

Analisi

n. 0-2015

Bioenergetica



 **S.I.A.B.**

Società Italiana di Analisi Bioenergetica

Sommario

Presentazione di <i>Rosaria Filoni e Christoph Helferich</i>	pag.	5
Il corpo come identità: il vero scopo della terapia bioenergetica di <i>Gabriella Buti Zaccagnini</i>	pag.	9
Alcuni aspetti della differenza tra il lato destro e sinistro del corpo di <i>Jan Ponne</i>	pag.	17
Analisi bioenergetica ed epistemologia. Prima ricognizione di <i>Livia Geloso</i>	pag.	31
Il piacere di far bene le cose. Resoconto di un progetto di formazione d'azienda con approccio psico-corporeo e arte-terapeutico di <i>Gianluca Bondi</i>	pag.	57
La resilienza di <i>Laura Carella</i>	pag.	81
Il counseling nelle discipline orientali psico-corporee di <i>Barbara Fusco</i>	pag.	89
Le mie immagini interiori. Storia di un percorso di individuazione di <i>Paola Mazzotti</i>	pag.	119

Presentazione

Benvenuti alla nuova edizione della nostra rivista, che dopo nove anni di edizione cartacea (2006 – 2014) appare per la prima volta in veste sperimentale online. Pensando ai numerosi vantaggi di questa nuova modalità, speriamo vivamente questa versione sia accolta e gradita anche dai lettori nostalgici della carta rilegata. Possiamo comunque rassicurare tutti che per quanto riguarda lo spirito editoriale e i contenuti della rivista, nulla è cambiato rispetto alle dichiarazioni programmatiche che ci hanno guidato attraverso gli anni (vedi la “Presentazione dei direttori” in *Grounding I*, 2006, p. 9 – 11).

Ed è come per sottolineare questa continuità della rivista e il suo legame con la storia della nostra Società, che abbiamo voluto presentare, come primo articolo di questo numero, un contributo della nostra amata e stimata *International Trainer* Gabriella Buti Zaccagnini († 2008), socia fondatrice della Siab nel 1978, di cui è stata Presidente per molti anni. Si tratta di una sua relazione al I° Congresso clinico della *Federazione Europea di Analisi Bioenergetica* a Frascati nel maggio del 1995, col titolo *Il corpo come identità*. È un testo particolarmente denso e ricco, in cui si riconosce già chiaramente il ruolo centrale del respiro come espressione della realtà del paziente e come veicolo del contatto diretto con le sue parti più profonde. Questo concetto-guida del respiro è poi stato magistralmente elaborato da Gabriella Buti Zaccagnini nei suoi insegnamenti e nei suoi scritti teorici, di cui si trovano alcune testimonianze nella raccolta di scritti *Analisi bioenergetica in dialogo*, a cura di Nicoletta Cinotti e del marito Corrado Zaccagnini (Franco Angeli, Milano 2010).

Il saggio di Jan Ponne del *Nederlands Instituut voor Bioenergetische Analyse* indaga su *Alcuni aspetti della differenza tra il lato destro e sinistro del corpo*. È un argomento che ci riguarda da vicino nella nostra prassi quotidiana, perché facilmente - ovvero quasi istintivamente – partiamo dal

presupposto che in generale la simmetria tra i due lati rappresenti la normalità, l'asimmetria una qualche deviazione. L'autore propone invece l'ipotesi che "l'asimmetria costituisca una bipolarità fondamentale sempre esistita negli esseri umani", e ne segue le testimonianze in un "viaggio interessante" attraverso la pittura, il linguaggio, l'etica e la religione, fino alla scoperta dei due emisferi del cervello nella storia della medicina. Un breve caso clinico illustra infine come le differenze tra la metà destra e sinistra del corpo siano da intendere come "funzioni antitetiche e complementari".

"Ho sempre avuto coscienza di far parte non solo di una scuola di psicoterapia corporea, ma anche di una corrente culturale centrata sul corpo". Con questa frase Livia Geloso, didatta Siab ed esperta di teatro, esplicita l'intento del suo saggio *Analisi bioenergetica ed epistemologia. Prima ricognizione*. Partendo dal "filone corporeo" nella cultura occidentale moderna, l'autrice vuole rivedere, rivalutare e riscrivere la storia del pensiero, per individuare il posto dell'analisi bioenergetica all'interno di questo panorama. È un progetto innovativo, di ampio respiro, che l'autrice ha preparato con altri saggi precedentemente pubblicati su *Grounding*, e per il quale ora può basarsi anche su nuovi studi nel campo della storiografia e delle neuroscienze. Questo saggio fornisce un orientamento prezioso riguardo il nostro posto nella storia culturale, e invitiamo dunque vivamente alla lettura: "Perché le comunità, come gli individui, rivendicano la legittimità della propria esistenza e la loro identità scrivendo il loro passato".

Il resoconto di Gianluca Bondi, *Il piacere di far bene le cose*, è permeato da un profondo entusiasmo per il connubio tra il corpo e l'arte, ovvero tra l'approccio psico-corporeo e arte-terapeutico. E la realizzazione stessa di questo connubio rappresenta un atto estremamente creativo, trattandosi di un progetto per un'azienda grande e reale come la Telecom, un progetto nel campo delle risorse umane. Obiettivo: promuovere una nuova cultura aziendale, motivando i dipendenti a scoprire la propria creatività, e a ritrovare così il senso di realizzazione nel loro lavoro, "il piacere di fare bene le cose". È facile immaginare che tale compito di sviluppare la creatività dei dipendenti, e di far loro scoprire le proprie risorse nascoste, non sia un'impresa scontata (vedi per esempio il paragrafo "Le resistenze incontrate"). Ma deve essere stato proprio l'entusiasmo e la fiducia di Gianluca Bondi e del suo team teatrale a superare queste barriere, a portare a buon fine questo impressionante progetto che ha complessivamente coinvolto circa 600 persone, ricerca *follow up* inclusa!

Trauma e resilienza era il tema del recente Convegno Siab a Ostuni (12 – 14 giugno 2015), e per chi vuole ulteriormente approfondire questo

argomento, consigliamo l'articolo *La resilienza* di Laura Carella, Counselor professionale Siab. Se il termine latino *resilio* significa “saltare”, “rimbalzare” e per estensione anche “danzare”, l'autrice definisce la resilienza come “capacità di rimanere *elastici* e non frammentarsi rispetto all'evento o a condizioni estremamente sfavorevoli”. E ci sembra significativo che nella letteratura specialistica, si preferisce oggi usare il termine al plurale, riferendosi a “le resilienze”, per descrivere meglio l'insieme di risorse e di forze interne alla persona.

Il counseling nelle discipline orientali psico-corporee di Barbara Fusco è un titolo che a prima vista può suscitare stupore, accostando in un solo titolo due mondi apparentemente molto lontani tra di loro. L'autrice invece, laureata in Studi Orientali, insegnante del Tai ji Quan e counselor Siab, è vissuta a lungo in entrambi i mondi. Sa perciò individuare bene dei punti comuni importanti, come il concetto dell'identità funzionale mente-corpo, o la meta suprema dell'arrendersi, sia nel pensiero di Alexander Lowen che negli approcci orientali. Ma che ruolo potrebbe avere in tutto ciò il counseling? Perspicacemente, l'autrice descrive come alla progressiva sparizione della figura del “maestro” nelle discipline orientali, corrisponde un tipo di insegnamento che “diventa sempre di più la trasmissione di una serie di *tecniche*”. In questa situazione, il sostegno di un counselor formato potrebbe dare un sostegno valido agli allievi nella loro ricerca personale. Ed ecco un altro contesto ancora per l'applicazione creativa del Counseling a mediazione corporea.

Concludiamo questo numero con la presentazione di Paola Mazzotti del suo libro *Le mie immagini interiori. Storia di un percorso di individuazione* (ilmiolibro.it, 2014). L'autrice racconta questo “spazio del Sé”, come lo definisce, attraverso il confronto con la propria immaginazione, con le antiche fiabe e soprattutto con la *Divina Commedia*. “Ho voluto descrivere come le immagini che arrivano da uno spazio intimo e profondo possano essere espressione del nostro mondo psichico e di come questo, considerate le dovute differenze, abbia una struttura simile per ciascuno”.

In ultimo, ma non per importanza, informiamo i nostri lettori che nell'assemblea che si è tenuta durante il nostro Congresso di Ostuni sono stati certificati i colleghi Massimo Borgioni, Alessandra Giorgetti, Anna Locati e Cristina Nobile.

Rosaria Filoni e Christoph Helferich

Il corpo come identità: il vero scopo della terapia bioenergetica

di Gabriella Buti Zaccagnini¹

Essere consapevoli di se stessi è il capolavoro che ciascuno è chiamato a compiere. Da sempre, il socratico *conosci te stesso* era ed è il nodo attorno al quale gira la vita.

Conoscere se stessi significa realizzare un processo di individuazione che determina l'identità originale e unica di ogni essere umano. L'identità di una persona è il risultato di un processo di trasformazione che avviene nell'individuo e che implica il passaggio da una fase simbiotica e confusa alla fase adulta. Nella prima fase, il confine che delimita il sé è ancora sconosciuto, e in un delirio di onnipotenza tutto sembra possibile; nella seconda fase, viene al contrario riconosciuto il limite che separa e individua. Il passaggio tra queste due fasi è il tema del nostro saggio, che svilupperemo con gli strumenti dell'analisi bioenergetica.

Il corpo ha una sua caratteristica particolare: è vivo, e la sua vitalità si esprime essenzialmente nel respiro. Di conseguenza, il respiro assume un ruolo centrale nell'approccio analitico-bioenergetico. È l'espressione della realtà del paziente, e nello stesso tempo è il veicolo del contatto diretto con le sue parti più profonde. Il respiro riassume in sé il mondo emozionale del paziente, e rimanda l'eco di un processo interiore in evoluzione. Incrementando il respiro con delle tecniche appropriate, si evidenziano le caratteristiche di questo processo, e le variazioni espressive del paziente; esse palesano il quadro delle dinamiche interiori che il paziente vive in questo momento, il suo carattere, la sua struttura e le sue difese.

Questa prima fase del processo è inconscia: l'espressione disegnata sul viso del paziente che mostra la difesa immediata e automatica della sua

¹ Ω International Trainer Iiba, Socia Fondatrice della Siab. Relazione al 1° Congresso clinico della Federazione Europea di Analisi bioenergetica, *Corpo e Identità (Body and Identity)*, Frascati, maggio 1995.

struttura caratteriale non viene percepita da lui a un livello conscio, anche se l'aumento dell'energia può diventare un veicolo del contatto diretto con le sue parti più profonde, se l'esperienza di un respiro più ampio avviene nelle condizioni particolari che caratterizzano la relazione analitico-bioenergetica.

Respirare più profondamente aumenta l'energia a disposizione dell'organismo e permette una percezione diversa delle sensazioni corporee e delle emozioni che ne derivano. Il respiro risveglia le emozioni rimosse dalla difesa caratteriale. All'improvviso, esse irrompono sembrando estranee, minacciando l'equilibrio garantito dalla difesa di una sopravvivenza minima, esponendo il paziente improvvisamente a livelli d'ansia che minacciano di disintegrare irrimediabilmente l'intero sistema. Il paziente si trova a un bivio: bloccare nuovamente la sua energia ripetendo i suoi vecchi meccanismi di difesa, oppure aprirsi a un'esperienza a lui sconosciuta, le cui tracce però si trovano già in lui.

Senza dubbio l'esperienza del respiro fa parte di ogni essere vivente, e attraverso una saggezza del corpo, che risale al suo primo grido quando nasce, il paziente sa quanto questa risorsa sia essenziale, quanto rappresenti l'unica certezza di sé. Esplorare nuovamente e fidarsi di un precedente antico sentiero di un respiro non più soffocato e trattenuto da un blocco caratteriale, è perciò l'elemento che introduce al processo di individuazione.

Grazie al processo transferale e controtransferale corporeo caratteristico dell'analisi bioenergetica, il paziente può utilizzare una capacità sensoriale e percettiva trasformata dall'aumento energetico. Le sensazioni, percezioni ed emozioni, prima sbiadite e deformate, gli rimandano dei messaggi sinora sconosciuti, e la consapevolezza di se stessi comincia a emergere, seppure non ancora completa.

Qui inizia il processo trasformativo dell'individuazione, che avviene, all'interno della relazione terapeutica, seguendo l'onda del respiro. Esso, infatti, compie una funzione biologica e allo stesso tempo dinamica. Dal punto di vista fisiologico, permette l'ossigenazione dell'organismo attraverso i due movimenti dell'inspirazione e dell'espiazione. Durante l'inspirazione, il processo energetico reso possibile dall'ossigenazione del sistema si esprime nelle due fasi di "tensione" e "carica"; durante l'espiazione, nei due momenti della "scarica" e del "lasciar andare". Il processo respiratorio coinvolge l'intero organismo sia a un livello metabolico che muscolare, permettendo così una comunicazione diretta e profonda con l'ambiente. Questo interscambio avviene a un livello intercellulare (scambio di ossigeno con anidride carbonica che avviene nei bronchi a livello cellulare), e anche a un livello inter-organico, attraverso

l'apparato orale-faringale, con l'ossigeno dell'ambiente esterno. In più, l'alternanza ritmica tra espansione e contrazione dell'apparato muscolare, modificando l'assetto spaziale del corpo, influenza la percezione del pattern fisico e coinvolge la percezione e l'aspetto emozionale ad esso connesso.

L'aspetto dinamico delle variazioni percettive che risulta dal respiro introduce l'organismo all'esperienza della propria individuazione come persona. Infatti, nella fase dell'inspirazione che si esprime attraverso la tensione e la carica energetica, il paziente sperimenta un'espansione del proprio corpo fino a un punto che non può oltrepassare, e che lo porta alla relazione con l'altro (il terapeuta). Percepire questo limite sentito come limite biologico, gli rimanda sia un senso di sconforto per questo confine che lo separa dall'universo infinito e dalle sue molteplici possibilità, che un primo senso confuso del suo esserci. Il transfert instaurato a un livello corporeo favorisce in questa fase la percezione di emozioni reattive che egli proietta sul terapeuta, vedendolo come ostacolo a un'ulteriore espansione dei limiti del suo corpo e della sua onnipotenza appena rimandatagli dal suo respiro.

La fase dell'espiazione che segue, con la contrazione dell'organismo ("scarica" e "cedimento"), lo porta all'esplorazione del "territorio" appena posseduto, che grazie all'esperienza dell'inspirazione ha potuto conoscere e delineare. Avendo riconosciuto questo territorio come il suo, la fase dell'espiazione lo porta, attraverso l'emergere di un transfert corporeo di tipo depressivo, ad una prima elaborazione di un senso di se stesso che comincia a tracciare i contorni della sua individuazione. Il transfert corporeo depressivo, infatti, gli permette di abbandonarsi alle sue sensazioni corporee, e di riconoscerne il valore per la sua identità, in quanto esse, grazie alla relazione terapeutica, sono circoscritte e limitate.

Il passaggio dalla fase reattiva a quella depressiva, fondamento nel processo di individuazione, è reso possibile dalla presenza del controtransfert corporeo del terapeuta. Infatti, se il terapeuta riesce a sentire nel proprio corpo l'elemento creativo che ha realizzato la propria trasformazione, anche il paziente potrà riconoscere il proprio spazio emozionale e dinamico.

