del corpo, delle sensazioni e delle emozioni che da esso derivano.

Ma di cosa si illude la persona nelle dipendenze affettive?

Si illude di poter controllare la realtà. La dipendenza affettiva è finalizzata ad avere il controllo della relazione o almeno l'illusione del controllo della relazione. Poter avere la situazione sotto controllo vuol dire sapere di non andare incontro al pericolo di provare dolore. Ma questo non è possibile, non è realistico.

Ma come si riesce ad avere il controllo della relazione con l'altro? Uniformandosi al volere del partner con la conseguente perdita del potere personale nella relazione e rinunciando alla libertà di scelta. Ad esempio, le donne spesso cambiano pur di stare al fianco di quell'uomo. Cambiano le proprie idee, il proprio corpo, il modo di vestirsi e di truccarsi, il modo di pensare e di relazionarsi. Cambiano il proprio modo di essere, in favore delle credenze del proprio uomo pur di continuare ad averlo accanto. Si illudono che in questo modo, privandosi della libertà di essere sé stesse, possano ricevere l'amore di cui hanno dovuto fare a meno in passato.

In analisi bioenergetica, il dipendente affettivo, di tipo passivo, rientra nella descrizione che Lowen fa del carattere orale. Il carattere orale è energeticamente scarico: lo si percepisce dalla postura poco in grounding, dal colorito spento e dal corpo esile e con poche energie. Non riesce a trovare in sé le risorse per raggiungere i propri obiettivi e le proprie ambizioni, è poco volitivo perché gli è stato tolto il nutrimento. Per questo è arrabbiato e crede fortemente che tutto gli sia dovuto. Pretende e a volte diventa per questo anche aggressivo. Si lamenta perché è perennemente insoddisfatto però non si assume alcun tipo di responsabilità, perché è convinto che qualcun altro debba farlo per lui. Non è in grado di soddisfare i propri bisogni, né di prendersi cura di sé, perché si aspetta che siano gli altri a farlo al posto suo.

Il carattere orale si forma nel primo anno di vita del bambino: il piccolo si protende verso la madre per cercare il piacere dato dal contatto con lei e dal suo nutrimento, ne ha fortemente bisogno. La madre per qualche motivo - un lutto, una depressione o un allontanamento - non è stata sempre in grado di soddisfare questo bisogno. Il bambino proverà ansia rispetto al comportamento ambivalente materno e dolore per la frustrazione subita che percepisce come una privazione d'amore. Per questo motivo si chiuderà in sé stesso dissociandosi ed illudendosi di non aver bisogno di nulla - atteggiamento che si osserva ad esempio nel contro-dipendente

affettivo – oppure si convincerà che sono gli altri ad aver bisogno di lui come è possibile osservare nel tipo co-dipendente. Si illuderà di poter controllare la relazione e di evitare di sentire nuovamente l'ansia e il dolore provocatogli dal comportamento ambiguo materno.

Il controllo è un elemento fondamentale della dipendenza perché consente la gestione dell'ansia; questo aspetto è evidente nelle anoressiche che hanno bisogno di controllare tutto ciò che mangiano, come e quando lo assumono.

A questo punto il piccolo, che ha ancora fame d'amore, è rimasto in attesa di qualcuno che possa prendersi cura di lui. Nel frattempo, però ha imparato che per ottenere l'amore e l'attenzione dei genitori di cui ha bisogno per sopravvivere sarebbe stato necessario prendersi cura egli stesso di loro, negando il proprio bisogno e votandosi al sacrificio per loro. Non di rado le madri dei dipendenti affettivi sono state depresse, alcolizzate o comunque con problematiche per cui necessitavano di cure causando l'inversione dei ruoli madre-bambino figlio-adulto. Perciò queste persone da adulte sono dedite al proprio partner perché si illudono che “guarendolo” questo un giorno possa prendersi cura di loro e ripagarle delle privazioni affettive subite nel passato.

Il dipendente affettivo è ormai un adulto perennemente affamato di quel cibo che è l'amore, che nell'infanzia gli è stato tolto.

Tuttavia, il bisogno di nutrimento d'amore di cui è stato privato il bambino nell'infanzia non potrà mai essere soddisfatto in una relazione adulta.

A tal proposito Lowen in merito alla dipendenza che si presenta allo stesso modo nella relazione terapeutica afferma: «La grande scommessa della terapia è di aiutare il paziente a superare il sentimento di bisogno dell'altro. Nella nostra cultura, quasi tutti i bambini soffrono di una certa quantità di mancanza di contatto e di sostegno amorevole da parte dei genitori. La lamentela più comune nei pazienti è che la loro madre, o il loro padre, non era lì per loro quando ne avevano bisogno. Questo sentimento di bisogno dell'altro è trasferito sul terapeuta oppure, nella relazione di coppia, sulla moglie o sul marito. Come ho indicato prima, questo bisogno non può essere soddisfatto in una relazione adulta. Il tentativo di farlo mina e distrugge inevitabilmente la relazione» (Lowen, 1992, pp.18-19).

Tuttavia, è possibile attraverso il lavoro terapeutico, restituire alla persona la possibilità di esprimere finalmente il suo bisogno d'amore, senza doverlo negare.

Bibliografia

- Ainsworth M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, (trad.it. *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. Milano: Raffaello Cortina, 2014).
- Borgioni M. (2015). *Dipendenza e contro-dipendenza affettiva: dalle passioni scriteriate all'indifferenza vuota*. Roma: Alpes.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. I. Attachment*. London: Hogarth Press. (trad.it. *Attaccamento e perdita. Vol. I. L'attaccamento alla madre*. Torino: Boringhieri, 1972).
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. Vol. II. Separation: Anxiety and Anger*. London: Hogarth Press. (trad.it. *Attaccamento e perdita. Vol. II La separazione dalla madre*. Torino: Boringhieri, 1975).
- Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock. (trad.it. *Costruzione e rottura dei legami affettivi*. Milano: Raffaello Cortina, 1986).
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Vol. III. Sadness and Depression*. London: Hogarth Press. (trad.it. *La perdita della madre*. Torino: Boringhieri, 1983).
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. London: Routledge (trad.it. *Una base sicura*. Milano: Raffaello Cortina, 1989).
- Caretti V., La Barbera D. a cura di (2005). *Le dipendenze patologiche. Clinica e psicopatologia*. Milano: Raffaello Cortina.
- Fromm E. (1956). *The Art of Loving*. New York: Harper & Row (trad. it. *L'arte di amare*. Milano: Mondadori, 2020).
- Lingiardi V. (2005) Personalità dipendente e dipendenza relazionale in Caretti V. La Barbera D. (a cura di) *Le dipendenze patologiche. Clinica e psicopatologia*. Milano: Raffaello Cortina.
- Lingiardi V. e McWilliams N. a cura di (2017). *Psychodynamic Diagnostic Manual: PDM-2*. New York: The Guilford Press (trad. it. *Manuale Diagnostico Psicodinamico: PDM-2*. Milano: Raffaello Cortina, 2018).
- Lowen A. (1972). *Depression and the Body. The biological basis of faith and reality*. New York: Coward, McCann & Geoghegan (trad.it. *La depressione e il corpo. La base biologica della fede e della realtà*. Roma: Astrolabio, 1980).
- Lowen A. (1975). *Bioenergetics*. New York, Coward, McCann & Geoghegan (trad. It. *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli, 2014).
- Lowen A. (1985). *Physical Dynamics of Character Structure (The language of the body)*. New York: Grune & Stratton (trad.it. *Il linguaggio del Corpo*. Milano: Feltrinelli, 2016).
- Lowen A. (1988). *Love, Sex, and Your Heart*. New York: Macmillan. (trad.it. *Amore sesso e cuore*. Roma: Astrolabio, 1989).
- Lowen. A. (1992). *Su transfert e controtransfert*. In *Grounding* 2013, 2. DOI: 10.3280/GRO2013-002003
- Main M., Goldwyn R. (1984) *Predicting rejection of her infant from mother's representation of her own experience: implications for the abused abusing intergenerational cycle*. *Child Abuse and Neglect*, 8(2), 203-207. DOI: 10.1016/0145-2134(84)90009-7.

- Main M., Hesse E., Kaplan N. (2005) *Predictability of attachment behaviour and representational processes at 1, 6, and 18 years of age: The Berkeley Longitudinal Study.*” In Grossmann K.E., Grossmann K., Waters E., *Attachment from Infancy to Adulthood.* pp. 245-304. New York: Guilford Press.
- Main M., Kaplan N., Cassidy J., (1985) *Security in infancy, childhood and adulthood. A move to the level of representation.* *Child Development*, 50, 821-827. DOI: 10.2307/3333827.
- Norwood R. (1985). *Women who love too much.* New York: Simon & Schuster (trad. it. *Donne che amano troppo.* Milano: Feltrinelli, 2021).
- Poudat F. X. (2005). *La dépendance amoureuse. Quand le sexe et l'amour deviennent des drogues.* Parigi: Odile Jacob (trad.it. *La dipendenza amorosa. Quando l'amore e il sesso diventano una droga.* Roma: Castelvecchi, 2006).
- Reale E. (2011) a. *Maltrattamento e violenza sulle donne. La risposta dei servizi sanitari* Vol. 1. Milano: Franco Angeli.
- Reale E. (2011) b. *Maltrattamento e violenza sulle donne. Criteri, metodi e strumenti dell'intervento clinico* Vol. 2. Milano: Franco Angeli.
- Reale E. (2020). *La violenza invisibile sulle donne. Il referto psicologico: linee guida e strumenti clinici.* Milano: Franco Angeli.
- Russell, D. E. H. (1990). *Rape in marriage.* Bloomington: Indiana University Press.

Bioenergetica e adolescenza come fase della vita e come parte della personalità

di Livia Geloso¹

Bioenergetics and adolescence as a phase of life and as part of the personality

by Livia Geloso

Riassunto

L'articolo è dedicato a implementare l'area della psicologia dello sviluppo in ambito bioenergetico. L'autrice offre una visione binoculare dell'adolescenza: sia come fase dell'esistenza sia come parte della personalità. L'autrice, inoltre, pone il focus sulla relazione tra sviluppo sessuale e sviluppo cognitivo come fattori del processo di soggettivazione che, durante l'adolescenza, portano all'acquisizione dell'identità psico-sociale. L'adolescenza, infatti, non può più essere considerata una ricapitolazione dell'infanzia, ma come una "seconda nascita". L'articolo include spiegazioni ed esempi di esperienze corporee abbinata al role playing e alla narrazione.

Summary

This article is dedicated to implement the area of developmental psychology in the bioenergetical context. The authoress offers a binocular vision of adolescence: both as a phase of existence and as a part of personality. The authoress also focuses on the relationship between the sexual development and the cognitive development as factors of the process of subjectification leading, during adolescence, to the acquisition of psychosocial identity. The adolescence, infact, can no longer be considered a recapitulation of childhood but a 'second birth'. The article

¹ Psicoterapeuta e didatta Siab

includes explanations and examples of bodily experiences combined with role playing and story telling.

Parole chiave

Adolescenza, narcisismo, corpo adolescente, identità, narrazione.

Keywords

Adolescence, narcissism, adolescent body, identity, story telling.

Introduzione

Questo articolo fa parte di un progetto volto a implementare l'area della psicologia dello sviluppo in ambito bioenergetico, perché l'analisi bioenergetica possa sempre più fornire il suo apporto a quest'area nel più ampio contesto psicoterapeutico. Nell'ambito di tale progetto ho tradotto un libro e due articoli: *L'approccio bioenergetico alla psicoterapia infantile. Corpo, trauma, grounding*, la cui edizione originale è stata curata da Christa D. Ventling (F. Angeli, 2018), e, che io sappia, è l'unico testo finora sull'argomento; *Passione: al cuore del corpo adolescente* di Denis Royer (Grounding, n.1/2011); *Far posto al corpo adolescente nella terapia bioenergetica con gli adulti* sempre di Denis Royer (Corpo e Identità, n.2/2020). Nel presente articolo mi concentro sul tema dell'adolescenza, proponendo di affrontarlo con una visione binoculare, ovvero sia come fase dell'esistenza sia come parte della personalità, mettendo, inoltre, in relazione questi due aspetti. In questa proposta consiste il mio personale contributo, nato dall'elaborazione della mia esperienza clinica e dei ricchi spunti che il crescente interesse per l'adolescenza sta producendo.

Nel corso della mia trattazione, avrò come riferimento principale i due articoli del collega canadese Royer, in quanto pioniere in questo ambito all'interno della comunità bioenergetica internazionale. I suoi due articoli, apparsi nella rivista dell'Istituto Internazionale per l'Analisi Bioenergetica

(IIBA), hanno spalancato davanti a me l'orizzonte in cui inserire un interesse che avevo sempre coltivato, indicandomi la strada per dare sempre meglio forma al mio lavoro sia con gli adulti che con gli adolescenti. Oggi, ritengo di essere giunta a elaborare una forma di tale lavoro, sia in senso pratico che teorico, tale da poter essere condivisa e offerta a uno scambio con colleghe e colleghi anche di altri approcci. Dunque, la mia barca può prendere il largo come accade, appunto, quando le cose vanno bene, alla fine dell'adolescenza. Infatti, attrezzarsi per la navigazione in mare aperto può essere una metafora appropriata per illustrare il compito evolutivo dell'adolescenza. Parte importante di questo compito, in senso metaforico, consiste nel dare il nome alla barca, ovvero ad affrontare il tema dell'identità, nel processo cosiddetto di soggettivazione. Il nome della mia barca sarà 'Metis', lo stesso nome che ho dato al mio studio. Metis è il nome di una divinità oceanica, quindi metamorfica, che nel pantheon greco rappresentava un tipo d'intelligenza impiegata nella pratica, opposta ad ostacoli che bisogna superare con astuzia, e si applica a realtà fugaci, mobili, sconcertanti e ambigue, che non si prestano alla misura precisa, né al calcolo esatto, né al ragionamento rigoroso. Essa è caratterizzata da un continuo movimento di bilancia, da un incessante andare e venire tra poli opposti. Gli antichi Greci pensavano che questo tipo di intelligenza fosse quella adatta quando ci si deve cimentare con una realtà molteplice, mutevole sulla quale si può aver presa solo se ci si mostra, a propria volta, molteplici, mobili, polivalenti come i naviganti, gli strateghi, gli innamorati e chi deve curare altri esseri umani nel corpo e nell'anima (Detienne e Vernant, 1984).

Far posto al corpo adolescente

Il primo dei due articoli di Royer è apparso nella rivista dell'IIBA, *Bioenergetic Analysis*, nel 1996; il secondo è apparso, sempre nella stessa rivista, nel 2000. Io ho tradotto prima il secondo perché, in un primo tempo, mi aveva maggiormente colpito. In questa sede seguirò l'ordine cronologico di Royer. Dunque, nel primo articolo, il collega canadese racconta come è arrivato a interessarsi alla parte adolescente della personalità adulta e a voler esplorare il corpo adolescente in chiave bioenergetica. Durante tutto l'articolo, si chiede a più riprese perché non lo abbia fatto prima e perché tutta la comunità bioenergetica internazionale non lo abbia fatto prima, dandosi due risposte. Una risposta riguarda la questione relativa alla teoria della ricapitolazione comune a tutte le scuole

di psicoterapia di derivazione psicoanalitica, che vede l'adolescenza come una ricapitolazione delle problematiche infantili. La seconda risposta riguarda il carattere, a suo parere, scabroso della fase adolescenziale e dei suoi vissuti, rispetto alla maggiore maneggiabilità della fase infantile, e proprio a partire da Freud. L'infanzia ci intenerisce, l'adolescenza ci inquieta, anche perché l'adolescenza è l'incarnazione dell'inquietudine, aggiungerei io. E ci inquieta sempre più a causa del suo prolungarsi, tanto che sembrerebbe coincidere ormai con l'attuale fase della tarda modernità caratterizzata dal moltiplicarsi delle fonti di incertezza, a fronte dell'aprirsi di molteplici possibilità, cosa che costituisce, a sua volta, un'ulteriore sorgente di incertezza. Grande e variegata incertezza più molteplici possibilità e risultato imprevedibile, sembra proprio che stiamo parlando del vissuto adolescenziale. Tale caratterizzazione del mondo attuale fu magistralmente descritta dal sociologo tedesco Ulrik Beck (1944-2015), già negli anni Ottanta del secolo scorso, nel suo saggio ormai diventato un classico intitolato *La società del rischio* (Beck, 2000).

A questo proposito, la psicoanalista Giovanna Montinari, nell'Introduzione al libro da lei curato, uscito nel 2014, *Adolescenza e psicoanalisi oggi nel pensiero italiano*, scrive a p. 15: «L'adolescenza si pone, oggi, come il paradigma del funzionamento mentale più adatto a cogliere i mutamenti antropologici, sociali e psichici che la nostra società ci pone davanti.»

Montinari sottolinea altresì il carattere paradossale del funzionamento della mente adolescente, in quanto continuamente ingaggiata dal vissuto adolescenziale a gestire opposizioni che si fronteggiano, come quelle che riguardano il vissuto del tempo, corda tesa tra l'infanzia e l'età adulta da progettare, e quelle che riguardano l'affidabilità/inaffidabilità del corpo in trasformazione, ecc. E conclude così la sua interessante riflessione: «L'adolescenza è da considerare non solo come uno stato della mente ma anche come tempo e agente organizzatore del funzionamento psichico, latente o manifesto (ivi, p.15) ...».

Rifacendosi, a sua volta, alla posizione di Raymond Cahn, il quale proponeva, nel 1998, di considerare l'adolescenza non una crisi ma un processo, tanto da sostenere per l'adolescenza il "ruolo di modello della psicopatologia odierna, così come l'isteria in epoca vittoriana". Ma già nel 1985, ricorda Montinari, un altro psicoanalista francese, René Diatkine aveva proposto di pensare che: «L'adolescenza è un'età della vita, ma anche una disposizione particolare della psiche umana...» (ivi, p.15).

Sulla scia di queste prese di posizione, mi permetto di introdurre, a mia volta, due spunti di riflessione: sulla base dell'impostazione dialettica

loweniana, il primo spunto di riflessione riguarda la possibilità di guardare al corpo adolescente come a un esempio eclatante di dialettica incarnata, *embodied dialectics*, nella sua tensione continua tra poli opposti psicocorporei altamente attivati, a cominciare dalla maturazione sessuale e dalla maturazione cognitiva, rapporto rispetto al quale Lowen fornisce delle indicazioni ben definite quando indica come sedi dell'ancoraggio dell'oscillazione energetica la glabella, zona anatomica tra gli occhi, e il perineo, la parte più esterna del pavimento pelvico (Lowen, 1958, p.70); il secondo spunto riguarda la possibilità di lavorare bioenergeticamente sulla parte adolescente della personalità così come lavoriamo sulla parte bambina, considerando la parte adolescente come parte costitutiva della personalità, in relazione con la parte bambina e con la parte adulta. Ritorrò più avanti su queste mie proposte.

Ritorniamo, ora, al primo articolo di Royer, il quale, dopo aver parlato con diversi colleghi, aveva avuto la conferma del fatto che essi stessi, per tutta la durata della loro terapia personale, non avevano lavorato sulle tematiche adolescenziali nei termini del loro corpo adolescente, e questo riscontro aveva suscitato in lui un numero crescente di stimolanti domande. La prima delle quali suonava così: com'è possibile tutto questo se è vero che "non è possibile aprire un manuale sull'adolescenza senza imbattersi nell'affermazione che la maggior parte degli eventi importanti di questo periodo risiede nei cambiamenti che avvengono nel corpo dei ragazzi?" (Royer, 2020, p.50).

Un'altra domanda riguardava, in particolare, la sessualità: dato che proprio durante l'adolescenza avviene la maturazione dell'apparato sessuale, Royer si chiedeva perché tanta riluttanza a esaminare il periodo in cui fiorisce la sessualità, che, oltretutto, è una pietra angolare del lavoro bioenergetico? E si chiedeva anche perché, se l'aspetto quantitativo della dimensione energetica è qualcosa che Lowen indica come uno dei cinque postulati di base dell'analisi bioenergetica, insieme all'unità e antitesi dei processi del vivente, all'unità dei fenomeni organismici, al fatto che i modelli di tensione di sommano nella struttura caratteriale e al grounding, non si pone attenzione all'adolescenza, nella quale i livelli energetici raggiungono picchi di particolare intensità? Inoltre, Royer riportava l'attenzione sul fatto che tutto questo ha a che fare anche con il grounding nel corpo sessuale.

La risposta suggerita da Royer a queste domande appare, a mio avviso, molto interessante. Essa riguarda la vulnerabilità narcisistica del corpo adolescente e la vergogna e l'imbarazzo ad essa connessi. Per questo, a suo avviso, si tende a saltare oltre l'adolescenza nelle analisi personali e di

gruppo, così come nell'insegnamento della psicoterapia. Si tratta di una vulnerabilità che ha a che fare con lo sviluppo di una nuova forma di coscienza e di un nuovo senso del tempo, oltre che con il fatto che il corpo è in rapida trasformazione, esposto al mondo, e inaffidabile, proprio mentre è sovrastimolato e particolarmente attivato emotivamente ed energeticamente. Ecco perché non possiamo accontentarci della teoria della ricapitolazione e dobbiamo abituarci a sviluppare un pensiero complesso relativamente al rapporto tra infanzia, adolescenza e età adulta. Un pensiero complesso come richiesto dal fatto che il "far posto al corpo adolescente ci invita a dare uno sguardo più da vicino a esperienze che inondano il corpo con un sentire intenso". Su questo punto Royer torna nel suo secondo articolo che vedremo più avanti, quello dedicato al corpo adolescente come corpo passionale.

Royer ricorda che è stato lo psicoanalista specialista dell'adolescenza, Peter Blos (1904-1997), a definire 'teoria della ricapitolazione' la posizione di Freud rispetto alle tematiche adolescenziali. D'altra parte, in difesa di Freud, possiamo dire, aggiunge Royer, che ai suoi tempi l'adolescenza non aveva ancora preso, nei paesi occidentali, la forma che conosciamo oggi. Anche se, aggiungo io, proprio lo psicologo americano che invitò Freud negli Stati Uniti, nel 1908, Stanley Hall (1844-1924), fu colui che portò l'attenzione della psicologia sull'adolescenza e sulle sue caratteristiche peculiari che ne fanno una fase cruciale dell'esistenza umana. Hall definì l'adolescenza una nuova nascita, un rinnovamento totale di tutti gli aspetti della personalità. Nel suo saggio *Adolescence* del 1904, sottolineava il fatto che il passaggio dall'infanzia all'adolescenza avviene in modo drammatico e che l'adolescenza è caratterizzata da sentimenti contrastanti, che la rendono paradossale. Egli fa anche notare come il mondo mentale del bambino e quello dell'adolescente differiscano, essendo il primo tipicamente rivolto verso il mondo esterno, mentre quello dell'adolescente è teso a sviluppare una vita interiore grazie a un'intensa attività d'introspezione. Tale vita interiore è necessaria per gestire la tempesta di emozioni contrastanti e per portare avanti il processo di soggettivazione, fondamentale per acquisire un'identità psicosociale.

Adottando il punto di vista del pensiero complesso, sulle orme del sociologo francese Edgar Morin, Royer ricorda che una caratteristica basilare della vita consiste nell'evolvere verso forme sempre più complesse e afferma che «riconoscere la spinta della vita verso una più grande complessità, insieme all'incremento di vulnerabilità che vi è connesso, fa sì che si guardi al corpo adolescente come a una fonte di informazioni centrali che ci aiuta a comprendere le lotte dell'adulto.»

(Royer, 2020, p.51) Per approfondire il tema della vulnerabilità narcisistica tipica dell'adolescenza, Royer ci invita a rivolgere lo sguardo ai corpi adolescenti di Freud e di Reich. Per quello che riguarda Freud, si basa sulle riflessioni dello psicoanalista Kurt Eissler (1908-1999) nel suo libro *Creativity and Adolescence* del 1978, in cui parla dell'impatto della prima esperienza d'amore di Freud quando aveva sedici anni. Freud visse un'esperienza traumatica che lo tenne lontano dalle donne, ritirato nell'attività di laboratorio. Al contrario, Reich, come si legge nel suo scritto autobiografico, *Passione di gioventù* del 1958, visse i suoi anni adolescenziali tra l'orrore e una sessualità precoce. La diversità delle esperienze adolescenziali di Freud e di Reich hanno sicuramente influenzato il fatto che il primo si sia concentrato sul conflitto tra pulsioni e morale e il secondo sulla potenza orgastica, conclude Royer, suggerendo che così come il corpo adolescente ci offre un materiale illuminante per comprendere la personalità adulta, allo stesso modo, la conoscenza delle esperienze adolescenziali dei creatori dei nostri modelli teorici può fornirci interessanti insight su questi stessi modelli.

La passione come chiave per comprendere il corpo adolescente

Nel suo secondo articolo, Royer riprende il discorso sul corpo adolescente e sulla sua particolare vulnerabilità narcisistica ripartendo da un caso a cui aveva accennato nel primo articolo, quello di un paziente di cinquantadue anni che, verso la fine della terapia personale, aveva ritrovato, durante un trasloco, il diario che aveva scritto dai sedici ai diciannove anni. Viene riportato, in particolare, un brano del diario redatto all'età di sedici anni in cui l'adolescente si ritrova in balia dell'impulso travolgente di dichiarare il suo amore a una coetanea e, poi, altrettanto, violentemente lo reprime, spaventato dalla violenza del suo desiderio. Tutto ciò lo fa sentire umiliato e vergognoso: «Sono talmente umiliato da questo atto che non ho commesso, ma che mi è stato dettato da non so che cosa, che mi giuro di non agire mai più così» (Royer, 2011, p.93).

A questo punto, Royer introduce il tema della passione: «(Egli) prova il sentimento d'essere trasportato da una forza sconosciuta che gli ha dettato un comportamento irrazionale. La passione si è impadronita di lui» (Royer, 2011, p.93). E aggiunge: «È il corpo adolescente che dà vita alla passione».

Sarebbe proprio l'impatto della prima passione amorosa, a suo avviso, a provocare le resistenze adulte a evocare i ricordi dell'adolescenza e a

rivivere le emozioni relative, in quanto ciò metterebbe in crisi l'immagine di sé che l'adulto ha costruito.

Inoltre, Royer introduce un importante tema che svilupperà più avanti: quello delle forme più complesse della passione che ispirano vite intere, tema che ritiene connesso strettamente alla relazione tra la funzione sessuale e la funzione intellettuale. Come abbiamo già visto, entrambe queste funzioni vengono in primo piano proprio durante l'adolescenza e ne definiscono la specificità, anche proprio nel loro interagire. Per cominciare a parlare della passione, Royer pone attenzione ai suoi significati presentandone tre: qualcosa di cui si soffre, qualcosa che si prova passivamente, ma anche, nel senso dell'amore, un sentimento potente e ossessivo. Quest'ultimo senso ci illumina su uno stato affettivo così potente da dominare la vita dello spirito, per l'intensità dei suoi effetti o per la permanenza della sua azione. Per esempio, si definisce in questo modo la forte inclinazione verso la musica da parte di un artista. E sicuramente molti/e di noi, fa notare Royer, potranno riconoscere di provare passione per l'analisi bioenergetica. Si tratta di una definizione che unisce emozione e intelligenza, nel senso che la mente è in grado di funzionare da contenitore di un progetto di vita che implica un'attitudine passionale. La passione nasce nel corpo adolescente e la mente adolescente deve poter contenere un progetto di vita radicato nella passione. C'è sicuramente un nesso tra passione e creatività come modo di procreare in un'altra dimensione. Infatti, anche lo psicoanalista, già citato riguardo all'adolescenza di Freud, Kurt Eissler, pone alla fine dell'adolescenza la sorgente della creatività ulteriore.

A questo punto, Royer indirizza la sua attenzione all'interazione tra funzione sessuale e funzione intellettuale, anche come matrice delle forme più complesse di passione che animano una vita intera, passioni durature e caratterizzanti una personalità. Sicuramente è importante vedere nella maturazione cognitiva, non solo quantitativa ma anche qualitativa e multidimensionale, un arricchimento della capacità dell'Io di gestire la dimensione pulsionale e affettiva. Già Anna Freud (1895-1982), nel suo *L'Io e i meccanismi di difesa* (1936), aveva definito il sorgere durante l'adolescenza di un meccanismo di difesa nuovo, l'intellettualizzazione, il quale è strettamente connesso con la maggiore capacità di porre una distanza tra le sensazioni immediate, le emozioni sentite, da una parte, e i gesti, dall'altra. Si tratta dello sviluppo della capacità riflessiva, anche detta funzione metacognitiva. L'intellettualizzazione si avvale anche della capacità emergente di situare il proprio sentire in una dimensione temporale complessa e progettuale che comprende il passato, il presente e

il futuro. Tali acquisizioni costituiscono un contributo alla funzione di autocontenimento. La passione, nel terzo senso proposto, emergerebbe proprio dall'interazione tra la maggiore carica energetica, con la sua connotazione erotica e aggressiva, del corpo adolescente e lo sviluppo della complessità della funzione mentale. Si tratta di un modello di bilanciamento e di negoziazione che richiede di essere gestito e ritarato per tutta la vita, onde garantire la persistenza di una passione viva e vitale.

Dopo questo approfondimento, Royer invita la comunità bioenergetica a indirizzare alla funzione intellettuale la stessa attenzione che viene dedicata, di solito, alla sessualità, partendo dal fatto che hanno vari punti in comune: attraversano entrambe varie tappe di sviluppo prima di raggiungere un assetto nell'adolescenza; sono entrambe funzioni dotate di una particolare complessità che si dispiega per tutto l'arco vitale; sono entrambe mezzi preziosi di espressione di sé e di interazione con il mondo; sono entrambe implicate in complesse strategie di socializzazione. Lowen (1968) stesso le ha poste in relazione parlando dell'esistenza di una 'sessualità sofisticata' così come dell'esistenza di un non ben radicati nella corporeità e nel sentire. Riporto le parole toccanti di Royer a questo proposito: «La meccanica del pensiero può essere esercitata come si può esercitare la performance sessuale, ma il pensiero creativo, come forma di espressione di sé, è qualcosa che fluisce attraverso sé, qualcosa che emerge un po' come un sentimento. Credo che si possa parlare di abbandonarsi al proprio pensiero come si parla di abbandonarsi al proprio corpo. Allo stesso modo, radicare il proprio pensiero non è impresa facile così come non lo è quella di radicare la propria sessualità» (Royer, 2011, p.105).