Il processo di individuazione, infatti, avviene attraverso il paragone tra un "dentro" e un "fuori", di carattere spaziale, suggerito dall'espansione e dalla contrazione, e tra un "prima" e un "dopo", di carattere temporale, tipico della loro alternanza continua. Inoltre, la frequenza ripetitiva del respiro, assumendo un ritmo a volte accelerato e altre rilassato, delinea il profilo, la qualità e il colore emozionale dell'area appena percepita.

In questa, gli eventuali blocchi caratteriali rappresentano la risposta originale all'ambiente da parte del paziente, il quale si difende da esso e ne

riporta le tracce. Sono tracce crittografiche che solo la relazione terapeutica transferale e controtransferale è in grado di decifrare e liberare. Si tratta di un processo trasformativo che muove dalla rilevazione della percezione di sé, per condurre infine alla consapevolezza, all'espressione e al possesso di sé dell'individuo. Questo processo consiste nella raccolta e poi nella rispettiva integrazione di elementi (secondo il piano interiore, originale ed esclusivo del paziente) già presenti nella sua mappa percettiva, che il respiro, nella sua accezione transferale, ha appena circoscritto.

All'interno di questa mappa, l'individuo può delineare, trasformare ed esprimere le sue proprie caratteristiche. Questo è uno spazio che possiamo definire come "sacro", essendo libero da qualsiasi legge di necessità nascosta, e che si manifesta come identità in quanto illuminato dalla scintilla della creatività. Il controtransfert corporeo permette al terapeuta di proteggere questo spazio "sacro", essendo in grado, attraverso esso, di riconoscere nel paziente il valore unico dell'individuazione in corso. Il terapeuta assiste con un senso di rispetto e di sorpresa all'individuazione del paziente, quando il suo viso s'illumina, e l'espressione del suo respiro e del corpo intero riflette il suo modo particolare di essere persona e ritrovata identità.

Inizialmente, l'espressione del paziente manda segnali di sofferenza, che l'esperienza corporea del respiro può trasformare nel nucleo essenziale e originale della sua identità. La difesa caratteriale, infatti, è il punto di forza, il nucleo intorno al quale si organizza la trasformazione che distingue l'identità.

Due casi clinici

Nella nostra prima seduta, Carla, stesa sul cavalletto bioenergetico, ricorda un sogno: sta camminando lungo un corridoio, e in fondo a questo corridoio siede una vecchia con un viso come illuminato da una luce trasparente. Sempre stesa sul cavalletto, sente all'improvviso una forte sensazione e un brivido lungo il dorso: era la memoria corporea delle continue attenzioni particolari da parte di suo padre ogni volta che l'incontrava sul corridoio di casa, e alle quali lei non sapeva opporsi. Lo stress provocato dalla posizione dell'arco le aveva permesso di sentire tutta la sua rabbia, localizzata nel dorso e rimossa per tanto tempo, che era connessa al blocco pelvico che ne derivava.

Era la prima volta che percepiva la sua rabbia: la sua faccia mostrava l'espressione di incredulità e di paura. Come poteva lei, con uno sguardo

così gentile e fragile, con una voce così dolce e moderata, urlare il suo odio? Finora conosceva solo le proprie lacrime, che erano sempre pronte a essere versate in silenzio. Queste lacrime rappresentavano l'unico modo per provare sollievo nel suo collo, dal quale nessun urlo di protesta poteva uscire contro suo padre e quella madre che nel sogno osservava in retroscena, ma che nella realtà era connivente con lui.

Ma non basta esprimere la rabbia verso queste figure genitoriali ambigue e manipolatorie: bisogna arrivare a una riorganizzazione complessiva del quadro emozionale e psico-corporeo, insieme a un progetto diverso di sé, i cui elementi essenziali si trovano sepolti nel carattere e "estratti" dal corpo del paziente.

La struttura orale era caratteristica di Carla: era fragile, quasi eterea, in modo tale da non sentire la sua rabbia, l'umiliazione e il desiderio. Durante l'espiazione (tipica della fase depressiva dell'individuazione), appariva sul suo volto proprio l'elemento sul quale poteva basarsi la riorganizzazione di se stessa e della sua individuazione: la sua sensibilità particolare connessa alla fragilità della sua struttura. Infatti, se si fosse limitata all'espressione della sua aggressività, avrebbe tradito la sua vera essenza, mostrandosi come aggressiva e determinata. Invece la sua fragilità, una volta riconosciuta come tale, rappresentava la vera chiave di una sua possibile trasformazione.

Carla respirava in una maniera modulata e arrendevole che la portava a un'auto-percezione dotata di sensibilità e rispetto verso le proprie emozioni. Poteva così trasformare tutto ciò nell'essenziale apertura verso le proprie emozioni, dando loro fiducia e riconoscendole come nucleo della sua identità.

Mauro aveva uno sguardo incerto, guardingo, sempre alla ricerca di approvazione, in un tentativo esasperante di controllare l'ambiente, elemento chiave di una condizione psicopatica dovuta alle profonde manipolazioni materne. La sua continua ricerca di donne con caratteristiche orali aveva portato a una serie di esperienze frustranti, tutte concluse dolorosamente. Dietro a questo sguardo, era palese il bisogno: essere in grado di confrontarsi, in maniera chiara e diretta, con l'autorità paterna, per affrontare il rischio di un confronto edipico, e per poter conquistare l'amore di sua madre in maniera aperta e duratura.

L'esperienza del cavalletto gli permette di percepire il rilassamento della zona pelvica, tanto da sentire la sua paura e impotenza. Finalmente poteva cedere al pianto, e i suoi singhiozzi aprivano ulteriormente il canale respiratorio fino al pavimento pelvico. Il suo petto gonfio dall'allenamento

atletico (era molto bravo nel *wrestling*) aveva bloccato il suo respiro in una presa metallica che gli dava un'immagine falsa di sé (dell'uomo forte a cui tutto è dovuto). Ma questo petto rispondeva all'inspirazione e all'espiazione con un suono soffocato; non c'era la risonanza di vitalità, bensì solo l'eco vuota della chiusura.

Mi chiedevo quale potesse essere l'elemento trasformativo che l'avrebbe potuto condurre verso la sua individuazione. Ogni volta che respirava profondamente, i suoi occhi mostravano una consapevolezza di sé aumentata. C'era un'intensa felicità in questo sguardo che subito s'offuscava quando era ansioso di approvazione. Mi si strinse il cuore, il mio controtransfert corporeo mi disse che qui stava il nucleo, il passaggio trasformativo di una sua possibile individuazione.

Così andavamo più volte insieme sull'orlo di quell'abisso di paura che era per lui l'intravedere una sua possibile identità autonoma, fondata sulla consapevolezza di sé, che la sua espiazione cominciava a dargli. Più volte c'era un'espressione di panico nel suo viso, nonostante il suo corpo massiccio; esitava, mentre i suoi piedi forti sembravano come argilla, ed espandeva ancora di più le sue spalle e il petto. Mi chiedevo come tutta questa sua parte difensiva, strutturata nella sua massa muscolare bloccata, potesse essere l'elemento chiave della sua trasformazione. Sapevo, infatti, che non stava tradendo il proprio corpo per scoprire se stesso, ma, al contrario, che tale scoperta di ciò che è già presente nel corpo, poteva produrre la trasformazione. Così realizzavo che proprio questa struttura massiccia, sciogliendosi, diventava il nucleo della sua capacità di abbandonarsi all'energia calda e accogliente, e trasformava il suo sguardo ansioso e controllante in uno sguardo vivo e felice.

Questo petto cominciava a respirare e a rilassarsi, a diventare il punto centrale della sua identità. Un rilassamento che mostrava la sua vitalità in un'espressione calda e accogliente che non doveva più cercare l'approvazione per sopravvivere, ma finalmente poteva permettersi di essere quell'uomo vitale che, sotto la propria stessa difesa, per una vita aveva aspettato di essere.

Riassunto

L'autrice si sofferma sul respiro, espressione della realtà del paziente, e veicolo del contatto diretto con le sue parti più profonde. Il respiro riassume in sé il mondo emozionale del paziente, e rimanda l'eco di un processo interiore in evoluzione. Incrementando il respiro con tecniche appropriate, si evidenziano le caratteristiche di questo processo, e le variazioni espressive del paziente; esse palesano il quadro

delle dinamiche interiori che il paziente vive in questo momento, il suo carattere, la sua struttura e le sue difese.

Summary

The author focuses on the breath, expression of the reality of the patient, and direct vehicle with its deepest parts. The breath embodies the patient's emotional world, and sees the echo of an inner process in evolution. Increasing breath with proper techniques, we highlight the characteristics of this process, and the changes of expression of the patient; they reveal the picture of the inner dynamics that the patient lives at this time, its character, its structure and its defenses.

Parole chiave

Analisi bioenergetica, respiro, carattere, identità, trasformazione.

Key words

Bioenergetic analysis, breath, character, identity, transformation.

Alcuni aspetti della differenza tra il lato destro e sinistro del corpo

di Jan Ponne¹

Il terapeuta bioenergetico è in una posizione vantaggiosa! Non vede soltanto la faccia e le mani del paziente, ma tutto il corpo. Quando comunichiamo in modo normale con qualcuno, per lo più non siamo consapevoli della differenza tra la parte sinistra e destra del viso. Ma se guardiamo attentamente, molto presto si vede la differenza tra queste due parti.

Quando nuotiamo insieme non siamo coscienti delle differenze, ma quando qualcuno è nel nostro studio e ne guardiamo con attenzione il corpo, questa differenza diventa evidente e non solo nel viso ma tutto il corpo evidenzia una struttura asimmetrica: le spalle, i seni, le braccia e le gambe, il bacino, tutti possono evidenziare grandi differenze. Talvolta una metà del corpo appare più grossa dell'altra o più matura.

Credo che in analisi bioenergetica si possa utilmente prestare molta attenzione a questi fenomeni. Per esempio, ho avuto un paziente che sudava solo da un lato. Pelle d'oca o vampate di calore possono presentarsi solo in metà del corpo. A volte percepisco il mio lato sinistro più pesante, un po' intorpidito. E tutti voi probabilmente avete esperienza di pazienti che dicono che la loro gamba destra vibra più di quella sinistra; a volte questo viene sperimentato come strano e qualcuno si sente molto in ansia ed è possibile rassicurarlo comunicandogli che nessuno è esattamente simmetrico, anche se questo non spiega il fenomeno.

John Bellis lo spiega facendo riferimento al pensiero funzionale di Reich sul movimento pulsatorio: ogni movimento ha due opposti. Così Bellis pone agli opposti, nella crescita, la dissociazione e l'integrazione. A volte, dice, questo movimento si fissa nella dissociazione (carattere schizoide), altre nell'integrazione (carattere rigido).

¹ Nederlands Instituut voor Bioenergetische Analyse.

Ma se l'asimmetria sinistra-destra che vediamo nel corpo fosse l'espressione fissata di tale scissione, sarebbe possibile aiutare il cliente a guarire ottenendo la perdita della fissazione e il ripristino del movimento. E, immagino, il ripristino della simmetria.

Su questo argomento Lowen riporta una storia interessante in *Bioenergetica*: racconta di aver lavorato con un uomo strabico, i cui occhi erano tali per via della contrazione spastica dei muscoli della parte posteriore della testa. Ma Lowen aggiunge: "L'allineamento non fu duraturo!"

Infatti il superamento permanente dei fenomeni di asimmetria è opinabile. Così mi sono posto alcune domande:

1) Se l'asimmetria sinistra-destra sia o meno una fissazione. E in questo secondo caso:

2) Quando si è sviluppata e perché.

Se non otteniamo una risposta a queste domande dobbiamo considerare la possibilità che l'asimmetria costituisca una bipolarità fondamentale sempre esistita negli esseri umani. In questo caso dobbiamo cercarne il significato.

Rispondere a queste domande è importante per le implicazioni del lavoro bioenergetico con l'asimmetria corporea.

Seguendo il mio interesse su questo tema sono stato colpito dalla quantità di studi su questo tema - e dalla complessità del problema. Non potevo limitarmi alla scienza medica o psicologica perché in molte aree c'è qualche espressione di questo fenomeno, per esempio nell'arte e nella religione. E poco a poco è mi è diventato chiaro di essere solo all'inizio di un viaggio interessante. Quindi questa è la riflessione di un principiante. Molte cose sono ancora poco chiare!

Vincent Van Gogh dipinse il suo autoritratto. Anche se non possiamo vederlo di fronte, le diverse espressioni delle metà del viso sono chiare, in particolare quando ne copriamo una parte e le guardiamo separatamente. Senza dubbio vediamo qualcosa della malattia mentale di cui soffriva. Reich scrisse con entusiasmo dei dipinti di Van Gogh. Sostenne di non riuscire a trovare un'esperienza altrettanto profonda nei dipinti dei suoi contemporanei ben adattati: "Quando si vuole imparare qualcosa sulle emozioni e sulle esperienze umane, dobbiamo ricorrere agli schizofrenici, perché sono più onesti rispetto all'*homo normalis*! Anzi, penso che Van Gogh poteva, a partire dalle sue emozioni, avere un'ottima possibilità di rappresentare benissimo questa asimmetria nelle persone. Nel 1888 scrisse al fratello Theo: "Ho un altro modello. Si tratta di un grande uomo con la

barba, molto socratico, un repubblicano ossessionato, una persona più interessante di molte altre”. Era il postino Roulin. Poiché Van Gogh dipinse questo uomo in posizione frontale possiamo mettere insieme le due metà di sinistra e le due metà di destra. Otteniamo due espressioni completamente diverse di questa persona.

Per molto tempo ho guardato con la stessa attenzione altri dipinti e speravo di non trovare asimmetrie nelle opere più antiche. In questo caso sarebbe stato possibile concludere che l’asimmetria si è sviluppata in un certo periodo. Ma non ho trovato questo. Al contrario. Come esempio prendo alcuni dipinti di Roger van der Weyden. Nel 1443 dipinse la pala d’altare per il vecchio “hostel Dieu” nella città francese di Beaune. Quando guardiamo la sua rappresentazione del fondatore, Nicolas Rolin, si vede molto chiaramente l’asimmetria nel viso di questo uomo. Ma quando guardiamo le figure del Cristo e dell’arcangelo, assistiamo al tentativo di van der Weyden di dare un’espressione simmetrica alle loro facce anche se senza successo, secondo me perché i suoi modelli erano troppo terreni. Nei vecchi dipinti religiosi si incontra lo stesso tentativo che rende le persone sante un po’ strane, come non appartenenti a questo mondo. La simmetria era considerata espressione della perfezione, della santità, della purezza. Non veniva dipinta la realtà visibile, ma i simboli. L’icona in sé era il messaggio. Questo ci dice che l’asimmetria era vissuta come espressione della condizione terrena ed impura dell’essere umano.

Quando guardiamo alle parole destra e sinistra nel nostro linguaggio, vediamo che esprimono più della sola differenza delle direzioni.

L’anglosassone “reht” indica: giusto, appropriato. Destra è ok, buono, sicuro, integro, abile. In religione e politica significa conservazione, difesa dei valori morali, affidabile.

L’anglosassone “lyft” indica: molle, inutile, privo di forza morale. Sinistro significa: goffo, male. In religione e politica: radicale, inaffidabile, a volte immorale o pericoloso. La parola latina “sinister” ha un suono infausto.

In alcune tribù primitive il braccio sinistro dei bambini veniva legato per insegnare loro a non usarlo, la mano destra è stata utilizzata per mangiare, salutare o fabbricare doni, la sinistra per pulirsi dopo la defecazione e per compiti spiacevoli.

Vediamo che alla differenza è anche attribuito un giudizio di valore, e il lato destro ottiene la preferenza per la sua (presunta) integrità. Michael Barsley, autore del libro *Mancini*, parla del disprezzo destinato al mancino: “Questo pregiudizio ha attraversato i secoli, adottato da inquisitori, giudici, soldati, artisti, insegnanti, infermieri e genitori come supremo esempio dell’associazione tra le persone mancine, la cattiveria e il

diavolo”.

Gli antropologi culturali sono d'accordo sull'affermazione che si tratta una tradizione secolare e hanno verificato che questo fenomeno esiste in tutte le culture, la maggior parte delle quali non si sono potute influenzare a vicenda. Ma ci dicono anche che a questa differenza tra bene e male e tra le parole che ne sono derivate sono stati aggiunti due importanti opposti:

- 1) il maschile (destra) opposto al femminile (sinistra).
- 2) il divino o sacro (destra) opposto al demoniaco o all'impuro (sinistra).

Come esempio faccio riferimento a una storia della Bibbia. Essa ci dice che Dio diede al profeta Giona il compito di annunciare ai cittadini di Ninive la totale distruzione della loro città. Egli rifiutò di farlo e fuggì su una nave. Ma questa ebbe dei problemi e Giona, che fu considerato la causa del male, fu gettato in mare. Un grande pesce lo riportò al punto di partenza e lui fece ciò che doveva dopodiché si sedette e aspettò la catastrofe. Ma non accadde nulla e si arrabbiò. Espresse la sua rabbia a Dio, e nel testo c'è una risposta curiosa di Dio: “Non risparmierò Ninive, questa grande città, nella quale ci sono più di 12.000 persone che non capiscono la differenza tra la mano destra e la mano sinistra”.

Gli assiri erano un popolo di conquistatori combattenti ed è impensabile che si sentissero dispiaciuti per i loro peccati, come la storia dice, o che erano puri come bambini piccoli, che non capiscono la differenza tra destra e sinistra, come fanno i commentari. In effetti la storia non ha niente a che fare con Ninive e gli assiri. Non sono fatti storici. Il popolo ebraico, che ha ascoltato questa storia, fece appello alla sua conoscenza della differenza! Conoscevano la mano potente del Signore, di cui I Salmi e i Profeti parlavano: quella destra! Il loro re era il co-reggente di Dio e si sedette alla sua destra così come in seguito anche il Messia avrebbe regnato alla destra del Padre per giudicare l'umanità, inviando i credenti al lato destro, il paradiso, e i peccatori a sinistra, l'inferno.

Anche nella filosofia greca troviamo le differenze destra- sinistra come opposti. I medici greci discussero a lungo circa l'origine dei due sessi. Alcuni pensavano che fosse determinante la posizione del bambino nell'utero della madre: il maschio giaceva sul lato destro e la bambina a sinistra, altri pensavano che il testicolo destro del maschio fosse responsabile dei bambini di sesso maschile. Il primo che fa riferimento a dissezioni anatomiche è Aristotele, che respinge queste idee. Ma anche lui non è esente da preconcetti. In lui si vede molto chiaramente come nel pensare al problema destra-sinistra, si intreccino costantemente due elementi: la credenza dogmatica e l'osservazione empirica. Tutti gli organi importanti del corpo umano, afferma Aristotele, si trovano sul lato destro

più onorevole: la trachea, l'esofago, l'aorta, ecc. ma quando si trova nei problemi con la posizione del cuore afferma: "Questo è per controbilanciare il freddo del lato sinistro (femminile)".

All'inizio di questo secolo l'antropologo francese Robert Herz conclude da tutti questi fatti di folclore, lingua, arte, ecc, appartenenti a culture molto diverse, che questi opposti non provengono dall'asimmetria corporea. Egli sostiene che sono conseguenza del dualismo del pensiero primitivo. Ammette la prevalenza della mano destra nel corpo umano e la risultante intensificazione dei centri nervosi dell'emisfero sinistro. Ma questo vantaggio dell'emisfero sinistro è talmente piccolo che non può spiegare la differenza. La religione, dice, è la radice di tutti i comportamenti. La differenza tra sacro e profano, divino e demoniaco è responsabile del dualismo nell'organizzazione sociale. Essa rispecchia l'ordine macrocosmico. E così fa il corpo. Non può sfuggire a questo dualismo. La simmetria è impossibile. Essa distruggerebbe tutta l'economia del mondo spirituale. "Se l'asimmetria biologica non fosse esistita, si sarebbe dovuto inventarla!"

La conclusione di Herz è molto interessante, ma non può essere accettata. Il destrismo come spiegazione per il maggior sviluppo dell'emisfero sinistro è il risultato della ricerca moderna. E ancora: se l'asimmetria fosse dovuta all'"esperienza", sarebbe singolare che ovunque le esperienze siano praticamente le stesse. Se la religione ne è l'origine, si deve supporre che ci sia ovunque la stessa rivelazione divina. Tra i teologi questo causerebbe immediatamente un acceso dibattito sulla differenza tra rivelazione divina e teologia naturale. Ma non prenderemo questa strada e semplicemente concludo che questo non appare credibile.

Più accettabile per me è la supposizione che in tutte quelle esperienze analoghe ci sia qualcosa di profondo e permanente che viene richiamato da una specie di programma cosmico, fisso in natura, una sorta di coscienza collettiva interna che continuamente viene espressa mediante una certa cultura. Da qualche parte nel corpo ci deve essere un'antenna per raccogliere queste informazioni.

Bogen, un moderno neuroscienziato, esprime l'idea che i concetti della duplice natura dell'universo in generale sono riflessi dell'asimmetria cerebrale interemisferica nell'uomo. Queste parole di Bogen sono del 1969, 60 anni dopo Herz. Provengono dal mondo della neurochirurgia, dove nel 19° e all'inizio del 20° secolo si assiste ad un crescente interesse per la questione delle due metà del cervello, sia che rappresentassero una dualità della mente che la differenza nelle funzioni specializzate.

Il cervello umano è diviso in due metà: gli emisferi che sono connessi da diversi fasci distinti di fibre nervose. Il più grande di questi, il corpo

calloso, si trova al centro del cervello. Ogni emisfero è collegato con la metà opposta del corpo. Governa quella metà e riceve principalmente le informazioni di quella metà del corpo. Le fibre nervose tra gli emisferi permettono alle due metà del cervello lo scambio di informazioni.

Lo scienziato olandese Lokhorst menziona un medico ateniese del 4° secolo a.C, Diocle di Carystes, che conosceva qualche differenza tra le due metà del cervello. Definì la destra la parte che sente, e la sinistra la parte che comprende.

La storia della ricerca moderna inizia nel 19° secolo con i nomi di Marc Dax e Paul Broca. Nel 1836 Dax fu colpito dalla combinazione della perdita della parola con un danno della metà sinistra del cervello. In più di 40 pazienti con afasia vide tale coincidenza e la sua conclusione fu che ciascuna metà del cervello controlla diverse funzioni. E il linguaggio è controllato dall'emisfero sinistro. Il chirurgo francese Paul Broca confermò l'affermazione di Dax nel 1864. Egli pose il centro di controllo del linguaggio in una parte del lobo frontale sinistro, in base ai dati ottenuti da autopsie post-mortem. Sottolineò anche la relazione tra manualità e parola perché il danno dell'emisfero sinistro è anche accompagnato dall'emiplegia del lato destro del corpo.

Al contrario, si è riscontrato che i pazienti con lesioni dell'emisfero destro sviluppavano problemi nella percezione e nell'attenzione, per esempio difficoltà di orientamento spaziale e nella memoria delle relazioni spaziali. John Hughlings Jackson eseguì questo lavoro nel 1865 con la scoperta del lobo posteriore destro come lato guida nella ideazione visiva e pensiero.

È molto sorprendente ora che le discussioni sulle loro affermazioni infiammassero battaglie molto emotive in cui gli animi si scaldavano. “Forse l'orecchio destro nella musica sente solo il do, re, mi, fa, e l'orecchio sinistro il sol, la, si? La lingua riconosce i sapori dolci solo sul lato destro, e quelli acidi a sinistra?” Così esclamò Paul Briquet!

In un recente articolo, *Storia della lateralizzazione*, la storica Ann Harington evidenzia come il mondo medico di quei giorni partisse dal principio di “simmetria perfetta” come saggezza della natura. Anche se tutti potevano vedere le differenze tra la parte destra e sinistra del corpo, anche se ognuno ha sperimentato la doppia lateralità in natura, come abbiamo visto in diverse espressioni culturali, una deflazione del principio di “simmetria perfetta” è stato considerato un insulto, non solo verso la saggezza della natura, ma, credo, verso la sapienza divina!

Quello che abbiamo notato in Aristotele – l'intreccio di fatti scientifici e convinzioni religiose – è stato ripetuto qui. Sottolineo questo punto perché anche oggi vediamo questa mescolanza. Ad esempio, nelle discussioni sulla

superiorità del cervelli maschile e femminile; o in ciò che gli scienziati chiamano “dicotomania”: questa è la tendenza a rendere assolute le supposizioni scientifiche ancora speculative, e mescolarle con convinzioni mistiche ed emotive. Un esempio di ciò è quando l’emisfero destro è descritto come vittima della nostra cultura razionale, che non poteva far prevalere il suo carattere intuitivo e artificiale.

Quello che ho imparato dalla letteratura neuroscientifica è la prudenza dei ricercatori sui loro risultati, primo perché gli esperimenti con il cervello sano sono molto limitati e in secondo luogo perché strumenti di controllo obiettivo sufficienti sono ancora scarsi².

Si è tentati di andare in modo dettagliato nelle indagini fatte, ad esempio, con gli interventi a cervello aperto su pazienti epilettici (Sperry, Vogel, Bogen, Gazzaniga, et al.) ma qui voglio solo ricordare i fatti pertinenti alle nostre domande sull’asimmetria. Ciò che possiamo dire a ragione sulla distinzione tra emisferi destro e sinistro è che differiscono nel modo in cui trattano le informazioni, in particolare il linguaggio.

I ricercatori hanno indagato le preferenze “di zampa” negli animali e hanno trovato una distribuzione del 50 per cento per ogni lato. Questo è totalmente diverso dalle percentuali degli esseri umani: il 90 per cento va alla mano destra e il 10 per cento alla sinistra. Gli esseri umani sembrano gli unici “animali” con le preferenze laterali fortemente sbilanciate in una sola direzione. I ricercatori, in particolare con le grandi scimmie, hanno trovato alcune evidenze di specializzazione emisferica. E si è ipotizzato che queste asimmetrie potrebbero essere correlate alla capacità delle scimmie di imparare un po’ di linguaggio, come se avessero raggiunto una sorta di stadio evolutivo “pre-linguistico”.

Jackson (1876) ha concluso che entrambi gli emisferi umani possono capire automaticamente il linguaggio ma che solo il sinistro può fare un passo più in là e prendere coscienza di questa comprensione: “solo il sinistro può diventare cosciente delle parole”. Questo nel 1876 è un pronunciamento molto preveggenente, perché evidenzia lo sviluppo che abbiamo in comune con la vita animale e la nostra particolare evoluzione.

Così l’emisfero sinistro, la capacità di parlare e la coscienza sembrano collegati tra loro.

Studi neuroanatomici ci dicono che romboencefalo e mesencefalo, in cui è collocato il sistema nervoso autonomo con gli aspetti più automatici e inconsci del comportamento, hanno una struttura simmetrica. Il tronco cerebrale – il midollo spinale e la sostanza grigia – non si dividono in una parte destra e in una sinistra fino al talamo del prosencefalo. Questa parte

² (Questo scritto è del 1986. N.d.t)

del cervello è legata agli stadi evolutivi precoci. Il proencefalo, al contrario, il sistema nervoso centrale, è la sezione più grande e altamente sviluppata del cervello. È la fase più giovane dello sviluppo evolutivo. Nella sua superficie, la corteccia, sono collocate le funzioni più alte – ad esempio il pensiero astratto, il linguaggio. È anche il centro di controllo volontario. Solo lì, nel proencefalo, possiamo parlare di asimmetria, in particolare in quelle zone che hanno un'elevata specificità modale.

Geschwind e Levinsky, che hanno studiato il *planum temporale*, l'area di comprensione del linguaggio, hanno trovato già nel feto un'asimmetria in quest'area. Questa asimmetria appare nella 31ª settimana di gravidanza, pertanto nell'ultimo periodo prenatale.

Il *planum temporale* sinistro è più grande di quello destro. I ricercatori collegano questo fenomeno con uno sviluppo più lento di alcune aree dell'emisfero sinistro, ritardato per l'influenza dell'ormone testosterone maschile. Questo ormone è prodotto dal corpo della madre e il feto di sesso maschile ha anche la propria produzione di testosterone, quando i testicoli sono in crescita. Si verificano problemi (soprattutto nei bambini di sesso maschile), quando l'ormone ritarda troppo. In questo caso la migrazione neurale perde la regolazione. Migrazione neurale è il processo nei tessuti cerebrali in crescita, per cui le cellule nervose (i neuroni) si muovono verso le aree cui appartengono, e in cui lottano per costituire connessioni sinaptiche tra loro. Questa deregolamentazione provoca una crescita sbilanciata e il risultato di questo – curiosamente – è la simmetria nel *planum temporale* e nelle aree della corteccia. Galaburda scoprì la simmetria dopo le autopsie sul cervello di quattro pazienti con dislessia.

Bisogna dire che questa teoria di Geschwind, Levinsky e Galaburda è ancora in fase di ipotesi. Si collega molto bene ai risultati precedenti, e il riferimento al ruolo precedentemente studiato di questo ormone è molto eccitante.

Possiamo quindi trarre delle conclusioni: l'asimmetria emisferica è in qualche forma presente alla nascita. Non è una simmetria disturbata, perché la simmetria sembra collegarsi ad uno stadio iniziale di sviluppo. L'asimmetria ha un chiaro plusvalore nell'evoluzione.

Allo stesso modo l'asimmetria corporea risultante dal cervello-struttura non è uno sviamento da una fase simmetrica. Non è una scissione in due metà diseguali che hanno perso il collegamento tra loro. L'asimmetria corporea sembra avere una funzione e dobbiamo comprendere quale.

Attualmente, il pensiero sulla struttura e lo sviluppo dello spazio cosmico, e del mondo in esso, è arrivato a un punto di eccitante. Vediamo che le concezioni di Newton non sono più riconosciute valide per l'intero sistema di realtà, ma solo per i sistemi che ne fanno parte e che sono

definiti “sistemi chiusi”.

Il modello di Newton vede l’universo come una macchina che va sempre in conformità con leggi universali eterne. Sottolinea la stabilità, l’ordine, l’uniformità e l’equilibrio.

Ma nella visione moderna le leggi universali non sono considerate così universali ed eterne. Questo punto di vista, in particolare, è sviluppato a partire dalla termodinamica, in cui occupa una posizione di leadership la Scuola di Bruxelles di Ilya Prigogine. Prigogine distingue tra sistemi chiusi e aperti. La maggior parte dei sistemi dell’universo sono aperti. Un sistema aperto è un sistema che scambia materie o energia con l’ambiente. Così Prigogine sottolinea altri aspetti della realtà rispetto a Newton. Aspetti che sono più caratteristici dei rapidi cambiamenti che sperimentiamo nel nostro tempo: disordine, instabilità, differenziazione, assenza di equilibrio, irreversibilità dei processi nel tempo.

La parte più grande della realtà non è ordine e stabilità, ma ribollire di cambiamenti, disordine e infiniti processi instabili.