Mi sembra opportuno ricordare, a questo punto, che Lowen ha dedicato delle pagine fondamentali al funzionamento bioenergetico del pensiero nel libro *Bioenergetica*, nel capitolo che si intitola *Coscienza: unità e dualità*, definendolo, sulle orme di Reich, pensiero funzionale, appunto quello che è in grado di operare secondo il modello dell'identità funzionale di corpo e mente e del rapporto tra le polarità. Anche nel suddetto capitolo, come in altri testi, Lowen sottolinea la sua convinzione che la vita sia un sistema aperto, concetto che è alla base del pensiero della complessità. Lowen appare ben consapevole della condizione duale umana, approfondita dall'antropologia filosofica, ovvero del fatto che «l'essere umano...vive se stesso sia come soggetto che come oggetto» (1991, p.272), sottolineando che ciò che è sicuramente una caratteristica propriamente umana «è la consapevolezza della polarità delle due posizioni» (ibidem).

Nella pagina seguente, Lowen definisce il vissuto umano relativo alla percezione dell'originaria unità energetica che sta alla base della dualità

corpo-mente: «L'organismo umano comincia la propria vita come una singola cellula, e benché questa cellula si moltiplichi in un numero astronomico di volte per creare una persona, nella sua unità energetica la persona conserva un'identità funzionale con la singola cellula da cui ha avuto origine.» (1991, p.273)

La coscienza, sostiene Lowen, è un processo e non uno stato, che si manifesta nel rapporto tra mondo interiore e mondo esterno. Il mondo interiore ha a che fare con le pulsioni, con l'affettività e, dal punto di vista mentale, si ritiene, oggi, universalmente che abbia a che fare con le rappresentazioni che ne derivano, tanto che si parla di un teatro interiore in rapporto col teatro esterno delle relazioni umane. Tornando alle pagine di *Bioenergetica*, leggiamo che la coscienza non deve fissarsi sul mondo interiore o sul mondo esterno, ma deve fluttuare liberamente tra entrambi, proprio come Freud pensava dovesse fare l'attenzione dello psicoanalista durante la seduta analitica tra la propria mente e quella dell'analizzando.

Dal punto di vista energetico, secondo Lowen, «la funzione della coscienza dipende dalla vitalità della persona che è direttamente collegata alla salute emotiva...e alla libertà con cui l'energia può circolare. La coscienza riflette lo stato di eccitazione interiore...è la luce interna proiettata su due schermi: la superficie del corpo e quella della mente» (Lowen, 1991, p.277).

Credo che qui si possa aggiungere che il punto di vista energetico comprende anche il rapporto tra le due manifestazioni fondamentali dell'energia vitale, secondo Lowen: l'aggressività e la tenerezza con le loro rispettive competenze, l'aggressività sulla differenziazione, e la tenerezza sulla fusione (Lowen, 1978, pp. 73-74). Quando le due forme dell'energia vitale sono in un rapporto di dialogo e di collaborazione tra loro, allora anche la coscienza può manifestarsi compiutamente così come, diremo, con lo psicoanalista Peter Fonagy, si può manifestare la funzione riflessiva o metacognitiva (Fonagy e Target, 2001).

Tornando a Royer, egli ci ricorda che, nel libro *Narcisismo*, Lowen (1983) descrive l'uso dell'intelligenza a fini difensivi. Infatti, proprio durante l'adolescenza, la scoperta delle doti intellettuali di porre una certa distanza rispetto alle sensazioni e alle emozioni può sfociare nel ritiro narcisistico, che è l'opposto della passione, così come Royer ce l'ha descritta nel terzo senso. Egli ci avverte anche che si tratta di una dualità molto importante sempre pronta a presentarsi, in particolare per i terapeuti e per i formatori. Dal punto di vista bioenergetico, egli sottolinea che il pensare è un modo di espressione di sé molto potente, per cui è importante essere consapevoli del tipo di pensiero che stimoliamo negli altri, in

particolare nei pazienti e negli allievi. D'altra parte, ripete più volte, che è la nostra passione per l'analisi bioenergetica, modulata consapevolmente, a permetterci di stabilire legami significativi sia con i pazienti che con gli allievi.

Concludendo il suo articolo con la notazione che il collegamento tra la conoscenza e la corporeità è, attualmente sostenuta anche dalle neuroscienze affettive a cominciare da Damasio, Royer ci invita a pensare che l'attenzione al corpo adolescente può far evolvere il nostro paradigma corpo-mente verso un rilevante grado di complessità. Ciò, a suo avviso, può determinare una preziosa ricaduta sulla nostra pratica clinica, in particolare, rispetto alla questione sollevata, a suo tempo, dallo stesso Lowen relativamente alla formazione, ovvero al fatto che diversi psicoterapeuti bioenergetici tendono a lavorare più con delle strutture caratteriali che con delle persone. Il modello del corpo adolescente, nella sua complessità, a parere di Royer, ci mantiene attenti alle differenze individuali, anche tenendo conto del fatto che i volti dell'adolescenza cambiano velocemente da una generazione all'altra. Negli anni che sono passati dai suoi articoli, ho avuto modo di riscontrare in altri approcci, non solo di ambito psicoanalitico, riflessioni simili rispetto all'impatto della questione adolescenza sui paradigmi e sulla pratica, e di ciò tratterò nei prossimi paragrafi dedicati appunto all'attualità.

La seconda nascita: soggettivazione e grounding

Non sarà un caso che, nel mondo della psicoterapia, si sia parlato a lungo delle passioni tristi, ovvero del senso di impotenza e di disgregazione, sulle tracce del filosofo Baruch Spinoza (1632-1677), che aveva anche coniato la locuzione poi ripresa dagli psichiatri Schmit e Benasayang (2003), ma che, allo stesso tempo, proprio dall'ambito del lavoro con gli adolescenti vengano spunti interessanti e vitali. Questa è la mia esperienza che desidero condividere, intrecciando le mie riflessioni e la mia pratica con il riferimento alle pubblicazioni di vari colleghi, soprattutto di area psicoanalitica, che lavorano in particolare con gli adolescenti e che dall'esperienza in questo specifico ambito hanno tratto spunto per riflettere sia sui paradigmi che sulla pratica terapeutica in generale.

Da questo ambito viene attualmente la dizione "seconda nascita" per definire l'adolescenza, ma ricordiamo che era stato il primo a occuparsi di adolescenza, lo psicologo statunitense Hall, all'inizio del Novecento, a

proporre questa visione, come ho scritto nell'Introduzione. Tornando ai giorni nostri, lo psicoanalista Giuseppe Pellizzari (1946-2019) ha intitolato un suo interessante saggio: *La seconda nascita. Fenomenologia dell'adolescenza* (F. Angeli, 2010). Si tratta della nascita della soggettività, la quale sembra emergere dall'oceano dell'infanzia e ne consentirebbe in tal modo la visione panoramica, prima impossibile. L'infanzia non sarebbe nemmeno pensabile come categoria senza le acquisizioni dell'adolescenza. Ci rendiamo conto di essere stati bambini quando non lo siamo più. Ci rendiamo conto dell'immensità e della complessità che ci circonda e che ci abita. Pellizzari utilizza la metafora del naufragio, un naufragio che però è fecondo, una perdita che è apertura, una condanna che contiene una promessa, ponendosi così nello stesso atteggiamento ossimorico dello psichiatra e psicoterapeuta Boris Cyrulnik, esperto di resilienza, che ha scritto un altro interessante saggio sul nostro tema, *Il coraggio di crescere. Gli adolescenti e la ricerca della propria identità* (2003, 2004). Pellizzari ci invita, da parte sua, a guardare non solo al possibile breakdown/crollo, ma anche al possibile breakthrough/apertura, come fece lo psichiatra inglese Ronald David Laing (1927-1989) nei riguardi della follia. L'adolescenza va, dunque, considerata come un momento generativo sia dell'infanzia che dell'età adulta, nel senso del progetto e dell'emergere del sé adulto, e non solo come una corda tesa drammaticamente tra queste due età.

Concordo con Pellizzari quando ci invita a considerare «l'adolescenza l'età filosofica per definizione» (Pellizzari, 2010, p.13). Infatti, mi capita inevitabilmente con i pazienti adolescenti di dover affrontare domande sul senso della vita, della condizione umana, su ciò che è bene e ciò che è male, oltre che sull'identità personale. Se in ambito filosofico si dice, basandosi su Platone e Aristotele, che la filosofia nasce dal *thauma*, che in greco significa “angosciante stupore”, appare chiaro il collegamento con la dimensione adolescenziale. Pellizzari suggerisce anche, rielaborando il termine kleiniano di *posizione*, di utilizzare la locuzione *posizione adolescenziale* come funzione della mente e come capacità emotiva che caratterizza la condizione umana, intesa come condizione essenzialmente incompleta e, quindi, infinitamente aperta all'esperienza. Mi ritrovo d'accordo anche con l'affermazione che: «ogni momento di crisi, di passaggio da una situazione nota a una ignota che comporta il dolore del lutto e una ridefinizione della nostra identità riattiva la disposizione d'animo dell'adolescente» (Pellizzari, 2010, p.14).

Mi ha toccato particolarmente anche la sua affermazione che, proprio nel nostro mondo così caratterizzato dal disincanto, sia fondamentale

riscoprire il mistero dell'adolescenza come luogo di rigenerazione della complessità umana e di riscoperta delle potenzialità vitali della nostra vicenda di persone (p.15). Infatti, per esempio, proprio in questi ultimi mesi, con un nuovo paziente sessantenne stiamo rivisitando la sua adolescenza per trovare le risorse adatte ad affrontare un passaggio esistenziale importante.

Tornando alla definizione di adolescenza come seconda nascita, introduco la domanda: cosa c'è di più vitale della nascita, la quale, nella dialettica esistenziale, ha ovviamente a che fare con la morte, poiché c'è sempre un pericolo di morte in ogni nascita. E allora ecco apparire la dimensione culturale iniziatica dell'adolescenza: la morte e la rinascita simboliche. L'antropologia culturale, infatti, ci informa che al centro di tutti i riti di passaggio e di tutte le iniziazioni si trova sempre, ad ogni latitudine, la polarità morte/rinascita. La nuova nascita consiste nella costruzione di un mondo interiore che è tutt'uno con la soggettivazione, e con questo entriamo nel cuore delle problematiche adolescenziali che vertono intorno al narcisismo e alle dipendenze. Anche per quanto riguarda questo aspetto della questione adolescenziale, appare evidente il collegamento con le cosiddette *nuove patologie* anche negli adulti. Ed ecco riproporsi anche la centralità attribuita da Royer alla passione, da collegare strettamente al processo di soggettivazione, poiché l'adolescenza, in quanto nascita del soggetto che si sa anche oggetto, che è soggetto proprio per questa consapevolezza, dolorosa e feconda allo stesso tempo, gioca la sua partita appunto proprio tra passionalità e distacco, tra potenza delle pulsioni e dominio di sé.

Siamo in piena area narcisistica della personalità, secondo l'interessante studio dello psicoanalista svizzero-francese Nicolas Duruz che, nel suo saggio intitolato *I concetti di narcisismo, Io e Sé nella psicoanalisi e nella psicologia* (1987), a partire da Freud, indica il narcisismo come una dimensione inevitabile e fondante dell'identità dell'Io, e ne propone una visione dal punto di vista strutturale come "movimento di centramento delle rappresentazioni, movimento che delimita un luogo psichico dell'esperienza di sé". Questo luogo è, appunto, l'area narcisistica della personalità: «se un soggetto umano può dire 'Io', nelle parole o nell'atto, è grazie alla produzione di rappresentazioni di sé idealizzate, a partire dalle quali fa esperienza di sé come soggetto vivente, unico e coerente» (Duruz, 1987, p.9). Ma, si badi bene, ci avverte Duruz, che questo movimento è sempre relazionale, soprattutto quando esprime "la passione segreta per l'altro" che porta nascosta nel suo cuore, anche quando nega la differenza tensionale che ciò comporta, che si esprime nella

ricerca delle affinità e delle complementarità, o addirittura lo porta a voler ridurre a un'ombra di sé l'altro, nell'illusione di poter evitare di incontrare inevitabilmente l'abissale alterità della soggettività dell'altro e la crisi che ne deriva. Duruz lo dice chiaramente: «ogni passione di unità è di natura narcisistica e, in quanto libidica...essa porta con sé il suo carico di illusione» (ibidem).

Duruz tocca qui un tema quanto mai attuale, quello del rapporto tra identità e alterità, andando, a mio modesto parere, al cuore dell'identità psicoterapeutica: «Quindi, l'ideologia molto diffusa di un Sé ottimista, che aspira a una totalità di se stesso completamente trasparente e a una perfetta padronanza dei suoi comportamenti (*self-control*), non regge a una critica operata a partire dal narcisismo» (1987, pp.9-10). Collegata a questa questione ce n'è un'altra, quella che attraverso il narcisismo mette in stretta relazione il corpo e l'immaginazione. Infatti, il narcisismo ha a che fare con il corpo proprio in quanto il movimento che lo caratterizza ha sostanza libidica, originando dai bisogni e dalle tensioni psichiche, mentre, allo stesso tempo, nutre la dimensione immaginaria, nella misura in cui esprime metaforicamente l'energia del travaglio pulsionale, nel senso della simbolizzazione somato-psichica. In quest'ottica, l'area narcisistica della personalità appare, dunque, animata proprio dal rapporto tra corporeità e immaginazione. Duruz conclude avvertendoci del pericolo di entificare l'Io e il Sé, ricordando che «noi incontriamo solo individui che, per porsi in rapporto con gli altri, col mondo e con se stessi, dicono: "Io, me, me stesso" nell'avvicinarsi ad altri individui» (Duruz, 1987, p.11). E lo fanno, aggiungo io, spesso indicando spontaneamente con una mano una zona specifica del proprio corpo, quella al centro del petto, dove si trovano il cuore e i polmoni, luoghi simbolici della pulsazione vitale. Si tratta dell'atto tipico del processo di autorappresentazione che caratterizza il fenomeno dell'Io, inteso come rappresentazione psichica di un organismo vivente incondizionatamente aperto al mondo, quale è l'essere umano come ben descrive l'antropologia filosofica, per esempio, nel testo classico di Arnold Gehlen (1904-1976), *L'uomo. La sua natura e il suo posto nel mondo* (1940, 2010).

Possiamo tornare, ora, dopo questo approfondimento sulla dimensione narcisistica, al rapporto tra narcisismo e relazione come parte della soggettivazione e di come tutto questo ha a che fare con il grounding del paziente e del terapeuta. Vedere e essere visti e reggere alla tensione che tutto ciò genera, questa è l'esperienza al centro dell'intreccio appena presentato nelle righe precedenti. L'intervento terapeutico in adolescenza viene, oggi, non a caso, definito un *mirroring* (rispecchiamento)

strutturante. Narciso ha bisogno di essere visto e riconosciuto, ovvero che gli si rimandi a livello corporeo e verbale un'immagine sulla cui base strutturare la sua soggettività nascente. Il disagio degli adolescenti tardo moderni si esprime, non a caso, nei comportamenti e nel rapporto con il corpo, rivelando carenze e vulnerabilità narcisistiche, spesso accompagnate dalla scissione e dal diniego del dolore psichico. Proprio le difficoltà nella ricerca dell'identità, infatti, tendono a esprimersi in azioni che trasferiscono sul corpo e sull'ambiente le tensioni che lo spazio psichico, anche detto mondo interiore, stenta a contenere. La clinica dell'adolescenza presenta, dunque, i temi della vulnerabilità narcisistica e della dipendenza in un continuum che va dalle manifestazioni fisiologiche della crisi identitaria alle espressioni patologiche dei disturbi di personalità e delle *addiction* da sostanze, da cibo, dalla realtà virtuale, dai social, ecc. L'intervento terapeutico si occupa in massima parte, nei vari approcci, dell'attribuzione di significato emotivo alla storia personale in modo che diventi *narrazione*, attraverso l'attivazione di processi riflessivi e di mentalizzazione nell'incontro tra la creatività del terapeuta e la creatività del paziente adolescente. Lowen ha scritto pagine preziose sulla creatività ne *Il piacere. Un approccio creativo alla vita* (1970, 1984) su cui invito a riflettere pensando alla nostra tematica. Alle parole di Lowen sul falso senso del piacere come divertimento senza responsabilità, mi sembra proprio che faccia eco la psicoanalista Elena Riva quando scrive che «l'acquisizione della capacità di simbolizzare pensieri e affetti è un antidoto alla sensorialità eccitatoria che caratterizza sia la cultura dello sballo sia le nuove patologie in cui l'eccitazione sensoriale anestetizza il pensiero e le emozioni» (2014, p.61).

Potremmo anche dire che l'adolescente si trovi improvvisamente senza pelle e che debba ricostruirselo, parliamo ovviamente di una pelle simbolica, capace di funzionare da filtro tra il dentro e il fuori, ma sappiamo bene come la pelle sia l'altra faccia del sistema nervoso, provenendo entrambi dallo stesso foglietto embrionale, l'ectoderma. Dunque, la metafora è più che mai calzante, come ha colto lo psicoanalista francese Didier Anzieu (1923-1999), l'autore de *L'Io-pelle* (1987) e de *L'epidermide nomade e la pelle psichica* (1996). Il modello-pelle di Anzieu è sicuramente utile nel lavoro con gli adolescenti poiché chiarisce che la pelle simbolica è in perenne comunicazione sia con il Sé che con l'altro. In seguito, Anzieu ha approfondito il tema della pelle simbolica definendo il concetto di epidermide nomade la quale provvede, allo stesso tempo, una sufficiente coesione insieme a una continua emigrazione, nel senso dell'identificazione con l'altro così come la possibilità di

immaginare altre identità. Inoltre, Anzieu ha, inoltre, sostenuto il radicamento in un Sé che ha il corpo come modello della mente.

Tutto questo credo suoni particolarmente evocativo per dei terapeuti corporei come noi bioenergetici siamo, soprattutto se, approfondendo il concetto di grounding, lo vediamo come il frutto dell'integrazione dei tre strati di origine embriologica che costituiscono l'architettura del sistema psicocorporeo. Ricordiamo che la prima differenziazione cellulare produce tre foglietti embrionali: il più interno è detto endoderma, quello di mezzo è detto mesoderma e quello esterno è detto ectoderma. Da ognuno dei tre originano gli organi e gli apparati del sistema psicocorporeo: in sintesi, dall'endoderma l'apparato respiratorio, l'apparato digerente e l'apparato uro-genitale; dal mesoderma, l'apparato muscolo-scheletrico, l'apparato cardio-circolatorio, la fascia; dall'ectoderma il sistema nervoso, gli organi di senso, la pelle. Lowen ha definito il rapporto tra gli organi che derivano dai tre strati come il rapporto tra tre tubi con funzioni complementari. In particolare, gli organi derivanti dall'endoderma, li ha chiamati 'tubo viscerale', rispetto al quale l'apparato muscolo-scheletrico svolge una funzione di contenimento, di radicamento e di protezione. Ricordiamo che l'apparato muscolo-scheletrico collabora con il sistema dell'equilibrio (cervelletto, orecchio interno, strutture cerebrali, ecc.) nel gestire il nostro rapporto con il suolo e la forza di gravità. Quando invitiamo le persone a monitorare la percezione dei punti del corpo in appoggio evochiamo proprio questa raffinata *partnership*. Si tratta della base del grounding e del senso della presenza incarnata, insieme alla respirazione diaframmatica, come sappiamo. Gli organi derivanti dall'ectoderma svolgono un ruolo di interfaccia tra mondo interno e mondo esterno, e la pelle svolge anche un'importantissima funzione erotica e sessuale oltre che estetica (Lowen, 1978).

Il grounding è anche il frutto della relazione tra le due forme dell'energia vitale, come abbiamo già detto, l'energia aggressiva e l'energia tenera, che si incarnano in parti specifiche del sistema psicocorporeo: l'energia aggressiva la percepiamo nell'apparato muscolo-scheletrico, grazie all'apporto di sangue ossigenato da parte del sistema cardio-respiratorio, in particolare nella parte posteriore del corpo, nei suoi grandi muscoli motori collegati agli arti e nella mandibola; l'energia tenera la percepiamo nella parte anteriore del corpo, in particolare nel tubo o canale viscerale. L'energia aggressiva definisce i nostri confini e li difende, oltre ad essere capace di attaccare e di colpire, in generale ha la competenza sulla costruzione del mondo esterno, essendo estroversa. L'energia tenera ha competenza sull'empatia, sulla costruzione del mondo

interno, sull'azione nel mondo interno, sulla capacità di stare e di elaborare le esperienze fatte nel mondo esterno. Le due energie formano una polarità fondamentale e, se poste in relazione dialettica, si modulano reciprocamente e si completano. In particolare, è fondamentale che l'energia aggressiva faccia sentire l'energia tenera al sicuro fornendole contenimento, radicamento e protezione, oltre che collegamento con la realtà esterna. Mentre è altrettanto fondamentale che l'energia blu mantenga l'energia aggressiva in contatto con i limiti e il senso di empatia con l'altro in modo che l'energia rossa non strabordi in una condizione maniacale e/o distruttiva. Le due manifestazioni dell'energia vitale hanno anche molto a che fare con la funzionalità del sistema nervoso autonomo con i suoi due rami, il simpatico attivante e il parasimpatico acquietante. Inoltre, l'energia aggressiva ha a che fare con la potenza, mentre l'energia tenera ha a che fare con la flessibilità, entrambe sono fondamentali non solo nella dimensione senso-motoria, ma per la maturazione del sistema psicocorporeo nel suo insieme.

Come ho già detto, la natura pulsatoria e fluente dell'energia vitale, connessa alla circolazione sanguigna, ma anche alla vitalità dei tessuti e delle cellule, ha per Lowen due ancoraggi adulti: la glabella e il perineo. Questa visione, a mio avviso, può essere utilmente collegata con il rapporto tra la maturazione del sistema nervoso e, in particolare, con la corteccia orbito-frontale, da una parte, e con la maturazione della sessualità genitale, dall'altra, che caratterizza l'adolescenza.

C'è una terza dimensione corporeo-energetica tipica dell'analisi bioenergetica di cui tenere conto per avere una visione della complessità e della ricchezza del concetto di grounding che sta al cuore del modello bioenergetico ed è l'aspetto morfologico, quello che contempla il rapporto tra bacino torace e testa con particolare attenzione ai cingoli, pelvico e scapolare, nonché al rachide, o spina dorsale. Negli anni, ho collegato con esiti interessanti la triade bacino-torace-testa con il modello del cervello trino di McLean e ho anche sintetizzato le funzioni psicocorporee di bacino, torace e testa, sulla base di vari diagrammi di Lowen, con i termini: istinto per il bacino, cuore per il torace e mente per la testa. Tornerò su questi temi in una successiva pubblicazione. L'insieme delle tre dimensioni costituito dai tre tubi embriologici, dalle due energie e dalle tre parti del sistema psicocorporeo, permettono, a mio avviso, di utilizzare il grounding in modo particolarmente ricco e complesso. Nella mia esperienza, ho sviluppato in modo particolare questa ricchezza e questa complessità proprio in rapporto al mio interesse per l'adolescenza, sia nel lavoro con gli adolescenti sia con la parte adolescente negli adulti. I

pazienti, sia adulti che adolescenti, hanno dimostrato e continuano a dimostrare di trovare utili sia gli strumenti cognitivi, che ho appena sintetizzato, sia le esperienze collegate alle tre dimensioni del grounding così come glieli propongo e li sviluppo con loro.

A questo punto, avevo pensato di trattare il rapporto tra adolescenza, narcisismo e sessualità, ma mi sono resa conto che il tema è molto vasto, dunque, ritengo opportuno dedicargli un prossimo articolo. Per ora, mi permetto di suggerire la lettura di un mio articolo precedente: *Sessualità, pavimento pelvico, grounding* (Geloso, 2017).

La parte adolescente e la triade adulto-adolescente-bambino

Continuiamo, in questo paragrafo, a verificare come soggettivazione e grounding siano strettamente collegati, e come la loro sinergia possa essere particolarmente utile lavorando con la dimensione adolescenziale. Ritengo interessante a tal fine ripercorrere, in breve, il processo creativo che ha portato Lowen alla definizione del grounding, nonché a farne il cuore del suo approccio. L'atto spontaneo di alzarsi in piedi, dalla posizione supina, che Reich gli proponeva, sulle orme di Freud, per esprimere l'emergere di un flusso di energia aggressiva, fu sicuramente, come Lowen stesso riporta in *Bioenergetica* (1991, p. 31), il momento generativo del grounding. Quel gesto spontaneo, e sottolineo 'spontaneo', lo leggo, oggi, come un atto ispirato dalla spinta soggettivante adolescenziale di Lowen. A sostegno di questa mia lettura ricordo che, più volte, in vari suoi scritti, Lowen descrive la posizione bioenergetica di base in piedi, o grounding in piedi, come l'espressione dell'Io adulto in grado di gestire sia il rapporto tra principio di piacere e principio di realtà, sia il rapporto tra mondo interno e mondo esterno. Da notare che, anche se il grounding è stato collegato da Lowen, primariamente, alla postura eretta, i suoi principi valgono in qualunque posizione corporea, così come sia nella dimensione statica che in quella dinamica. Ricordiamo che i principi di base sono due: l'enfatizzazione della percezione delle sensazioni provenienti dalle parti del corpo in appoggio, insieme all'enfatizzazione della percezione della funzione respiratoria, centrata sulla vitalità del diaframma toracico, oltre che dei muscoli intercostali in collaborazione con i muscoli addominali profondi e i muscoli del pavimento pelvico.

Ritengo sempre importante ricordare, quando si parla di respirazione in senso bioenergetico, ovvero naturale e completa, due fatti: il fatto che nella respirazione così intesa constatiamo che dei muscoli volontari si muovono

all'interno del corpo in stretta relazione con i visceri, che sono innervati, invece, dal sistema nervoso involontario, e a questo proposito si può dire che ci troviamo di fronte alla realtà esperienziale dove noi umani sperimentiamo l'incontro tra il conscio e l'inconscio, l'implicito e l'esplicito; il secondo fatto riguarda il ruolo di spola che tesse l'integrazione di tutte le parti del sistema psicocorporeo svolto da questo tipo di respirazione, nonché il suo rapporto con i genitali e gli arti inferiori attraverso la connessione con il pavimento pelvico. Sui due fatti appena riportati, oltre che sulle tre dimensioni del grounding – embriologica, energetica e morfologica - si basano le sequenze che proporrò più avanti come esempi di lavoro bioenergetico.

Proprio riflettendo sul gesto generativo del grounding da parte di Lowen, ho immaginato una sequenza di lavoro bioenergetico finalizzata allo sviluppo della capacità di far dialogare le polarità dentro e fuori di noi, in quanto espressione, possiamo dire, dell'arte di vivere. In quanto addestramento all'arte di vivere, la ritengo particolarmente collegata alla dimensione adolescenziale, e quindi la propongo sia agli adolescenti che agli adulti per metterli in contatto con la loro parte adolescenziale, anche se non sempre lo esplicito immediatamente. Propongo questa sequenza fin dall'inizio delle terapie, sia individuali che di gruppo, così come nelle classi di esercizi bioenergetici.

Si tratta di passare gradualmente dalla posizione supina a quella eretta, ovvero dalla posizione orizzontale a quella verticale, mantenendo il contatto consapevole con la respirazione. Si inizia da distesi, su un materassino con un esercizio di consapevolezza corporea dei punti d'appoggio. Si porta l'attenzione ai vari punti insieme a degli atti respiratori profondi e affettuosi nella sequenza seguente; ai talloni, ai polpacci, alla parte posteriore delle cosce, ai glutei e al bacino, alla schiena, alle spalle, alle braccia e alle mani, poi si risale dagli arti superiori alla nuca e alla testa. A questo punto, si respira in tutta l'impronta come se si stesse distesi su una spiaggia che ci piace o su un prato. Dopo qualche momento di ascolto interno, si cominciano a sciogliere le estremità cominciando dalle dita dei piedi e dalle caviglie e continuando con le dita delle mani e i polsi, il collo e la testa, la bocca e la lingua, il perineo. Dopo alcuni momenti di ascolto interno, ci si comincia a stiracchiare compresa la torsione del busto da terra. Quindi, si rotola su un fianco e si va in posizione quadrupedica. Questa posizione è la più adatta a sciogliere la spina dorsale, infatti, si alternano la posizione di massima concavità alla posizione di massima convessità, facendo attenzione ai movimenti delle scapole e del bacino, nonché ad abbinare la posizione di massima

concavità all'inspirazione e la posizione di massima convessità all'espiazione. Dopo aver sciolto il collo e il punto vita con movimenti spiraliformi e di scuotimento, si passa al bend over e da qui si risale verso la stazione eretta, spingendo bene con i piedi contro il suolo. Se le persone si sentono più alte, significa che l'abbandono del tronco e la risalita sono stati eseguiti bene. In caso contrario, suggerisco di tornare nel bend over e di riprovare. Come si vede, si tratta della ricostruzione della stazione eretta e così l'ho chiamata. Questa sequenza è anche particolarmente adatta ad armonizzare le due energie tra loro.

Anche un'altra sequenza, questa volta in coppia, mi è stata ispirata dal processo creativo di Lowen e dalla mia esperienza con il grounding, e l'ho chiamata: sostegno all'Io e alla sua funzionalità. Proprio per il fatto che riguarda il sostegno all'Io e alla sua funzionalità, ritengo anche questa sequenza particolarmente collegata con la dimensione adolescenziale, oltre che al processo di soggettivazione, in generale. Si lavora in piedi, nella posizione di base con le ginocchia in leggero cedimento e il peso leggermente verso gli avampiedi, in modo da tenere in leggera vibrazione le gambe. A turno si riceve un contatto e un sostegno a varie parti del corpo stando in piedi. Il partner pone le proprie mani a contatto con la testa dell'altro: una mano alla fronte e l'altra alla nuca, come se si sostenesse la testa di un neonato. Poi, sempre tenendo una mano alla fronte, si lascia scorrere, per tre volte, l'altra mano dalla sommità del capo alla zona del sacro e si sfocca nell'aria, ovvero si continua il movimento nello spazio davanti e in basso rispetto all'osso sacro. Quindi si dà contatto alle spalle e si seguono i contorni delle scapole. Poi, si sollevano delicatamente le spalle e le si lasciano ricadere. Poi, ci si dedica a un braccio per volta, dando contatto e favorendone lo scioglimento con una gentile trazione in avanti, grazie all'appoggio di una mano sul pettorale vicino alla spalla, mentre si tira il braccio con l'altra mano. Quindi, si dà contatto alle anche e si scende verso i piedi, da cui si risalirà. Si dà contatto ai piedi e alle caviglie con particolare attenzione. Poi si passa ai polpacci e a dare sostegno alle ginocchia con le mani a coppa, in modo che le rotule si sentano al sicuro. Si ritorna con calma alla testa e si conclude con la ripetizione del sostegno alla testa e con i tre scivolamenti dalla sommità del capo al sacro con sfioccamento.