Nei sistemi chiusi i movimenti hanno a che fare con fenomeni come la resistenza e l’attrito. In termodinamica questa perdita di potenza di lavoro è definita aumento di produzione di entropia. Ciò si traduce in un equilibrio termodinamico. Questo equilibrio è lo stadio finale del sistema.

I sistemi aperti hanno la possibilità di importare energia libera costantemente dall’ambiente ed esportare entropia in esso. In questo modo il sistema può rinnovarsi. Spontaneamente ordine e organizzazione si sviluppano dal disordine e dal caos. Questo processo è chiamato processo di auto-organizzazione. I sistemi di auto-organizzazione sono costantemente fuori equilibrio per mantenersi in vita. Il modo migliore per immaginare questo è pensare una persona che barcolla. Non cadrà se si permetterà di barcollare, barcollare e barcollare di nuovo. Quando il sistema è giunto a una fase “estremamente fuori equilibrio” I processi di fluttuazione possono causare una disorganizzazione. Il sistema raggiunge un bivio e non si può prevedere quale direzione sceglierà. Il caso e la necessità appaiono come principi complementari di scelta.

Il sistema può cadere nel caos o svilupparsi in un più elevato grado di differenziazione. In un tale movimento si parla di rompere la simmetria.

Quindi l’asimmetria è un principio molto importante per il sostegno dell’auto-organizzazione di un sistema aperto. Dal punto di vista di Prigogine tutti i sistemi biologici sono sistemi aperti. Quindi, tornando al corpo, possiamo dire che l’asimmetria sostiene la sua auto-organizzazione.

Ho trovato una visione molto interessante e coincidente nei lavori del professore Friedrich S. Rothschild di Gerusalemme. Egli interpreta l’asimmetria corporea come un programma di sviluppo presente nelle

informazioni cellulari come messaggio evolutivo. Rothschild, un seguace del filosofo tedesco Ludwig Klages, chiama la sua scienza *semiotica*, scienza dei segni e dei sistemi dei segni. Con la biosemiotica penetra il sistema-corpo tramite i segni e i fatti che può osservare. Poi segue il loro sviluppo nell'evoluzione del genere umano fino al loro adattamento ad una forza divina.

Nei suoi studi sull'asimmetria corporea Rothschild non parte dalla laterizzazione cerebrale ma dalla storia dello sviluppo e dalla posizione degli organi interni. Già nell'embrione, gli organi di alimentazione preferiscono il lato sinistro dell'organismo in fase di sviluppo e gli organi di scarico il lato destro. Il lato sinistro del cuore riceve il sangue ossigenato dalle vene polmonari: l'aorta si trova sul lato sinistro. Il principale vaso linfatico, il dotto toracico, fluisce nel lato sinistro del sistema venoso. Il cibo entra nello stomaco dal lato destro; fegato e il pancreas sono tipici organi del lato destro. Il sistema nervoso vegetativo, inoltre, è organizzato in modo tale che la componente simpatica si colleghi al lato sinistro quella parasimpatica al destro.

Quindi, conclude Rothschild, il lato sinistro rappresenta la funzione ricettiva del corpo: essa prende e conserva il materiale estraneo e le informazioni per trasferirle al proprio sistema corpo-organismico. Questo lato del corpo, collegato con l'emisfero destro, tende a prolungare e intensificare la fase iniziale di questo processo energetico di resa all'influenza esterna. Qui non si ritrovano impulsi che derivino dall'intervento attivo della coscienza. Al contrario, la funzione centrale del lato destro del corpo, collegato all'emisfero sinistro, evidenzia la relazione motoria attiva dell'individuo con la materia captata dall'esterno. Questo lato si occupa della fase terminale del disturbante processo di separazione dall'influenza esterna.

Rothschild ci dice che questo processo inizia con lo sviluppo della cellula diploide. Nell'evoluzione questo è il secondo passo nella gerarchia dei sistemi organici. La creazione della cellula diploide, una fluttuazione del sistema della cellula aploide, è collegato con la sessualità: il nucleo all'interno della cellula sviluppa una membrana, che provoca l'esperienza di un mondo interno in opposizione ad uno esterno. Quindi, la polarità si sviluppa nell'organizzazione delle cellule, e la moltiplicazione delle cellule avviene per via mitotica.

Rothschild collega questo processo con i principi di Eros e Thanatos freudiani. Eros (piacere) è il principio vitale della comunicazione aperta con l'ambiente, il principio che si rivolge all'assimilazione e alla crescita. Thanatos (realtà) è sempre rivolto alla fase terminale: difende il proprio sistema e cerca di raggiungere un equilibrio tra interno ed esterno.

Entrambi i principi sono antitetici: si escludono a vicenda, ma sono anche complementari. Cioè: non possono esistere senza l'altro. È come arresto e movimento. Quando un organismo si muove non c'è arresto e quando si ferma non c'è movimento. Ma ciascuno è espressione complementare dell'identico processo.

Pertanto è molto importante poter raggiungere la terza fase, quella della simbiosi. Poi l'interazione tra i due principi può essere vissuta come piacere ed eccitazione.

Credo che nell'analisi bioenergetica dobbiamo affrontare le differenze tra la metà destra e sinistra del corpo come funzioni antitetiche e complementari delle differenze fundamentalmente date. Pertanto, sono diverse dalla dissociazione caratteriale che le persone sviluppano come difesa. Esse esprimono qualche differenziazione qualitativa. Ecco perché mi avventuro nella supposizione che i blocchi muscolari trasversali, che impediscono al flusso di energia longitudinale di fluire, non siano altrettanto forti su entrambi i lati.

Uno dei miei pazienti è una donna di 30 anni. In pubertà era stata anoressica. Aveva lasciato la famiglia molto presto, ma non è riuscita a crearsi una vita di successo. Non riusciva a mantenere un lavoro, non aveva relazioni né amici e conduceva una vita molto solitaria. Le foto dei suoi lati destri hanno mostrato una bambina congelata con occhi tristi e innocenti. Le foto del suo lato sinistro, al contrario, mostrano una donna mascolina forte con uno sguardo fermo. In una seduta di terapia si distese con la schiena sul materasso e, quando la vibrazione raggiunse la zona pelvica, non riusciva a tenere la gamba destra in posizione flessa. Le chiesi di intensificare questo movimento e dire "no". Dopo averlo fatto comprese che il movimento aveva a che fare con il suo rifiuto di essere una donna adulta. Era entrata in contatto con la paura di presentarsi come tale, perché non sapeva cosa avrebbe fatto suo padre. Come evidenziava il suo lato sinistro, aveva potuto aprirsi a lui soltanto come se fosse un ragazzo, aiutandolo con attività tecniche. Ora capiva il problema a un livello più profondo, sessuale. Il corpo poteva iniziare a vibrare e un piacevole calore raggiungeva le parti fredde.

In terapia si può favorire la comunicazione e l'elaborazione tra le due funzioni del corpo per aiutare la persona a tollerare il piacere dell'eccitazione di entrambi questi sforzi.

Riassunto

L'autore prende in esame il tema dell'asimmetria corporea tra parte destra e sinistra chiedendosi se questa possa essere sempre letta come anomalia derivante da qualche problema psico-corporeo. Questa ipotesi deriva dall'idea che la simmetria corporea costituisca la normalità.

Esaminando convinzioni religiose, culturali e popolari ci ricorda che non solo, storicamente, la simmetria è stata sempre considerata "normale" ma che al lato destro e al sinistro sono stati anche attribuiti valori diversi: positivi per il primo e negativi per il secondo.

La scienza moderna, sia quella medica che ha tratto le sue conclusioni dalle conoscenze anatomiche, che la fisica, superano l'idea della normalità della simmetria corporea ed anzi attribuiscono un valore specifico all'asimmetria.

Summary

The author examines the theme of body asymmetry between right and left wondering if this can always be read as an anomaly caused by some psycho-body problem. This assumption stems from the idea that the body symmetry constitutes normality.

Examining religious, cultural and popular convictions reminds us that, historically, the symmetry has always been considered "normal" and that to right and left were also assigned different values: for the first positive and negative for the second.

Modern sciences, like physics and medicine that drew its conclusions from anatomy knowledge exceeding the idea of normality of body symmetry and even give a specific value to the asymmetry.

Parole chiave

Destra, sinistra, dissociazione, integrazione, asimmetria, evoluzione.

Key words

Right, left, splitting, integration, asymmetry, evolution.

Bibliografia

- Barsley M. (1979). *Left handed people*. Wilshire Book Co.
- Beidelman T.O. (1973). *Kaguru Symbolic Classification*. Chicago: Univo.
- Blakeslee T.R. (1980). *The right brain, a new understanding of the unconscious mind and its creative power*. N.Y: Anchor Press/Doubleday.
- Bogen J.E. (1969). *The other side of the brain*. Bull. Los Angeles Neurol. Soc. 34, 135-162.
- Faron L. (1962). *Symbolic Values among the Mapuche of Chile*. American Anthropologist 64: 1151-64, 1962.
- Geschwind N., Galaburda A.M. (1985). *Cerebral Lateralisation, Biological Mechanism, Associations and Pathology*. Archives of Neurology, vol. 42.
- Hagoort P. (1985). *Pathologie van de begaafdheid*. N.R.C. bijvoegsel, 21 Nov. 1985.
- Harrington A. (1985). *Nineteenth-century ideas on hemisphere differences and duality of mind*. The behavioral and brain sciences 8: 617-660.
- Heemstra M. (1986). *Het brein links en rechts interessant*. Psychologie, 5e jaargang, nr 3.
- Hertz R (1909). *The pre-eminence of the right hand: A study in religious polarity*. Revue Philosophique 68, 553-580.
- Jantsche (1979). *Die Selbstorganisation des Universums*. Voro Urknall zum menschlichen Geist. Hanser Verlag.
- Lloyd G. (1962). *Right and Left in Greek Philosophy*. Journal of Hellenic Studies 82: 56-66.
- Lokhorst G.J.C (1982). *An ancient Greek Theory of Hemispheric Specialisation*. Clio Medica. 17: 33-38.
- Lowen A. (1975). *Bioenergetics*. N.Y.: Coward, McCann.
- Lowen A. (1967). *The Betrayal of the Body*. N.Y.: Collier.
- Lurker M. (1976). *Götter und Symbolen der alten Agypter*. Barth Veri.
- Prigogine I. & Stengersi (1984). *Order out of Chaos*.
- Reich W. (1935). *Character Analysis*. N.Y.: Vision Press.
- Rothschild F.S. (1930). *Über Links und Rechts*. Zeitschrift für den gesamten Neurologie und Psychiatrie, 124: 451-511.
- Rothschild F.S. (1950). *Das Ich and die Regulationen des Erlebnis-vorganges*. Karger Verlag.
- Rothschild F.S. (1986). *Die Evolution als innere Anpassung an Gott*. Bouvier Verlag.

- Springer S.P., Deutsch G. (1981). *Left Brain, Right Brain*. San Francisco:W.H. Freedman &Co.
- Van Gogh V.. *Letter to his brother Theo*, Aug. 88, no 516

Analisi bioenergetica ed epistemologia. Prima ricognizione

di Livia Geloso¹

Introduzione

Sembra arrivato il momento per l'analisi bioenergetica e l'epistemologia di dialogare in modo sistematico. Il momento, il *kairos*, appare determinato, in prima istanza, dal dibattito in corso sul rapporto tra la psicoterapia e l'epistemologia, ma può essere anche collegato al configurarsi in modo sempre più evidente di un particolare scenario costituito dalla revisione dei saperi, dal superamento di vecchi steccati tra i saperi e le pratiche dell'Occidente, tutto ciò all'interno della cornice caratterizzata dalla rielaborazione del concetto stesso di cultura. Rielaborazione diventata urgente dopo l'avvento dell'età postcoloniale, della globalizzazione, della sfida della complessità, e a causa della necessità del dialogo interculturale e interreligioso. Mi ha convinto di questo, tra l'altro, anche la recente pubblicazione di un libro e di un articolo dei quali terrò conto nel presente elaborato. Si tratta del libro di Heller, *Body Psychotherapy. History, Concepts, Methods* (2012) e dell'articolo di Schmalzl, Crane-Godreau e Payne, *Movement-based embodied contemplative practices: definitions and paradigms* (2014).

Heller ha svolto vari ruoli chiave nell'Associazione Europea di Psicoterapia Corporea (EABP), e come si legge nella Presentazione di Ogden, ha portato a termine un'impresa degna delle fatiche di Ercole nel suo tentativo di descrivere l'ampia ricchezza di conoscenze teoretiche e scientifiche che hanno contribuito a costituire il campo della psicoterapia corporea. Heller, dunque, è il primo autore a cercare di produrre una sinossi delle tendenze storiche e attuali, dei temi e dei/lle pensatori/trici impegnati/e a comprendere l'interconnessione tra corpo, mente e altro. Vale

¹ Didatta Siab.

la pena di riportare anche un'affermazione tratta dall'introduzione al libro curata da Rochat, perché ci permette di creare un aggancio con la nozione di 'svolta storica', importante svolta avvenuta in ambito epistemologico, su cui ci soffermeremo più avanti. Rochat sottolinea, infatti, l'importanza di «ancorare storicamente la relazione della psiche con l'organismo, con il corpo, entro le tradizioni e le concezioni che si sono evolute nel passato e continuano ad evolvere» (2012, p. xvi). Lo stesso Heller riprende questo argomento e lo sviluppa ulteriormente (la traduzione è mia): «La maggior parte delle persone formate nei training delle scuole appartenenti al vasto campo della psicoterapia corporea spesso hanno una visione limitata della storia della loro disciplina, delle grandi questioni che animano i loro approcci, e del posto che la loro scuola occupa nella storia del pensiero umano. (...) La loro incapacità a valutare quello che sanno in relazione alle scienze, alla filosofia e ad altri approcci psicoterapeutici crea una sensazione di insicurezza» (p. xx-xxi). Sono talmente d'accordo con queste considerazioni che, a mia volta, da alcuni anni sto dando il mio contributo alla ricostruzione di quello che ho definito il 'filone corporeo' nella cultura occidentale moderna e del posto che l'analisi bioenergetica ha in questo paesaggio, attraverso tre articoli apparsi su questa rivista ed uno in corso di stampa sulla rivista *Idee in psicoterapia: L'analisi bioenergetica e il discorso sulla modernità* (2010); *Bioenergetica e Teatro: riscoperta del corpo e creatività* (2012); *Bioenergetica e Teatro: affinità, punti di contatto, sinergie* (2014); *L'analisi bioenergetica e la ricerca della felicità: vicissitudini e poetica dell'integrazione corpo-mente*. (2015).