Infine, desidero condividere delle esperienze che definisco di tipo corporeo-narrativo. Si tratta di sviluppi del filone espressivo delle emozioni sviluppato da Lowen sulla scia di Reich, insieme all'uso del rivolgersi a presenze simboliche esternalizzanti figure dello scenario interiore, come per esempio i genitori dell'infanzia o di altri periodi della

vita. Mi sono ispirata anche all'uso ormai invalso in molti approcci psicoterapeutici del cosiddetto *role playing* applicato, in particolare, sempre a figure dello scenario interiore. Dunque, invito, per esempio, una persona adulta a immedesimarsi nella sua parte adolescente, dopo averle illustrato il ruolo di questa parte della personalità. Altre volte, aiuto la persona adulta a contattare la sua parte adolescente attraverso le canzoni, i libri o i film che l'avevano particolarmente colpita in quella fase della vita. Inoltre, seguendo Royer, suggerisco loro di cantare la loro canzone dell'adolescenza sul cavalletto bioenergetico, o anche senza. Ovviamente li invito a fare particolare attenzione alle sensazioni corporee e alle emozioni che emergono oltre che ai ricordi che possono venir evocati. Invito, inoltre, le persone adulte a dialogare con la loro parte adolescente, passando dall'immedesimazione nella propria condizione adulta all'immedesimazione nella parte adolescente.

Per concludere, parlerò della triade adulto-adolescente-bambino. Da tempo, trovo utile proporre ai pazienti, sia adulti che adolescenti, di immaginare una particolare configurazione interiore composta da tre figure: la parte adulta, la parte adolescente e la parte bambina. Le tre figure compongono una squadra che ha bisogno di essere affiatata perché la funzionalità del sistema psicocorporeo ha bisogno che condividano le loro specifiche competenze e collaborino per raggiungere i fini egosintonici. Lowen ha spesso ripetuto che la parte adulta della personalità deve restare in contatto con la parte bambina. Sulla base delle sue suggestioni, io ho sviluppato una versione in cui trova posto anche la parte adolescente. L'intuizione da cui sono partita ha a che fare con la polarità costituita, secondo Lowen, dai due bisogni fondamentali del vivente: la sicurezza e l'eccitazione. Riflettendo su questa polarità, mi è comparsa nella mente una scena in cui la parte adulta, la parte adolescente e la parte bambina, all'interno di una persona, arrivano in una situazione sociale nuova, e la parte bambina chiede alla parte adulta se si sarà al sicuro lì, mentre la parte adolescente chiede alla parte adulta se ci sarà qualcosa di eccitante lì. Mi è sembrato, allora, così chiaro che la parte adulta ha bisogno che le altre due parti le ricordino che, per sentirsi pienamente vivi, noi umani abbiamo bisogno che questi due bisogni siano sempre attenzionati e sviluppati in un rapporto dialettico. Invito, dunque i miei pazienti, sia adolescenti che adulti, a riflettere su questi temi e a incarnare a turno le tre parti, nonché a cercare di sentirle sempre attive e collaboranti dentro di sé. Ovviamente, vengono affrontate, di volta in volta, le difficoltà a contattare le varie parti e a farle collaborare.

Bibliografia

- Anzieu, D. (1987). *L'Io-pelle*. Roma: Borla.
- Anzieu, D. (1992). *L'epidermide nomade e la pelle psichica*. Milano: Cortina, 1996.
- Beck, U. (1984). *La società del rischio. Verso una seconda modernità*. Roma: Carocci, 2000.
- Benasayang M., Schmitt G. (2013). *L'epoca delle passioni tristi*. Milano: Feltrinelli.
- Blos, P. (1962). *L'adolescenza. Un'interpretazione psicoanalitica*. Milano: F. Angeli, 1975.
- Cyrulnik, B. (2003). *Il coraggio di crescere. Gli adolescenti e la ricerca della propria identità*. Torino: Frassinelli, 2004.
- Detienne M., Vernant J.-P. (1974). *Le astuzie dell'intelligenza nell'antica Grecia*. Roma-Bari: Laterza, 1984.
- Fonagy P., Target M. (2001). *Attaccamento e funzione riflessiva*. Milano: Cortina.
- Gehlen A. (1940). *L'uomo. La sua natura e il suo posto nel mondo*. Milano: Mimesis, 2010.
- Geloso L. (2017). Sessualità, pavimento pelvico, grounding. *Corpo e Identità*, 1:53-76.
- Lowen A. (1958). *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli, 1978.
- Lowen A. (1965). *Amore e orgasmo*. Milano: Feltrinelli, 1980.
- Lowen A. (1970). *Il piacere. Un approccio creativo alla vita*. Roma: Astrolabio, 1984.
- Lowen A. (1975). *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli, 1991.
- Montinari G. (2014) (a cura di). *Adolescenza e psicoanalisi oggi nel pensiero italiano*. Milano: F. Angeli.
- Pellizzari G. (2010). *La seconda nascita. Fenomenologia dell'adolescenza*. Milano: F. Angeli.
- Riva E. (2014). Le risposte della psicoanalisi ai nuovi linguaggi del disagio adolescenziale, in *Adolescenza e psicoanalisi oggi nel pensiero italiano*, a cura di Montinari G., Milano: F. Angeli.
- Royer D. (1996). Far posto al corpo adolescente nella terapia bioenergetica con gli adulti. *Corpo e Identità*, n. 2/2020, trad. it. di L. Geloso.
- Royer D. (2000). Passione: al cuore del corpo adolescente. *Corpo e Identità*, n.1/2011, trad. it. di L. Geloso.
- Ventling D. C. (2001). *L'approccio bioenergetico alla psicoterapia infantile. Corpo, trauma, grounding*. Milano: F. Angeli, 2018, trad. it. di L. Geloso.

Sali ancora un piano della torre

Vergogna ed evitamento nelle relazioni sociali

di *Paolo Saccol*¹

Riassunto

Il presente scritto descrive il percorso terapeutico ancora in corso con un paziente affetto da disturbo borderline di personalità, caratterizzato da un considerevole evitamento delle relazioni sociali. Ho preso in considerazione questo caso per la complessità e la difficoltà nel trattamento, nonché per i molti punti di contatto che presentava con la mia storia personale. Queste premesse hanno acceso in me il desiderio sincero di sostenere il paziente al fine di aiutarlo a superare le proprie difficoltà personali, e la motivazione a tollerare i momenti di impasse e di ristagno durante i quali non avveniva alcun progresso.

Summary

The following paper describes the therapeutic process still ongoing with a patient suffering from borderline personality disorder, characterized by a considerable avoidance of social relations. I took in consideration this case due to the complexity and difficulty of the treatment, as well as the many contact points it showed with my personal history. These premises sparked in me the sincere desire to support the patient in order to help him to overcome his personal difficulties, providing me with the motivation to tolerate moments of impasse and stagnation during which no progress was made.

¹ Psicologo, Psicoterapeuta Siab, CBT liba.

Parole chiave

Disturbo borderline di personalità, evitamento, vergogna, panico, agorafobia, isolamento

Key words

Borderline Personality Disorder, Avoidance, Shame, Panic, Agoraphobia, Isolation

Presentazione del paziente

Ho iniziato il percorso di psicoterapia con Antonio (il nome è di fantasia per motivi di privacy), un uomo di quarant'anni a settembre del 2014.

È originario di un paese di provincia ed in precedenza era stato in cura presso il DSM locale, dove aveva svolto dei colloqui di sostegno psicologico. In seguito, dopo esser riuscito a superare una selezione presso un'azienda, si era trasferito a Roma.

Inizialmente aveva preso contatto con la SIAB, partecipando ad alcune conferenze scalze del lunedì, per poi rivolgersi al progetto di sostegno psicologico. Ho conosciuto A. allo sportello d'ascolto, dove si era recato per un primo colloquio orientativo e dove, viste le difficoltà economiche in cui versava, avevo proposto la frequenza delle classi di movimento bioenergetico. Le classi sono state utili per conoscerci e spezzare il ghiaccio. Mi ricordo l'estrema timidezza nel relazionarsi agli altri componenti del gruppo, la sua difficoltà di contatto e nell'espressione di sé, il suo interrompere le esperienze corporee con alcune digressioni verbose, ma anche la sua costanza, il miglioramento del tono dell'umore e la fiducia che si andava via via costruendo con i compagni di corso.

Dopo circa tre mesi, avendo osservato una problematicità crescente ed un grado elevato di ansia, ho proposto ad A. di iniziare un percorso psicoterapeutico.

Obiettivi della terapia

La motivazione esplicita di A. ad iniziare un percorso di psicoterapia era legata al volersi liberare dagli attacchi di panico che erano fonte di sofferenza e limitazione nella sua quotidianità. La richiesta implicita, invece, riguardava molti aspetti della sua vita a partire dalle difficoltà relazionali presenti nei rapporti di lavoro, amicali e affettivi. Desiderava essere aiutato nel trovare una nuova partner, poiché da poco si era conclusa una relazione precedente. Data la mancanza d'autostima e lo scarso sostegno ricevuto dalle figure genitoriali, che lo portavano all'isolamento e all'evitamento, avrebbe voluto essere incoraggiato ad aprirsi, a stabilire nuovi legami, e a portare avanti i propri obiettivi di vita e lavorativi.

Le sue principali problematiche riguardavano la sfera relazionale in generale e, più in particolare i rapporti con il femminile, l'assertività, la bassa autostima e l'agorafobia, che lo costringeva ad evitare luoghi molto affollati. A proposito della sfera sentimentale, metteva in atto una coazione a ripetere, ricercando donne già legate ad altri partner, in modo tale da sentirsi legittimato nel non approcciarle, oppure con donne libere che poi criticava o con cui non si trovava a suo agio.

Storia familiare: infanzia e adolescenza

Nel corso della terapia il paziente fa scarso riferimento ai ricordi della sua infanzia. Dalle poche narrazioni si evince un rapporto conflittuale della coppia genitoriale, una relazione ambivalente con la sorella minore e una scarsa attenzione per i suoi bisogni emotivo-affettivi.

A. mi ha raccontato che quando è stato concepito i genitori erano molto giovani. La madre in particolare aveva solo 17 anni e, come spesso avveniva nei piccoli centri, si era sposata per emanciparsi dalla famiglia d'origine, dove erano presenti dei rapporti molto conflittuali.

A. ha la percezione di non essere stato un figlio desiderato. I genitori, troppo giovani, inesperti ed emotivamente infantili, non erano in grado di comprendere e prendersi cura in maniera adeguata dei suoi bisogni. Il paziente mi ha riferito di aver ritrovato un biglietto scritto in prima persona dal padre dal quale si evince questa carenza. Vi era scritto, infatti, che quando era neonato veniva lasciato da solo a piangere fino allo sfinimento, senza nessuno che lo aiutasse a calmarsi. Inoltre, vi erano riportati i sentimenti di irritabilità della madre, che non tollerava il suo pianto

disperato. Le uniche figure presenti in questo deserto emotivo erano i nonni paterni, da cui riceveva calore e sostegno affettivo.

A. si è descritto come un bambino da sempre molto ritirato, che socializzava poco con i pari. Ha trascorso la sua infanzia in una condizione di grande solitudine, perché i genitori erano assenti per motivi lavorativi quasi tutto il giorno. Questa circostanza in parte lo alleggeriva, poiché lo sottraeva all'alto grado di conflittualità presente tra i coniugi. Tra i due avvenivano infatti delle liti furiose, che lo terrorizzavano al punto che avrebbe desiderato scomparire. In quei momenti cercava rifugio nella propria camera, per non vedere e sentire quello che stava accadendo.

Il padre era oggetto di continue svalutazioni da parte della madre, poiché ritenuto non in grado di provvedere sufficientemente al benessere familiare. Nel tempo si erano verificati ripetuti episodi in cui la madre minacciava una separazione se non avesse esaudito le sue pretese. Il padre, pur di non perdere la faccia, accontentava la madre, contraendo di nascosto dei debiti e la vita riprendeva il suo normale corso. Nonostante i frequenti disaccordi, la coppia aveva uno stretto legame di co-dipendenza e le minacce non erano seguite da reali conseguenze. Il clima di conflittualità respirato da A. nell'infanzia ha generato in lui un senso d'instabilità dei legami e un vissuto traumatico di disgregazione della famiglia, nel timore di quest'evenienza.

Nella sua storia di vita, il tema del denaro e del debito, ma anche dell'inganno, hanno assunto un ruolo rilevante. Il padre, infatti, quando A. si era da poco trasferito a Roma, lo persuase a stipulare un conto in comune. A. si era trovato nella situazione di poter amministrare una grande quantità di denaro e aveva sostenuto delle spese eccessive. In realtà, il padre riusciva a disporre di una buona liquidità attraverso vari prestiti, ma in seguito ad una richiesta di rientro da parte della banca e alla minaccia di sfratto, la verità dei fatti era venuta allo scoperto. A., ignaro di tutto, si era sentito tradito dal padre, per averlo coinvolto a sua insaputa, facendo gravare anche su di lui la cattiva gestione economica del patrimonio familiare. La manipolazione subita ha fatto sentire A. usato e sfruttato, contribuendo a renderlo particolarmente puntiglioso e intollerante, nel bisogno di persuadere e controllare il prossimo, di avere ragione nelle relazioni sociali, amicali e lavorative.

Più in generale, del padre non parla quasi affatto. Affiora la percezione di una figura assente, debole perché osteggiata dalla madre, che detiene un ruolo di potere all'interno del quadro familiare. Da questa condizione di assenza paterna, deriva la deprivazione di A. e l'interiorizzazione di un maschile svalutato, depotenziato e sfruttato.

La madre presentava un rifiuto e un'inadeguatezza nel prendersi cura del figlio, poiché, data la giovane età, era ancora pervasa dalle proprie esigenze personali. A. mi raccontava di non aver quasi mai ricevuto un abbraccio, un contatto, una carezza. Uno dei pochi ricordi positivi è legato ad un episodio in cui A. bambino aveva la febbre molto alta e la madre gli aveva dato un contatto, ponendogli una mano sulla fronte per alleviare la sua sofferenza. Si ricorda la piacevolezza di quel gesto, unita al dolore per non averne ricevuti di simili a sufficienza. Non c'era stato abbastanza spazio per la tenerezza e l'accoglienza dei suoi bisogni infantili. Lei, infatti, lo svalutava quando, al ritorno da scuola, A. si concedeva un momento di relax guardando i cartoni animati alla televisione con una tazza di latte e biscotti, definendola "una bambinata". Veniva criticato per la sua costituzione robusta e l'aspetto corpulento, non era accettato per quello che era perché desiderava che fosse autonomo prima del tempo.

Durante la pubertà era iniziato un periodo conflittuale, A. si sentiva invaso dalle pretese della madre che, preoccupata per il suo isolarsi, desiderava socializzasse di più. Per questo richiese un colloquio con uno psicologo, a cui però non fecero seguito ulteriori incontri, come se poi tutto si fosse "magicamente" risolto.

Con la sorella minore non è riuscito a stabilire un legame di solidarietà. Lei era vista come brava, intelligente, mentre A. era considerato come meno dotato, insicuro, non interessante. La descriveva come una persona egoista che pensava solo a sé stessa, così come il padre. Quando erano bambini, si sentiva invaso e infastidito da lei che gli prendeva i suoi giochi e gli faceva dei dispetti. Inoltre, la sorella beneficiava di maggiori premure da parte genitori: era preferita dal padre e riceveva minori critiche dalla madre, traendone una gratificazione narcisistica che ha generato in A. invidia e ostilità nei suoi confronti, contribuendo all'idea che le donne siano tutte egocentriche. Non si sono mai cercati e tutt'ora non sono riusciti a stabilire una buona relazione.

Un altro aspetto significativo emerge quando A. a vent'anni si trasferisce a vivere a Roma per studiare all'università. La reazione della madre a questa separazione non è stata di sostegno, ma di colpevolizzazione, poiché quest'allontanamento è stato ritenuto uno stratagemma per recidere il loro legame.

Panico, timore del giudizio e senso d'invasione: quanti ostacoli si antepongono all'incontro con l'altro

Come già accennato, durante uno dei nostri primi incontri, A. mi confidò di soffrire di attacchi di panico. Il panico si manifestava quando si trovava in luoghi affollati, chiusi e aperti. I sintomi di agorafobia e claustrofobia rimandavano ad una visione generale dell'altro come fonte di pericolo e aggressione, nonché al timore di essere giudicato rispetto alle sue fragilità. La paura che questi sintomi si presentassero di nuovo lo limitava nelle interazioni sociali, portandolo ad evitare situazioni gruppali allargate, concerti ed eventi pubblici, ma anche nell'autonomia, impedendogli ad esempio di prendere i mezzi pubblici, se non in caso di estrema necessità o in condizioni di scarso affollamento.

Quando mi descriveva come si sentiva nel momento in cui si trovava a salire su un mezzo pubblico, mi rimandava ad un'impossibilità di stabilire un confine, come se dovesse subire inerme il contatto e la pressione fisica tra il proprio corpo e quello delle altre persone. In alcune occasioni, l'esperienza era intollerabile al punto che era dovuto scendere per prendere il mezzo successivo.

Il senso di invasione era presente, non solo nella modalità dell'agorafobia, ma anche come intolleranza e sofferenza rispetto ai suoni provenienti dall'ambiente esterno. Sembrava come se il suo confine fosse troppo permeabile, portandolo ad essere ipersensibile a qualsiasi stimolo sonoro. Infatti, A. mi raccontava che sia nella precedente che nell'attuale abitazione non riusciva ad addormentarsi per via dei rumori che giungevano dall'appartamento al piano superiore. Progressivamente era avvenuta un'escalation, che lo aveva portato ad essere sempre più incalzante, anche perché il vicino non si era dimostrato sensibile alle sue richieste di mitigare il trambusto continuando a infastidirlo e cercando di sottrarsi al confronto. Dopo qualche tempo, anche per via delle relazioni tese e non ottimali con gli altri due coinquilini, si era deciso a trasferirsi altrove. Quando però simili episodi si erano ripresentati nel nuovo appartamento, che aveva una collocazione più silenziosa e un vicinato considerevolmente più tranquillo, queste vicende mi sono apparse come un segnale di chiusura e isolamento rispetto al mondo esterno. Quest'atteggiamento intollerante, infatti, porta le persone che interagiscono con lui, a percepirlo come eccessivo, puntiglioso ed esasperante e, nella maggioranza dei casi, ad un allontanamento o all'opposto ad un comportamento di sfida, innescando un circolo vizioso in cui A. non riesce a stabilire dei legami sociali sani e costruttivi.

Come menzionato in precedenza, le relazioni con i coinquilini, sono state fonte di ulteriore stress e conflittualità per i medesimi motivi. A. trovava sempre delle occasioni di disaccordo, cercava di disciplinare e limitare il comportamento altrui, non tenendone in debita considerazione la libertà. Allo stesso tempo, si poneva in una posizione di potere rispetto agli altri, occupandosi della gestione economica dell'affitto e provvedendo esclusivamente ai rapporti con il proprietario. Inconsciamente, non era lui a dover mettere in discussione il proprio punto di vista e trovare un adattamento, ma erano le altre persone a doversi plasmare sulle sue esigenze ed essere così come lui le voleva.

Riguardo ai rapporti interpersonali, A. mi riportava un profondo senso di solitudine e una difficoltà ad interagire con l'altro sesso. A tal proposito, una dinamica che aveva già messo in atto in passato era quella di sacrificarsi per l'altro, di lasciargli il posto sottraendosi alla competizione, sentendosi allo stesso tempo da meno e non all'altezza. Mi aveva raccontato che, quando aveva circa vent'anni, insieme ad un suo caro amico avevano conosciuto una ragazza che piaceva ad entrambi. In quell'occasione l'amico si era fatto avanti riuscendo a frequentarla, mentre lui, pur di non perderne l'affetto, aveva preferito rimanere con loro in amicizia rinunciando al proprio desiderio.

In età adulta ha avuto una relazione significativa a circa trent'anni, che si è interrotta dopo cinque, principalmente perché la compagna aveva delle pretese eccessive nei suoi confronti e relativamente al loro rapporto. A. la conobbe ad un corso all'Università. Questa relazione è stata in parte traumatica, in quanto la partner replicava su di lui il medesimo comportamento svalutante, richiedente e anaffettivo che la madre aveva nei confronti del padre. Nei primi due anni di frequentazione, i loro incontri avvenivano principalmente fuori casa. In particolare, la partner era rimasta legata ad un breve precedente rapporto e fantasticava di riallacciare prima o poi i contatti con l'ex compagno. Queste premesse avevano comportato una sua reticenza a stabilire un legame più intimo, nonostante A. lo desiderasse. Con il tempo erano riusciti ad avvicinarsi di più, e A. aveva cercato di divenire più autonomo economicamente avendo intenzione di iniziare una convivenza. Tuttavia, ogni volta che faceva dei passi in avanti, i suoi sforzi, anziché essere premiati, venivano criticati e ostacolati, come se in fondo lei non volesse realmente questo cambiamento. Infatti nel momento in cui A. era riuscito a trovare un lavoro stabile, la loro relazione entrò in crisi, fino a divenire insostenibile. La compagna, in preda ad un delirio psicotico, lo accusava che il merito non fosse suo, ma che avesse conseguito tale successo grazie ad aiuti

sopranaturali. Successivamente a questo grave episodio, A. si è separato definitivamente da lei.

A. mi raccontava di non riuscire a trovare una reale affinità con la ex compagna e di essersi sentito umiliato dai severi giudizi da parte sua. L'estrema tensione a cui era sottoposto aveva acuito la sua ansia, al punto da portarlo a soffrire di eiaculazione precoce. Il timore che questo sintomo si ripresentasse con nuove partner è stato un ulteriore ostacolo da superare, in quanto aveva minato ancor di più la sua già fragile autostima.

Da allora, non è più riuscito ad avere una relazione sentimentale, sia perché teme il rifiuto da parte delle donne, sia perché ha paura di essere sfruttato come il padre e di non poter dire di no ad eventuali richieste da parte loro.

Dopo queste vicende viveva la sessualità in maniera solitaria. La mancanza di contatto l'aveva portato a rifugiarsi nella masturbazione e nella visione di materiale pornografico. Quest'abitudine lo induceva a sessualizzare le donne che lo attraevano o che vestivano in maniera provocante, generando un'iperattivazione che non gli permetteva di essere coerente rispetto al contesto. Provava vergogna per le fantasie pornografiche che emergevano, e cercava di dissimularle evitando il contatto, ma il tentativo di controllo rinforzava ancor di più questo cortocircuito da cui avrebbe desiderato liberarsi.

In merito agli studi universitari, malgrado l'età avanzata e il lungo periodo d'iscrizione al corso, il paziente non era ancora riuscito a terminarli. Spesso in terapia mi parlava del suo desiderio di dare gli esami, ma nonostante i buoni propositi non erano seguiti da un comportamento sufficientemente determinato. Aveva difficoltà di concentrazione e non riusciva a prepararsi in maniera adeguata, la paura del giudizio e l'ansia lo bloccavano al punto da rifugiarsi nel cibo o nella visione di alcune serie tv per trovare conforto. Inoltre, in quel periodo A. soffriva la sua condizione di solitudine ed era stretto tra il bisogno di realizzazione personale e quello di affetto e contatto, non riuscendo a soddisfare nell'una nell'altra esigenza, come se i propri bisogni rimanessero dei sogni inattuabili. Dopo circa due anni in cui la situazione era ancora stazionaria e nessun tipo di progresso era avvenuto, ho sostenuto A. ad operare una scelta più netta, a porre termine a questa condizione, alleggerendosi del peso di non essere riuscito a completare gli studi, e a riflettere sulle proprie priorità, cercando di darsi degli obiettivi più realistici.

Riguardo ai rapporti sul luogo di lavoro, era emerso un conflitto con l'autorità che si declinava in vari modi. Nei confronti dei superiori, temeva il giudizio, comportandosi in maniera timida e sottomessa. Verso alcune

colleghe, invece, provava attrazione, sentendosi inadeguato e ritenendo inopportuna questa sensazione dato il contesto. Il conflitto aveva raggiunto il suo apice quando A. aveva cominciato a sentirsi attratto dalla moglie del suo capoufficio. Parallelamente, però, si sentiva anche a disagio nel timore che il marito ne venisse a conoscenza. Questa dinamica edipica non risolta si era presentata anche in altre situazioni: il paziente spesso mi raccontava di interessarsi di donne già accompagnate e di come non si autorizzasse ad esplicitare i propri sentimenti per motivi morali o per paura di eventuali ripercussioni da parte dei rispettivi partner.

In linea generale, era abbastanza accolto nel suo modo di essere da parte dei colleghi, ma era spesso eccessivamente preoccupato del loro giudizio per una cronica mancanza d'autostima e un sentimento d'inadeguatezza. Un fattore che ha contribuito a farlo sentire più sicuro è stato la conferma del suo rapporto di lavoro a tempo indeterminato. Per A. ha rappresentato una garanzia di stabilità, dato che una delle sofferenze più grandi era costituita dal debito economico ereditato dal padre.

Anamnesi recente

In tempi più recenti, la paura rimane certamente una delle emozioni più presenti nelle narrazioni del paziente. A tutt'oggi riproduce lo stesso comportamento di ritiro e di autoisolamento, percependo l'ambiente esterno come pervaso di pericoli. Probabilmente, l'assenza in età infantile di guida e sostegno da parte del padre all'esplorazione non ha fornito una base sicura da cui poter partire, inducendolo a considerare il nido casalingo come unica fonte di sicurezza e protezione. Al contempo, un sentimento di fragilità interna e la mancanza di aggressività lo rendono disarmato, incapace di fronteggiare le sfide e le avversità della vita reale, impedendogli di aprirsi a nuove opportunità o di prendere ciò di cui sente il bisogno.

Una volta, durante una seduta, abbiamo sentito suonare il campanello. Trovandoci da soli nello studio e non attendendo altri pazienti, sono andato a verificare all'ingresso chi fosse. Si trattava di una persona in cerca di denaro che con varie scuse voleva un'offerta. Quello che mi ha colpito in questo frangente è stata la reazione di estremo allarme da parte di A., che si è sentito minacciato a tal punto da avere difficoltà ad andare via a fine seduta, nel timore che lo sconosciuto stesse ancora ad aspettarlo all'esterno. In quel caso è stato necessario rassicurarlo, accompagnarlo fino alla porta e controllare che tutto fosse tranquillo. Questo episodio mi

ha fatto riflettere, perché da un lato comprendevo il suo timore, ma dall'altro mi è parso si sentisse come un bambino spaventato e incapace di difendersi.

In merito alle relazioni interpersonali, in seguito all'emergenza Covid-19, le sue paure si sono spostate sul pericolo di essere contagiato dal virus. A. mette in atto dei comportamenti fobici che lo portano quasi del tutto ad un evitamento di situazioni sociali, tranne quelle sul posto di lavoro e con il volontariato.

Anche nella nuova abitazione sono continuati gli episodi d'intolleranza ai rumori esterni, ma in quest'occasione ho cercato di fornire un contenimento maggiore, esprimendo al paziente le mie perplessità rispetto alle sue richieste sovradimensionate, suggerendogli di rivolgersi di persona ai vicini per appianare con serenità le divergenze. Quest'intervento è risultato efficace, ha agevolato la risoluzione delle conflittualità, accrescendo l'autostima e la percezione di efficacia di A.

In ambito lavorativo, le difficoltà si sono aggravate con il trasferimento in una nuova sede, dove ha trovato un ambiente meno accogliente. In un primo momento avrebbe desiderato integrarsi, ma spesso trascorrevano la pausa pranzo in solitudine. Nelle poche occasioni in cui pranzava insieme ai colleghi, si era trovato in forte difficoltà emotiva: lo assalivano pensieri di natura sessuale o di svalutazione, non riusciva a dialogare serenamente e si isolava. Per ovviare a questa circostanza, evitava di proposito questi momenti, temendo di essere umiliato. Gradualmente, però, è riuscito ad essere più assertivo e funzionale sotto l'aspetto lavorativo e a stabilire dei rapporti più sereni.

Il corpo: forma ed energia

Osservando la corporeità di A., la prima impressione che ho ricevuto è stata quella di riconoscere in lui le caratteristiche della struttura masochista. A. è di bassa statura, tarchiato ed il collo si presenta taurino e incassato nelle spalle, la gola contratta come se il capo fosse tenuto rigidamente indietro in un atteggiamento di paura e rabbia inespressa. Il tronco appare solido, compatto, internamente denso, come a ipercontenere e trattenere l'espressione delle emozioni che non possono giungere alla periferia del corpo. La colonna vertebrale ha perso le sue curve fisiologiche, il bacino è spinto leggermente in avanti come nell'atteggiamento di sottomissione del cane con la coda tra le gambe.

Presenta una forte tensione alla base del cranio che ho constatato in vari lavori corporei e che il paziente stesso mi ha più volte segnalato nel corso della terapia. Il collo rappresenta in termini corporei il ponte tra il corpo e la mente, ed è come se questa strettoia non permettesse ai sentimenti, alle emozioni e sensazioni di affiorare alla coscienza, dando luogo ad un livello verbale che si tramuta in un tono della voce piatto e monocorde, e all'utilizzo della razionalizzazione e della scissione.

Infatti, come asserisce Lowen, *“A causa del forte controllo l'aggressione è notevolmente ridotta. Analogamente anche l'autoaffermazione è limitata. Al posto dell'autoaffermazione c'è il piagnisteo e il lamento. Il gemito è l'unica espressione vocale che esce con facilità dalla gola soffocata. Al posto dell'aggressività c'è un comportamento provocatorio che mira a provocare una risposta forzata da parte dell'altra persona, che sia abbastanza forte da consentire al masochista di reagire in modo violento ed esplosivo nel sesso o in altri ambiti. Il ristagno della carica dovuto al forte controllo crea la sensazione di essere “impantanati”, incapaci di muoversi liberamente”*.²

Ritrovo le caratteristiche sopracitate nell'atteggiamento querulo e lamentoso di A., che non si tramuta in un'azione diretta e assertiva, ma in un comportamento passivo-aggressivo volto a provocare e a sfiancare l'altro, al fine di ottenere per vie traverse l'esaudimento delle proprie pretese. Contemporaneamente, questo ristagno energetico lo ha portato nel corso della vita a “impantanarsi” senza riuscire realmente a concretizzare gli obiettivi che andava prefiggendosi. Ho constatato anche la presenza di una rabbia reattiva, un atteggiamento polemico e oppositivo, che si generava nei miei confronti quando lo portavo a toccare alcune tematiche sensibili o contraddizioni presenti nel suo agire.

Tuttavia, nonostante quest'aspetto costituisca il suo tratto principale, presenta anche altre caratteristiche accumulabili alle strutture schizoide ed orale. Quando toccavamo delle tematiche emozionalmente intense, lo sguardo era a tratti sfuggente e richiedente, il suo respiro si bloccava, il contatto degli occhi era intermittente, alternando momenti di presenza e evitamento che lo aiutavano ad alleggerirsi e a modulare il proprio sentire. Le articolazioni si presentano rigide evidenziando somaticamente la frammentazione psichica del paziente. La respirazione è molto superficiale dando l'impressione che si tenga in piedi con un filo di respiro. Considerando anche altre caratteristiche corporee del paziente, quali la flaccidità e il sovrappeso, riconosco la presenza del tratto dello “schizoide

² Lowen A. (1975), *Bioenergetica*. Feltrinelli Editore, p. 144

flaccido”, teorizzato da Shapiro (2014).³ *“Il termine “schizoide” definisce una persona con un senso di sé ridotto, un io debole e un contatto notevolmente limitato con il corpo e le sue sensazioni.⁴ Il carattere schizoide è ipersensibile a causa della debolezza dei confini dell’io, che sono l’equivalente psicologico della mancanza di carica periferica. Questa debolezza riduce la resistenza alle pressioni esterne e costringe l’individuo a ritirarsi nella difesa... c’è una forte tendenza ad evitare le relazioni intime e sentimentali.⁵ Ricollego questi aspetti all’infanzia del paziente, al comportamento di trascuratezza emotiva e di rifiuto della madre, ma anche più generalmente all’evitamento delle relazioni interpersonali presente in età adulta.*

Altre volte, gli occhi erano più luminosi come a volermi comunicare: “Mi vuoi bene?”, nel tipico atteggiamento implorante del paziente con struttura orale che seduce e attira, inducendo le persone intorno a sé a venire incontro ai propri bisogni. D’altronde, come sostiene Lowen: *“Tuttavia nella personalità orale ci possono essere elementi schizoidi, come del resto nella struttura schizoide vi possono essere elementi orali”*.⁶

Il bacino e gli arti inferiori sono contratti e il peso del corpo viene scaricato nella parte posteriore dei piedi, come se il corpo fosse sostenuto attraverso la rigidità, evidenziandone la mancanza di energia. Mani, braccia e spalle sono come disarmate, conferendo globalmente alla postura una qualità ricettiva, l’assenza d’aggressività e l’impossibilità di protendersi verso il mondo per ottenere ciò di cui ha bisogno.

La vergogna e l’evitamento delle relazioni sociali

Attraverso la lettura corporea e la storia personale del paziente, caratterizzata da un forte evitamento delle relazioni sociali, dall’isolamento, dal senso di vergogna e dalla paura sono portato a ipotizzare un funzionamento borderline di personalità, ed in particolare al disturbo evitante di personalità. Come sostiene Gabbard, *“[...] il paziente evitante, diversamente dal paziente schizoide, desidera delle strette relazioni interpersonali ma ne è anche spaventato. Questi individui evitano i rapporti e le occasioni sociali poiché temono l’umiliazione connessa con il fallimento e il dolore connesso con il rifiuto. Il loro*

³ Shapiro B. (2014), “Lo schizoide flaccido”, *Grounding*, 1 (2014), p. 76

⁴ Lowen A. (1975), *Bioenergetica*. Feltrinelli Editore, p. 131

⁵ Ibid, p. 133-134

⁶ Ibid, p. 137

desiderio di relazioni può non essere immediatamente evidente a causa del loro modo di presentarsi timido e schivo”⁷

Sin dall’inizio, l’aspetto che mi è rimasto più impresso del comportamento di A. è stata l’estrema timidezza e ritrosia mostrata nelle relazioni interpersonali. Durante l’iniziale partecipazione alle classi di movimento corporeo da me tenute, sono state da subito evidenti l’ansia e la difficoltà di A. nell’entrare in contatto con gli altri membri del gruppo. Queste difficoltà possono essere estese al funzionamento globale di A., che non riesce a instaurare né rapporti amicali né sentimentali, nella condizione di isolamento e solitudine che ha caratterizzato la maggior parte della sua vita. Nonostante il paziente cerchi e desideri stabilire dei legami con il prossimo, tuttavia non riesce in questo intento perché spaventato da un possibile rifiuto e da un senso d’inadeguatezza. o perché, a sua volta, difensivamente svaluta ed evita le persone.

“Gli individui affetti da questo disturbo possono sentire che le situazioni sociali devono essere evitate perché fanno in modo che le loro inadeguatezze siano esposte alla vista di tutti. Possono vergognarsi di molti e diversi aspetti del Sé; ad esempio, possono percepire sé stessi come deboli, incapaci di competere, fisicamente o mentalmente inadeguati, disordinati, disgustosi, incapaci di controllare le funzioni corporee o esibizionisti (Wurmser, 1981).

Il termine vergogna deriva etimologicamente dal verbo “nascondere” (Nathanson, 1987), e il paziente evitante spesso si ritira dalle relazioni interpersonali e dalle relazioni sociali a causa del desiderio di “nascondersi” dall’affetto molto sgradevole della vergogna.”⁸

La sensazione della vergogna è uno degli affetti centrali di A., che è più spesso emersa nel corso della terapia. Si presenta maggiormente quando cerca di entrare in contatto col femminile, temendo che la sua attrazione sessuale sia percepibile all’esterno, vergognandosene e rifuggendo del tutto l’interazione. Altre volte affiora in situazioni gruppali e lavorative, che vive con ansia e disagio, non riuscendo a relazionarsi o semplicemente a viverle in maniera serena.

Come afferma il trainer bioenergetico Bob Coffmann, le dinamiche borderline derivano dal fallimento della simbiosi con la madre, *“il bambino si fonde con la madre e il borderline si fonde con il terapeuta. Questa simbiosi fallita è il punto in cui inizia il lavoro di terapia, che il*

⁷ Gabbard A. O. (2002), *Psichiatria Psicodinamica*, Raffaello Cortina Editore, Milano p. 583

⁸ Ibid, p. 585

terapeuta lo voglia o no”⁹. Nel caso di A., questo bisogno di fondersi con il terapeuta, si è manifestato nella sua difficoltà iniziale a rispettare i tempi della seduta: Il paziente spesso arrivava in ritardo, pretendendo poi di rimanere ben oltre l’orario stabilito, palesando sia una problematica nel contatto che nella separazione.

“La persona borderline ha dei confini deboli e uno scarso senso dell’altro come persona separata e con bisogni separati dai suoi. [...] Può agire pretendendo di essere curato in qualsiasi modo scelga, spesso chiedendo una quantità eccessiva di tempo e attenzione da parte del terapeuta. [...] Può passare rapidamente dal comportarsi in modo normale a comportamenti regressivamente bisognosi, o dall’agire umilmente all’agire velocemente la pretesa senza vie di mezzo tra questi estremi. Quando il terapeuta stabilisce dei limiti, spesso risponde con sollievo. Spesso ha bisogno di quest’aiuto esterno perché manca della capacità interna di stabilire i propri confini. Ha difficoltà a sapere quando smettere di protendersi, aver bisogno, urlare, spingere o tirare. Può “dissanguare” gli altri ma non sembra saperlo.”¹⁰

Ed effettivamente, questa mancanza di confini è emersa già dai primi incontri, in cui A. si è mostrato eccessivamente richiedente. Infatti, mi disse che avrebbe avuto piacere che io contattassi la sua precedente terapeuta per avere una visione più chiara della sua anamnesi. Quello che avvertii in quel momento fu la mia difficoltà a dargli un limite: mi sentivo come se il paziente si arrogasse il diritto di dirmi come sarebbe stato meglio agire e pretendesse, allo stesso tempo, che io lo esaudissi. In altri frangenti, A. mi chiese di sostenerlo nella socializzazione al di fuori delle sedute di terapia, mostrando di non aver chiaramente compreso i nostri ruoli, e di non sapersi adeguare ai limiti impliciti della relazione terapeutica, tentando di oltrepassarli.

Questa modalità di funzionamento al confine si denota anche per il frequente utilizzo di meccanismi di difesa quali la scissione, l’identificazione proiettiva, la negazione, la svalutazione, la proiezione e l’aggressività passiva.

⁹ Schroeter V. e Thomson B. (2020), *Il Sé cerca il corpo*, Franco Angeli, Milano, p.113

¹⁰ Ibid, p.125

Il transfert: tra dipendenza e contro-dipendenza affettiva

Sin dalla prima seduta, l'aspetto che mi aveva colpito di più era la difficoltà di A. ad entrare in contatto con le sue emozioni, che copriva attraverso la logorrea e un eloquio molto spedito tradendo l'ansia di parlarmi di sé e dei suoi problemi. Quando narrava le sue difficoltà lo faceva in maniera distaccata, utilizzando l'intellettualizzazione e la razionalizzazione.

Un secondo aspetto chiaro fin dall'inizio era la sua difficoltà ad affidarsi e il suo tentativo più o meno esplicito di dirigere la terapia. Questo meccanismo si attuava attraverso richieste di vario tipo, ad esempio proponendomi la frequenza delle classi di esercizi alternata alla terapia, oppure dichiarando di non essere disponibile ad un appuntamento perché si era iscritto ad un corso che doveva frequentare il giorno stesso della seduta. Sembrava come se il suo cambiamento dovesse avvenire sulla mia disponibilità ad esaudire i suoi bisogni, chiedendomi di agire al suo posto. In particolare, durante una seduta, mi domandò di partecipare ad un incontro con l'associazione astrofili che allora frequentava per sostenerlo nella socializzazione con gli altri partecipanti. Era presente un elevato grado di bisogno e allo stesso tempo mi esortava a mostrargli come avrebbe dovuto comportarsi, ad essere un "io ausiliario" che gli insegnasse concretamente come potersi relazionare.

In questi casi, cercavo di distinguere tra richieste genuine alle quali andavo incontro, soprattutto quando le trovavo utili rispetto agli obiettivi che si stava ponendo, distinguendole dai pretesti utilizzati dal paziente per allentare la terapia e non rimanere nei confini del setting.

Arrivava spesso in ritardo, esplicitandomi così quanto fosse faticoso per lui stare nel tempo della seduta, cercando poi di intrattenersi oltre l'orario stabilito, proiettando su di me il desiderio infantile di essere accudito e visto, in una modalità ambivalente che alternava l'evitamento al desiderio di fusione. Mi faceva sentire quanto avesse bisogno di me e di essere "il padre" presente che gli era mancato. Come sostiene Mary Main, infatti, i bambini evitanti rivolgono la loro attenzione all'ambiente, in quanto

probabilmente non hanno sentito disponibilità psicologica sufficiente da parte della figura di attaccamento.¹¹

Un altro aspetto del transfert che ricollego alla carenza di cure e sostegno da parte delle figure genitoriali, riguardava il bisogno di protezione espresso attraverso una serie di commenti rivolti alla conformazione della stanza in cui si svolgeva la terapia, che A. giudicava scarsamente insonorizzata ed esposta all'ascolto di terze

persone, quindi non adatta a mantenere un'adeguata privacy. Questo vissuto era accompagnato da una sensazione di sovraesposizione che lo rendeva paranoico e gli impediva di entrare in una connessione più piena con il proprio sentire. La paura, il panico e la vergogna che provava entravano insieme a lui nella stanza della terapia, ed è come se A. mi chiedesse indirettamente ma disperatamente “Salvami!”, “Proteggimi, perché io non riesco a tollerare e a gestire questa paura che sento”.

L'importanza del confine

Come menzionato nell'introduzione, la prima difficoltà che ho incontrato con A. è stata quella di avvicinarlo al percorso psicoterapeutico. Mi sentivo in difficoltà e provavo rabbia perché, nonostante avessi offerto una grande disponibilità nel sostenerlo, A. esprimeva diffidenza e ambivalenza nei miei confronti, chiedendomi frequentemente di spostare gli appuntamenti, dichiarando a tratti di preferire le classi di esercizi perché più economiche e quindi più utili al suo caso, oscillando in maniera pretestuosa tra un'opzione e l'altra. In un certo senso era come se mi stesse dicendo “non ho bisogno di te, ma voglio che mi aiuti a modo mio”. Questa continua indecisione e velata provocazione mi portava allo sfinimento, facendomi percepire il paziente come un “macigno” da dover trascinare verso di me.

A questa dinamica, si aggiungeva un atteggiamento di supponenza che lo spingeva a porsi nella posizione del terapeuta, volendosi sostituire a me nello stabilire quali passi fosse più opportuno intraprendere per la sua situazione. A. riusciva così a farmi sentire inadeguato e impotente nel mio ruolo, generando in me una profonda frustrazione poiché metteva in discussione la mia professionalità, e mi invadeva con le sue richieste

¹¹ Main M. (1995), *L'attaccamento. Dal comportamento alla rappresentazione*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

insistenti e le sue digressioni logorroiche che inizialmente erano difficili da arginare.

Riflettendo a lungo su queste circostanze, mi accorsi di quanto fosse difficoltoso rimandargli queste sensazioni, di come attraverso l'identificazione proiettiva stessi provando il suo medesimo senso di inadeguatezza e di impotenza, che lo induceva a capovolgere le parti e a rivendicare per sé un ruolo di potere che non riusciva a mettere in campo nella vita reale. A posteriori, venendo man mano a conoscenza della sua storia familiare, compresi che il paziente mi stava facendo inconsciamente sperimentare la frustrazione vissuta nel rapporto con una madre sfuggente e non disponibile, attuando un ribaltamento del trauma vissuto.

Il primo passo fu quello di guadagnarli la sua fiducia e vincere la sua diffidenza, mettendo in luce le sue resistenze, mostrandomi fermo e deciso nel porre i giusti limiti. Alla mia iniziale posizione di eccessiva compiacenza, ho ceduto il passo ad una modalità sì accogliente, ma più assertiva. Mi sono reso conto di quanto fosse difficile per me essere autorevole con lui, e di come fossi entrato in contatto con la mia ferita narcisistica che mi portava a voler essere sempre buono e accogliente con tutti, riparando così alla rigidità dell'educazione autoritaria che avevo ricevuto.

Un altro aspetto della modalità del paziente con cui mi sono trovato a confronto è stata la sua difficoltà ad entrare in un contatto maggiore con sé stesso. Il tono delle sue narrazioni era piatto e monocorde, privo di una qualità emotiva. Parlava a lungo, facendo numerose digressioni, passando da un argomento all'altro. Era come un fiume in piena, centrato totalmente su di sé ed era come se io stessi lì solo nella funzione di accogliere i suoi vissuti. Facevo fatica ad interromperlo e a sostenerlo nel contatto con le sue sensazioni perché non mi lasciava lo spazio per inserirmi. Questo mi rimandava all'idea che A. non avesse potuto sperimentare nella sua relazione con la madre un sufficiente affetto e senso di presenza e per questo motivo non fosse in grado di stabilire con me una relazione più orientata alla reciprocità.

A volte, mentre lo ascoltavo mi assaliva una noia improvvisa, un senso di rifiuto e una sensazione di sonnolenza. Attraverso l'identificazione proiettiva mi stava facendo sentire come la madre rifiutante che non si interessava a lui. Avrei voluto sfuggire, essere altrove e dedicarmi ad altro. Non appena mi accorgevo di questo controtransfert, è stato utile, al fine di tollerarlo e tornare ad essere presente, respirare per alleggerirmi dalla tensione. Mi sono quindi autorizzato di più a fermarlo, cercando una modulazione tra la sua libertà di eloquio e la necessità di porre

maggiormente l'attenzione su suoi vissuti. Non sempre il paziente si mostrava aperto a queste interruzioni: o mi parlava sopra, o le prendeva come una sfida personale entrando in un comportamento polemico, nel tentativo di avere ragione e non muoversi dalle sue posizioni. Quest'atteggiamento emergeva soprattutto quando toccavamo degli argomenti riguardanti la figura paterna, da cui si era sentito manipolato e sfruttato. Quando gli facevo notare che la sua rabbia non era funzionale al superamento del conflitto, ma che al contrario contribuiva ad alimentarlo, A. entrava in contrasto con il mio punto di vista, generando in me il desiderio di oppormi apertamente. Per far comprendere questo legame di rabbia che non gli permetteva di perdonare il padre e darsi delle nuove opportunità nel presente, gli ho proposto un'esperienza corporea in piedi, dove A. doveva premere le sue mani sulle mie. Contemporaneamente io, invece di opporre resistenza, assecondavo il suo movimento continuando a spostarmi in maniera circolare all'interno della stanza. Quest'esplorazione ha permesso ad A. di comprendere come, in questo modo, io avessi il potere di portarlo dove volevo in un circolo vizioso senza fine e di giungere alla consapevolezza della necessità di lasciar andare questo risentimento.

Altre volte, manifestava una condotta maniacale, con un umore elevato ed espansivo. Insieme colludevamo scherzando su vari argomenti, rimanendo però sempre sulla superficie. Entrambi mettevamo in atto una negazione del sentire, per non scendere nei sottostanti vissuti depressivi. A. mi portava ad assumere il ruolo di un amico, piuttosto che quello del terapeuta, ma era anche come se fosse un bambino piccolo che cerca di attrarre l'attenzione degli adulti intorno a sé attraverso dei modi buffi. Riconoscevo in questa modalità la difesa del carattere schizoide che non sente le proprie emozioni, scindendosi dal corpo. Riflettendo a freddo su questa dinamica, sono stato in grado in maniera progressiva di aiutare il paziente a divenire consapevole della sua difesa, facendogli comprendere che attraverso il riso stava cercando di distanziarsi da contenuti dolorosi. Ho assunto un ruolo diverso, in parte accogliendo la difesa, ma anche ponendo un limite morbido che lo aiutasse a superarla.

Indubbiamente, non è stato semplice tollerare i suoi tempi dilatati di elaborazione. Avvenivano dei micro-progressi, ma sostanzialmente la sua vita continuava a scorrere invariata. Mi sembrava di non riuscire mai a raggiungere gli obiettivi che ci eravamo prefissati, come se non riuscissi davvero a toccare il suo nucleo più profondo, poiché troppa era la paura del cambiamento. Mi sentivo gravato dalla sua dipendenza e frustrato dal suo cattivo funzionamento, "impantanato" come lui e incapace di venirne

fuori. Ho attinto alle mie stesse vicende personali, che mi sono state di aiuto nel tollerare tutto ciò, ad accettarlo per quello che era, a non volerlo spingere oltre i suoi limiti. Mi sono dovuto maggiormente sintonizzare su di lui, dosando la mia presenza per sostenere la sua energia senza invaderlo o sfidarlo in modo che non avrebbe potuto sostenere, utilizzando la mia umanità per riumanizzarlo e per evitare di spaventarlo.

Il processo terapeutico

Nella prima seduta terapeutica, quando avviene l'incontro tra paziente e terapeuta, per entrambi è un momento molto significativo in quanto non si conosce l'altro e allo stesso tempo, non si sono ancora stabilite alcune abitudini relazionali. Se dovessi scattare un'istantanea del mio primo incontro con A. noterei sicuramente tre aspetti che mi colpirono immediatamente: un elevato grado di bisogno unito alla difficoltà ad affidarsi e la paura.

Sin dalla prima seduta il paziente arrivò in ritardo, dichiarando di non ricordare con esattezza l'orario dell'appuntamento e cercando poi di prolungarla oltre la durata concordata. Mi chiese poi di contattare la sua precedente terapeuta per farmi fornire la sua cartella clinica e i dettagli della sua diagnosi, onde avere una visione più chiara del suo caso. In generale, era molto introverso e mascherava le sue paure attraverso la razionalizzazione e un comportamento difensivo di eccessiva sicurezza.

Per almeno un anno ho lavorato sulla gestione del tempo, in quanto i ritardi erano molto frequenti, così come i suoi tentativi di andare oltre, di restare di più. In questo periodo, ho cercato di creare una maggiore stabilità, sia andando incontro alle sue esigenze, concordando un orario più comodo per lui, sia facendogli comprendere la sua difficoltà a prendersi uno spazio.

La paura e i conseguenti attacchi di panico costituivano la sua motivazione principale ad intraprendere la terapia, essendo fonte di sofferenza e di condizionamento nella quotidianità. Per aiutarlo in questa situazione ho seguito un doppio binario: da una parte l'ho sostenuto nella rielaborazione verbale ed emotiva dei vari episodi in cui il panico affiorava, dall'altra ho lavorato con il corpo proponendo l'esplorazione di diverse esperienze. Inizialmente ho messo il paziente in piedi facendolo lavorare sul grounding e sulla capacità di stabilire un confine nel quale sentirsi al sicuro. Dalle narrazioni di A. si evinceva che nel momento in cui saliva su un mezzo affollato, il panico veniva generato

dall'impossibilità di porre un limite o dal sottrarsi dal contatto con le altre persone. Il paziente si sentiva indifeso e invaso, collassava su di sé come se implodesse. Per questo motivo ho cercato di aiutarlo a scaricare l'energia nelle parti terminali del corpo come le mani e i piedi, per alleviare l'ansia e allo stesso tempo farlo sentire più padrone del proprio spazio personale. Durante gli esercizi, notavo la sua difficoltà nell'entrare in connessione con il corpo: interrompeva il processo con digressioni verbali, la paura lo portava a bloccare il respiro, era goffo nei movimenti e si vergognava ad eseguirli davanti a me. Per sciogliere quest'imbarazzo, cominciai ad eseguire gli esercizi insieme a lui, fornendo un rispecchiamento per metterlo maggiormente a proprio agio. Inoltre, notai come avesse difficoltà ad emettere un suono, per timidezza e per timore teneva un tono della voce basso, al fine di non innalzare il suo livello energetico ed entrare in un sentire più pieno. È stato importante per non spaventarlo, sintonizzarmi e modularmi in modo da accrescere a poco a poco la sua padronanza di sé.

Successivamente, quando ho percepito che il paziente si sentiva pronto, ho introdotto dei lavori corporei nei quali interagisse maggiormente con me. Ho proposto l'esperienza della vicinanza-lontananza per renderlo consapevole della sua finestra di tolleranza. È stato interessante osservare come quando mi avvicinavo o si avvicinava provasse un senso di disagio, diversamente quando mi allontanavo o si allontanava, un senso di alleggerimento. Questo mi ha fatto comprendere ancor di più quanto fosse radicato il suo rifuggire dal contatto. Quindi, mi sono orientato verso delle esperienze in cui potesse sperimentare una connessione reciprocamente rispettosa, ma anche in cui rafforzare la sua capacità nel porre un confine, premendo con le mie mani sulle sue in modo da sviluppare un'opposizione alla mia spinta.

Sotto il versante psicoeducativo, ho suggerito ad A. di provare a stabilire un modo diverso con cui interagire col proprio sintomo, di risignificarlo e vederlo in una luce diversa, quasi ad osservarlo in maniera curiosa e ironica, ad inserirlo in una prospettiva temporale, a respirare e a lasciar andare. Ho anche spronato A. a non sottrarsi, evitando in maniera fobica le situazioni fonte di disagio, ma di affrontarle a piccole dosi attraverso una desensibilizzazione sistematica, in modo da aumentare la sua capacità di tollerare il sintomo.

Nonostante lo abbia incoraggiato più volte a prendere i mezzi pubblici, proponendo anche delle strategie quali quella di tentare in momenti di minore affollamento, non ha completamente raggiunto l'obiettivo, tendendo a rimanere in una comfort zone, evitandoli e preferendo

utilizzare la propria autovettura per la maggior parte degli spostamenti. In realtà l'esperienza è maggiormente tollerabile, ed è avvenuto un discreto abbassamento dell'ansia, come lui stesso mi ha riferito.

Un altro aspetto significativo dell'atteggiamento di A. era la modalità intransigente, polemica, a tratti rabbiosa e svalutante che emergeva in vari contesti quali il lavoro, le relazioni sociali e soprattutto familiari. In particolare, raggiungeva il suo apice nei confronti della figura paterna. Intimamente, infatti, aveva giurato a sé stesso che non si sarebbe mai più fatto manipolare, e per questo aveva sviluppato un comportamento opposto compensatorio, di eccessivo rigore. Nel corso della terapia, ho cercato di riallacciare la relazione compromessa da queste vicende tra A. e il padre. È stato un percorso pieno di ostacoli, soprattutto perché quest'ultimo spesso negava la reale situazione economica in cui si trovavano, o non si apriva ad un dialogo più costruttivo. Con il tempo però è stato possibile un riavvicinamento e una gestione diversa, che ha permesso di transitare verso una risoluzione positiva del debito. A. da un lato teme che il padre ancora gli nasconda la reale situazione economica, nella paura di una ripetizione del trauma, ma ultimamente sembra sentirsi più sereno, come se a tale tensione abbia lasciato spazio un maggiore senso di fiducia e di riconoscimento degli aspetti positivi del genitore.

Nelle relazioni sociali A. appariva scisso in due parti, una intollerante e megalomane, ed un'altra estremamente fragile e ritirata, che temeva la svalutazione e il rifiuto. Nell'ambito della terapia, ho favorito l'integrazione tra questi due aspetti della sua personalità, aiutandolo ad esprimere le sue esigenze in maniera più equilibrata, a porre dei confini adeguati alle varie contingenze e a negoziare tra i propri bisogni e quelli degli altri. La sua intolleranza emergeva in maniera indiretta, ad esempio quando si trovava nella precedente abitazione si lamentava di essere disturbato dai rumori provenienti dagli altri appartamenti. Quando avevo suggerito di incontrare e ricercare direttamente una mediazione con il vicino, non aveva accolto la mia proposta preferendo lasciargli un biglietto sotto la porta, per timore di una reazione aggressiva da parte di lui. Questa modalità passivo-aggressiva caratterizza molti suoi comportamenti. L'altro viene percepito da A. come persecutorio e fonte di ostilità, quando in realtà è la sua condotta a divenire ossessiva ed insistente fino allo sfinimento, nella pretesa che le sue richieste vengano esaudite, senza però esprimere in modo aperto ed emotivamente chiaro le sue necessità.

Alcuni segnali di apertura sono emersi attraverso una maggiore adesione a situazioni gruppali di vario tipo, sia sul lavoro che in ambiti di interesse personale.

Tra le varie iniziative, la decisione di partecipare a un corso di autodifesa personale è stata molto significativa, sia perché mi ha consentito di avvicinare maggiormente il tema dell'aggressività e dell'assertività, sia perché ha permesso al paziente di far affiorare la propria paura di ferire e di essere ferito, ovvero la paura della propria aggressività e vulnerabilità.

A questo riguardo, ho proposto diverse esperienze corporee per incrementare la sua energia, lavorando sul grounding, sulla scarica dell'aggressività nella mascella e nelle braccia. A. si mostrava sempre piuttosto riluttante nell'affrontarle, o addirittura rifiutandosi a priori di compierle, accampando delle scuse. Ho provato ad energizzare questa resistenza utilizzando una tecnica di Bennet Shapiro, facendogli torcere un asciugamano per caricare e contenere l'energia, vocalizzando l'espressione "Non voglio, non voglio". Ho anche tentato di esplorare questa dinamica accogliendola senza forzare le sue difese, comunque tutt'ora ci sono delle occasioni in cui emerge questo comportamento oppositivo, come se volesse comunicarmi di lasciare stare, di non voler essere toccato da me. Come afferma Shapiro *"Quando il nostro terapeuta vuole aiutarci a diventare più aperti, la nostra struttura caratteriale viene minacciata e la nostra "volontà di sopravvivere" è chiamata in causa. Emerge una diabolica attitudine protettiva che dice: "In nessun modo mi fiderò di te o ti lascerò il controllo. Nessuno avrà la possibilità di ferirmi di nuovo; saboterò i tuoi sforzi". Di solito questa attitudine resta inconscia. Il potere latente di questa determinazione a sopravvivere è immenso. Se possiamo energizzarlo, può fornirci forza e confini dell'Io capaci di assumere i rischi per sfidare più pienamente, ed alla fine, poterci arrendere pienamente."*¹²

In questa modalità ho rinvenuto un comportamento masochista, come se A. si sentisse bloccato in un pantano che, seppur limitante, percepisce come privo di pericoli, lamentandosi della sua condizione, ma allo stesso tempo godendone la protezione.

Nonostante questi tentativi, la sua oppositività ha generato in me un sentimento d'impotenza, portandomi col tempo a colludere, preferendo lavorare maggiormente con una modalità verbale, ma sentendomi allo stesso tempo non pienamente efficace nell'aiutarlo. Altre volte cercavo di spronarlo, ma spesso il mio agire finiva per essere controproducente. Così cercavo di approfittare dei momenti in cui era più disponibile e presente,

¹² Shapiro B., "Sanare la scissione sessuale tra tenerezza e aggressività", in Heinrich-Clauer V. (2017), *Manuale di Analisi Bioenergetica*, Franco Angeli Editore, Milano, p. 219

riuscendo a coinvolgerlo, e sostenendolo nei piccoli progressi che riusciva a compiere.

Inoltre, nell'ambito della socializzazione, positiva è stata la partecipazione ad attività di volontariato presso la protezione civile, sia perché offre al paziente una possibilità di conoscenza e scambio con altre persone, sia perché lo sostiene nell'autostima permettendogli di sperimentarsi in un ruolo attivo e socialmente utile. In uno di questi incontri A, mi riferiva di essersi sentito in difficoltà nell'interagire con gli altri membri del gruppo, da cui si sentiva giudicato. Analizzando meglio questa dinamica, mi è apparso che contribuisse ad alimentarla la sua voglia di risultare a tutti i costi simpatico, attraverso un comportamento autoironico ma svalutante verso sé stesso che lo faceva apparire ridicolo piuttosto che interessante. Questo portava gli altri volontari a prendersi gioco di lui e ad un conseguente irrigidimento del paziente dietro una facciata di seriosità. La consapevolezza di questo meccanismo è stata preziosa per A., consentendogli di esplorare una modalità più rispettosa di sé per incontrare il prossimo.

Ho dedicato molto lavoro all'esplorazione della sessualità del paziente e più in generale alle relazioni con le donne che costituivano una delle aree di maggiore problematicità. All'interno di quest'ambito A. mi raccontò di soffrire di eiaculazione precoce. Il sintomo si era presentato nella relazione con la precedente partner, caratterizzata da un alto grado di disfunzionalità che lo faceva vivere in un costante stato di instabilità emotiva. Ho cercato di rassicurarlo facendogli comprendere che la sua problematica poteva essere di tipo situazionale e lavorato a livello corporeo sugli esercizi di contrazione e rilassamento del pavimento pelvico, fornendo delle strategie utili per gestire il sintomo qualora si fosse ripresentato.