L'articolo di Schmaltz, Crane-Godreau e Payne, invece, mi è parso interessante perché rappresenta l'apertura alle pratiche corporee e alla psicoterapia corporea, da parte di esponenti delle neuroscienze cognitive. Ma leggiamo quello che loro stessi/e scrivono nell'abstract (la traduzione è mia): «Negli ultimi decenni, le neuroscienze cognitive hanno testimoniato un cambiamento da visioni della mente disincarnate e computazionali a visioni della mente incarnate e situate. Tutto ciò postula che le funzioni mentali non possono essere comprese completamente senza far riferimento al corpo fisico e all'ambiente in cui vengono sperimentate. Nel campo della scienza contemplativa, il fatto di dirigere l'attenzione verso le sensazioni corporee è stato da tempo studiato nel contesto della meditazione da seduti/e e delle pratiche di mindfulness. In ogni caso, lo sviluppo della consapevolezza enterocettiva, propriocettiva e cinestetica è considerata essere alla base di molte pratiche contemplative basate sul movimento come lo Yoga, il Qigong e il Tai Chi. In aggiunta, è probabile che tale consapevolezza giochi un ruolo chiave nell'efficacia delle moderne tecniche terapeutiche somatiche quali il metodo Feldenkrais e la tecnica

Alexander. In questo articolo esaminiamo il modo in cui queste pratiche sono radicate (grounded) nei concetti di incorporazione (embodiment), movimento e contemplazione, nel senso che guardiamo ad esse primariamente attraverso le lenti dell'approccio "enactive" alla cognizione. Nell'insieme, puntiamo ad illustrare tutta una serie di sfide che sorgono quando gli/le scienziati/e occidentali studiano pratiche che sono basate su una *visione non dualistica della mente e del corpo*» (2014). E all'interno dell'articolo nominano la psicoterapia orientata sul corpo, facendo riferimento al libro di Heller. È stato il biologo cileno Varela (1946-2001) a introdurre, all'inizio degli anni Novanta, l'approccio enattivo alla cognizione. Il termine *enaction*, appartenente al lessico legislativo (enact=decretare, promulgare), viene impiegato per significare che l'attività del percettore è accoppiata al mondo percepito. Per tradurlo in italiano è stato coniato il termine *enazione*.

Poiché il dialogo tra analisi bioenergetica ed epistemologia è in fase d'impostazione, il presente contributo, in quanto prima ricognizione, intende fornire una serie di coordinate che si sviluppano in tre cornici concentriche interconnesse: la più esterna comprende la ridefinizione dei concetti di storia e di cultura; la mediana comprende la ridefinizione dei concetti di ragione e di scientificità; la più interna comprende la questione della scientificità del qualitativo, come nodo centrale del rapporto tra psicoterapia ed epistemologia, nella declinazione propria della psicoterapia corporea e dell'analisi bioenergetica.

L'apporto epistemico della nuova storia culturale

Due nozioni chiave, 'cultura' e 'storia', e l'evoluzione del loro significato costituiscono un indice prezioso per comprendere le caratteristiche della fase che stiamo vivendo, come delle fasi che l'hanno preceduta. Vi propongo di prendere in considerazione una disciplina che le unifica, ovvero, la storia culturale, o meglio ancora la nuova storia culturale, che si è sviluppata a partire dagli anni Settanta del secolo scorso, perché si tratta di un angolo visuale particolarmente adatto per affrontare il tema del dialogo tra analisi bioenergetica ed epistemologia. Fino all'Ottocento, il termine cultura era stato associato al grado di istruzione individuale e alle produzioni considerate più elevate dell'intelletto umano, si trattava della cosiddetta cultura alta. Nel corso del XIX secolo, il Romanticismo a questa accezione ne affiancò un'altra, dando valore alla vita del popolo. Il 1871 è considerata la data in cui prende piede questa

nuova definizione, che comprendeva la cultura alta e la cultura bassa, e ciò avvenne ad opera dell'antropologo inglese Taylor con il libro *La cultura primitiva*. C'è un personaggio importante nella storia della storia culturale che non ha fatto parte del mondo accademico, ma proprio perché insoddisfatto di come veniva affrontata e trattata la ricerca storica, in particolare nel campo dell'arte, creò un'istituzione alternativa: si tratta di Warburg (1866-1929) che fondò il Warburg Institute, con sede prima ad Amburgo, e poi a Londra. Come ci spiega Burke (2014, p.21), Warburg aveva un ambizioso disegno, quello di «contribuire allo sviluppo di una 'scienza della cultura' (*Kulturwissenschaft*) generale, che eliminasse la presenza di quella che chiamava 'polizia di frontiera' sui confini in cui s'incontrano i domini delle diverse discipline accademiche».

Il concetto di cultura utilizzato dalla storia culturale, in tempi più recenti, si è modificato ampliandosi ulteriormente in senso antropologico, tanto che l'ultima generazione degli/le studiosi/e della disciplina in questione vengono definiti/e la generazione dell'*antropologia storica*. È importante notare che: «L'interesse antropologico per il quotidiano e per società nelle quali la divisione del lavoro era relativamente scarsa favoriva l'uso del termine *cultura* in questo senso allargato» (Ivi, p. 44). Riepilogando possiamo dire che: «Di solito, il termine cultura si riferiva alle arti e alle scienze, mentre in seguito è passato a descrivere l'equivalente popolare delle arti e delle scienze: la musica popolare, la medicina popolare e così via. Con l'ultima generazione, il termine ha finito per riferirsi a una gamma molto vasta di prodotti (immagini, strumenti, abitazioni, ecc.) e comportamenti (conversare, leggere, giocare)» (Ivi, p. 44). Come si vede, in questo modo si è attuato un *attraversamento dei confini*, in senso warburghiano, tra il campo dell'antropologia e quello della storia. L'attraversamento dei confini tra l'antropologia e la storia ha a che fare con il tentativo di superare sia la scissione corpo-mente che la visione dualistica della realtà, intese come componenti della visione dominante in Occidente. Tale superamento costituisce la tematica filosofica centrale dell'analisi bioenergetica. Lowen (1910-2008), infatti, ha sempre avuto molto chiaro il rapporto tra il disagio individuale e la cultura occidentale moderna.

Se la visione occidentale dominante è fortemente dicotomica e fondata sul dominio, cosa che si rispecchia nella struttura binaria delle coppie concettuali su cui si incardina il suo pensiero ufficiale (logos/mythos, spirito/materia, anima/corpo, natura/cultura, mente/corpo, uomo/donna, ragione/sentimento, quantità/qualità, ecc.), vero è che, comunque, all'interno del sistema socio-culturale esistono movimenti opposti, questo quadro può essere spiegato con la presenza di un *principle of balancing*, un

principio di bilanciamento, per cui una tendenza che si estremizza, induce il sorgere di una tendenza opposta-complementare orientata a ri-bilanciare la situazione. È questa l'interessante lettura di un sociologo italiano, Martelli (1999), il quale descrive nel modo seguente la situazione attuale nel mondo occidentale. La realtà socio-culturale attuale sarebbe caratterizzata da tre movimenti simultanei: un movimento che continua in direzione dello sviluppo della razionalità strumentale, soprattutto nell'ambito tecnico-economico e delle comunicazioni; un movimento di opposizione a questo primo movimento attraverso il recupero di visioni e valori di tipo tradizionale; un terzo movimento, definito di torsione, che è il risultato dell'ibridazione dei primi due movimenti. Il filone corporeo nella cultura occidentale, secondo questa concezione, è parte del movimento che si oppone allo sviluppo indiscriminato della razionalità strumentale. D'altra parte, un certo grado di ibridazione, a mio avviso, è sicuramente presente in ogni posizione occidentale, quindi, anche all'interno del filone corporeo. E, comunque, il concetto di ibridazione, o di meticcio, peraltro molto diffuso attualmente, ci può aiutare a mitigare gli effetti della tendenza dicotomica. A partire da quest'impostazione, affronteremo la storia e la definizione della disciplina chiamata epistemologia, ispirandoci alla nuova storia culturale considerandola una disciplina tra le altre, così come considereremo anche la scienza un sistema culturale tra altri sistemi culturali, ufficiali e non.

L'epistemologia tra scienza e filosofia, dalla 'svolta storica' alla 'sfida della complessità'.

L'epistemologia si situa in un territorio al confine tra la scienza e la filosofia, e porta già nel suo nome il marchio della condizione occidentale: infatti, *episteme* era una parola molto cara a Platone, che la opponeva a *doxa*. Viene tradotta con 'conoscenza certa', mentre *doxa* viene tradotta con 'opinione'. Sorge in un orizzonte temporale che comprende la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento. La scienza ottocentesca sembrava aver tolto terreno sotto i piedi ai dibattiti filosofici, i quali parevano aver perso fascino in una cultura dominata dalle scienze specialistiche e dalle loro applicazioni. All'inizio del XX secolo, invece, si assiste ad un movimento in senso contrario, e tale movimento, paradossalmente, origina proprio dall'interno del campo scientifico. Furono, infatti, le difficoltà incontrate dai cultori di alcuni rami della matematica e della fisica, nell'espletamento delle loro ricerche, a far sorgere un'esigenza di

riflessione che in breve si estese, per un lato, a tutta la matematica, e, per l'altro, alle varie scienze fornite di un contenuto empirico. «Il fervore di queste discussioni fu enorme, come pure risultò subito evidente la loro incidenza filosofica: di schietto carattere filosofico erano, infatti, molti temi da essi trattati (il problema dell'evidenza, 'logica', quello dello spazio, del tempo, della connessione - deterministica o meno - tra i vari eventi, il problema della riducibilità di una teoria all'altra, ecc.), e di schietto carattere filosofico erano pure molte delle considerazioni ideate in proposito dagli stessi scienziati» (Geymonat, 1972, pp. 10-11).

Sono stati, dunque, gli stessi scienziati a prendere atto degli effetti negativi dello specialismo e della mancanza di riflessione critica sulla propria attività, e ad interessarsi perciò ai problemi metodologici. La riflessione metodologica, da parte sua, ha avuto come effetto lo stimolo a confrontare fra loro le strutture delle varie scienze, e questo atteggiamento ha imposto ai/le ricercatori/trici di guardare in settori estranei al proprio, fino a giungere al punto di prendere in considerazione un livello metateorico. Ma «se è vero che le analisi metodologiche hanno segnato un primo importantissimo passo verso l'abbandono dello specialismo, vero è, però, che la critica più radicale di esso è sorta in campo prettamente filosofico, e precisamente in connessione al problema del valore conoscitivo da attribuirsi al 'sapere scientifico'» (Ivi, p. 1048). Di questa critica radicale fu ispiratore Husserl (1859-1938), allievo di Brentano (1838-1917), filosofo e psicologo. Husserl è considerato l'iniziatore dell'approccio fenomenologico. A lui si deve, in particolare, la definizione del concetto di *epoché*, come di aver portato avanti l'eredità brentaniana relativa al primato della coscienza e dell'intenzionalità della stessa, contribuendo così a fare dell'approccio fenomenologico il principale campione culturale dell'*antiriduzionismo*.

Ricordiamo che per *riduzionismo* si intende: «(La) Tesi epistemologica che postula un ordine gerarchico delle varie discipline scientifiche a partire dalla fisica, considerata la prima e fondamentale; alla fisica sono subordinate, in ordine di importanza decrescente, la chimica, la biologia, la psicologia e la sociologia. Tutti i termini e concetti di una qualunque di tali discipline sono traducibili nei termini e concetti di una disciplina più fondamentale, mentre il contrario non è possibile. Particolarmente rilevante nel campo psicologico, l'approccio riduzionista si è espresso soprattutto nei termini della neurofisiologia. Le posizioni più radicali sono state assunte da autori come J.B. Watson, I.P. Pavlov, V. Bechterev, secondo i quali i processi psichici vengono identificati senza residui con le condizioni neurofisiologiche del loro verificarsi (la coscienza coincide con l'attività della sostanza nervosa reticolare, i sentimenti sono secrezioni endocrine,

ecc.) e, di conseguenza, la psicologia acquista lo statuto di scienza provvisoria e destinata a risolversi integralmente nella neurofisiologia. Posizioni più sfumate sono state assunte da molti autori, tra cui H. Piéron, H.J. Eysenck, C. Pratt, D. Hebb, D. Krech, K.H. Pribram, dai quali l'identificazione senza residui fra lo 'psichico' e il 'neurofisiologico' viene ritenuta eccessiva, per lo meno a livello di descrizione, se non a livello di descrizione del fatto psichico; ciò consente di mantenere nella ricerca il linguaggio psicologico, purché esso sia traducibile in termini neurofisiologici». (Enciclopedia Garzanti di Filosofia, 1981). La problematica riduzionismo - antiriduzionismo è fondamentale in campo psicologico-psicoterapeutico e, quindi, anche per la psicoterapia corporea, infatti, il libro di Heller si apre con la premessa di Rochat intitolata *Resistere al riduzionismo*.

Tornando alla fenomenologia, teniamo presente che il concetto di *epoché* ha una grande importanza nella storia della psicoterapia, ed è considerato un riferimento importante, da alcuni anni, anche di una parte delle neuroscienze cognitive, infatti è presente nell'articolo di Schmaltz et al., che lo mutuano da Varela il quale, a sua volta, ha elaborato un approccio che ha chiamato *neurofenomenologia*. Parlando delle pratiche corporee contemplative orientali basate sul movimento, Schmaltz et al, così fanno riferimento all'*epoché* (la traduzione è mia): «Anche se le pratiche differiscono in termini di tecniche specifiche adottate, comunque implicano un processo disciplinato per diventare riflessivamente attenti/e all'esperienza. In ambito fenomenologico, questo processo è conosciuto come 'epoché' (Husserl, 2012), ed è descritto come un ciclo dinamico composto da tre fasi interconnesse. In sintesi queste tre fasi consistono: 1) nella sospensione dei pensieri abituali; 2) nella ridirezione dell'attenzione verso l'esperienza; 3) nella ricettività di qualunque cosa emerga». Un altro apporto importante della fenomenologia, di cui dobbiamo tenere conto, riguarda proprio la *corporeità*, di cui si sono occupati Husserl, Jaspers, Heidegger, Sartre, Merleau-Ponty, tra gli altri, e come è stato ampiamente illustrato da Galimberti nel suo libro *Il corpo* (1983). Ricordiamo qui soltanto la distinzione di Husserl tra *Leib*, il corpo vissuto, e *Koerper*, il corpo oggettivato della scienza; e l'affermazione di Merleau-Ponty che «la corporeità non è una qualificazione del soggetto, ma è il soggetto stesso, non dico soltanto 'io ho un corpo' ma 'io sono il mio corpo'» (Fontò, 2011, p.133). Alla fenomenologia si è ispirato il movimento della psicologia umanistica, che, negli anni Cinquanta, aprì una terza via psicoterapeutica alternativa al comportamentismo e alla psicoanalisi freudiana. A questo movimento aderirono l'analisi bioenergetica, la gestalt-terapia e l'approccio centrato sulla persona, approccio psicoterapeutico elaborato da Rogers

(1902-1987).

Poniamo, ora, attenzione ad un quadro storico riassuntivo del rapporto tra scienza e filosofia in relazione al tema della conoscenza: «Nel Sei e Settecento le ricerche filosofiche si proposero il compito, allora essenziale, di fornire alla scienza un fondamento metafisico capace di garantire il valore assoluto del nuovo tipo di conoscenze che essa si sforzava di raggiungere. (...). Nell'Ottocento, il Positivismo capovolse completamente il rapporto tra filosofia e scienza, dando per scontato che quest'ultima fosse ormai una conquista sicura della nostra civiltà, ossia che non richiedesse alcuna garanzia filosofica esterna. Si pensò, di conseguenza, che il filosofo non dovesse più proporsi di trovare un fondamento assoluto alle 'verità' scoperte dalla matematica, dalla fisica, dalla biologia, ma piuttosto dovesse sforzarsi di ampliare il campo del sapere scientifico, fino ad includervi la psicologia, la sociologia, la pedagogia e le discipline ad esse affini, enucleando poi dal patrimonio complessivo delle scienze alcuni principi generalissimi applicabili all'intero universo. Il fatto nuovo che ha radicalmente mutato la situazione odierna rispetto a quelle passate è il seguente: le conoscenze scientifiche...hanno perso il carattere di assolutezza ad esse per l'innanzi attribuito, cosicché non ha più senso né cercare una giustificazione metafisica di tale presunta assolutezza, né dare per scontata l'assolutezza delle 'verità scientifiche' già note e cercare, partendo da esse, di estendere il campo del nostro 'sapere assoluto'. Il problema è ora un altro: è quello di determinare il posto spettante alla scienza nell'ambito generale delle conoscenze umane» (Geymonat, 1970, pp. 1048-1049).

Si può dire che l'epistemologia rappresenti l'esercizio della ragione critica, tipica del pensiero occidentale moderno, nei confronti dell'attività scientifica. Il suo obiettivo è la fondazione critica dei metodi, dei principi, delle ipotesi e dei risultati delle varie discipline scientifiche. L'assunto è che la stessa esigenza di *precisione concettuale* e di *rigore metodologico* deve essere giustificata. Come abbiamo già visto, una questione importante di cui l'epistemologia si occupa, è quella del linguaggio scientifico, in quanto termini come verità, natura, esistenza, fenomeno, causa, vita, ecc., appartengono anche al patrimonio del linguaggio comune così come al linguaggio della filosofia, della religione, dell'arte, ecc. Occorre, dunque, operare confronti, appurare se esistono differenze, coincidenze, evidenziare usi specifici e valutare l'appropriatezza degli stessi, ecc. Inoltre, la critica della ragione scientifica non si limita a inventariare delle categorie fisse, poiché, dopo l'accettazione della storicità delle 'categorie scientifiche', si è imposta la necessità di «un contatto sempre più intimo non solo con la storia della scienza (che è la storia delle sue categorie o idee direttive), ma anche con la concreta ricerca scientifica, perché è proprio nel loro uso e, in

generale, nella possibilità di una loro effettiva applicazione che esse acquistano un senso e un valore euristico. È vero, quindi, che i problemi critici non possono porsi e risolversi indipendentemente dal grado di conoscenze scientifiche di un determinato momento della storia del pensiero» (Grande Dizionario Enciclopedico UTET, 1958, p. 111).

C'è una domanda, che spesso viene posta, ovvero, se la problematica epistemologica sia scientifica o filosofica, la cui analisi può fornirci ulteriori interessanti informazioni. L'epistemologia fornisce alle scienze gli strumenti filosofici per essere criticamente consapevoli di se stesse; mentre le scienze forniscono all'epistemologia il materiale per le sue analisi, tenendo conto che l'epistemologia è una forma specifica di *gnoseologia*, ovvero, di filosofia della conoscenza applicata alla conoscenza scientifica. Infatti, ormai, non si può più trattare il tema della conoscenza senza comprendere in esso la conoscenza scientifica. La collaborazione tra scienza e filosofia viene, inoltre, giustificata affermando la loro *complementarietà*, dal momento in cui la scienza si è fatta problema a se stessa. Tale complementarietà risulta implicata anche per il fatto che l'attività scientifica ha riconosciuto di avere a che fare con *l'interpretazione della realtà*, e che quest'operazione interpretativa avviene secondo *principi e concetti* che devono essere chiariti nel loro significato, limite e valore. Si tratta di un'implicazione necessaria «che non si risolve mai nella trasformazione della ricerca dell'una nella ricerca dell'altra, ma nella *tensione* fra due momenti dello spirito, quello della *criticità* e quello della *sperimentalità* e della *costruzione concettuale*, tensione che è lo spirito animatore della ricerca, fede nella ragione e insieme controllo di essa, riflessione dell'atto critico su se stesso» (Ivi, p. 111).

È arrivato il momento di approfondire la nozione di *svolta storica* nell'epistemologia, a cui ho già più volte accennato. «La filosofia della scienza come disciplina autonoma, relativamente separata dalla teoria generale della conoscenza, aveva avuto un decisivo incremento con il Positivismo logico, o Neopositivismo, soprattutto in America, dove gran parte dei membri austriaci e tedeschi di quella scuola fuggirono al regime nazista tra gli anni Trenta e Quaranta. Appare ampiamente motivato parlare di una generale egemonia teorica della filosofia della scienza neopositivistica in America per almeno un ventennio» (Rossi e Viano, 1999, p. 689). Si trattava dello sviluppo di una tendenza prettamente metodologica. A scompaginare questa scena, arriva un libro che riscuote una grande fortuna non solo in ambito filosofico, ma anche tra studiosi/e di storia, di sociologia, di economia ed anche di letteratura. Si tratta de *La struttura delle rivoluzioni scientifiche* di Kuhn (1922-1996), pubblicato nel 1962. «Eppure i reali elementi di novità che esso prospetta non sono così

sconvolgenti: a partire dai riferimenti all'epistemologia storica francese, alla psicologia gestaltista (ben presenti agli stessi neopositivisti), a quelli relativi alla rilevanza filosofica della storia della scienza» (Rossi e Viano, 1999, pp. 696-697). Quello che è rilevante, dunque, è soprattutto il suo impatto sulla cultura generale del periodo. Si tratta di un'opera di storia della scienza che affronta, attraverso casi storici, alcuni rilevanti problemi filosofici, ma il punto fondamentale è costituito dal fatto che mette in discussione «l'idea che la scienza sia progressiva e cumulativa, e che la sua crescita sia fondata su di un incremento di contenuto empirico. Per Kuhn, infatti, le teorie non vengono soppiantate da altre teorie in virtù dell'accumulo di prove contrarie, o perché non sono verificate o falsificate, come volevano i neopositivisti o Popper. In genere esse entrano in 'crisi', com'è il caso dell'astronomia tolemaica, perché all'interno del quadro di riferimento privilegiato da una comunità di scienziati si accumulano i problemi e i rompicapo irrisolti, e si fa strada l'idea che essi non possano essere più risolti partendo dalle premesse di quel quadro. Kuhn interpreta il cambiamento scientifico come un cambiamento *rivoluzionario* che comporta l'assunzione di due nozioni-chiave: quella di 'slittamento paradigmatico' e quella di 'incommensurabilità' tra i quadri di riferimento ('paradigmi') che si succedono alla fine di un periodo di crisi» (Ivi, p. 697).

La svolta storica configurata da Kuhn ha stimolato un vasto dibattito, di cui riporteremo solo una voce particolarmente provocatoria, ma che si è conquistata un posto importante non solo nell'ambito dell'epistemologia, quella di Feyerabend (1924-1994), la cui posizione porta, non a caso, il nome di 'anarchismo metodologico'. Feyerabend pubblica nel 1978 la sua opera più famosa, *Contro il metodo. Per una teoria anarchica della conoscenza*. Egli rifiuta esplicitamente sia l'idea che la scienza sia fondata sull'esperienza sia l'idea che la scienza sia un'impresa razionale. Detto *en passant*, si tratta di negare entrambe le tesi che tentano classicamente di dare fondamento alla scienza, secondo un approccio chiamato, appunto, fondazionalista. Feyerabend porta, dunque, avanti una polemica anti-fondazionalista. A suo avviso, «uno sguardo attento a quello che la scienza è stata e a quello che gli scienziati fanno mostra inequivocabilmente che alla base di tutto ciò non vi è un metodo razionale e neppure sempre argomentazioni razionali, bensì più spesso persuasione, retorica, propaganda e pratica» (Rossi e Viano, 1999, p. 702). Credo sia abbastanza legittimo affermare che nella visione di questo studioso è presente un taglio culturale. La sua biografia ci illumina su quest'ipotesi: «Feyerabend, per sua stessa ammissione, era approdato alla filosofia per caso, dopo aver peregrinato, prima di essere chiamato a insegnare filosofia in America, in dipartimenti di fisica...per aule di storia, ma soprattutto dopo aver coltivato

sogni mai abbandonati di teatrante. Il teatro e la letteratura teatrale hanno ispirato anche le sue predilezioni per forme di comunicazione dialogica. Feyerabend trovava congeniale la forma teatrale del dialogo perché diffidava dei contenuti che astraggono dalle situazioni umane, dal concreto interagire degli uomini, dal manifestarsi dei loro bisogni, dalla 'fisiognomica' del loro argomentare. Inoltre, la filosofia e la scienza erano, per lui, forme di conoscenza al pari di altre, quali l'arte e il mito» (Rossi e Viano, 1999, p. 704). Sulla centralità del ruolo del teatro nella nostra ricognizione ritorneremo nel prossimo paragrafo.

Arriviamo adesso alla 'sfida della complessità', intesa come sviluppo attuale particolarmente interessante della tematica affrontata finora. Mi baserò sull'opera collettiva a cura di due studiosi italiani, Bocchi e Ceruti, intitolata proprio *La sfida della complessità*, pubblicata nel 1985. Il testo raccoglie le relazioni presentate ad un Convegno a cui parteciparono esponenti di varie discipline scientifiche. Così scrivono i curatori nell'Introduzione: «La scoperta della complessità...non corrisponde alla risposta a un problema quanto piuttosto sembra corrispondere al 'risveglio a un problema', a una presa di coscienza che ha una valenza non soltanto intellettuale, ma anche etica ed estetica. La nozione di complessità rimanda anche all'esigenza di un deuteroapprendimento e alla possibilità, in particolare, di prendere sul serio il fatto che non solo possono cambiare le domande e le risposte, ma che possono cambiare anche i tipi di domande e di risposte attraverso le quali si definisce l'indagine scientifica. La complessità è davvero una *sfida*. È una sfida ambivalente, con due facce come Giano. Da una parte, è l'irruzione dell'incertezza irriducibile delle nostre conoscenze, è lo sgretolarsi dei miti della certezza, della completezza, dell'eshaustività, dell'onniscienza che per secoli - quali comete - hanno indicato e regolato il cammino e gli scopi della scienza moderna. Ma d'altra parte non è soltanto l'indicazione di un ordine che viene meno; è anche e soprattutto l'esigenza e l'ineludibilità di un 'approfondimento dell'avventura della conoscenza'» (p. 8).

A quel Convegno partecipava anche Varela che con Maturana aveva pubblicato, nel 1980, un libro sugli organismi viventi che aveva avuto vasta risonanza, *Autopoiesi e cognizione*, (edito in Italia nel 1985). Varela ci interessa anche perché si è dedicato, come dice egli stesso, parafrasando una famosa affermazione di Weber (il disincanto del mondo provocato dalla razionalità strumentale), al *reincanto del concreto* nell'ambito delle neuroscienze cognitive: «Razionalistico, cartesiano, oggettivista: ecco alcuni dei termini, impiegati in tempi recenti, per caratterizzare la tradizione dominante nella quale siamo cresciuti. Tuttavia, se dobbiamo riconsiderare la conoscenza e la cognizione, trovo che 'astratta' sia la

migliore descrizione della nostra tradizione...È questa tendenza a tracciare la strada verso l'atmosfera rarefatta del generale e del formale, del logico e del ben definito, del rappresentato, del progettato, che rende il nostro mondo occidentale così familiare. La tesi principale che voglio sostenere è la seguente: vi sono molti segnali che, nell'ambito della confederazione delle scienze che si occupano della conoscenza e della cognizione (le scienze cognitive), stia lentamente maturando la convinzione che questo quadro sia in crisi, che si stia sviluppando un cambiamento paradigmatico o epistemico. Proprio al centro di questa prospettiva emergente c'è la convinzione che l'essenza della conoscenza sia in primo luogo *concreta*, incarnata, incorporata, vissuta. Questa conoscenza unica, concreta, la sua storicità e il suo contesto, non è 'rumore' che impedisce al modello generale di essere compreso nella sua vera sostanza, un'astrazione, né costituisce una tappa verso qualcos'altro: è il modo in cui operiamo e il luogo nel quale siamo» (Varela, 1994, pp. 143-144).

Il filone corporeo e l'analisi bioenergetica

Se Varela, dall'interno del mondo della scienza, quindi, dell'approccio culturale dominante - in quanto connesso con la tecnocrazia e le telecomunicazioni - auspica e si fa promotore del passaggio ad un approccio incarnato alla conoscenza, all'interno del mondo occidentale, nel suo insieme di saperi e pratiche, è presente da tempo un vasto movimento culturale che ha al suo centro proprio il corpo e la corporeità, al quale, in articoli precedenti, ho dato il nome di filone corporeo. Ho sempre avuto coscienza di far parte non solo di una scuola di psicoterapia corporea, ma anche di una corrente culturale centrata sul corpo. Durante le mie ricerche mi sono imbattuta in un testo a cura di Eugenia Casini Ropa, *Alle origini della danza moderna* (1990), in esso trovai una locuzione che galvanizzò la mia attenzione, 'la riscoperta del corpo', ed una definizione: «La riscoperta del corpo è stata alla base di un vasto e complesso movimento che, a partire dalla fine del XIX secolo, ha attraversato le ideologie e le separatezze delle modalità espressive. Fenomeno trasversale e fondante, troppo facilmente allontanato e rimosso dalla riflessione critica e dall'analisi storica, ebbe uno sviluppo preminente nei paesi di cultura tedesca» (p. 81). Casini Ropa aveva preso la dizione 'la riscoperta del corpo' dal titolo di un capitolo del libro di Mosse *Sessualità e nazionalismo* (2011), all'inizio del quale si legge: «Mentre gli scrittori e gli artisti del decadentismo cercavano di esprimere la propria identità opponendosi alle norme della società

borghese, una sfida di altro genere alla rispettabilità stava crescendo in Germania e in Inghilterra. Questa non sarebbe stata una rivolta modernista, bensì una rivolta di uomini e di donne che riscoprivano i loro corpi come parte della ricerca dell'autentico dinanzi all'artificialità della vita moderna: la natura incontaminata combatteva contro la modernità. Costoro si rifiutavano di nascondere il proprio corpo, com'esigeva la società; al contrario, intendevano esporlo alla salutare energia del sole e ai ritmi della natura. La ricerca del naturale, l'esaltazione della natura avevano costituito un importante ideale borghese, ma ora questo stava ritorcendosi contro la stessa borghesia come sfida alle sue convenzioni sociali. Erano i giovani, per lo più, a guidare questa rivolta, che oltrepassò libri e riviste e finì per coinvolgere i movimenti giovanili, lo sport e, addirittura, una nuova coscienza nazionale» (p. 53).

La riscoperta del corpo è strettamente collegata ad una particolare relazione con la natura che prende forma in uno scambio culturale estremamente affascinante tra mondo tedesco e Stati Uniti d'America, che possiamo vedere incarnato nel rapporto tra Emerson (1803-1880) e Nietzsche (1866-1900). Emerson fu saggista, filosofo e poeta, intere generazioni di intellettuali americani sono state influenzate da lui. Venne in Europa e fu colpito dalla cultura tedesca, a sua volta, Nietzsche sarà colpito dal pensiero di Emerson. Il vitalismo nietzscheano si è, dunque, nutrito dello spirito della Nuova Frontiera. Il rapporto tra Emerson e Nietzsche può essere espresso, in sintesi, in due parole, una inglese ed una tedesca, le quali si corrispondono perfettamente: wilderness e wildniss. Queste parole esprimono l'idea di natura incontaminata dalla presenza umana *civilizzatrice* moderna, e sono al centro di una visione che si è sviluppata di pari passo con lo sradicamento di vaste masse contadine, con i fenomeni dell'industrializzazione e dell'urbanizzazione, con il consolidarsi dello stile di vita borghese incentrato sul controllo delle emozioni. In questa temperie, riprende forza semantica la 'metafora organica' in opposizione alla 'metafora meccanica', propria del mondo moderno. «La metafora organica, che ha al centro l'organismo e il corpo, sembra esistere da sempre, mentre la metafora meccanica - ispirata dalla meccanica newtoniana - che ha al centro la macchina, fulcro dell'industrializzazione, e oggi anche il computer, è emersa con la modernità e appartiene alla modernità come la ricerca della felicità» (Geloso, 2015 in via di pubblicazione).