Nell'ambito delle relazioni sentimentali, perlopiù si interessava a donne che presentavano situazioni di vita complesse e di cui non voleva farsi carico. Più raramente, le sue attenzioni erano rivolte a possibili partner libere, da cui si allontanava in maniera preventiva perché vi trovava delle mancanze, o per timore di non poterne sostenere poi le esigenze economiche, preoccupandosi di essere sfruttato e manipolato. L'ho incoraggiato nel prendere l'iniziativa, soprattutto quando si fossero presentate circostanze prive di eccessive complicazioni, spronandolo ad entrare in contatto, ad esplorare più da vicino, per farsi un'idea chiara, non sulla base di fantasie o pregiudizi, ma sulla conoscenza reale dell'altra persona. Ogni qualvolta nella vita quotidiana, provava interesse per qualche donna, credeva di dover reprimere questi pensieri, si sentiva "trasparente" come se gli altri potessero leggergli nella mente,

tragicamente sovraesposto, riteneva di dover nascondere le sue sensazioni perché socialmente inaccettabili. Ho lavorato su molti fronti per aiutarlo a pervenire ad una visione della sessualità diversa, non come qualcosa di perverso, di sporco o di cui vergognarsi, ma come una forza vitale che premeva per emergere. Allo stesso tempo, se da un lato sentiva la necessità di esprimerla, dall'altra evitava ogni rapporto nel timore del rifiuto o della critica. Per questo motivo l'ho sostenuto in un approccio col femminile orientato al bisogno di stabilire una relazione in cui conoscere e conoscersi, spostando la sua attenzione dalla sessualità all'instaurazione di legami interpersonali gradualmente e socialmente adeguati, di cui quest'ultima fosse il punto d'arrivo piuttosto che quello di partenza. Contemporaneamente, ho promosso l'integrazione psicocorporea proponendo diverse esperienze per sciogliere le tensioni presenti nel bacino, quali ampie rotazioni e il basculamento in grounding, il movimento della medusa combinato all'emissione della voce, rafforzandolo nel suo diritto ad esprimere pienamente la sua sessualità. Nel corso di queste esperienze A. entrava in contatto con la vergogna, come se nella sua infanzia avesse dovuto sopprimere queste sensazioni di fronte ad una madre emotivamente fredda e giudicante che aveva fornito poca vicinanza ed un padre invidioso, a tratti ostile, rispetto al suo desiderio di contatto con la madre. Ho lavorato sul contenimento della paura e della vergogna, proponendo l'esperienza di guardarmi attraverso le sue mani aperte di fronte agli occhi, aprendoli e chiudendoli, mentre sosteneva il contatto con me e con le sue sensazioni. Questo lavoro ha aiutato A. a tollerarle di più e ad esserne meno spaventato, mentre all'inizio, quando emergevano nella vita quotidiana, credeva di doverle sopprimere, che fosse sbagliato provarle, che ci fosse qualcosa che non andasse in lui. È stato importante validare questi vissuti e fornire un ruolo paterno accogliente e non giudicante. Ho svolto anche un lavoro prettamente psicoeducativo, in quanto A. spesso mi diceva che per mancanza d'esperienza, non sapeva proprio come iniziare o tentare un approccio, come se non fosse stato sufficientemente guidato e sostenuto in tale esperienza. Quando mi raccontava di alcuni episodi in cui aveva conosciuto una donna che gli piaceva, spesso vagliavamo insieme varie strategie con cui avrebbe potuto tentare di entrarci in comunicazione e allo stesso tempo lo legittimavo nel farsi avanti con il proprio desiderio. Tuttavia, la vergogna è ancora molto presente in queste situazioni e spesso gli impedisce di farsi avanti. Ho lavorato su questo tema, cercando di aiutarlo a scioglierla, fornendo una versione del maschile di supporto e sostegno. Nonostante abbia cercato di rafforzarlo nel suo diritto alla sessualità, non ha del tutto raggiunto quest'obiettivo: da un lato mi appare

maggiormente orientato verso una relazione di conoscenza nel quale poter esprimere il proprio interesse verso le donne, dall'altra mi sembra che il timore del giudizio e del rifiuto non gli permetta ancora di stabilire dei rapporti più gratificanti e sintonizzati.

Oltre lo stallo: tra impedimenti e nuovi progressi

Dall'inizio del percorso abbiamo attraversato numerosi cambiamenti, a volte operare alcune scelte non è stato privo di sofferenza per A., ma lasciare andare la presa per alleggerirsi della zavorra che lo arenava è stato necessario al fine di permettergli di aprirsi a nuove possibilità.

Lungo la strada ho aiutato il paziente a discriminare tra quali fossero i suoi reali obiettivi e quali invece solo degli orpelli dietro cui schermarsi per non operare quelle trasformazioni che realmente sarebbero stati funzionali al miglioramento delle sue condizioni di vita. Questa revisione delle sue priorità gli ha permesso dei piccoli progressi, quali una migliore organizzazione della quotidianità, l'operare dei cambiamenti nella gestione del lavoro e l'approdo ad una maggiore stabilità economica e abitativa. Ha intrapreso delle iniziative positive per dedicarsi ai propri interessi ed orientarsi di più alla socializzazione.

Inoltre, è avvenuto un sostanziale miglioramento all'interno delle relazioni familiari, passando da un quadro di forte tensione e risentimento a un clima più disteso e piacevole, ad un riavvicinamento tra i membri che rende desiderabile per A. trascorrere del tempo insieme.

Ciononostante, permane quella che ho definito la "sindrome di Star Trek", ispirandomi alla serie televisiva preferita dal paziente, ovvero voler essere esploratore della vita, ma dal divano di casa. Nel caso specifico, "tra il dire e il fare c'è di mezzo lo spazio interstellare". Utilizzando questa metafora vorrei evidenziare come permanga un atteggiamento di passività e una mancanza di intraprendenza.

A questo si sovrappone una modalità di pretesa orale, che rappresenta una parte nucleare del modo di A. di porsi nell'ambiente, rendendolo dipendente dagli altri e allo stesso tempo infelice e intollerante quando non viene esaudito nelle proprie richieste. Cerca di compensare le frustrazioni nella vita privata attraverso una modalità passivo-aggressiva, per mancanza di realizzazione dei suoi reali obiettivi Avrebbe necessità di sviluppare maggiormente la propria assertività, non per manipolare l'altro, ma per metterla al servizio di sé stesso e andare verso i propri desideri. Al contrario, il paziente si aspetta che il cambiamento avvenga

automaticamente, senza un'azione in prima persona che lo possa generare, o che gli altri, prima o poi, andranno finalmente incontro alle sue esigenze. Un compromesso, il cui prezzo è una rinuncia parziale alla propria autonomia e aduttità.

Nell'ambito delle relazioni sociali e affettive, pur tenendo in considerazione il notevole lavoro svolto e la riduzione dei sintomi, A. tende tuttora ad auto-isolarsi, a non approcciare o fare conoscenza perché spesso l'imbarazzo lo blocca, rimanendo ancorato al proprio passato. Afferma di voler esprimere la propria sessualità, ma si sente in conflitto con essa, desidera instaurare una relazione ma allo stesso tempo la rifugge. Inoltre, nelle sue difficoltà attuali, hanno un peso rilevante anche le precoci esperienze di trascuratezza, assenza di nutrimento e frustrazione avute con la madre che lo hanno portato ad interiorizzare un femminile assente, disinteressato, se non apertamente ostile.

Attualmente A. mi appare maggiormente fiducioso, orientandosi verso la ricerca di un femminile da cui sentirsi maggiormente accolto e accettato, traendo ispirazione dalla buona relazione tra i nonni paterni, dove non era presente la conflittualità della coppia genitoriale.

Sto anche cercando di promuovere una maggiore apertura alle relazioni sociali, nonostante le limitazioni che la pandemia ci impone.

Sali ancora un piano della torre

Molti sono i cambiamenti attuati da A. rispetto all'inizio del percorso. Oggi arriva puntuale ad ogni seduta, è meno richiedente nei miei confronti, ben organizzato nel lavoro e nella quotidianità. Ricorre in misura minore ad una modalità di aggressività passiva, che a volte vorrebbe mettere in atto, ma che riconosce lasciando spazio ad una condotta più chiara e aperta, negoziando tra i propri bisogni e quelli altrui e stabilendo dei confini adeguati.

È stato costante e determinato, rivelando una competenza a voler mantenere un legame con me e il desiderio di aprirsi, unita all'impegno per migliorare la propria qualità di vita.

Si serve delle consapevolezze maturate in terapia per orientarsi, ma permane il timore di osare di più, inducendolo a comportamenti regressivi e a vivere situazioni di stallo che, seppur protettive, non gli dispensano una reale soddisfazione, rappresentando una stanza troppo stretta per i suoi attuali bisogni che premono per venire alla luce.

Mi muovo con lui tra il desiderio di spronarlo e l'attenzione a non invaderlo. A volte, mi accade ancora di volerlo cambiare, di desiderare che faccia dei passi in avanti, di non riuscire a stare nella sua stasi. In quelle occasioni affiora in me un senso di irritazione che mi spinge a polemizzare, poi me ne accorgo, e allora respiro, mi ricentro e ritorno ad essere nuovamente disponibile.

Concludo con un componimento del poeta cinese Wang Zhihuan di epoca Tang (618-907 d.C.), che ben rappresenta lo stimolo al costante miglioramento necessario per allargare i nostri orizzonti ed evolvere come persone:

Salendo sulla torre dell'airone

*Il bianco sole si spegne tra i monti,
il Fiume Giallo scorre fino al mare.
Se vuoi allargare di mille miglia lo sguardo,
sali ancora un piano della torre.*

Bibliografia

- Gabbard A. O. (2002), *Psichiatria Psicodinamica*, Raffello Cortina Editore, Milano
Gunderson G. e Links S., *La personalità borderline*, Raffaello Cortina Editore, Milano
Heinrich-Clauer V. (2017), *Manuale di Analisi Bioenergetica*, Franco Angeli Editore, Milano
Lingiardi V. (2001), *La personalità e i suoi disturbi*, il Saggiatore, Milano
Lowen A., (1982), *Il tradimento del corpo*, Edizioni Mediterranee, Roma
Lowen A (1980), *La depressione e il Corpo*, Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma
Lowen A. (1975), *Bioenergetica*. Feltrinelli Editore, Milano
Main M. (1995), *L'attaccamento. Dal comportamento alla rappresentazione*, Raffaello Cortina Editore, Milano
Marchino L. (1995) *La Bioenergetica*, Xenia Edizioni, Milano
Michel E., (2014), *L'emozione e la forma*, Franco Angeli Editore, Milano
Schroeter V. e Thomson B. (2020), *Il Sé cerca il corpo*, Franco Angeli, Milano
Shapiro B., "Lo schizoide flaccido", *Grounding*, 1 (2014), pp. 73-80
Schroeter V., "Revisione della struttura del carattere borderline", *Grounding*, 1 (2011), pp. 57-73



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Silvia Pasqualini (2021). Non è niente! Riconosci i messaggi del tuo corpo e rimetti in equilibrio la tua energia. Milano: Mondadori

Introduzione

Iniziamo con un'ambizione importante: spiegare com'è fatta quella macchina complessa che si chiama corpo umano, e farlo in modo semplice.

Sogno un libro facile sul corpo, e sul rapporto mente-corpo, da quando ero una ragazzina. Se vi ricordate quel cartone animato che si intitola: *Siamo fatti così – Esplorando il corpo umano*, capirete a che tipo di semplicità vorrei arrivare. Lo guardavo al ritorno da scuola, e rimanevo ipnotizzata da tanta facilità, chiarezza e bellezza. Certo, era una serie d'animazione per bimbi, ma ricordo ancora perfettamente le spiegazioni dei globuli rossi, delle piastrine e degli anticorpi. E forse è da lì che nascono il mio amore per il corpo umano, per la mente, per il loro legame, e il desiderio di poter spiegare questo legame in modo vero e semplice, tanto efficace che sia impossibile da scordare.

È vero quello che dice Antoine de Saint-Exupéry nel *Piccolo Principe*: “La perfezione è raggiunta non quando non c'è più niente da aggiungere, ma quando non c'è più niente da togliere”. Allora questo è il mio scopo: prendere teorie di medici, neurologi, biologi e tradurle in un linguaggio facile. Togliere l'iperanalitico, semplificare le parti complesse, lasciando il fulcro intatto, e aggiungere qualche metafora colorata che renda più comprensibile il concetto. Per poi unire le teorie di psicologi ed esperti di psicoterapia e scienze umane, far incontrare davvero *Il Corpo e la Mente*, per capire qualcosa di più dei collegamenti mente-corpo e della famosa *somatizzazione*, a causa della quale il nostro corpo ci fa male quando siamo stressati, ci fa abbuffare quando siamo tristi, ci fa tremolare gli occhi e le palpebre quando siamo arrabbiati.

Partiamo dalla mente, perché, si sa, tutti abbiamo bisogno di capire, di pensare, di razionalizzare. Vediamo com'è fatto il cervello, il centro del nostro sistema nervoso, anzi, i nostri tre cervelli, secondo la teoria di Paul MacLean che approfondiremo tra poco; scopriamo dove hanno sede i pensieri, le emozioni e le sensazioni. Da lì allarghiamo la visuale al corpo incontrando il nervo vago, uno dei nervi che dal cranio arrivano a collegare gran parte delle nostre viscere, per finire con il sistema nervoso autonomo, e in particolare il sistema nervoso simpatico e parasimpatico. È grazie alla teoria polivagale di

Stephen W. Porges che capiamo poi come il nostro sistema mente-corpo legge e risponde a tutti gli stimoli.

Alla fine, dunque, avremo capito la mente e come fa ad essere fisiologicamente legata al corpo. Non è magia, è scienza! È grazie a quella articolata rete di neuroni e sangue, elettricità e ormoni, pensieri ed emozioni, che siamo sempre “tutti uniti”, mente e corpo, indissolubili.

A seguire spieghiamo un concetto che solo apparentemente è più “impalpabile”, e cioè la definizione di energia: anche in questo caso parliamo di pressione sanguigna, metabolismo, temperatura, vitalità di un corpo. Sì, energia fisica, fisiologica, dovuta a ciò che davvero, concretamente, “gira” dentro di noi, tra elettricità e ormoni. I nostri livelli energetici sono leggibili come livelli fisiologici, reali, concreti e, ancora una volta, non magici! Lo ripeterò all’infinito: qui siamo lontanissimi da chakra o altre definizioni di energia più “sottili”. Nulla impedisce a chi di noi è affine a questi concetti di integrarli o sovrapporli a ciò che racconteremo in queste pagine. Ma in questo libro ci interessa parlare di “capacità di un corpo di produrre un lavoro”, direbbero i manuali di fisica.

E il nostro lavoro è attraversare la giornata, la settimana (la vita!) con forza sufficiente, senza arrivare a sera sfiniti.

È importante, quindi, imparare a leggere i nostri livelli di energia come il risultato di una serie di equilibri o disequilibri fisiologici tra i nostri parametri vitali, tra i nostri pensieri, le emozioni e le sensazioni, e tra questi e le interazioni con il mondo esterno: capire come sta il nostro corpo attraverso la lettura del nostro stato energetico-fisiologico ci dà la possibilità di intervenire su noi stessi per stare meglio.

L’ultimo passaggio: vedere come le emozioni smuovono il corpo. Non sono solo i pensieri (la mente) a guidare le nostre azioni giornaliere, e quindi i nostri stati fisiologici, ma anche le emozioni e le sensazioni. Da qui cerchiamo di comprendere il significato evolutivo delle emozioni di base e i principi dell’anatomia emozionale.

Una volta che avremo capito come siamo fatti “di base”, verrà il momento di andare a fondo nei meccanismi che ci fanno “intasare” e bloccare: ecco entrare in scena il famigerato stress e i vari modi in cui la macchina umana, mente e corpo, si può inceppare. Parleremo di pentole a pressione, di sfiati, e di forme momentanee o croniche di somatizzazioni da stress.

Credo molto nel potere di ciascuno di noi di sapersi orientare meglio, a poco a poco, muovendo dalla conoscenza di come siamo fatti. La macchina siamo noi: più ci conosciamo, più possiamo trattarci “come ci serve”.

Spero che incontrandoci, come allo specchio, possiamo diventare infinitamente più comprensivi con noi stessi, con le nostre stanchezze e con le nostre possibilità.

Siamo mammiferi, animali prima di tutto. Esseri umani, poi. Esseri. Umani. Prima ci capiremo, prima smetteremo di combatterci e prima sapremo accompagnarci per mano, giorno dopo giorno.

Silvia Pasqualini

Ecco un libro di grande chiarezza su un tema fondamentale al centro del processo bioenergetico terapeutico: "il Grounding". Tutti i terapeuti dovrebbero fare riferimento a questo libro che fornisce una serie di esercizi essenziali per la pratica terapeutica. **Guy Tonella, IIBA Faculty, Francia.**

DIVENTARE RADICATI

*Una guida dettagliata per
Terapisti Bioenergetici*



DIANA GUEST AND JAN PARKER

Traduzione: Maria Rosaria Filoni

Introduzione

Diana Guest e Jan Parker, scrivendo questo saggio sul grounding, hanno fatto un gran regalo alla comunità bioenergetica. Hanno compiuto una revisione attenta di quanto è già stato scritto dai diversi autori e hanno riproposto a colleghi e allievi una sintesi che ne sottolinea l'importanza per il nostro approccio.

Hanno specificato inoltre che il loro lavoro è specificamente rivolto a far conoscere e far apprezzare l'esperienza "corporea" del grounding che può essere vissuta nei gruppi di movimento bioenergetico e il cui perseguimento è la condizione necessaria per facilitare la carica e la scarica energetica e dunque il possesso di sé che con la capacità di sentire e di esprimere sono al centro della prassi bioenergetica.

Le autrici opportunamente insistono sulla differenza tra il lavoro che propongono e le tecniche bioenergetiche, illustrate ed approfondite nel libro di Vincentia Schroeter, in italiano col titolo *Il Sé cerca il corpo*, che invece è rivolto specificamente agli analisti bioenergetici e alla psicoterapia.

Il punto di partenza è comune: la consapevolezza e l'osservazione che, quanto della forma psicocorporea della persona non deriva dalla genetica, dall'ambiente fisico, da eventuali patologie o dalla nutrizione, è prodotto dalla qualità dell'incontro con l'ambiente e si esprime ed è leggibile nella postura. La psicoterapia affronterà questa realtà in un setting specifico, in cui la relazione e la proposta di esperienze corporee aiuteranno l'elaborazione – corporea e psicologica – dei vissuti che hanno creato le specifiche posture e difese ma – e questa è stata una delle grandi intuizioni di A. Lowen – anche un lavoro corporeo in gruppo, regolato nell'intensità può, senza entrare nella psicoterapia, facilitare il benessere e un'esperienza psico-corporea più integrata. È ovvio che è richiesta molta consapevolezza dei limiti nel condurre l'una esperienza o l'altra e – questo è un aspetto centrale del lavoro di Diana e Jan – è necessario saper *vedere* il corpo, saper dare le giuste indicazioni in modo che ognuno possa, correggendo l'appoggio a terra, l'allineamento dei distretti corporei o la respirazione ecc., fare una diversa esperienza di sé, quella che noi bioenergetici chiamiamo esperienza di radicamento. Le autrici non si stancano di ricordarci che "becoming grounded" – radicarsi – è qualcosa che dura tutta la vita.

Il movimento bioenergetico, a prescindere dall'esperienza psicoterapeutica, è accomunabile a quelle pratiche sviluppatesi soprattutto in oriente, che attraverso pratiche corporee favoriscono il benessere ed il contatto con sé. La consapevolezza centrale è che si tratta di un lavoro costante che ognuno può fare per ricentrarsi – radicarsi – stare in contatto con sé e la realtà esterna in maniera più integrata e consapevole. Si tratta di una risorsa importante della bioenergetica, che a prescindere dall'aspetto psicoterapeutico, è in grado di offrire benessere e che richiede attenzione e precisione – quella cui fanno riferimento le autrici di questo libro a cui siamo grate e grati per il loro lavoro.

Rosaria Filoni

La bioenergetica in azienda

Wellbeing e Classi di movimento

di Gaia Calabresi¹ e Francesca Francucci²

Bioenergetics in the companies.

Wellbeing and movement classes

by Gaia Calabresi e Francesca Francucci

Riassunto

Questo articolo racconta le esperienze realizzate dalle autrici, a partire dalla loro prima classe di movimento bioenergetico on line, in azienda, destinata ai dipendenti di una multinazionale della consulenza durante il lockdown. A questa hanno infatti seguito altre iniziative dentro i contesti organizzativi, che si mostrano oggi altamente sensibili al benessere delle persone e aperti, quindi, a sperimentare pratiche finalizzate a sostenere la salute psicofisica dei loro dipendenti. Le autrici illustrano, dapprima, come le classi di movimento possano rientrare a pieno titolo nel panorama degli interventi proposti oggi in azienda, per raccontare, attraverso le testimonianze dei partecipanti alle classi, la possibilità di sostenere lo sviluppo dell'intelligenza emotiva in azienda attraverso il lavoro corporeo, che incoraggia l'esplorazione di sé e del mondo delle proprie emozioni. Per far ciò, prendendo i passi dall'evoluzione del concetto di benessere nel mondo aziendale, illustrano in questo articolo le loro due esperienze di classi più significative. La prima, considerabile tale per il momento storico in cui è stata realizzata e per la sua modalità di erogazione; la seconda, per le dimensioni del progetto e la complessità del contesto.

Summary

This article recounts the experiences of the authors, starting from their first class of online bioenergetic movement in the company, aimed at

¹ Psicologa, Psicoterapeuta Siab

² Psicologa, Psicoterapeuta Siab

employees of a multinational consulting firm during lockdown. This was followed by other initiatives within the organizational contexts, which are now highly sensitive to the well-being of people and open, therefore, to experiment with practices aimed at supporting the psychophysical health of their employees. The authors illustrate, first of all, how movement classes can be fully included in the panorama of interventions proposed today in the company, and then recount, through the testimonies of class participants, the possibility of supporting the development of emotional intelligence in the company through body work, which encourages the exploration of the self and the world of one's emotions. To do this, taking steps from the evolution of the concept of well-being in the corporate world, they illustrate in this article their two most significant class experiences. The first, which can be considered such because of the historical moment in which it was carried out and because of its method of delivery; the second, because of the size of the project and the complexity of the context.

Parole chiave

Wellbeing, Welfare, Classi di movimento bioenergetico, Azienda, Organizzazione, Benessere psicofisico.

Key words

Wellbeing, Welfare, Bioenergetic movement class, Company, Organization, Psycho-corporeal wellbeing.

Il benessere in azienda

Come il benessere psicocorporeo è entrato in azienda

Per inquadrare le classi di movimento bioenergetico tra gli interventi proponibili in azienda, e prima di raccontare la nostra esperienza, è bene ricostruire brevemente lo scenario. Come si sia arrivati a parlare, in azienda, di politiche di responsabilità sociale e di prassi che hanno

l'obiettivo di sostenere il benessere delle persone, incrementando lo sviluppo di una cultura del benessere.

In poco più di 200 anni il mondo del lavoro ha vissuto una costante e repentina evoluzione, interessata dalle rivoluzioni industriali e ognuna di queste ha contrassegnato un particolare periodo storico. Oggi stiamo affrontando la cosiddetta “quarta rivoluzione industriale”, connotata dall'uso dei sistemi digitalizzati. La **trasformazione avviata dal digitale** procede alla velocità della luce e in modo quasi invasivo, potremmo dire, portando con sé **cambiamenti profondi**, che riguardano sia “la dimensione tecnologica”, ma principalmente quella **culturale**. Tutto muta, infatti, quando un cambiamento impatta in modo profondo nella vita di ogni individuo, cambiandone abitudini, modi di comunicare e di vivere le relazioni, scuotendo le fondamenta delle personali sicurezze.

Ad agosto 2021, l'Audiweb (www.audiweb.it) ha condotto una *digital audience* su 43,7 milioni di utenti da due anni in su, dalla quale risulta che il 61% della popolazione, rappresentata da 36,4 milioni di individui passa on line giornalmente in media 2 ore e 14 minuti. È evidente che stiamo assistendo ad una progressiva trasformazione della socialità, del modo di vivere “lo stare insieme” e della percezione personale nello “stare insieme”. Le distanze e le possibili distorsioni percettive causate dagli strumenti digitali di comunicazione, hanno risvegliato vecchie paure e alimentato, di conseguenza, l'illusione che “la distanza tecnologica” possa garantire maggiore sicurezza personale e quindi nelle relazioni.

Tutto ciò è divenuto ancor più critico, anche nel mondo delle aziende, con la pandemia da Covid19. Il lavoro agile o *smart working* ha infatti rappresentato dal 2019 uno strumento per ridurre il rischio di contagio o l'unico modo per proseguire l'attività nel caso dei settori sospesi. Il cambiamento, che era quasi divenuto una dimensione considerata dalle persone intrinseca alla vita lavorativa, vira in una direzione inattesa e diventa qualcosa di nuovo, da leggere, comprendere e cavalcare, per non doverlo inseguire. Necessità, infatti, di qualsiasi azienda che intenda rimanere in vita è la capacità di anticipare il cambiamento, cogliendone tempestivamente le esigenze. Per questa ragione il quesito al centro delle riflessioni nel mondo del lavoro attiene la tipologia dei cambiamenti da introdurre, per garantirsi la sopravvivenza e divergere da uno scenario verso una *robo-apocalypse now*.

Si assiste ad un **ripensamento dell'idea di Organizzazione** e d'impresa, del lavoro e del lavoratore, poiché questo sembra essere il tessuto culturale in cui si rende necessario lo sviluppo di un nuovo **modello organico di Organizzazione**, come costruito di tipo sociale. Cresce così

il numero di realtà che comprendono l'importanza di darsi obiettivi che vadano oltre la pura massimizzazione del profitto, ponendosi la sfida di costruire valore condivisibile anche con la società civile e i suoi bisogni. Parallelamente alle pratiche di Responsabilità Sociale d'Impresa (Corporate Social Responsibility), le aziende sono state chiamate, in misura crescente, ad attivarsi nei confronti della società (Zamagni, 2013).

Tuttavia, questa riflessione non nasce oggi, con la “quarta rivoluzione industriale”, ma già nel secondo dopoguerra, in cui ha inizio un periodo di rinascita globale, definito come “terza rivoluzione industriale”, caratterizzata dalla nascita dell'informatica. Nel nostro paese l'azienda di Adriano Olivetti rappresenta un esempio d'eccellenza di azienda in grado di ripensarsi, al fine di rispondere ai bisogni delle persone. Durante il periodo della ricostruzione, A. Olivetti si distinse per i suoi progetti industriali innovativi, frutto di una visione imprenditoriale illuminata, che vedeva la necessità di reinvestire parte del profitto in attività utili alla società civile e che portò la sua azienda ad essere la prima del mondo nel settore dei prodotti per ufficio. Differentemente dal contesto imprenditoriale che lo circondava, egli credeva in un'organizzazione del lavoro tale per cui la felicità collettiva poteva generare efficienza. Gli operai della Ing. Olivetti & C., prima fabbrica italiana di macchine da scrivere, vivevano in condizioni migliori rispetto alle altre grandi fabbriche italiane: avevano salari più alti e asili e abitazioni costruiti vicino alla fabbrica, nel rispetto della bellezza dell'ambiente circostante. Inoltre, i dipendenti potevano godere di convenzioni e all'interno della fabbrica il clima era diverso da quello presente altrove in Italia: nel tempo libero i dipendenti potevano usufruire di biblioteche, partecipare a concerti, seguire dibattiti etc. Non c'era, inoltre, una separazione tra ingegneri e operai, al fine di favorire la condivisione delle conoscenze e delle competenze, secondo una logica che oggi definiamo di shared value.

Così dopo circa settanta anni, **oggi le imprese sono arrivate ad integrare sempre più politiche di welfare** aziendale, cioè *“quell'insieme di misure, iniziative e servizi non obbligatori offerti dall'azienda ai propri dipendenti, con il fine di offrire ai lavoratori un supporto a esigenze che spaziano in settori disparati: assistenza sanitaria integrativa, checkup up medico, convenzione per vacanze estive dei figli, corsi di formazione, carrello della spesa, forme di accesso al credito, sussidi per acquisto libri o vacanze studio, nidi aziendali”* (Bettoni, Tidoli, 2012, p.36). Si trova evidenza di questo cambiamento culturale persino nel “contratto di lavoro”, che risulta oggi arricchito di significato, esplicito e implicito. L'azienda, infatti, prende impegni su formazione, sviluppo, opportunità di

carriera, welfare e politiche di wellbeing. Il lavoratore, dal canto suo, in modo sempre più trasparente stipula anche un “contratto psicologico” con il proprio datore di lavoro, fondato sul rispetto delle reciproche aspettative, nonché sulla richiesta di vedere soddisfatti i propri bisogni.

Il Wellbeing

A cosa ci riferiamo parlando di wellbeing

Facciamo un po' d'ordine, a cosa intendiamo riferirci quando parliamo di wellbeing? Provando a definire quella “prassi” entro la quale sono stati accolti i nostri interventi, ci piace utilizzare, tra le tante, questa definizione: *[...il wellbeing sta ad indicare una prassi di governance, certamente voluta, promossa e agevolata dall'azienda ma anche condivisa, a livello motivazionale, con tutto il personale, nella certezza che “salute e felicità” individuale e collettiva, in un ambiente lavorativo, siano fattori di rischio da gestire per ridurre i costi connessi all'assenteismo e al turnover ...]* (Benatti, 2021 p. 65- 66).

Il wellbeing aziendale quindi non è un benefit, nè un programma o un'iniziativa isolata, ma un'azione di Corporate Social Responsibility, che ha l'obiettivo di sostenere il benessere delle persone e lo sviluppo di una cultura del benessere, frutto di quel cambiamento culturale di cui sopra. Il wellbeing è una concezione circa il **modo di “fare azienda”**, che si traduce in un approccio alla vita lavorativa proposto dall'Organizzazione, di cui **va a co-costituire il sistema culturale e valoriale**. Va ben oltre quindi il benefit o l'agevolazione di qualsivoglia tipo, poiché dialoga con le scelte e lo stile di vita delle persone, di cui l'esperienza lavorativa fa parte. Infatti, se da un lato ha a che fare con la proposta che l'azienda è in grado di rivolgere al dipendente, dall'altro è un'opzione che il singolo ha, di esercitare la propria soggettività e contribuire alla diffusione di una cultura del benessere, che parte dal prendersi cura della salute fisica, emotiva, ed economica, ristabilendo equilibrio nella scala dei bisogni (www.willistowerwatson.com/it-IT/Solutions/wellbeing).

Già, perché il benessere, e quindi la soddisfazione di bisogni riconducibili a quelli segnalati da Maslow³, consente il recupero

³ Abraham Maslow, con la sua “*Hierarchy of needs*,” in *Motivation and Personality* afferma che le azioni umane derivano da un desiderio innato di soddisfare una serie di bisogni, dai più basilari, come quelli fisiologici e di sicurezza, ai più complessi, come il bisogno di appartenenza, fino al prestigio e all'autorealizzazione del sé, della propria identità.

dell'omeostasi tra persona e ambiente lavorativo (Maslow, 1954). A scalare, ciò facilita la persona nel recupero di livelli di soddisfazione professionale, potendo conseguire bisogni di autorealizzazione. Inoltre, il benessere inizia con l'individuo e, una volta raggiunto, avvia un processo di influenzamento reciproco con l'ambiente, con la famiglia e la comunità d'appartenenza tutta, generando cultura. Se un singolo sta bene, ne godono tutti coloro che sono attorno lui e l'intero sistema relazionale in cui è inserito ne beneficia, impattando positivamente su ciò che ognuno fa.

La riflessione sul tema del benessere in alcuni ambienti e luoghi era già matura, tanto che si erano già definite le linee guida per tradurre in azione le strategie pensate; in altri, forse più timidi o reticenti, si è passati in modo forzato dall'ipotesi direttamente all'implementazione. Ciò a causa dell'evento pandemico, che ha fatto saltare molti dei punti di riferimento precedentemente esistenti, scardinando sistemi e abitudini. **La pandemia**, arrivata improvvisamente a minacciare la vita di ciascuno, ha risvegliato bisogni che sembravano più o meno soddisfatti. Dentro le aziende **ha accelerato processi e risvegliato sensibilità**. Così, una delle sfide che questo fenomeno ha posto è quella di recuperare la sicurezza di poter vivere, di potersi muovere, con il corpo, ed entrare in relazione. **È stata risvegliata l'importanza del corpo**.

La pandemia ha imposto a tutti i contesti organizzativi una repentina rivisitazione dei sistemi di welfare, con **l'inclusione, ex novo, del benessere fisico e mentale**, che nei casi più virtuosi in cui era già presente un approccio al tema ha tuttavia comportato un ampliamento. Diviene importante strutturare una strategia di wellbeing all'interno delle aziende, per non aggravare ulteriormente il sistema, tutelare le persone e, perché no, tenere alta la produttività. Molte aziende hanno infatti adottato la figura del wellbeing Manager, ma, in assenza, sono molte le aree dell'organizzazione interessate al tema, come HR, Sustainability, D&I, Employer branding, Salute e sicurezza, Innovation. Viene dedicata una **nuova forma di attenzione alla salute** psico-fisica delle persone e una **nuova forma di dialogo**, che passa dalla capacità di accogliere una dimensione più intima, e tipicamente del privato, all'interno del contesto lavorativo. Ciò valorizza ogni aspetto delle possibili forme dell'essere un individuo al lavoro e gratifica, con conseguente **possibilità di** sviluppo di un rapporto di maggiore stima e fiducia con la propria azienda. I modelli proposti dalle aziende, coprono un'ampia area d'intervento, ma qui s'intende fare riferimento alla porzione attinente al benessere "fisico" e "mentale" e a quelle attività in grado di sostenerla anche attraverso il lavoro in gruppo.

Ed eccoci alle classi di movimento bioenergetico, considerabili metodo e strumento in grado di proporre un approccio al benessere delle persone, integrando le dimensioni fisica (qui più specificatamente corporea), mentale e sociale. Esse sostengono il riconoscimento e l'espressione delle proprie emozioni, creano contatto e favoriscono la socializzazione: "gli esercizi intendono aiutare chi li pratica ad entrare in contatto con le proprie tensioni e a rilasciarle tramite movimenti appropriati" "...Le persone che praticano questi esercizi riferiscono di averne ricavato beneficio dal punto di vista dell'energia, dello stato d'animo e dell'efficienza nel lavoro" (A. e L. Lowen, 1977, p.15).

Il primo piccolo progetto on line ***Un intervento di supporto durante il lockdown***

Durante il periodo di lockdown alcuni contesti aziendali, in maggior misura quelli caratterizzati da un forte livello di sollecitazione, per ritmi e carichi di lavoro, hanno immediatamente ricercato modalità utili a sostenere il benessere delle loro persone. Benessere messo fortemente alla prova dall'improvviso mutamento dello scenario di vita, prodotto dalla pandemia e dal conseguente senso di incertezza da essa derivante. Tra le realtà già "attrezzate" in materia di proposte di wellbeing a disposizione delle risorse e che hanno avuto capacità di attivarsi immediatamente, troviamo le società di consulenza. Esse, sia per una forte abitudine al dinamismo, sia per attitudine al cambiamento, loro oggetto di lavoro privilegiato, hanno colto rapidamente la necessità di fare qualcosa per le persone costrette all'isolamento. Così, il quesito del nostro interlocutore cliente, rappresentato appunto da una multinazionale della consulenza, si poneva come richiesta di: *un'idea utile a far sentire la vicinanza dell'azienda alle persone e capace di conservare il contatto tra colleghi, in modo diverso da quello necessario per lo svolgimento dei progetti.*

Si può dire, oggi, che il nostro committente avesse intuito la necessità di prendersi cura delle persone attraverso una modalità in grado di coniugare: **conservazione della centratura da parte di ciascuno; scarica dello stress; piacere e vicinanza emotiva.** Questo aspetto, relativo all'ipotizzato bisogno di vicinanza, assume particolare rilievo in considerazione del contesto, fatto di risorse abituate ad operare in autonomia, per obiettivi e fisicamente distanti dalla propria sede e dai colleghi, con accesso a moltissimi contenuti; podcast; attività etc. sulla propria intranet. Infatti, la inimmaginabile situazione di isolamento forzato

e repentino, generata dalla pandemia, ha creato condizioni alle quali poteva risultare utile rispondere coniugando alle numerose e attraenti proposte contenute nell'offerta dei servizi fruibili on line, qualcosa di "più vicino".

Le classi, necessariamente da riadattare per essere realizzate a distanza, erano una possibile risposta alla necessità di colmare il senso di smarrimento e di vuoto improvvisamente generatosi. Per questa ragione l'intento della committenza, con la sperimentazione delle classi attraverso la realizzazione di un piccolo progetto pilota, fu condiviso all'interno dell'azienda come di seguito riportato.

Il corsivo fa riferimento a stralci della comunicazione fatta da parte del nostro committente (l'AD dell'Azienda) ai suoi manager per la promozione della nostra attività. Per motivi di riservatezza e nel rispetto della privacy, non possiamo ancora, ad oggi, riportare maggiori dettagli, essendoci un rapporto di collaborazione tutt'ora in corso.

"In questo momento particolare che stiamo vivendo, in cui il wellbeing aziendale necessita di preservare la salute e il benessere psicofisico di tutti noi, abbiamo ipotizzato un'azione non convenzionale, che utilizza strumenti e canali diversi da quelli che usiamo solitamente..."

... Questa attività va ad integrare le altre azioni già attivate, finalizzate a mantenere alto il nostro livello di energia e di ingaggio e quindi il nostro benessere.

In una condizione normale, attraverso una classe di movimento bioenergetico potremmo porci obiettivi quali:

- *supportare la persona nell'affrontare e sostenere le problematiche e le responsabilità, grazie allo scarico dello stress e ai maggiori livelli di benessere psicocorporeo*
- *favorire l'autocentratura e l'autoconsapevolezza*
- *sviluppare la capacità di riconoscimento delle proprie risposte corporee alle emozioni, favorendone la gestione*
- *aumentare la capacità di entrare in contatto con gli altri attraverso canali di comunicazione diversi dalla parola, lavorando sull'ascolto di sé e dell'altro*
- *incrementare il senso di appartenenza al gruppo*

Nello scenario attuale, ovviamente, a questi obiettivi se ne vanno ad aggiungere altri, come il bisogno di lavorare sulla paura, l'ansia e la demotivazione, generate dalla mancanza di contatto e dalla sensazione di vivere in una bolla in cui molto di ciò che si fa può perdere di senso".

Il contesto e l'adattamento dell'attività

Tenuto conto del contesto, caratterizzato da approccio fortemente razionale, abitudine ad utilizzare il canale cognitivo per la conoscenza e la comprensione dei fenomeni, orientamento al pragmatismo e stile relazionale improntato alla professionalità, si era a forte rischio rifiuto dell'attività proposta. Considerando, inoltre, che in azienda alcune attività di wellbeing online, tanto meno le classi, non erano ancora così frequenti e che "l'apertura" dei propri spazi domestici ai colleghi e la condivisione della propria privacy, non erano nel marzo 2020 accompagnati dalla disinvoltura a cui oggi siamo giunti, si temeva una caduta delle partecipazioni più alta di quella effettivamente registrata. Non dimenticando, infine, le premesse: realizzare un intervento in grado di rappresentare un'azione di caring da parte dell'azienda, accogliere e contenere le emozioni e generare un senso di vicinanza.

Pertanto, per avvicinare cautamente i destinatari e provare ad introdurre presso di loro le classi, si decise di strutturare **un mini percorso, in grado di prevedere un graduale incremento, sia dello spazio** temporale dedicato alla classe stessa, sia **degli stimoli**, rappresentati dai lavori proposti, procedendo dal grounding, all'espansione e all'integrazione.

Sono stati organizzati 2 **piccoli gruppi** di 6/8 persone, che abbiamo condotto insieme in remoto, e le attività venivano svolte nella seconda metà del pomeriggio, **al termine della giornata lavorativa**, proponendoci in tal modo di farne un **momento di recupero del contatto con sé stessi**.

Decidemmo di condurre in due le classi, seppur poco numerose, per darci la possibilità di seguire attentamente i partecipanti in ogni momento, oltre che per essere nella condizione di far fronte ad eventuali imprevisti, di ogni tipo, ma non ultimi quelli legati alla tecnologia. Nella conduzione a due, accompagnata da un attento allineamento pre classe, ci siamo garantire il monitoraggio delle reazioni di ciascun partecipante, da parte di chi di noi non era impegnata in un'accurata illustrazione ed esecuzione dei lavori, accompagnata da voce e presenza costanti. Pur nel rispetto della naturalezza che deve accompagnare il lavoro corporeo, ritenemmo importante creare le condizioni migliori **perché le persone potessero trovare "in quello schermo" ordine, tranquillità e due persone pronte ad accoglierle**.

Il mini percorso per step

1. Attivazione di primo contatto via mail, con i due piccoli gruppi che si erano costituiti, ed invio di una “pillola” informativa circa il tipo di lavoro proposto: rottura del ghiaccio e creazione di un *Noi*
2. Avvio delle classi in collegamento, caratterizzate da una procedura di realizzazione costante ed una struttura in grado di rappresentare un contenitore rassicurante, dai contorni definiti e prevedibile nelle proposte:
 - orari; tempi; modi; sequenza dei lavori (seppure ad ogni incontro si aggiungesse qualche esercizio leggermente più intenso, utile ad entrare maggiormente in contatto con sé e ad ampliare l’esperienza)
 - lavoro iniziale sempre basato sulla sintonizzazione con il proprio modo di respirare e le sensazioni in grado di emergere a livello corporeo ed emozionale, a seguire lavoro secondo le 5 fasi della classe (Radicamento; Mobilizzazione; Espressività; Ascolto e Integrazione; Ritorno in piedi) (Flavia Luisa Ricci, 2017).
3. A valle delle classi, invio di sintetiche dispense, in grado di accompagnare anche sul piano cognitivo l’integrazione dell’esperienza, cosa a loro molto cara, e per soddisfare la curiosità nata, in quel piccolo gruppo, circa la bioenergetica e le classi.

Il grande progetto di classi on line

Ciclo di quattro classi di movimento bioenergetico per dipendenti

Le fasi per la definizione del progetto

Nei primi mesi del 2021 si è concretizzata l’opportunità di realizzare le classi in un’azienda con la quale il dialogo su tali temi era già stato avviato in fase pre Covid19. Probabilmente anche in questo caso, come in altri, la pandemia ha accelerato l’incremento delle attività destinate a promuovere e sostenere il benessere, consentendo, in contesti più sensibili e coraggiosi l’inserimento di iniziative “meno convenzionali” tra le pratiche di wellbeing. Così la Direzione RUO (Risorse Umane e Organizzazione) di questa azienda, una S.p.A. con circa 1.600 dipendenti, leader nel comparto ingegneristico italiano, ha deciso di sperimentare le classi di movimento, necessariamente a distanza. L’iniziativa è stata avviata e resa possibile

grazie ad una sensibilità culturale già esistente, circa il tema dei bisogni del personale e del wellness, ulteriormente sviluppatasi nel corso dell'anno di lavoro da remoto. L'azienda manifestava, infatti, l'esigenza di arricchire l'offerta destinata al personale d'iniziativa volte al benessere psicocorporeo, esprimendo al contempo curiosità verso attività innovative come le classi di movimento bioenergetico, per conservare alto il livello di "avanguardia" delle proprie iniziative. Nel corso di due mesi, fatti di scambi e riflessioni, si è arrivati a definire, entro il perimetro della formazione aziendale, un progetto denominato: **Ciclo di quattro incontri per classi di movimento bioenergetico per dipendenti.**

Ci preme riconoscere come per la realizzazione di questo progetto, di seguito descritto, siano state determinati la sensibilità e la fiducia della Direzione Risorse Umane e Organizzazione e l'adesione di figure apicali della società, interessate anche all'elemento innovativo della proposta.

La committenza non aveva alcuna conoscenza diretta dell'Analisi Bioenergetica e delle classi di movimento, ma aveva già sperimentato numerose iniziative volte al benessere, come ad esempio: tessera per la palestra; laboratori emozionali; mindfulness. Pertanto, si è dovuto sia analizzare gli elementi di maggiore successo delle loro esperienze pregresse, valorizzando le componenti "innovative" delle classi, sia lavorare sulla modulazione di un ciclo di classi di movimento bioenergetico, in modo da poter soddisfare le esigenze dell'azienda, nel rispetto della natura delle classi di movimento bioenergetico, così come pensate da Alexander e Leslie Lowen (1977, Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica).

Attraverso gli incontri, lungo i due mesi di scambi e riflessioni, la committenza ha così più puntualmente definito la domanda:

- ricevere un servizio che rientrasse nel pacchetto di iniziative volto al benessere del personale e con un carattere innovativo;
- poter verificare l'interesse verso le classi di movimento bioenergetico, prima di procedere con la sottoscrizione dell'accordo, rilevandolo attraverso un questionario a tutto il personale e scegliendo i partecipanti solo tra chi avrebbe dichiarato alto interesse (la domanda per registrare l'interesse prevedeva una risposta su una scala Likert a 5 punti, da 1 = per nulla interessato fino a 5 = molto interessato; su 300 persone, 141 persone hanno risposto molto interessato);

- erogare le classi *online*, per lo stato di emergenza ancora in corso, per la presenza di dipendenti su tutto il territorio nazionale;
- realizzare un intervento strutturato per moduli da due ore, con la possibilità di definire, in base alle proprie esigenze, sia le giornate che gli slot orari delle due classi giornaliere, uno al mattino e uno pomeriggio.

Contemporaneamente, mentre la committenza rendeva più esplicito il proprio fabbisogno, lato consulenza si è potuto elaborare alcuni punti della proposta, ancorandola a degli elementi rilevanti che emergevano:

- condividere con la committenza lo scopo dell'esperienza delle classi: *prestare attenzione e divenire consapevoli dei propri blocchi energetici e delle emozioni che in questi erano imprigionate, per recuperare vitalità e benessere corporeo*;
- definire con la committenza una piattaforma tecnologica affidabile e delegare a questa l'organizzazione degli inviti alle classi, creando una sinergia per condividere l'andamento dell'attività;
- produrre un video introduttivo sulla bioenergetica e le classi di movimento, descrivendo anche lo spazio e l'abbigliamento utili per svolgere una classe di movimento, visto che il *setting* a sarebbe stato virtuale e quindi la condizione in presenza di fatto individuale;
- prevedere per ogni incontro due conduttrici, per prevenire qualsiasi problematica, di cui si era già fatta per altro esperienza durante lockdown, legata alla tecnologia (connessione dei singoli, piattaforma etc.);
- pensare ad un ciclo di quattro incontri, inteso come percorso esperienziale, *per accompagnare i partecipanti ad entrare sempre un po' più nel "sentire" il corpo e le sue emozioni*;
- prevedere anche una parte cognitiva breve, prima della vera e propria classe di movimento corporeo;
- prendere accordi con le Risorse Umane, per inviare al termine di ogni classe il materiale ai partecipanti (disegni e istruzioni circa l'esecuzione degli esercizi da fare a casa nei diversi momenti della giornata, bibliografia etc.);
- enfatizzare l'aspetto relazionale della classe (il lavoro in gruppo), indispensabile, considerando che l'esperienza era vissuta da remoto.

La realizzazione del progetto

Ciclo di quattro incontri per classi di movimento bioenergetico per dipendenti

Il progetto, che ha visto partecipare in ogni sua fase anche la collega dott.ssa Francesca Maria Valentinetti, psicologa, psicoterapeuta e conduttrice di classi, ha avuto la seguente strutturazione:

- l'attività è stata svolta dal 4 maggio 2021 - al 30 giugno 2021
- sono state realizzate 10 edizioni di ciascun ciclo fatto ognuno di 4 incontri/classi
- sono stati costituiti 10 gruppi con una numerosità delle 8 persone (i gruppi più piccoli) alle 15 persone (i gruppi più grandi), per un totale di 115 persone
- ogni gruppo ha preso parte ad un ciclo di 4 incontri da 2h una volta alla settimana lungo un mese
- è stato rispettato un fitto calendario di classi, ogni settimana dal martedì al giovedì due volte al giorno

Sono state svolte **40 classi di movimento in due mesi.**

Prima del kick off di progetto è stato registrato ed inviato un breve video, attraverso il quale presentarsi e illustrare i concetti fondamentali di una classe di movimento bioenergetico. In particolare, è stato introdotto Alexander Lowen e l'Analisi Bioenergetica, quindi le classi di movimento. Si è spiegato il nostro ruolo di conduttrici e il significato del fare le classi in gruppo, precisando che avremmo svolto insieme una sequenza di movimenti corporei, non con lo scopo di mostrare come conseguire *una perfezione meccanica dell'esecuzione*, ma, per usare le parole di Ellen Green Giammarini, per *“dirigere l'attenzione senza dire ai partecipanti che cosa dovrebbero sentire, ma semplicemente aiutandoli ad arrivare al sentire, qualsiasi siano i sentimenti e le sensazioni nel loro corpo. Dove una persona sente tensione o sforzo un'altra può sperimentare sensazioni fluenti. Dove un esercizio originariamente causa dolore può, con le ripetizioni e l'allentamento della tensione, procurare piacere”* (Ellen Green Giammarini).

I quattro moduli sulle classi di movimento sono stati presentati ai partecipanti con il titolo **“Classi di movimento bioenergetico: essere corpo”** e sono stati organizzati nella seguente modalità:

1. Accoglienza dei partecipanti e presentazione di ognuno circa: “come arrivo qui”, “come mi sento nel copro”
2. Presentazione in condivisione di alcune slide per introdurre gradualmente il lavoro su un piano anche cognitivo, focalizzando di volta in volta temi specifici

I temi dei quattro moduli sono stati così proposti:

- a. La bioenergetica, l’energia, Respirazione e Grounding
 - b. La postura, la camminata, i piedi
 - c. Il segmento toracico: la schiena, il petto e il cingolo scapolare
 - d. Il segmento oculare, il segmento cervicale e la voce
3. Classe di movimento di 1h. e 15’
 4. Chiusura della classe e spazio utile alla condivisione, di emozioni, sensazioni emerse e loro raccolta
 5. Saluti, promemoria e accordi per il prossimo appuntamento

L’invio del materiale, previsto al termine di ogni classe, è stato realizzato prestando attenzione ai bisogni e alle curiosità di approfondimento, nonché alle numerose richieste su temi affini, dei partecipanti. Il materiale condiviso e i temi che hanno generato maggiore interesse sono di seguito riportati:

- il massaggio
- la postura
- la camminata “consapevole”
- possibili tecniche di scioglimento dei muscoli del piede
- la respirazione diaframmatica
- il band over
- gli esercizi per gli occhi

La Classe di movimento bioenergetico

La classe, anche sulla scorta di una rielaborazione di ciò che aveva funzionato nella prima esperienza online sopra riportata, è stata condotta nel rispetto di **una sequenza armonica e strutturata**. Infatti, seppure ogni modulo, ogni classe di ciascuna edizione, prevedesse la focalizzazione su un distretto specifico, si è rispettato un processo in grado di garantire il passaggio per tutti i distretti corporei, dal basso verso l’alto.

Ogni classe è stata pensata secondo un'architettura costituita da tre macro blocchi, un lavoro in piedi, uno a terra e uno ancora in piedi, e una struttura di maggior dettaglio di 5 fasi d'attività:

- una prima in piedi, di radicamento e consapevolezza (Grounding, respirazione e Centratura: ascolto di sé e del corpo nel momento presente)
- una seconda di mobilitazione dell'energia e scioglimento delle tensioni
- una terza espressiva
- una dedicata all'ascolto e all'integrazione
- un'ultima di ritorno in piedi

Con attenzione, per ogni movimento, alla carica e alla scarica energetica, cercando di riprodurre il movimento in modo accorto, affinché la "dimostrazione" fosse completa e la voce adeguatamente modulata. Infine, parole di accompagnamento per facilitare l'esplorazione di sensazione corporee e l'accoglienza di emozioni e immagini, incoraggiando l'assenza di giudizio.

La valutazione del progetto

"Mi respirano gli occhi"

"E' la prima volta che mi sento rilassato da mesi"

"Mi sono accorta di avere i piedi"

"Ma allora il mio corpo non è collegato ad una sedia e ad un PC"

"Mi sento molto più morbido nel corpo"

"Mi sento più leggera"

Questi, alcuni dei commenti delle persone durante questa esperienza bioenergetica.

Il questionario per la misurazione della soddisfazione

Per valutare il grado di soddisfazione delle persone partecipanti alle classi, è stato costruito un questionario dalla consulenza e somministrato dalla committenza attraverso la propria rete aziendale. La committenza ha chiesto ed ottenuto di poter elaborare autonomamente i dati.

Struttura del Questionario

Il questionario comprendeva 18 domande chiuse con risposte a scelta multipla. Di queste, 14 items prevedevano domande con risposta su scala Likert a quattro punti, per misurare il grado di soddisfazione dei partecipanti in modo più significativo. Nessuna domanda obbligatoria. Le aree di indagine erano quattro: **soddisfazione generale e bisogni soddisfatti, setting (remoto e orari) metodo e conduttrici, bisogni insoddisfatti**. *Il general response rate* del questionario è pari al 47% (hanno risposto 54 persone su 115 partecipanti)

Si riportano i risultati più significativi:

in generale si registra un'ampia soddisfazione sulla classe di movimento bioenergetico (92%)

Tra gli aspetti della classe di movimento che hanno maggiormente soddisfatto i partecipanti, troviamo:

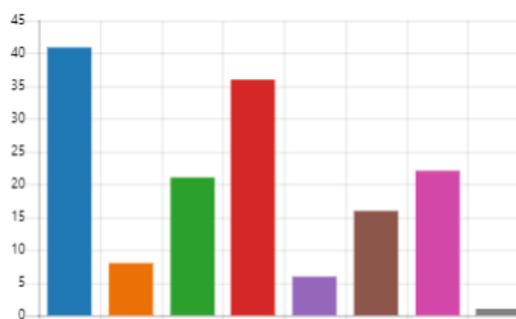
- “prendermi uno spazio per il mio benessere e cura” (74%)
- “poter sciogliere le tensioni nel corpo” (65%),
- “clima sereno e distensivo” (40%)

(vd. grafico sotto)

2. Quale aspetto della classe, ti ha procurato maggiore soddisfazione?

[Altri dettagli](#)

● Prendermi uno spazio per il m...	41
● Fare la classe con i colleghi	8
● Muovere e sentire il mio corpo	21
● Poter sciogliere le tensioni nel ...	36
● Muovere energicamente il mi...	6
● Poter essere condotta/o nel m...	16
● Il clima sereno e distensivo	22
● Altro	1



- Il 94% dichiara di aver avuto “beneficio nel corpo”
- Il 92% dichiara di aver sentito il beneficio “sull’umore e benessere generale”

(Vd. grafico sotto)

3. Hai potuto sentire un beneficio nel corpo?

[Altri dettagli](#)

Insights

● Sì, molto	27
● Abbastanza	25
● Poco	2
● No, per niente	0



4. Hai potuto sentire un beneficio nel tuo umore o un benessere generale?

[Altri dettagli](#)

Insights

● Sì, molto	22
● Abbastanza	29
● Poco	3
● No, per niente	0



Tra i movimenti proposti, quelli che le persone hanno preferito e avrebbero voluto fossero più frequenti:

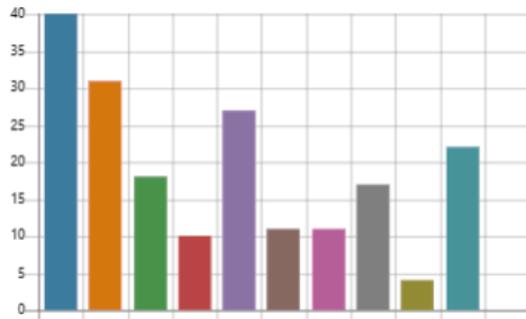
- “lo scioglimento dei muscoli e delle articolazioni” (72%)
- “L’allungamento dei muscoli” (56%)
- “la respirazione” (49%)
- “l’automassaggio” (40%)
- Il 32% ha indicato il *Grounding*, che si abbassa al 18% con il *Band over* e quello che ha avuto minore scelta è *l’espressione vocale*

(Vd. grafico sotto)

17. Riguardo i movimenti e gli esercizi proposti fino ad oggi, quali hai preferito e quali avresti voluto fossero più frequenti?

[Altri dettagli](#)

● Lo scioglimento dei muscoli e ...	40
● L'allungamento dei muscoli	31
● Il Grounding	18
● Il Bendover	10
● La respirazione	27
● Il movimento libero del corpo	11
● Il clima sereno e distensivo	11
● Il rilassamento a terra	17
● L'espressione vocale	4
● Il massaggio	22
● Nessuna delle precedenti	0



Tra i distretti corporei proposti, quelli sui quali avrebbero voluto porre di più l’attenzione, sono stati:

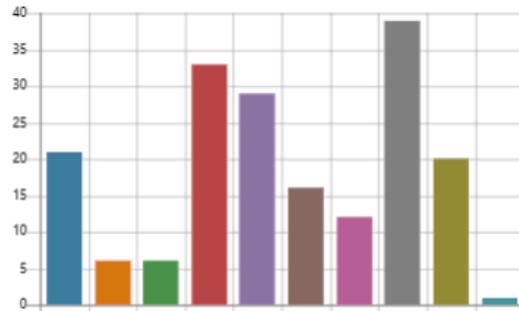
- “la schiena” (71%),
- “il collo” (60%)
- “spalle e braccia” (53%)
- Mentre “gambe, caviglie e piedi” (36%). “Occhi e bocca” quelli che hanno avuto minori scelte (11%)

(Vd. grafico sotto)

18. Riguardo i distretti corporei che abbiamo stimolato, quali che hai preferito e su quali avresti voluto porre maggiore attenzione?

Altri dettagli

● Testa e volto	21
● Occhi	6
● Bocca	6
● Collo	33
● Spalle e braccia	29
● Torace e petto	16
● Bacino e anche	12
● Schiena	39
● Gambe, caviglie e piedi	20
● Nessuna delle precedenti	1



Per la lettura dei dati sopra riportati abbiamo deciso di non forzare in interpretazioni ed ulteriori esplorazioni, optando per la registrazione e il risalto di un **risultato di sintesi** in grado di fornire in sé una significativa conferma:

possiamo affermare che molti partecipanti hanno avuto l’opportunità di **prestare attenzione e essere consapevoli dei propri blocchi energetici e delle emozioni**, che in questi erano imprigionate, e che con assertività corporea hanno potuto **dare un significato al loro disagio**, incontrando l’opportunità di **recuperare la propria possibilità di vitalità e benessere corporeo**.

Le classi di movimento bioenergetico sono una pratica in grado di rientrare a pieno titolo tra quelle proposte dalle aziende nell’ambito dei programmi di wellbeing. Esse rappresentano metodo e strumento al contempo, integrando le dimensioni fisica, mentale e sociale consentono ciò che intendiamo ambiziosamente riassumere con le seguenti parole: *“...accrescere la gioia di sentirsi vivi che, unita ad un aumentato senso di efficienza e salute, eserciterà di giorno in giorno un positivo influsso sulla vostra energia, sul vostro umore e sul vostro lavoro”* (Alexander e Leslie Lowen).

Conclusioni e nostre riflessioni

Lavorare con così tante persone in un lasso di tempo ristretto è stata un'esperienza altamente significativa, sollecitante e gratificante al contempo. Gli stimoli ricevuti sono stati molti, così come gli spunti di riflessione, utili tanto nel lavoro delle classi, ma anche nel nostro lavoro come terapeute e professioniste delle Risorse Umane. È stato molto bello sperimentare e comprendere meglio come, anche attraverso la conduzione di un lavoro corporeo si sviluppi una sintonia tra conduttore e partecipante, nonostante il filtro di un monitor. Nei partecipanti si attiva, infatti, sensibilità, oltre che attenzione consapevole, nei confronti dei movimenti corporei del conduttore, il quale trasmette messaggi con la voce e la sua modulazione, il ritmo e l'esecuzione dei movimenti.

Nelle nostre prime classi on line, destinate ad un gruppo di consulenti, soltanto attraverso un attento ascolto delle loro parole e osservazione dei loro movimenti di apertura e chiusura del video, piuttosto che del microfono, abbiamo potuto sintonizzarci ed individuare il giusto punto di equilibrio tra l'essere presenti, ma rispettose del livello di distanza che molti intendevano conservare. Inoltre, pur non avendo riportato i dati relativi al feedback raccolto anche a valle di questo lavoro, è importante far notare come il commento di apprezzamento più ricorrente fosse quello relativo alla possibilità di fare le classi insieme ai colleghi.

Tuttavia, soltanto nell'ambito del progetto più grande è stato possibile trovare conferma circa il fatto che la classe possa davvero rappresentare un modo ed uno "strumento" importante per lavorare sul tema delle emozioni in azienda. La possibilità di entrare in contatto con le proprie emozioni, che la classe di movimento è in grado di fornire grazie all'esperienza del corpo, è forte e facilita la conoscenza del proprio mondo interno. L'esperienza corporea aggira le difese, che solitamente si attivano di fronte alla sollecitazione attraverso il canale cognitivo, tipico delle metodologie tradizionalmente utilizzate in azienda, e favorisce un processo di apprendimento più rapido, naturale e coinvolgente.