Una storica della scienza, Carolyn Merchant, ha posto in evidenza il fatto che l'immaginario dell'Occidente moderno sembra caratterizzato proprio da queste due metafore, dal contrasto tra di esse, dalle varie declinazioni di entrambe. Partendo dall'investigazione delle radici dell'attuale dilemma ambientale, in *La morte della natura* (1988),

Merchant ha mostrato come, fino al Medioevo, compreso il Rinascimento, la metafora dominante che legava insieme il cosmo, la società e l'io era di tipo organico, esemplificata dalla relazione macrocosmo-microcosmo. Merchant dà, inoltre, un contributo ad una visione integrata della cultura mettendo in relazione le teorie della natura e le teorie della società: «Le teorie sulla natura e le teorie sulla società hanno una storia di interconnessioni. Una concezione della natura può essere vista come una proiezione di percezioni umane dell'io e della società nel cosmo. Inversamente, talune teorie sulla natura sono state interpretate storicamente come contenenti implicazioni sul modo in cui individui o gruppi sociali si comportano o dovrebbero comportarsi» (p. 113). Merchant individua tre variazioni della teoria organica della società presenti al momento dell'emersione della teoria meccanica, che è alla base dell'approccio meccanicistico alla natura e alla società: a) la variazione gerarchica conservatrice; b) la variazione egualitaria fondata sull'esperienza della comunità di villaggio; c) la variazione rivoluzionaria che propugnava il rovesciamento violento delle gerarchie sociali. «Le tre varianti della teoria organica - gerarchica, comunale e rivoluzionaria - servirono o come ideologie per strutture sociali esistenti nella realtà o come ideali per la trasformazione di tali strutture» (Ivi, p. 113).

Le leggi dell'organicità furono il cardine della riscoperta del corpo che si espresse, a livello artistico, in particolare, nella nascita della danza moderna e del teatro moderno, attraverso l'esplorazione del *movimento espressivo*, esplorazione guidata dai concetti di *ritmo*, di *pulsazione*, di *ciclicità*, di *polarità*, di *rapporto con il suolo*, ecc. Anche la nascita della danza moderna è frutto del rapporto tra gli USA e il mondo tedesco, infatti, l'iniziatrice della danza moderna, Isadora Duncan (1878-1927), venne in tournée in Europa e trovò una particolare ricezione a Berlino. Negli 'studi' della Germania, dove ci si dedicava al movimento espressivo e alla nuova forma di danza, si sentiva «ripetere continuamente la frase: 'Spannung und Abspannung', tensione e rilassamento, flusso e riflusso di impulsi muscolari (e) l'arco di possibilità della danza, come del movimento, stava tra i due punti estremi del rilassamento completo e della massima tensione» (Casini Ropa, 1990, p.43).

L'espressione iconografica del rapporto tra le polarità che è, forse, il concetto centrale dell'impostazione organica, come ci confermano Ciancarelli e Ruggeri nel loro libro *Il teatro e le leggi dell'organicità* (2005), è la *linea serpentina*. Ho trattato questo tema nel mio articolo *Bioenergetica e teatro: affinità, punti di contatto, sinergie* (2014). La linea serpentina, vista dal punto di vista tridimensionale, si manifesta come 'spirale' ed è stata ricollegata alla 'sezione aurea' e alla 'spirale

logaritmica'. Lowen la scelse come simbolo dell'Istituto Internazionale di Analisi Bioenergetica (IIBA) e la Società Italiana di Analisi Bioenergetica (SIAB) l'ha scelta a sua volta come logo. Lowen aveva ripreso il simbolo della linea serpentina dall'immagine della "sovraimposizione cosmica dell'energia" che Wilhelm Reich aveva tratto dal movimento di alcune galassie simili alla nostra. Reich, colui che ha inaugurato l'approccio corporeo in psicoterapia, ed è stato il maestro di Lowen, era profondamente intriso della cultura tedesca del suo tempo, che già da un secolo era caratterizzata dalla Koerperkultur, la cultura del corpo, portata avanti da vari movimenti giovanili quali lo Jugendbewegung (il movimento giovanile), il movimento della Lebensreform (riforma della vita) e le associazioni sportive e di canto. Come abbiamo visto, in quest'ambiente, si sviluppò il movimento della danza moderna e del teatro moderno incentrate sul movimento espressivo, che proprio a Berlino determinò una fioritura di esperienze e di laboratori in cui si studiava la corporeità a partire dalla posturalità, dal dinamismo, dalla respirazione. In più, Reich fu legato per vari anni ad una danzatrice di valore, Elsa Lindenberg. È evidente che egli assorbì questo nuovo sapere e le pratiche corporee ad esso connesse, ed è comprensibile che egli abbia potuto trasferire questa riscoperta del corpo all'interno del movimento psicoanalitico.

Per concludere questo paragrafo propongo la seguente visione d'insieme: «La storia del 'filone corporeo' può essere, a mio avviso, suddivisa in tre periodi, che vanno dalla fine dell'Ottocento ai giorni nostri: la prima fase va dalla fine dell'Ottocento agli anni Trenta del Novecento; la seconda fase va dalla metà degli anni Sessanta agli inizi degli anni Ottanta del secolo scorso, ed è tutt'uno con la cosiddetta "stagione dei movimenti sociali", quello per i diritti civili degli afroamericani, quello studentesco, quello omosessuale, quello femminista, quello ecologista, al centro di tutti questi movimenti c'era, infatti, il "corpo", e, nell'ultimo anche la "natura"; la terza fase è in atto, oggi, proprio nel campo della psicoterapia e delle neuroscienze. La prima fase vide l'introduzione dell'approccio corporeo nella psicoterapia da parte di Reich; la seconda fase favorì la diffusione dell'analisi bioenergetica in Italia e in Europa; la terza fase, spero, possa portare al pieno riconoscimento del patrimonio di esperienza e di ricerca teorica della psicoterapia corporea» (Geloso, 2015, in via di pubblicazione).

L'analisi bioenergetica e il rapporto tra psicoterapia ed epistemologia

Se è vero che il dibattito sul rapporto tra psicoterapia ed epistemologia è stato innescato dalle critiche sollevate, nel 1984 e nel 1993, da un epistemologo, Gruenbaum, contro il metodo psicoanalitico tacciato di non essere “scientifico”, attacchi che si ponevano, a loro volta, nella scia della presa di posizione critica di Popper del 1963, a mio avviso, è importante prendere in considerazione, d'altra parte, l'impatto di Freud e della psicoanalisi sulla cultura occidentale a partire dalla filosofia. Ricordiamo che con la psicoanalisi Freud (1856-1939) diede avvio ufficiale alla psicoterapia. Così si legge in un recente testo di Storia della filosofia: «Sigmund Freud non è stato un filosofo...eppure quasi non vi è testo filosofico del XX secolo che non contenga il suo nome nell'indice. Una ‘storia filosofica’ dovrebbe occuparsi di Freud soprattutto per i problemi ed i mutamenti di vocabolario da lui indotti in filosofia...Freud è importante per la filosofia del Novecento; e lo è per alcuni significativi sviluppi della fenomenologia e dell'ermeneutica (Paul Ricoeur), come lo è per certi esiti del marxismo (Louis Althusser e la Scuola di Francoforte), per la storiografia (Michel Foucault e le tante ‘psicostorie’) e anche per la filosofia analitica (dal ‘secondo’ Wittgenstein a Donald Davidson che affronta i paradossi della spiegazione della ‘irrazionalità’)» (Rossi e Viano, 1999, p. 833). Freud, a sua volta, appare intriso della contraddizione ottocentesca rappresentata dalla compresenza, nella cultura europea, soprattutto nella cultura mitteleuropea, di positivismo e di romanticismo, che può essere letta come un'ulteriore espressione della scissione tra mente e corpo, tra il pensare e il sentire. Le istanze metodologiche di impronta positivista e riduzionista convivevano in molti scienziati dell'epoca con idee ispirate dalla filosofia della natura di matrice romantica. «L'importanza filosofica di Freud nel XX secolo è comunemente riconosciuta nella sua ‘scoperta dell'inconscio’, alla quale è stata di frequente conferita una valenza anticartesiana, in quanto in essa si è vista la negazione dell'idea che tutti gli eventi e gli stati mentali siano solo quelli di cui il soggetto è immediatamente e certamente consapevole» (Ivi, p. 834). L'inizio della storia della psicoterapia si connota, dunque, come parte della messa in crisi della razionalità occidentale moderna.

Anche Reich (1897-1957), l'iniziatore della psicoterapia corporea, ha prodotto notevoli effetti sul pensiero filosofico ed anche sul pensiero politico. Nella stagione dei movimenti, negli anni Sessanta e Settanta, a lui fecero riferimento le istanze relative alla cosiddetta rivoluzione sessuale che, anche in Italia, spianarono la strada all'ampliarsi di un rinnovato

interesse per le pratiche corporee oltre che per la psicoterapia corporea. Inoltre, Reich viene, da qualche tempo, considerato il precursore dell'indirizzo di pensiero denominato freudo-marxismo la cui paternità, per un certo periodo, era stata attribuita solo alla Scuola di Francoforte e a Marcuse. Attualmente, attraverso l'elaborazione di Feinberg, anche la questione dell'identità di genere nella post-modernità, nella declinazione dell'identità transgender, si rifà al freudo-marxismo reichiano. «Transgender è un termine polisemico che si è diffuso nel movimento lesbico-gay-trans in seguito alla pubblicazione, nel 1992, del pamphlet di Feinberg *Transgender Liberation*» (Ruspini e Inghilleri, 2008, p. 63).

Dunque, fra la psicoterapia e la filosofia c'è stato, fin dall'inizio, un intreccio di influenze reciproche, di cui è un esempio particolarmente significativo l'approccio psicoterapeutico ispirato alla fenomenologia esistenziale iniziato con Binswanger (1881-1966), che fu a contatto con Freud e con Jung (1875-1961), approccio operante soprattutto in ambito psichiatrico, e, come abbiamo già detto, rappresentante di punta dell'istanza antiriduzionista nell'ambito del disagio psichico. Anche Basaglia (1924-1980) e il suo gruppo, all'ospedale psichiatrico di Gorizia, fecero riferimento alla fenomenologia per elaborare le tesi e le esperienze che portarono alla riforma manicomiale. In Italia, ne sono esponenti ben conosciuti Borgna, Galimberti e Callieri. Ne ho fatto esperienza fin dall'inizio della mia vita professionale, svolgendo un tirocinio come assistente di Giulio Fontò, un collega che aveva frequentato il training bioenergetico e che, da diversi anni, si dedica a diffondere l'approccio fenomenologico in ambito psicologico (Fontò, 2011). Ho in cantiere un testo in cui far dialogare analisi bioenergetica e fenomenologia. Tornando al tema di questo paragrafo, penso si possa affermare che il problema non riguarda il rapporto tra la psicoterapia e la filosofia, ma quello tra la psicoterapia e una branca della filosofia, l'epistemologia, o meglio, con quella parte di essa più influenzata dal neopositivismo e da Popper.

Oltre alla provocazione di Gruenbaum contro il metodo psicoanalitico, e quello che ne è scaturito, sono stati causa dello svilupparsi del dibattito su psicoterapia ed epistemologia altri tre accadimenti, in particolare, in Italia: gli eventi collegati alle procedure per il riconoscimento dell'attività psicoterapeutica da parte del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca scientifica (MIUR) con la formazione, per la prima volta, di un forum delle scuole di psicoterapia indipendenti dall'istituzione universitaria; la crescita e la trasformazione della domanda di psicoterapia; il moltiplicarsi degli approcci psicoterapeutici e dei relativi linguaggi. Tutto questo ha «posto le premesse per il lavoro di integrazione e chiarificazione che si profila all'orizzonte per i prossimi anni», così scrivevano Ceruti e Lo

Verso nel libro da loro curato dal titolo *Epistemologia e Psicoterapia* (1998, pp. XI-XII), testo ricco di spunti interessanti che fa riferimento alla sfida della complessità, a cui ho accennato, la quale rimette in discussione il concetto stesso di scientificità. Ricordiamo che l'idea classica di scientificità era caratterizzata dalla convinzione che si dovesse-potesse sempre e comunque, in ogni disciplina, ricercare la formalizzazione ideale, ovvero, quella della fisica. La scientificità, in senso classico, comprendeva quattro criteri fondamentali: a) una prassi aperta al controllo intersoggettivo; b) la definizione chiara dei concetti e dei postulati; c) l'uso di procedure leggibili e ripetibili; d) un metodo *razionalmente* fondato per la convalida delle ipotesi teoriche.

La nuova idea di scientificità, tuttora in gestazione, si colloca in una cornice epistemologica sostanziata, prima di tutto, dalla convinzione della necessità del superamento della contrapposizione tra *nomotetico* (l'obiettivabile, il quantitativo, il normativo) e *idiografico* (il soggettivo, il qualitativo, il singolare e irripetibile). «L'identità, la realizzazione di sé, l'affettività, le emozioni, le rappresentazioni, le fantasie, i sogni, la relazione, temi centrali nella ricerca psicologica e psicoterapeutica, sono luoghi per eccellenza del simbolico, della soggettività, dell'irripetibile, sono i luoghi complessi, difficili, sfuggenti del qualitativo» (Di Maria e Giannone, 1998, p. 31). Il paradigma della complessità offre indicazioni per l'elaborazione di una scientificità del qualitativo proprio perché rimette in discussione la visione classica di scientificità. «Sostanzialmente, la trasformazione epistemologica di cui parliamo riguarda almeno tre grossi nuclei concettuali: l'*idea di realtà* (realtà cosmologica/realtà individuale) cui si fa riferimento; le problematiche della conoscenza, con particolare riferimento al *rapporto osservatore-osservato*; le modalità dell'*osservazione* e la "strumentazione" concettuale e metodologica che essa utilizza» (Ivi, p. 36).

Inoltre, la nuova idea di scientificità intende incardinarsi in particolare sui seguenti criteri: la sua essenza non può essere identificata soltanto con la normatività, considerando il resto arte o magia; per quello che riguarda il concetto di "verità", esso va fondato sull'intersoggettività, ovvero sull'accordo della comunità di studiosi/e e professionisti/e, a sua volta socialmente e culturalmente connotata; utilizza la logica "e/e" invece della logica "o/o". Un ulteriore elemento, particolarmente importante, che si riferisce al *metodo*, è stato fornito da un altro studioso, Gould, che partecipò al Convegno e al libro sulla sfida della complessità. Egli ha proposto che il metodo scientifico non debba essere centrato solo sull'*esperimento*, ma anche sulla *narrazione*, poiché esistono oggetti di studio ai quali non è possibile applicare il principio della ripetizione, in

quanto sono caratterizzati dall'unicità di particolari che non possono ripresentarsi sia per le leggi della probabilità che per l'irreversibilità del tempo. «Nella scienza contemporanea, regolarità e caso, teoria e storia, cooperano e si intrecciano, e richiedono un metodo d'indagine complesso e plurale...il pluralismo metodologico...può risultare particolarmente fecondo nel caso delle scienze cliniche...Tali discipline, oggi, si accingono a elaborare un'epistemologia che concepisce come irriducibili una serie di dimensioni ulteriori» (Ceruti e Lo Verso, 1998, p. 5).