Le affermazioni e le richieste delle persone partecipanti, al termine di ogni classe, ma anche via mail a tutte noi, ci hanno convinto di questo. Ognuno di loro ha ricontattato, seppur per poco o in forma lieve, emozioni e sensazioni, che li hanno in quei giorni accompagnati nel corso delle loro giornate. Infatti, senza grandi pretese da parte nostra, l'intento era quello di sostenerli nella possibilità d'individuare margini di benessere nell'ambito di un progetto di wellbeing.

Bibliografia

- Benatti M. (2021). *Well-being. Una strategia di sostenibilità per il benessere personale e aziendale*. Milano: Egea S.p.A.
- Bettoni M., Tidoli R. (2012). *Il welfare aziendale* In C. Gori (a cura di) *L'alternativa al pubblico? Le forme organizzate di finanziamento private nel welfare sociale*. Milano: Franco Angeli.
- Green Giammarini, E. (1990). *What is a bioenergetic exercises class*. In *International Journal of Bioenergetic Analysis (IIBA)*, 4, 1 (trad. it. *Che cos'è una classe di esercizi di bioenergetica - Ovvero che cosa non è una classe di esercizi di bioenergetica*. In <https://www.biosofia.it/files>, 2005)
- Lowen A. e L. (1977). *Espansione e Integrazione del corpo in Bioenergetica*. Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Maslow A.H, (1954). *Motivation and Personality*, NY, Harper & Brothers (trad.it. *Motivazione e personalità*. Roma: Armando Editore, 2010)
- Ricci F.L. (2017). Lavoro inedito presentato durante le lezioni di *Teoria delle classi di esercizi*, il Primo anno del corso di specializzazione in Analisi Bioenergetica presso la SIAB.
- Zamagni S. (2013). *Impresa responsabile e mercato civile*. Bologna: Il Mulino.

Sitografia

www.audiweb.it

www.willistowerwatson.com/it-IT/Solutions/wellbeing

Riscoprire le classi di esercizi bioenergetici nell'ottica della Teoria Polivagale di Porges

di Laura Luchi¹

Rediscovering the classes of bioenergetic exercises from the perspective of Porges' Polyvagal Theory

by Laura Luchi

Riassunto

In questo articolo l'autrice coglie alcuni aspetti di integrazione tra la teoria polivagale di Stephen W. Porges e l'analisi bioenergetica con particolare riferimento alle classi di esercizi bioenergetici. Le scoperte di Porges sono particolarmente rilevanti per le terapie psicocorporee e possono costituire occasione di rilancio per uno strumento potente ma non sempre protagonista del lavoro corporeo quale le classi di esercizi bioenergetici.

Abstract

In this article the author picks some aspects of integration between the polyvagal theory of Stephen W. Porges and bioenergetic analysis particularly with regard to bioenergetic exercises classes. The discoveries of Porges are especially relevant for psycho-corporeal therapies and could be an occasion to relaunch for a powerful tool but not really main character of body work as bioenergetic exercises classes.

Parole chiave

Teoria polivagale, classi di esercizi bioenergetici, Porges, freno vagale, sistema di ingaggio sociale

¹ Laureata in filosofia, phd. Conduttrice di gruppi di movimento bioenergetico

Key words

Polivagal theory, bioenergetic exercises classes, Porges, vagal brake, social engagement system

Introduzione alla Teoria Polivagale

Come sappiamo l'innovazione principale in ambito psicanalitico proposta da Lowen e prima di lui da Reich, è stata quella di porre il corpo del paziente al centro del lavoro terapeutico: la sua armatura caratteriale, le sue reazioni fisiologiche agli stimoli e il funzionamento dei suoi meccanismi difensivi diventano il campo d'azione privilegiato dell'analista bioenergetico. Infatti, nelle psicoterapie centrate sul corpo: «mentre l'accento è stato posto nel mobilitare l'organismo per liberarlo dalle difese e dai processi dannosi verso processi emotivi sani, la teoria polivagale getta luce sul lavoro interno del sistema nervoso in modo da aiutarci a capire più profondamente i meccanismi di difesa e le comunicazioni emotive sane sul piano corporeo» (Schroeter, 2016, p.10).

L'analisi bioenergetica e la teoria polivagale possono rappresentare in questo senso due sguardi complementari sul medesimo processo. Le psicoterapie ad orientamento corporeo, nelle quali rientra a pieno titolo l'analisi bioenergetica, si fondano sull'assunto di base che esista una comunicazione tra corpo e cervello e non solo tra cervello e corpo: la teoria polivagale di Porges ha dimostrato scientificamente tale assunto. Ciò che Porges dimostra è che l'80% delle fibre vagali sono afferenti (Porges, 2011, p.27), ovvero trasmettono informazioni dagli organi al cervello. La teoria polivagale ridefinisce profondamente la relazione tra Sistema Nervoso Centrale e Sistema Nervoso Autonomo mettendo in rilievo la centralità della regolazione del sistema viscerale. Prima delle scoperte di Porges il Sistema Nervoso Autonomo era descritto come formato da due sottosistemi tra loro antagonisti, il Sistema Simpatico e il Sistema Parasimpatico, che funzionavano tramite un meccanismo on-off, ovvero quando uno era in funzione l'altro era "spento" e viceversa. Porges invece dimostra come il Sistema Nervoso Autonomo sia un sistema tripartito che funziona gerarchicamente, "a cascata": oltre ai sistemi Simpatico e Parasimpatico viene introdotto un altro sistema, tipico degli esseri umani

e dei primati, il cosiddetto Sistema di Ingaggio Sociale. Ogni branca di tale sistema ha proprie funzioni specifiche e tutto il complesso del sistema lavora diversamente in condizioni normali oppure sotto stress. La suddivisione delle tre branche determina un ordine di risposta in condizioni di stress secondo il quale rispondiamo dapprima col sistema formatosi più recentemente, cioè il Sistema di Ingaggio Sociale; se fallisce questa prima risposta entra in azione il sistema successivo, ovvero il Sistema Simpatico e se fallisce anche questo si passa al sistema più arcaico, il Sistema Parasimpatico. La tripartizione del Sistema Nervoso Autonomo corrisponde alla tripartizione del cervello umano in cervello encefalico (rettiliano), cervello limbico (mammaliano) e neocorteccia (cervello dei primati). La parte del Sistema Nervoso Autonomo individuata da Porges corrisponde alla neocorteccia ed è indubbiamente uno degli aspetti più interessanti e rivoluzionari della teoria polivagale: «La formazione più recente è il sistema di ingaggio sociale (anche conosciuto come “sistema di comunicazione”). Sebbene altri mammiferi abbiano qualche capacità di legame e di comunicazione come gli umani, questo sistema è più sviluppato nei primati e lo è massimamente negli esseri umani. I nostri giovani sono dipendenti dalle cure genitoriali più a lungo di qualsiasi animale, per cui i genitori necessitano di abilità sofisticate per tenerli al sicuro ed i bambini necessitano di abilità sofisticate per comunicare i loro bisogni. Noi usiamo i nostri occhi, le orecchie, la voce, il tocco e le espressioni del volto per massimizzare la vicinanza in funzione della sicurezza e del legame di attaccamento» (Schroeter, 2016, p.17).

Il processo “a cascata” di questi tre sottosistemi del Sistema Nervoso Autonomo si può innescare in situazioni di stress. Si parte sempre dal sistema più sofisticato e recente che con l’aumento dello stress può andare “in blocco” e scendere al sistema precedente e tramite un processo di attivazioni e “blocchi” successivi giunge al sistema più primitivo, il Parasimpatico. È evidente che negli esseri umani questo tipo di processo discendente possa produrre tipi di risposte allo stress che diventano via via più primordiali. Conoscere come funziona il nostro SNA sotto stress è il primo passo per comprendere come gestirci in situazioni stressanti e agevolare progressivamente processi sempre più adeguati di autoregolazione e consapevolezza.

Porges ci aiuta a comprendere che in situazioni di stress quanto più è forte e funzionante il Sistema di Ingaggio Sociale tanto minore è il rischio che si inneschi il meccanismo “a cascata” verso il Simpatico e il Parasimpatico. Per evitare di avviare questo procedimento discendente

abbiamo a disposizione il freno vagale. Il freno vagale, anche detto Complesso Vagale Ventrale fa parte del Sistema di Ingaggio Sociale ed è una componente visceromotoria in grado di regolare il cuore e i bronchi (Porges, 2011, pp.181-183): «Quindi, la modulazione del freno vagale promuove lo stato di calma e di autorassicurazione (attenuazione dell'influenza del simpatico sul cuore), o sostenendo la mobilitazione (potenziando l'influenza del simpatico sul cuore)» (Ivi, p.182).

È molto importante evidenziare come il freno vagale abbia una funzione di modulazione, di autoregolazione delle risposte nervose autonome dell'organismo evitando di mandare il sistema "in blocco". Immaginando il freno vagale come se fosse il freno di un'automobile, quando è ben sviluppato funziona non dando luogo a una brusca frenata ma ad un decelerare fluido che permette di ridurre la velocità in modo regolare e morbido. Comprenderemo come attraverso gli esercizi bioenergetici sia possibile stimolare il funzionamento del freno vagale al fine di generare maggiore salute nel Sistema Nervoso Autonomo che si tradurrà più in generale in un aumento di integrazione e salute per la persona.

Il funzionamento del freno vagale è d'altra parte strettamente connesso col processo di neurocezione. Il termine *neurocezione* fu coniato da Porges per descrivere i circuiti neurali che consentono una valutazione inconscia dell'ambiente, in termini di sicurezza o pericolo. Il riconoscimento di una persona o situazione come sicura o minacciosa e la successiva attivazione di comportamenti prosociali o difensivi sono, dunque, neurobiologicamente determinati e connessi alla storia di vita di ciascuno.

Quando la neurocezione non funziona correttamente diventa difettosa e disfunzionale, con la conseguente percezione erronea della sicurezza o del pericolo, ne è un esempio il sentirsi al sicuro in un contesto minaccioso o spaventati in un ambiente calmo e confortevole. Vedremo come, nell'ottica della teoria polivagale, il valore della classe di esercizi bioenergetici è altresì quello di abilitare i partecipanti ad inibire i sistemi difensivi in un ambiente sicuro e ad attivarli in un ambiente rischioso.

La classe di esercizi nell'ottica della teoria polivagale

Come evidenziato sopra, circa l'80% delle fibre del ramo vagale sono afferenti, ovvero portano messaggi che procedono dal corpo al cervello. Appare chiaro quindi quanto l'analisi bioenergetica e all'interno di essa le classi di esercizi bioenergetici, siano terreno privilegiato per

l'osservazione ed il miglioramento funzionale delle risposte del Sistema Nervoso Autonomo.

«La comprensione del principio precedentemente esposto offre una prospettiva eccitante, ci sono “portali” anatomici che possiamo stimolare per influenzare il movimento dell'energia nel SNA. Con la teoria polivagale, il sistema nervoso diventa più visibile come componente essenziale del nostro lavoro. Possiamo utilizzare alcune tecniche con una nuova comprensione di come influenzano il sistema nervoso» (Schroeter, 2016, p.28).

L'individuazione di portali anatomici, ovvero di zone del corpo che fungono da chiavi d'accesso che agevolano il passaggio dell'energia che innerva il Sistema Nervoso Autonomo, è una preziosa scoperta per chi opera attraverso l'analisi bioenergetica, che sia analista o conduttore di classi. Chi si occupa di bioenergetica è abituato infatti ad osservare il corpo del cliente dal punto di vista energetico e a coglierne sia l'impressione d'insieme che le singole componenti in zone cariche o scariche, punti di ristagno e nodi che impediscono il fluire dell'energia nell'organismo. Tale lettura somatica viene così arricchita e corroborata dalle scoperte di Porges al fine di irradiare sempre più compiutamente meccanismi colti essenzialmente tramite intuizione, osservazione ed esperienza dell'operatore.

Nella consapevolezza di come possa essere riduttivo selezionare ed analizzare singoli portali associati a specifiche parti del corpo, ritengo comunque utile questo tipo di esemplificazione soprattutto per comprendere almeno in parte l'enorme potenzialità insita nel condurre le classi di esercizi bioenergetici tenendo presente il funzionamento del Sistema Nervoso Autonomo.

La classe di esercizi e i portali del Sistema Nervoso Autonomo

È noto come la fase iniziale della classe sia principalmente dedicata allo scioglimento muscolare e al lavoro di grounding. In particolare, in questa prima fase della classe si procede al riscaldamento e al progressivo scioglimento del corpo. I praticanti generalmente presentano tensioni muscolari ed energetiche che durante la classe – e in generale nel corso del ciclo di classi protratte nel tempo – possono essere piano piano allentate. Il lavoro di grounding riguarda innanzitutto gli arti inferiori, la muscolatura di gambe, piedi e caviglie. Nell'esecuzione degli esercizi che sostanziano il grounding è importante notare che: “Nella branca SNS

[Sistema Nervoso Simpatico, n.d.a.] sono innervati i muscoli degli arti (per correre, lottare, protendersi) e della colonna vertebrale (per l'azione rapida)" (Schroeter, 2016, p.29).

La percezione dello stress muscolare che gli arti inferiori possono sopportare non deve essere vista come una sorta di masochismo cui i praticanti vengono inutilmente sottoposti, bensì si concretizza settimana dopo settimana, classe dopo classe, nella sensazione psicofisica della centratura, della solidità man mano crescente dell'essere sulle proprie gambe, quindi in grado di stare di fronte agli eventi della vita quotidiana imparando a contenere e ha dispiegare, ove necessario, la corretta risposta al mondo che coinvolge Sistema Nervoso Autonomo nelle sue articolazioni. La confidenza che il praticante prende con la propria carica muscolare e la mobilitazione degli arti, proposta in molti esercizi espressivi delle classi, avviene in un contesto protetto, sotto la guida del conduttore, ed insieme sociale, essendo una pratica svolta dai singoli partecipanti in gruppo, dove ognuno si sperimenta insieme agli altri partecipanti.

Nella fase espressiva della classe, in cui, come sappiamo, sovente vengono mobilitati gli arti, stiamo attivando la funzionalità simpatica del sistema nervoso autonomo; i partecipanti alla classe chiaramente possono rispondere diversamente allo stesso esercizio-stimolo proposto dal conduttore ed è interessante osservare come il rimando ad una respirazione più profonda dopo un'accelerazione del battito cardiaco e del respiro, conseguente ad un esercizio intenso, corrisponda allo scorrimento dal SNS (Sistema Nervoso Simpatico) al SIS (Sistema di Ingegaggio Sociale). Un'altra consuetudine dei conduttori di classi, finalizzata al medesimo scopo dopo un'importante attivazione muscolare, è l'invito ai praticanti di mettere una mano sul ventre e una sul cuore chiudendo per qualche istante gli occhi e approfondendo il respiro. Questo autocontatto che conduce dall'esternalizzazione dell'azione precedente all'interiorizzazione di quanto appena avvenuto, svolge un'importante funzione di integrazione e di propriocezione e riporta al SIS. Fluidificare questi passaggi rendendoli via via più scorrevoli e funzionali, significa allenare ed irrobustire il freno vagale ed è importante al fine di testare le risposte psico-neuro-fisiche dei partecipanti ad una certa somministrazione di stress muscolare tramite gli esercizi eseguiti.

Come ci ricorda Elisabeth Michel il lavoro muscolare è una risposta ad uno stimolo nervoso (Michel, 2014, pp.71-73). In condizioni normali vi è una distribuzione ottimale del lavoro tra le fibre muscolari in una corretta proporzione tra lavoro e riposo. Se invece subentra una condizione di stress

si avranno sensazioni fisiche di affaticamento o dolore e la risposta nervosa muterà di conseguenza.

«Quando lo stress evoca una risposta di attacco o fuga [sollecitazione del SNS sotto stress; n.d.a.] vengono attivati molti muscoli tutti insieme. Se un'azione non può intervenire a risolvere la tensione, sia attraverso la lotta che la fuga, questa diffusa attivazione rimarrà e assumerà aspetti di cronicità. Poiché molti muscoli che sono stati attivati lavoreranno antagonisticamente gli uni contro gli altri, il corpo assumerà una qualità rigida e congelata» (ivi, pp.72-73).

Da operatori bioenergetici possiamo riconoscere questo tipo di condizioni nella lettura dei corpi dei partecipanti alle nostre classi di esercizi e comprendere quanto queste rigidità siano connesse, sia nella loro origine che nel loro possibile graduale allentamento, al sistema nervoso autonomo ci offre una chiave di lettura che rappresenta un valore aggiunto inestimabile al nostro lavoro. L'intreccio strutturale tra sistema nervoso e muscolatura ci indica a questo punto chiaramente che somministrare adeguati stimoli alla muscolatura significa potenzialmente contribuire ad integrare una miglior funzionalità del SNA.

Un chiaro esempio in questo senso riguarda i muscoli della schiena. Vi sono molteplici esercizi bioenergetici che coinvolgono la schiena e la sua muscolatura; alcuni di essi si svolgono sul pavimento proponendo ai praticanti di appoggiare la schiena a terra: qualora i muscoli flessori del SNS siano pronti ad una risposta di attacco o fuga, rilassare questi muscoli tramite esercizi mirati significa inviare un segnale, che è insieme muscolare e nervoso, alla colonna vertebrale, che è un portale del SNS, di riduzione di tensione (Schroeder, 2016, p. 32).

Tornando alla questione dei portali, quelli relativi al Sistema di Ingaggio Sociale sono alcuni nervi che innervano l'area sopra il diaframma e vanno dal collo verso il cuore e che coinvolgono tutte le modalità di comunicazione e di espressione tipiche degli esseri umani e si collocano nelle zone del viso, del collo, compresi i muscoli della masticazione, i muscoli dell'orecchio, la laringe e la faringe, il cuore e i bronchi (ivi, p.33). Durante le classi di esercizi ci sono numerosi esercizi che coinvolgono i muscoli del viso, ad esempio volti ad allentare la tensione presente nella mascella, facendo delle smorfie facciali ed esercitando pressioni in punti specifici del viso per mobilitare "la maschera".

“La teoria polivagale sottolinea un parallelismo filogenetico tra la variazione della regolazione neurale del sistema nervoso autonomo e la regolazione neurale dei muscoli striati della faccia e della testa. Questo è un punto rilevante per studiare le vocalizzazioni dei mammiferi, poiché i

muscoli striati della faccia e del capo sono coinvolti sia nell'individuazione delle vocalizzazioni sia nella produzione di questi suoni attraverso una sinergia tra i muscoli laringeo e faringeo e i meccanismi della respirazione" (Porges, 2011, p.227)

Sappiamo come la respirazione e la vocalizzazione siano centrali nella classe nell'accompagnare l'espressione di sé. La vocalizzazione nello specifico riesce a produrre diversi effetti benefici: permette un'espiazione più completa, agevola l'espressione di sé e stimola i muscoli di laringe e faringe nell'emissione della voce e i muscoli dell'orecchio nel sentire la propria voce. Quest'espressione di sé tramite la vocalizzazione per alcuni praticanti può essere naturale ed immediata mentre per altri può essere più faticosa ed incerta nella possibilità di esternare la propria voce, oppure nel sentirla come una vibrazione che coinvolge la zona al di sopra del diaframma ma anche nella percezione delle altrui vocalizzazioni nel contesto della classe. Generalmente quella che può rappresentare anche una certa forma di inibizione sociale al vocalizzo, tende ad abbassarsi nel tempo lasciando lo spazio ad un'aumentata possibilità di vocalizzazione e ad una maggior tolleranza delle voci altrui che può perfino confluire in forme di involontaria consonanza vocale. L'invito del conduttore è quello di cercare di non disperdersi in un'esperienza che ha indubbi aspetti catartici ma che non deve esaurirsi in questo: l'ancoraggio continuo a sé e ad un'appropriata espressione di sé anche tramite la voce avviene attraverso una vocalizzazione proporzionata al nostro singolo sentire, in tutti i sensi.

La centralità del legame tra vocalizzazione e respirazione va attribuita al lavoro di un muscolo fondamentale e centrale che è il diaframma: questo muscolo, che separa la cavità addominale da quella toracica e che è massimamente coinvolto nella funzione della respirazione, è protagonista anche nella differenziazione del vago:

«Precisamente, solo i mammiferi hanno un diaframma per coordinare le vocalizzazioni con gli sforzi della respirazione. La dipendenza dal diaframma si accompagna alla distinzione, sempre presente solo nei mammiferi, tra due branche del vago: una che regola gli organi sopra il diaframma e l'altra che si occupa degli organi sotto il diaframma. La regolazione neurale del vago sottodiaframmatico è coinvolta con la respirazione addominale, mentre la regolazione neurale del vago sovradiaframmatico è coordinata coi muscoli faringei e laringei che plasmano le caratteristiche acustiche e rendono le espressioni facciali coerenti con le caratteristiche della prosodia delle vocalizzazioni. Inoltre, un'esalazione rallentata, un processo respiratorio associato con le

vocalizzazioni sociali, aumenta l'impatto del vago mielinizzato sul cuore promuovendo stati di calma» (Porges, 2011, p.227).

Appare dunque chiaro quanto espressioni ed esercizi spesso utilizzati da noi operatori bioenergetici come “respirare con la pancia”, “portare il respiro nella pancia”, l'invito ad espirare completamente l'aria, a portare l'attenzione sulla profondità del processo inspiratorio ed espiratorio ai praticanti della classe, siano intrecciati in maniera indissolubile col funzionamento del nervo vago nelle sue molteplici diramazioni che ha il compito di connettere ed integrare le diverse parti del corpo nelle differenti funzioni.

A differenza di un percorso psicoterapeutico sappiamo che le classi di esercizi sono un'attività che si svolge in gruppo: ogni partecipante è invitato nelle classi a fare esperienza di sé, ad entrare in contatto con le proprie sensazioni ma questo avviene nel gruppo. La classe è un setting protetto del quale il conduttore è garante ed è un contesto sociale nel quale questa esperienza di sé avviene insieme ad altre persone e con le quali si entra in contatto attraverso gli occhi, gli esercizi in coppia e in gruppo, nel sentire le vocalizzazioni altrui e attraverso i massaggi reciproci. Col procedere delle settimane generalmente tende ad aumentare anche la fiducia e il senso di sicurezza all'interno del gruppo e anche questo rientra in ciò che secondo Porges agevola il rafforzamento del Sistema di Ingaggio Sociale. La stessa articolazione tipica degli esercizi bioenergetici di tensione-carica-scarica-distensione favorisce sensazioni di benessere che oltre ad essere piacevoli di per sé aumentano le capacità di autoregolazione della persona, ovvero come abbiamo visto precedentemente l'efficace e funzionale utilizzo del freno vagale.

Conclusioni

In questo breve elaborato ho voluto mettere in luce quanto le scoperte di Porges sulla teoria polivagale abbiano importanti implicazioni per comprendere meglio alcuni fenomeni che l'analisi bioenergetica ha sempre rilevato e che finora è riuscita a spiegare in termini di energia. Rispetto all'osservazione dall'esterno di alcuni fenomeni-effetto dei quali si poteva intuire il legame con determinati stimoli-causa, grazie alle scoperte di Porges possiamo iniziare a comprenderne il significato interno, ovvero come il Sistema Nervoso Autonomo riesca a funzionare in diverse circostanze. Queste scoperte sono interessanti ed importanti non solo per gli analisti bioenergetici e più in generale per chi si occupa di terapie

bottom-up, ma anche per i conduttori di classi di esercizi bioenergetici nel cui lavoro il corpo e le sue manifestazioni sono al centro. Stimolando il corpo e con esso le diverse branche del Sistema Nervoso Autonomo, si può gradualmente raggiungere uno stato migliore di autoregolazione non solo in termini energetici ma anche in termini di passaggio funzionale e fluido tra i sistemi Parasimpatico, Simpatico e di Ingaggio Sociale e conseguentemente allenare in maniera sempre più efficace il freno vagale. In questo senso le classi di esercizi bioenergetici costituiscono un interessante strumento di empowerment dei processi autoregolatori dei partecipanti e agevolano sensazioni di sicurezza e di empatia di sé in gruppo favorendo una comunicazione ed un'espressione di sé sempre più funzionali e soddisfacenti.

La centralità della funzione sociale di queste pratiche, già fortemente compresa ed esercitata nel lavoro di Reich, e riformulata da Lowen con la creazione dello strumento delle classi di esercizi bioenergetici, va riscoperta in questo tempo storico come ampia forma di promozione della salute per le persone al di là di un percorso analitico individuale o a integrazione di esso.

Bibliografia

- Lowen A. (1975). *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli (2009).
- Lowen A., Lowen L. (1977). *Espansione ed integrazione del corpo in bioenergetica*. Roma: Astrolabio.
- Michel E. (1997). *L'emozione e la forma. Manuale di anatomia e postura per analisti bioenergetici e conduttori di classi*. Edizione italiana a cura di M. R. Filoni. Milano: Franco Angeli Editore, 2014).
- Porges, S. W. (2011). *La teoria polivagale*. Roma: Giovanni Fioriti Editore.
- Schroeter V., (2016). La teoria polivagale. Un'introduzione per la psicoterapia corporea. *Bioenergetic Analysis*, 26: 9-36. Edizione italiana a cura di M.R. Filoni. Marina di Minturno (Lt.: Caramanica Editore.

La ricerca della presenza

Esercizi di Movimento Bioenergetico e Lockdown

di *Daniele Casolino*

Looking for presence

Bioenergetic Movement Exercises and Lockdown

by *Daniele Casolino*¹

Riassunto

Come viene percepito il corpo nel periodo del lockdown? Può un'esperienza corporea come la classe di movimento bioenergetico mantenere il proprio valore di prevenzione anche nella fruizione online, dove l'intero setting viene messo in discussione e il "qui ed ora" sembra disperdersi nella sospensione dell'etere? Quale contributo può dare il conduttore a sentire la presenza in una classe "non in presenza"? Attraverso dei questionari mirrored somministrati sia a conduttori che a partecipanti delle classi ho cercato di indagare le difficoltà che la pratica bioenergetica possa aver trovato in questo periodo così particolare e dove invece, proprio per il suo lavoro sul corpo, abbia aiutato in un periodo di smarrimento a "mantenere i piedi per terra".

Summary

How is the body perceived during the lockdown period? Can a body-centered experience, such as the bioenergetic movement class, maintain its prevention value even in "online" modality? What happens when the entire setting is compromised and the "here and now" seems to get lost in the web? What could be the conductor's contribution to make the class feel the presence when it is "not there"? Through mirrored questionnaires submitted either to conductors and classes' participants, I try to investigate where bioenergetic exercises' effort can be useful in this peculiar time,

¹ Conduttore di classi di esercizi di movimento bioenergetico, formatore, performer e regista teatrale.

helping persons to be grounded, and where the distance can instead compromise the effectiveness of the exercises.

Parole chiave

Corpo, lockdown, movimento bioenergetico, grounding

Key words

Body, lockdown, bioenergetic movement, grounding.

Introduzione

L'anno passato (a partire da febbraio 2020) ha portato nelle vite di ogni essere umano grandi stravolgimenti per l'emergenza generata dal diffondersi pandemico del virus Covid-19. Probabilmente per la prima volta nella storia dell'uomo (se togliamo racconti mitologici e testi sacri) un cataclisma ha colpito quasi contemporaneamente e in maniera globale l'intera umanità, senza distinzioni geografiche, culturali o economiche. Un trauma collettivo e non evitabile che ha necessariamente cambiato stili di vita, forme di pensiero, convinzioni, percezioni, priorità. Come ogni evento traumatico è impossibile, soprattutto dall'interno, stabilire quali conseguenze porterà nel futuro e quali forme di "ordine" e "normalità" verranno ridefinite. Sembra convinzione comune che "nulla sarà più come prima", o che "tutti i nodi sono venuti al pettine".

Essendomi dedicato in questo periodo allo studio delle pratiche di movimento bioenergetico, mi è sembrato naturale sperimentare, in primis su me stesso, come questo orientamento, soprattutto da me praticato attraverso le classi di esercizi, possa essere utilizzato nella gestione quotidiana dello stress da trauma.

Come ricorda Van Der Kolk, riprendendo la teoria polivagale di Porges, quando si è sottoposti a una minaccia, il sistema nervoso autonomo risponde attraverso tre stati fisici fondamentali. «Se ci si sente minacciati, si va istintivamente al primo livello, il coinvolgimento sociale: chiediamo

aiuto, supporto e conforto alle persone intorno a noi. Ma se nessuno ci presta soccorso, o ci troviamo immediatamente in pericolo, l'organismo ritorna a una modalità più primitiva di sopravvivenza: attacco o fuga. Attacchiamo chi ci attacca o scappiamo verso un posto sicuro. Tuttavia, se tutto ciò non funziona – non riusciamo a fuggire, siamo trattenuti o intrappolati - l'organismo cerca di preservarsi, spegnendosi e spendendo il minor quantitativo possibile di energia. Siamo, quindi, in uno stato di congelamento (freeze) o collasso.” (Van Der Kolk, 2015, pp.92-94)

Credo di non essere il solo ad aver sperimentato tutte e tre le fasi in questo perenne stato di allerta ancora non concluso. Dapprima ho amplificato il mio coinvolgimento sociale (da animale sociale quale io sono), sperimentando le varie forme che la tecnologia metteva al mio servizio durante il primo periodo di lockdown. La mattina mi alzavo presto, ascoltavo le notizie, facevo dei piccoli streaming leggendo favole per i bambini. Poi nel pomeriggio, mi sono attaccato a ogni offerta on-line di bioenergetica. Le registrazioni di Massimiliano Col e le classi on-line di Laura Rosamilia. La sera invece mi mettevo a produrre video performance per “Teatro a porte aperte”, un piccolo format social in collaborazione (a distanza) con miei colleghi e artisti.

Al perdurare della crisi sanitaria, però, ho cominciato a sperimentare una forte rabbia. Camminavo avanti e indietro a casa o nel cortile. E quando uscivo, nelle lunghe file ai supermercati, sperimentavo a un tempo il sentirmi io minaccia agli altri e il dovermi difendere da un nemico invisibile (il virus). Proprio tale immaterialità della minaccia mi provocava forti stati d'ansia e alla lunga, forse per questo motivo o forse per la poca mobilità e l'approccio consolatorio al cibo e al vino, ho cominciato a cronicizzare tachicardia, gastrite e ipertensione (fattori già presenti nel mio quadro clinico ma prepotentemente aggravati ed evidenziati dalla condizione di stress). Dopo di questo si è palesato un movimento depressivo. Passavo intere giornate sul divano, non suonavo più, non scrivevo più una parola e le riunioni su zoom con gli amici divennero intollerabili.

Proprio in questa situazione, tra aprile e maggio, vissi un'esperienza angosciante proprio durante una classe di esercizi on-line prevista per il mio corso di formazione. Nella posizione del “grounding in aria” quindi con la schiena poggiata sul pavimento e i piedi in alto a spingere verso il soffitto dai talloni, invece di partire l'intensa e ben conosciuta vibrazione, ho sentito nettamente il pavimento sprofondare sotto di me e risucchiarmi come in un pantano di sabbie mobili. Ho interrotto l'esercizio riportando i piedi a terra e con molta fatica sono riuscito a ritrovare una respirazione

nutriente solo dopo un'esplosione di pianto disperato. Dove era il mio conduttore in quel momento? Se cercavo aiuto trovavo solo il mio tavolo, le sedie, il divano e un inutile sterile schermo che continuava a trasmettere esercizi incurante della mia crisi. Chiaramente il conduttore non poteva accorgersi del mio stato, essendo a distanza. Riportai in restituzione la spiacevole esperienza e da quella volta cercai un grounding più solido, limitando la ricerca dell'espressione e il contatto emotivo con il mio stato interiore. Parallelamente aderii all'occasione, fornita dalla nostra scuola, di incontri di terapia offerti come sostegno proprio per l'evidente emergenza di ordine psicologico che, parallelamente a quella legata al virus, si andava creando. Solo negli ultimi mesi sono riuscito a ritrovare una centratura che mi ha consentito di "risalire" dallo stato di sconfitta in cui mi sentivo rigettato.

Per questo articolo, dunque, non potevo non partire da questa esperienza personale, se, come dice Lowen, «Gli uomini pensano di risolvere tutto con la mente invece di "sentire". Ma il sentire non ha a che fare con l'intelligenza o con la forza. Solo lavorando su di sé, sul proprio corpo – grazie al quale l'uomo "sente" – l'uomo può curarsi e aspirare, come è sacrosanto, a una vita sana, libera, felice.» (Lowen, in Callegari A. <https://www.alessandracallegari.it/>)

Nello stesso tempo mi sono reso conto che non potevo basare un lavoro solo e soltanto sulla mia personale esperienza. Ho deciso così di impiantare una piccola ricerca "sul campo" proponendo tre questionari *mirrored* a tre diversi campioni.

Il primo fa riferimento ai partecipanti delle classi di movimento bioenergetico condotte on line e, quando possibile, in presenza dalla dottoressa Laura Rosamilia. Un campione quindi neutro, potremmo definirlo di utenza finale, senza particolari informazioni teoriche.

Lo stesso medesimo questionario è stato poi sottoposto ai miei colleghi di corso, sempre in qualità di partecipanti alle classi ma con un approccio orientato. Infine, un questionario con gli stessi punti *mirrored* (rovesciati, speculari) è stato sottoposto a un campione di conduttori preso casualmente dall'elenco dei soci Siab.

Tutti i questionari, a risposta aperta, sono stati compilati in forma assolutamente anonima, a volte approfonditi con interviste personali, e verranno allegati al presente lavoro in appendice.

“Cos’è una classe di esercizi di bioenergetica – ovvero che cosa non è una classe di esercizi di bioenergetica”

Così titola il testo tanto breve quanto fondamentale di Ellen Green Giammarini (Green Giammarini, 1990, pdf su <https://www.biosofia.it>), collaboratrice di Lowen, e prima a introdurre le classi di esercizi in Italia. Parafrasando provocatoriamente il titolo, sono a chiedermi in primis quanto nelle classi on-line si perda o si percepiscano gli esercizi come meno funzionali rispetto alle classi in presenza. Avendo anche io frequentato le classi on-line durante tutto questo periodo, so bene quanto esse siano state preziose nella gestione di questa particolare condizione. Non mi interessa qui dimostrare la migliore o peggiore qualità dei risultati conseguiti rispetto alle classi in presenza, ma di indagare se ci sia un linguaggio proprio della bioenergetica che possa persistere valido nel nuovo modo di fruizione delle classi di esercizi di movimento. E quali siano i pilastri attorno a cui possa modularsi una classe di esercizi on-line per rimanere efficace, anche se vincolata al medium.

In una condizione sperimentale che potremmo trovare simile in termini di approccio nuovo, proprio parlando della prima classe condotta a Roma, la Green Giammarini nel suo testo nota «Condussi le classi massimizzando l’azione e minimizzando la discussione. Le spiegazioni furono date a piccole dosi. Le istruzioni verbali per gli esercizi potevano includere brevi spiegazioni del loro campo d’azione e del loro scopo, spesso unite con indicazioni attraverso il contatto: una leggera pressione esercitata con la mia mano in modo tale da aggiustare la posizione o la postura di qualcuno era più eloquente e di maggiore aiuto di una profusione di spiegazioni. Con questo particolare gruppo mi sembrò che fosse particolarmente importante operare il più possibile a un livello non verbale.» (Green Giammarini, 1990, pdf su <https://www.biosofia.it>)

La prima cosa che emerge nelle classi on-line invece è di ordine opposto, l’immagine è troppo piccola, poco chiara, la connessione non consente di vedere chiaramente i movimenti, l’empatia corporea è assolutamente non presente.

Parte così, sia dalla richiesta dei partecipanti alla maggior chiarezza sia dall’attenzione dei conduttori intervistati, la necessità di fare uso maggiore del linguaggio verbale per spiegare bene gli esercizi, la postura, la dinamica. Alcuni conduttori hanno sentito anche la necessità di aprire una breve sessione di feedback finale per allentare quel senso di distanza che il mezzo inevitabilmente crea. Ciò nonostante, la quasi totalità degli intervistati, partecipanti o conduttori, trovano la possibilità di effettuare

esercizi a distanza una grande opportunità, ove non fosse possibile la comunque preferita presenza.

Dopo una naturale fase di assestamento, quasi tutti sono stati concordi nel riconoscere come la pratica degli esercizi di bioenergetica on-line abbia consentito di non abbandonare il lavoro svolto e anzi di sfruttare al meglio i meccanismi di allentamento delle tensioni che alcuni esercizi generano. Nel campione di partecipanti “finali” invece è interessante rilevare come il 30% degli intervistati sia arrivato alla bioenergetica proprio nel momento del lockdown attraverso le classi offerte in modalità on-line, scoprendo le possibilità dell’amplificazione energetica del gruppo e le differenti percezioni in relazione agli altri solo come una piacevole, quanto importante, aggiunta a una pratica già ritenuta valida per i risultati conseguiti nella modalità a distanza.

Grounding, grounding, grounding

A un rapido sguardo alle risposte, la pratica del grounding è quella che viene percepita come più funzionale a “ritrovare sé stessi” nei momenti di confusione ed ansia. Tornare a sé stessi con lo sguardo rivolto all’interno, cercando la base del proprio appoggio e il contatto con la terra è l’esercizio riconosciuto più funzionale nei momenti di smarrimento. Chiaramente la posizione base della bioenergetica non ha necessariamente bisogno del conduttore per essere messa in pratica, o di una modalità connessa, e i benefici sono immediatamente percepibili quando si vada ad approfondire la respirazione. In una delle domande ho chiesto se e quali esercizi di bioenergetica venissero praticati dai partecipanti o consigliati da conduttori e terapeuti nella vita di tutti i giorni. È palese come il grounding, nella sua specifica essenza di radicamento per «*essere in contatto*» (Lowen A. e L., 1977, p.53) sia risultato l’esercizio più proposto e praticato in un periodo di ritiro e isolamento come quello del lockdown.

Portare le mani al petto e all’addome, percepire l’onda, più o meno libera, che la respirazione genera mettendo in moto il diaframma, cercare di ascoltare ed allentare le tensioni che, partendo dalle gambe, possano interessare il nostro corpo, salendo per il bacino, il torace, le spalle, il collo, consente in maniera quasi intuitiva di rimettersi in ascolto del proprio *stare al e nel mondo*. Sentire e sentirsi, come appunto evidenziava incessantemente Alexander Lowen nei suoi testi e nei suoi interventi.

Non smettere mai di respirare

Abbinato e inscindibile dal grounding è appunto il respiro consapevole. Questa funzione così naturale e assolutamente peculiare del nostro vivere, il respiro, prima fonte di nutrimento dal momento in cui abbandoniamo l'utero materno, risulta anche essere il nostro primo campanello di allarme. "Mi sono accorta di non respirare", "Mi mancava l'aria", "Avevo il respiro corto" sono le tipiche espressioni di chi sperimenta uno stato di agitazione o ansia. Una funzione, tanto automatica e percepita come semplice, diviene profondamente complessa quando ci poniamo attenzione. Nella respirazione profonda e diaframmatica proposta nelle classi on line si sente però il primo allontanamento dal gruppo. Il suono della respirazione degli altri, in un partecipante inesperto, è la prima guida di indirizzo dell'energia, del pulsare vitale della carica e della scarica. Attraverso il computer il suono perde le sue caratteristiche spaziali, qualitative e corali. Ecco, quindi, che il conduttore si trova nella necessità di verbalizzare maggiormente, spiegare, direi razionalizzare un elemento così istintivo. Tutti i meccanismi di imitazione e relazione con gli altri in realtà risentono di questa limitazione nelle classi on line. La guida diviene più efficiente quando il conduttore possa poi relazionarsi individualmente con ciascun partecipante. Risulta però evidente come questo esuli dalla pratica di una classe, in quanto pensata proprio come esercizi in gruppo, di orientamento preventivo, ben diverso da una seduta terapeutica di analisi bioenergetica. Vedremo più avanti come il limite del suono influenzi poi tutti gli esercizi di carattere espressivo. Qui ci basti considerare come i conduttori debbano concentrarsi molto nella chiarezza della propria spiegazione, non potendo ricorrere, se non in maniera limitata, all'esempio pratico e quanto sia facile e rischioso lasciare la responsabilità della propria respirazione solamente al partecipante, quando esso sia isolato nella propria stanza o nel proprio monolocale. Tornando al testo della Green Giammarini troviamo come sia delicato questo momento soprattutto per un partecipante neofita. «Quando, in seguito all'approfondimento della respirazione, si verificava spontaneamente una reazione emozionale durante un esercizio, ciò spesso causava paura o perfino sensazioni di panico nei partecipanti. (...) Tuttavia, se un partecipante non in terapia mostrava segni di avere tali difficoltà, andavo da lui immediatamente, suggerendogli di interrompere l'esercizio e di raggomitolarsi nella posizione intrauterina. Di solito mantenevo un contatto fisico con lui, posandogli la mano sulla spalla o sul braccio, se tale contatto era gradito e di conforto. Mentre il resto del gruppo continuava a lavorare, io passavo quindi a spiegare alla persona in

questione, in termini generali e principalmente fisici, in che cosa credeva consistesse la difficoltà. Per esempio: la respirazione si era ampliata troppo e troppo rapidamente; era a un volume tale che il partecipante non poteva ancora contenere. La cosa più importante che dicevo era che avremmo fatto bene a procedere molto lentamente e che la sua capacità di respirare in modo più profondo e di sostenere certi esercizi sarebbe cresciuta gradualmente, come la sua capacità di lasciarsi andare alle lacrime. Dicevo in modo del tutto franco che non faceva parte dei miei scopi entrare nel merito (cioè analizzare) degli specifici contenuti emozionali dei problemi che causavano le sue difficoltà presenti.» (Green Giammarini, 1990, pdf su <https://www.biosofia.it>) Da questo passo risulta evidente quanto il fattore emotivo giochi un ruolo fondamentale quando si metta in moto una respirazione profonda e di come il conduttore di classi on line manchi di quei semplici strumenti empatici e personali di cui fa uso la Giammarini (e di cui ogni conduttore conosce la pratica), nonché di come qualsiasi intervento ad personam, limitato dall'inquadratura piatta, la visione frontale, il microfono non "direzionabile", vada necessariamente ad impattare su tutto il gruppo. Da qui, come ho già introdotto nel capitolo precedente, la necessità, sentita da diversi conduttori, di inserire una parte di feedback più articolata alla fine della classe, cosa che dovrebbe più appartenere a una dinamica di gruppo e non propriamente alla classe di esercizi. Risulta chiaro come la scelta di mantenere un coinvolgimento emotivo basso e controllato durante una classe di esercizi on line diviene quasi obbligata.

Movimento – Spazio e Tempo

“Classe di esercizi di movimento bioenergetico”, è la nuova terminologia che ha sostituito ufficialmente lo scorso anno la precedente “Classe di esercizi di bioenergetica”. Basta questo a capire come la fase di mobilitazione del corpo sia un'altra componente essenziale nelle classi. Nel periodo del lockdown siamo stati obbligati a rimanere in casa per un tempo lunghissimo, in aggiunta al fatto che in molti di noi e i nostri ragazzi hanno dovuto sperimentare il lavoro o la didattica a distanza, costretti nella posizione seduta, occhi fissi al monitor per ore e ore. Proprio perché confinati, in molti hanno sentito l'esigenza di ricorrere alle risorse on line, per farsi suggerire pratiche o per motivarsi maggiormente all'esercizio fisico. Molti degli intervistati neofiti hanno avuto accesso per la prima

volta agli esercizi di movimento bioenergetico proprio attraverso la modalità on-line, come se l'assenza del corpo degli altri intorno a noi abbia riportato l'attenzione al nostro stesso corpo. Gli esercizi di motilità, di rilassamento delle tensioni, di riattivazione e sensibilizzazione muscolare propri della bioenergetica hanno aiutato molte persone, me in primis, all'allentamento di quelle contratture proprie della vita sedentaria e del lavoro seduto. Risulta semplice immaginare come questa fase risulti molto presente tra le esperienze riportate nelle risposte al questionario da me somministrato.

Dal punto di vista della conduzione on-line però c'è bisogno, anche qui, di ovviare a particolari limitazioni tecniche. Diversi conduttori hanno dovuto fare i conti con la ridotta dimensione e la scarsa qualità dell'immagine streaming. O l'inquadratura era troppo piccola, tagliando fuori o selezionando parti del corpo anziché altre o, al contrario, troppo distante, dove l'inezienza della figura andava a discapito del dettaglio. Il lavoro sui piedi, ad esempio è il più difficile da inquadrare, così come i movimenti più piccoli del bacino, delle scapole, degli occhi. Questa attenzione registica che il conduttore deve avere per proporsi il più chiaramente possibile alla classe, spesso toglie attenzione alla classe stessa. Molti conduttori hanno lamentato l'enorme sforzo che hanno dovuto sostenere per concentrarsi sui partecipanti, ridotti spesso a piccoli francobolli mobili.

Ciononostante, questa fase della classe è quella più apprezzata dai partecipanti e probabilmente quella più funzionale a smuovere la frustrazione del confinamento, ad allentare lo stress e a rimettere in circolo l'energia attraverso una carica e una scarica fluide e meno riflessive. Gli esercizi hanno però dovuto far conto di una spazialità non più aperta e protetta come quella delle sale dove di solito le classi hanno luogo. Ne hanno risentito maggiormente quegli esercizi che dello spazio fanno la propria centralità: le camminate, l'espandersi del corpo nello spazio, spesso venivano relegati in stretti corridoi tra il divano e il tavolo, tra il letto e l'armadio. Queste limitazioni hanno fatto preferire esercizi frontali, coinvolgendo distretti limitati e contingentati: ad esempio le braccia, il busto, il bacino, le gambe. I partecipanti dovevano ricavarsi il proprio spazio all'interno della propria dimensione domestica, a volte non abbastanza ampia da poter permettere il lavoro a terra, a volte trattenendo il movimento nel rischio che un *calcio del mulo* scaraventasse in terra l'abat-jour sul comodino. Il pericolo che si è sentito è quello di scadere in movimenti schematici e proporre qualcosa che somigliasse più a una ginnastica che a esercizi bioenergetici. Le precedenti limitazioni spaziali

vanno poi ad accavallarsi a quelle temporali. Avere come costante riferimento solo le proprie mura domestiche ha fatto sentire ad alcuni partecipanti il sottrarsi di quel “tempo propriamente mio”, soprattutto quando in casa vi fosse altra gente (partner, figli, coinquilini...). Lo sguardo fisso sul monitor poi ha attivato o meccanismi di iperattivazione del controllo e della modalità attacco-fuga o viceversa di calo continuo dell’attenzione. I silenzi, ad esempio, così importanti a scandire il tempo e a lasciare il partecipante in ascolto della propria esperienza, vengono percepiti come “assenza di segnale” e riportano quindi l’attenzione dall’esperienza che si sta vivendo alla centralità del mezzo (il monitor, l’audio del computer) (AA.VV., 2021, pp.25, 27, 35).

L’espressione

In un contesto così configurato, che definirei claustrofobico, secondo la mia opinione e dall’analisi delle risposte ai questionari, la fase espressiva di una classe di esercizi risulta quella maggiormente inficiata dalla modalità on-line.

Partendo in primis dal suono e dall’uso della voce, perdendo la dimensione spaziale dell’elemento uditivo, concentrato attraverso l’unico mix previsto dal computer, i conduttori si sono trovati davanti a due scelte: lasciare voce ai partecipanti della classe correndo il rischio che il suono diventasse rumore e che la propria voce venisse sovrastata dagli altri microfoni attivi, o far chiudere i microfoni e quindi di fatto impedire che l’espressione dei partecipanti potesse raggiungerli. D’altro canto, lo stimolo alla vocalità, che nelle classi, agevola il salire dell’energia attraverso con e per il gruppo, viene in un modo o nell’altro completamente perso. Ancora di più se si considera il *setting* violato dal proprio ambiente casalingo. Difficilmente mi sentirò libero di emettere una voce vibrante e potente se penso che i vicini mi possano ascoltare, o senza avere il pensiero che la mia partner o mio figlio si possa preoccupare nel sentirmi urlare “Via”, “NO”, Mio!”. Avevamo già intravisto questa limitazione nel respiro, ma qui chiaramente il problema va ad impattare prepotentemente sulla forma dell’esercizio. Ancor di più quando si vada a considerare che questi particolari esercizi sono quelli che hanno una maggiore risonanza a livello emotivo. Molti conduttori hanno di fatto limitato questa fase degli esercizi e tra i partecipanti si evince chiaramente la resistenza a “lasciare andare”. Molti di loro hanno messo in evidenza come, nelle classi in presenza, si sentano protetti sia dal luogo che dal gruppo. Chiaramente poi

sono scomparsi di fatto tutti quegli esercizi che prevedano una interazione tra i partecipanti e quelli di stampo relazionale. La distanza fisica imposta dalle misure per il contenimento del propagarsi del virus ha reso impossibile la pratica di tutti quegli esercizi che prevedano un contatto, in special modo quindi quelli che abbiano come tema l'affidarsi, il sentirsi accuditi e quelli con tema di confine e limite. Anche il famoso contatto, che troviamo in Green Giammarini, in Lowen e in qualsiasi libro di bioenergetica, è stato per lungo tempo, e lo è ancora durante la redazione di questo studio, vietato.

Il sistema schermo-videocamera, altresì, pone di fatto il partecipante di fronte a una sorta di specchio, ricadendo a volte in meccanismi narcisistici e, potremmo dire, performativi e, a volte in dinamiche di vergogna-autoriconoscimento⁸.

D'altro canto, alcuni degli intervistati hanno invece dichiarato che la distanza, il filtro interposto dallo schermo, li abbia fatti sentire più liberi e autentici, ma è chiaro come queste considerazioni vadano più a configurarsi in un setting terapeutico, come ampiamente analizzato dagli interventi presenti in *L'Empatia appesa a un filo: Covid-19 e lockdown 2020: la risposta dell'analisi bioenergetica* (2021), e che quindi esula da questa trattazione che fa riferimento esclusivamente per compito e competenze alle classi di esercizi.

La fase a terra e le esperienze di immaginazione guidata

Per ottemperare a questa carenza espressiva sembra invece essere stato fondamentale l'utilizzo delle tecniche immaginative e meditative, quale vera e propria risorsa sussidiaria nel percorso on-line. Tali esercizi, infatti si svincolano totalmente dai limiti messi in evidenza prima e consentono un contatto con la propria dimensione corporea ed emotiva finalmente di nuovo unite. Si riporta l'attenzione sul respiro, e il peso del corpo a terra ridefinisce una condizione di contatto. Molti partecipanti riportano di aver ricevuto grandi benefici da questi esercizi anche quando nell'altra stanza, ad esempio, ci fosse stato rumore o si potesse percepire la presenza di persone o elementi di disturbo. Uno spazio e un tempo privati riconquistati. La percezione del qui ed ora di nuovo nelle proprie mani. In questo senso si è visto nascere un proliferare di canali You Tube o social di meditazioni guidate, mindfulness e quant'altro. Talvolta però questo atteggiamento, se estremizzato in una classe di esercizi, rischia di perdere quella

caratteristica di pratica bottom-up tipica della bioenergetica, spostandosi a volte troppo verso l'alto, il mentale. Trovo che la peculiarità della classe di esercizi sia la sua perfetta calibrazione, il costante equilibrio tra corpo e mente, tra carica e scarica, tra percezione e sentimento e che in questa fase di sperimentazione obbligata sia necessario mantenere intatte le caratteristiche di questa completezza complessa che Alexander Lowen e i suoi successori hanno saputo definire nel tempo.

Il corpo altrove – riflessioni prima che conclusioni

Analizzando le fasi previste per una classe di esercizi di movimento bioenergetico nella modalità on-line, risulta chiaro come l'esperienza mediata dallo schermo venga percepita come necessaria e di aiuto ma sostanzialmente incompleta.

“Le classi in presenza non possono essere paragonate a quelle on-line. Nelle classi online si perde molto dell'energia oltre a non avere l'energia del gruppo. È, in ogni caso, una valida alternativa.” Questa è una delle risposte estrapolate dal questionario somministrato alle/i conduttrici/ori, e sostanzialmente rappresenta il punto di vista comune. Quello che emerge è soprattutto la difficoltà della condivisione e del passaggio dell'energia tra i componenti di un gruppo.

Il tempo e lo spazio nel periodo del lockdown vengono percepiti come collassati, implosi, in un cristallo sospeso e immobile.

Quando ripenso a quelle brevi esperienze di condivisione, collocate nella parentesi estiva quando si è potuta fare pratica all'aperto, ma anche gli incontri con i miei amici, le giornate al mare, le serate fuori, io stesso colloco quei momenti di piacere istintivamente al periodo pre-allerta e non inseriti nel mezzo dei due lockdown. E ho scoperto che in molti hanno questa percezione, come se la ferita del trauma seguisse un continuum suo proprio. Il qui ed ora si sono cristallizzati in un'attesa di speranza prima, in un rifugio dalla minaccia poi, e, infine, in una sorta di resa. Le strategie di *coping* sembrano, almeno fino a questa primavera, limitate alla sospensione dell'attesa, sospensione amplificata dal messaggio mediatico che in fin dei conti c'è proprio poco da fare e dal fatto che l'iniziativa individuale venga negata come possibilità di azione. Il ripetersi quasi ritualizzato di una giornata identica alle altre, la conta dei numeri, i divieti intimidatori, il senso di colpa, le allerte, i coprifuoco, il linguaggio bellico hanno agito socialmente sulla nostra vita costringendola in una fase di

freezing anche quando corpo e mente avrebbero attuato strategie diverse. L'energia è stata sospesa, di fatto. La protezione della vita a tutti i costi ha di fatto allontanato la vita dal corpo. Il movimento vitale e il fluire energetico circolare, pulsante, teorizzato da Lowen come fondamentale alla vita e al benessere di una persona, ha subito una contrazione violenta e forzosa da parte dell'ambiente circostante. Il movimento e l'attività culturale sono stati sin da subito relegati ai margini come se più pericolosi di altri comportamenti sociali. Parchi chiusi, palestre, teatri. Poi anche gli incontri con parenti e amici.

Rimasti isolati, l'unica finestra sul mondo è rimasta lo schermo del nostro computer che ha richiuso anche la nostra immagine in quel quadratino disegnato dall'occhio costante della telecamera. Uno sguardo non selettivo. Ultimamente, ripassando tutti gli esercizi consolidati per la pratica delle classi, mi sono trovato a riscoprire quelli legati al distretto oculare, proprio la prima cinghia della corazza caratteriale reichiana.

Il nostro sguardo è rimasto per mesi frontale e fisso, in una posizione di costante vigilanza e allerta (o, viceversa, totale disinteresse e astrazione per non dire assuefazione). Ne ho sperimentato da vicino l'effetto su mia nipote, 7 anni, seconda elementare. Il volto fisso al tablet durante le lezioni in d.a.d., mentre le gambe sospese su una sedia troppo alta si agitavano in continuazione con le mani ancorate saldamente ai bordi della sedia. Un esempio presente e vitale di un meccanismo di allerta attacco-fuga reiterato all'infinito.

L'esterno, il mondo, lo spazio e l'espansione sono costretti in una finestra piccolissima in cui neanche la nostra immaginazione è libera di perdersi.

Negli ultimi 18 mesi ci siamo trovati in una condizione inedita, sia per portata globale sia per durata, senza soluzione di continuità. Una situazione complessa alla quale nessuno, compresi scienziati e governi, ha potuto dare alcuna risposta quanto meno convincente o confortante.

Ho immaginato una percezione a piramide rovesciata, riprendendo quella di Lowen presente in *Bioenergetica* (1991), dove l'ambiente naturale, relegato all'esterno come minaccia ineluttabile, pesa e costringe l'io sano rovesciando sopra e sotto, up e bottom.

La prima contrazione in un contesto simile è chiaro che venga subito proprio dai processi corporei cari alla nostra teoria bioenergetica. E il sentire ne risulta schiacciato nel mezzo.

Appare chiaro, quindi, come le classi di esercizi, proprio nella riattivazione del processo bottom-up di carica e scarica, divengano strumento fondamentale di prevenzione per il nostro benessere, soprattutto

in periodi come questo, pur nelle limitazioni che abbiamo evidenziato sopra.

Una delle intervistate riporta una risposta apparentemente negativa alla domanda su quali sensazioni le abbiano lasciato le classi on-line: “Scarica, tremendamente triste” ma poi sorprendentemente aggiunge “libera di vivere le mie emozioni, forte” in una esemplare percezione del qui ed ora. Altre risposte sembrano tratte dalla letteratura loweniana “Viva, morta, impaurita, speranzosa, libera, tremula, arrabbiata, sorpresa, stanca, grata”. Risulta evidente quanto meno coerenti sembrino apparentemente le risposte, tanto più si possa percepire la messa in circolo dell’energia e l’attivazione di quel “*essere in contatto*” caro a Lowen. «Una delle caratteristiche qualitative della vitalità è il fatto di essere in contatto. Potrete chiedervi: in contatto con che cosa? In contatto con tutto ciò che si trova nel raggio e alla portata delle percezioni sensoriali. Essere in contatto significa essere consapevoli di ciò che accade dentro di voi e intorno a voi. È qualcosa di completamente differente da conoscere, che è un’attività più intellettuale che percettiva.» (Lowen A. e L. 1979, p.53).

Della complessità – appendice in forma di conclusioni

Per concludere questo lavoro, riprendendo l’apparente contraddizione presente in alcune delle risposte raccolte nei questionari, mi vengono in soccorso le conclusioni riportate dalla Dottoressa Livia Geloso in chiusura del suo recente articolo *Bioenergetica e Covid-19: le vie del grounding* (AA.VV., 2021), dove cita diversi passi di Alexander Lowen.

«La vita è piena di contraddizioni, e riconoscerle e accettarle è una prova di saggezza» (Lowen, 1982, p.13); «La comprensione del paradosso dell’unità e delle dualità è competenza del pensiero funzionale che richiede una nuova forma di coscienza» (Lowen, 1991, p.295).

«L’atteggiamento creativo è quello che integra gli aspetti e i bisogni opposti della personalità in una singola espressione, in una risposta unitaria (Lowen, 1984, p.202).

La dottoressa Geloso chiude il suo intervento citando i cinque passi verso la creatività descritti da Lowen nel “*Il Piacere. Un approccio creativo alla vita.*” (1984)

«**Primo passo:** identificazione con il corpo e integrazione io-corpo, riparazione della scissione dal corpo della svalorizzazione del corpo ridotto a strumento meccanico e barra o a immagine narcisistica;

Secondo passo: sviluppo del piacere di essere vivi nel qui e ora come fondamento delle attività coscienti;

Terzo passo: esplorazione-accettazione di sensazioni e sentimenti senza censura e con l'obiettivo di gestire la polarità 'espressione-controllo' in modo maturo e ricco;

Quarto passo: comprensione dell'interdipendenza di tutte le funzioni della personalità;

Quinto passo: umiltà come riconoscimento della nostra interdipendenza dall'ambiente sociale e naturale.» (Lowen, in Geloso, 2021, p.36)

Bibliografia

- Callegari A. (2003). *Il punto di vista di un saggio ultranovantenne*, intervista a A.Lowen su Lifegate Magazine (Milano) e riportata in <https://www.alessandracallegari.it/intervista-ad-alexander-lowen/>
- Geloso L. *Bioenergetica e Covid-19* Geloso (2020) in P., Manca M.L., D'Amelio B., Favorini M., a cura di, *L'empatia appesa a un filo. Covid-19 e lockdown 2020: la risposta dell'analisi bioenergetica*. Alpes: Roma
- Green Giammarini, E. (1990). *What is a bioenergetic exercises class*. In *International Journal of Bioenergetic Analysis (IIBA)*, 4, 1 (trad. it. *Che cos'è una classe di esercizi di bioenergetica - Ovvero che cosa non è una classe di esercizi di bioenergetica*. In <https://www.biosofia.it/files>, 2005)
- Lowen A. e Lowen L. (1979) – *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica*. Roma: Astrolabio
- Lowen A. (1982). *Paura di vivere*. Roma: Astrolabio-Ubaldini Editore.
- Lowen A. (1975). *Bioenergetics*. New York: Coward, Mc Carin & Geoghen Inc., (trad. it.: *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli Editore, 2004)
- Lowen A. (1984). *Il Piacere*. Roma: Astrolabio
- Lowen A. (1982). *Il Tradimento del corpo* – Roma: Edizioni Mediterranee
- Moselli P., Manca M.L., D'Amelio B., Favorini M., a cura di, *L'empatia appesa a un filo. Covid-19 e lockdown 2020: la risposta dell'analisi bioenergetica*. Alpes: Roma
- Padrini F. (2007). *Esercizi di Bioenergetica*. Pavia: Xenia Edizioni.Francesco Padrini – Esercizi di Bioenergetica – 2007
- Stallone Alborghetti M. (2003). *Bioenergetica per tutti*. Cerveteri: Edizioni Universo Editoriale
- Van Der Kolk B. (2015). *Il corpo accusa il colpo*. Milano, Raffaello Cortina Editore