Il corpo e il lavoro corporeo sono le nostre dimensioni ulteriori. È nostro compito far sì che vengano integrate a pieno titolo nel campo della psicoterapia, e che ciò avvenga tenendo conto del bagaglio di esperienza e di teorizzazione che la psicoterapia corporea ha accumulato in quasi novant'anni di vita; oggi che la corporeità sta diventando centrale a causa della convergenza di almeno cinque eventi: il lavoro sul trauma e sulla gestione dell'ansia; gli studi dell'*infant research* e sull'empatia; l'introduzione dei temi dell'intersoggettività e dell'intercorporeità da parte di alcune scuole psicanalitiche e della gestalt-terapia; l'importanza data al cosiddetto ancoraggio corporeo da parte di alcune correnti del cognitivismo; la svolta affettivo-corporea delle neuroscienze cognitive. Inoltre, va tenuto presente che molti/e neuroscienziati/e statunitensi sono anche dei praticanti di tecniche corporee tradizionali, orientali e altre, come le varie forme di Yoga, il Tai-chi, ecc. (come è esposto nell'articolo di Schmaltz et al.). Su questa base, per esempio, il biologo Kabat-Zinn ha elaborato una tecnica corporea che ha chiamato 'mindfulness' (in inglese=attenzione, sollecitudine), e che è stata recepita in ambito psicotraumatologico dall'area che fa riferimento a Siegel. Per questo è importante che scriviamo la nostra storia, come appartenenti alla psicoterapia corporea e all'analisi bioenergetica, perché le comunità, come gli individui, rivendicano la legittimità della propria esistenza e la loro identità scrivendo il loro passato, in particolare quando abbiano a confrontarsi con comunità e culture egemoniche. Insieme alla nostra storia è importante che, prendendo dimestichezza con il linguaggio epistemologico e con la sua evoluzione, elaboriamo il nostro contributo all'integrazione delle dinamiche corporee con le dinamiche psicologiche, attraverso il dialogo con altri approcci psicoterapeutici e con le neuroscienze e la biologia, nella cornice offerta dalla nuova storia culturale.

Anche Heller (2012) sembra essere di questo avviso, infatti, così scrive a p. 2 dell'Introduzione (la traduzione è mia): «L'integrazione in psicoterapia di ciò che l'antropologo Marcel Mauss, nel 1934, ha chiamato 'tecniche del corpo', caratterizza il campo della psicoterapia. Per creare un modello in grado di integrare le dinamiche corporee e quelle psicologiche,

i/le psicoterapeuti/e hanno ritenuto necessario modificare le teorie classiche, che erano state sviluppate per spiegare cosa accade in ciascuno dei due domini (...) Poiché i ricercatori scientifici non hanno ancora studiato in modo sistematico questo dominio, noi prendiamo in considerazione fenomeni che sono stati osservati nel tempo in una grande varietà di contesti culturali. Infatti, esistono antiche pratiche e discorsi che ci permettono di affermare che gli approcci fondati sul rapporto corporeo portano con loro una *robusta* esperienza e una *robusta* capacità conoscitiva (“expertise”). Heller ci tiene a dare la definizione di *robusta/o* e a commentarla, credo che ci possa essere utile ascoltarlo: «In Statistica, un ‘fatto’ è considerato ‘robusto’ quando è stato descritto in modo affidabile da un vasto numero di ricercatori indipendenti (che ci siano state perciò delle replicazioni), i quali hanno usato metodi differenti, anche se il fatto non può essere ancora spiegato. Un ‘fatto robusto’ è, dunque, un’osservazione empirica degna di rispetto che non ha ancora acquisito lo ‘status scientifico’. Nella ricerca teoretica, una nozione diviene ‘robusta’ solo quando viene usata da più teorie differenti. Così la correlazione tra ansia e difficoltà respiratorie è un ‘dato robusto’ che è stato prodotto in centinaia di anni dall’osservazione di numerosi praticanti che usavano approcci differenti. Comunque, per il momento, ignoriamo quale sia il meccanismo che connette ansia e respiro» (p. 746).

E siamo così giunti/e al momento in cui risulta conseguente alle riflessioni finora sviluppate introdurre l’atto di delineare in modo panoramico e sintetico la situazione dell’analisi bioenergetica, in quanto fenomeno socio-culturale che riflette su se stesso. Mi accingo, dunque, a sviluppare ulteriormente l’esperienza di *Bioenergetica riflessiva* che ho iniziato nel 2010 con l’articolo apparso su questa stessa rivista, *L’analisi bioenergetica e il discorso sulla modernità* (Grounding, n.1-2, p. 163), e che iniziava così: «Sono varie le ragioni per cui, oggi, l’analisi bioenergetica, in quanto comunità di lavoro e di ricerca, debba occuparsi del suo “discorso di legittimazione”. Discorso che, a mio parere, richiede di essere sviluppato non solo in rapporto alla comunità complessiva delle Scuole di psicoterapia, ma anche nel quadro del dibattito culturale generale sui fondamenti del sapere teorico e applicato nella tarda modernità. È in questo quadro, quello del “discorso sulla modernità” che, a mio avviso, i vari “discorsi di legittimazione” possono trovare lo scenario più adeguato, in senso storico ed epistemologico, in cui posizionarsi e confrontarsi. Infatti, seppure le nostre ragioni si intrecciano con quelle delle altre Scuole e con quelle di tutte le altre discipline che compongono il quadro del sapere occidentale moderno, esse portano una cifra specifica, poiché noi partecipiamo al “filone corporeo”, filone non egemonico all’interno della

psicoterapia, proprio perché posizionato sul “polo corporeo” opposto al “polo mentale-intellettuale”, considerando l’opposizione “mente/corpo”, l’opposizione valoriale fondante, alle origini, il sapere occidentale moderno, secondo lo schema: mente=organo della conoscenza/corpo=oggetto della conoscenza; mente=attività/corpo=passività; ecc.» (p. 163).

Il concetto di riflessività è sviluppato nell’interessante testo collettivo di sociologia, *Modernizzazione riflessiva. Politica, tradizione, estetica nell’ordine sociale della modernità* (1999), a cura di Beck, Giddens e Lash. Con l’aggettivazione *riflessiva* gli autori intendono «il fatto che la modernità giunge alla consapevolezza di se stessa, con inevitabili effetti di *feedback* sulla costruzione del mondo sociale» (p. 14). Gli inevitabili effetti di *feedback* coinvolgono la tematica della legittimazione di ciascuna disciplina. Si tratta, possiamo anche dire, della maturazione dell’attività della ragione critica che, insieme alla ragione strumentale, sono i due aspetti caratteristici dell’attività pensante dell’Occidente moderno. La ragione strumentale è quella votata a rispondere a due domande soltanto: “Funziona?” e “Si vende?”. È l’attività pensante della tecno-economia. La ragione critica è l’attività pensante tipica della filosofia e della scienza - almeno dovrebbe! - attività che ha costituito dall’inizio l’orgoglio della *tribù occidentale*, secondo l’intrigante dizione di Genovese, autore del libro omonimo (1995). Anche Genovese parla della maturazione autocritica della ragione occidentale e ce ne dà una spiegazione che la collega all’antropologia culturale: «Nel capitolo precedente ho cercato di ricostruire, sia pure in modo sommario, la linea di pensiero dell’autocritica dell’Illuminismo da Nietzsche ai francofortesi, lasciando consapevolmente sullo sfondo un momento che a pieno titolo rientra in questa linea ed è anzi uno dei suoi più importanti: quello dell’irruzione dell’antropologia culturale. (...) Non si tratta soltanto di un allargamento degli orizzonti, della perdita della prospettiva eurocentrica, ma di una ridefinizione dello sguardo dell’Occidente su di sé. Si tratta, più precisamente, di uno *sguardo esterno* su di sé ottenuto per differenza e paragone con le altre culture - e quindi di una nuova forma dell’identità occidentale» (p. 69). Questo rinnovamento dello sguardo occidentale ha determinato il fatto che la cultura dominante fosse costretta a prendere coscienza delle “alterità” all’interno dello stesso mondo occidentale: alterità individuali, collettive, culturali, che si sono costituite in “movimenti”, in particolare, nella “stagione dei movimenti”, a cui ho già accennato. L’onda provocata dal rinnovamento dello sguardo occidentale credo stia arrivando, ora, anche dentro il campo della psicoterapia con l’emergere dell’approccio corporeo.

Eccoci, dunque, a tracciare una mappa delle connessioni dell’analisi bioenergetica con altri ambiti culturali, cosa che aiuta a definirne l’identità

e il valore culturale; dopo di ciò proveremo a definire un primo quadro programmatico in senso epistemologico. La diffusione dell'analisi bioenergetica ha coinciso con un profondo cambiamento socio-culturale, avvenuto dagli anni Ottanta in poi, che possiamo riassumere nel modo seguente: crisi della politica, ovvero della rappresentatività, del senso di appartenere ad una comunità politica, e rinascita del *sacro* in forme nuove (*de-secolarizzazione*, secondo Martelli), *sacro* inteso, in senso filosofico-antropologico, come bisogno di un grande senso, in una società occidentale sempre più individualizzata, questo bisogno prende anche la forma della cosiddetta "religione personale" e del recupero non tradizionale delle tradizioni (Martelli, 1999). Tutto questo è stato spiegato con la crisi delle ideologie iniziata negli anni Settanta. Ricordiamo che il concetto di ideologia nasce con l'Illuminismo, il movimento culturale che sancisce l'identità della ragione critica. «Alle ideologie ineriva...anche una funzione simbolico-identitaria...quella scomparsa (delle ideologie) ha fatto sì che la domanda simbolica di identità si trasferisse in altri luoghi, facendo tornare in campo anche il fattore religioso... La secolarizzazione, lungi dal determinare la fine della domanda religiosa, accresce la domanda di identità» (Lussana e Marramao, 2003, pp. 21-22) e questa si rivolge al campo del *sacro* in nuove forme, sia fuori che dentro le istituzioni religiose tradizionali, anche perché la politica, in realtà, si era basata sulla 'religione civile', come Mosse ha descritto ampiamente in *La nazionalizzazione delle masse* (2014), e sulla condivisione di esperienze basate sul 'sentimento oceanico', in cui l'individuo esperisce il trascendimento dei confini del proprio Io, bisogno che ormai viene riconosciuto come costitutivo della personalità. La società occidentale sempre più individualizzata deve anche affrontare la sfida dalla globalizzazione, per questo ha sempre più bisogno di grounding, proprio perché l'individuo è investito di un continuo e totale impegno decisionale, mentre perde progressivamente radici e si trova sempre più immerso in flussi di informazione caotici, oltre ad essere esposto al dilemma della conciliazione di valori conflittuali.

È il caso di partire proprio dal grounding per descrivere l'influenza culturale che l'analisi bioenergetica ha avuto e continua ad avere; non a caso, Heller gli dedica ampio spazio (la traduzione è mia): «La tecnica di Lowen maggiormente usata nelle altre scuole di psicoterapia è il grounding. Il grounding è allo stesso tempo una nozione, un'intenzionalità (un modo di accostarsi alle sensazioni corporee), e un tipo di esercizio...è usato in psicoterapia per rafforzare l'Io nei seguenti modi: 1) per aumentare la vitalità metabolica in modo esplicito (consapevole)...; 2) per affrontare la coordinazione tra la psiche, le sensazioni vegetative e il corpo in modo esplicito; 3) per migliorare l'ancoraggio della psiche nell'affettività e nel

corpo. Gli esercizi di grounding posso essere usati per aiutare i pazienti a scoprire come rendere più fine la consapevolezza corporea, in modo da aiutarli a contenere le emozioni quando la vitalità aumenta» (Heller, 2012 pp. 561-562). È possibile ritrovare l'esperienza del grounding, a volte, senza che venga chiamata col suo nome e attribuita a Lowen e all'approccio bioenergetico, in vari ambiti: dallo sport, alle scuole di formazione teatrale, alle scuole di formazione per cantanti (per esempio, la Scuola del Roy Hart), nelle tecniche di consapevolezza corporea, ecc. Oltre al grounding, le tecniche espressive bioenergetiche e la tipologia caratteriale loweniana sono state accostate alle tecniche Yoga, per la prima volta, probabilmente da Osho Rajinsh (1931-1990), da allora, fanno parte delle attività del vasto movimento culturale che è stato chiamato New Age. Inoltre, l'influenza e il richiamo all'analisi bioenergetica si rileva in modo chiaro nel movimento per lo sviluppo del potenziale umano, nell'ampia galassia delle medicine alternative e nell'orizzonte della ricerca del grande senso, di cui ho parlato prima, in relazione alle trasformazioni del rapporto con il *sacro*.

Veniamo, adesso, ad una prima stesura delle linee guida per la definizione di un quadro programmatico in senso epistemologico. Ovviamente, tale quadro, impostato sulla base della nuova storia culturale, richiede che facciano parte dei nostri interessi condivisi: l'epistemologia ed i suoi attuali sviluppi, in particolare, il paradigma della complessità; un'idea chiara del complesso e variegato sviluppo del cognitivismo e delle neuroscienze, soprattutto di quella parte di queste due discipline in cui sta prendendo forma l'interesse per la corporeità; un'idea chiara degli sviluppi del movimento psicanalitico e della gestalt-terapia, con particolare attenzione alle tematiche dell'intersoggettività e dell'intercorporeità; un'idea chiara della fenomenologia e della sua influenza sulla psicoterapia; l'approfondimento delle tematiche relative alle nozioni di corpo, corporeità, pratiche corporee. Oltre alla riflessione sulla storia, il metodo, i concetti e l'efficacia del nostro approccio, ci sono varie tematiche che ci possono interessare e che non ho ancora nominato: la tematica natura/cultura e la tematica artificiale/naturale; la biologia e il concetto di sistema, ecc. Oltre ai testi di Lowen, ci sono vari contributi elaborati da colleghi/e bioenergetici/che da raccogliere, mettere insieme, valutare e da cui trarre ulteriori spunti e stimoli. Per concludere, desidero ricordare che l'analisi bioenergetica è dedicata al risanamento della lacerazione corpo-mente, alla lotta contro lo sradicamento e la frammentazione del mondo occidentale e della sua cultura, e nello spirito di questi valori vi invito a rileggere la seguente affermazione di Lowen: «La vita umana è piena di contraddizioni, e riconoscerle e accettarle è una prova di saggezza» (1980, p. 13).

Riassunto

L'articolo costituisce una prima ricognizione sul rapporto tra l'analisi bioenergetica e l'epistemologia al fine di gettare le basi per un dialogo. L'autrice ritiene, infatti, che sia arrivato il momento per un dialogo sistematico tra i due campi fondamentalmente per due ragioni: il dibattito sulla scientificità della psicoterapia e il cambiamento nella scena culturale, con la possibilità di ridefinire il concetto stesso di cultura verso la scientificità del qualitativo. Il modello per questo cambiamento è la nuova storia culturale. L'articolo offre una panoramica sulla storia del filone corporeo e dell'evoluzione dell'epistemologia fino all'approccio chiamato 'paradigma della complessità'. L'articolo inizia anche a ricostruire la storia dell'analisi bioenergetica nel contesto della cultura occidentale moderna. L'autrice tiene conto del primo libro sulla storia, il metodo e i concetti della psicoterapia corporea e di un articolo scritto da neuroscienziati in cui è possibile vedere per la prima volta un'apertura nei riguardi della psicoterapia corporea.

Summary

The paper is a first recognition about the relation between bioenergetic analysis and epistemology in order to lay foundation for a dialogue. The authoress think it is arrived the moment for a systematic dialogue between these two fields basically for two reasons: the debate about the scientific of psychotherapy and the change in the cultural scene with the possibility to redefine the same concept of culture towards the scientific of qualitative. The model for this change is the new cultural history. The paper offers a panoramic about the history of the body stream and of the evolution of epistemology till the approach called 'paradigm of complexity'. The paper begins also to rebuild the history of bioenergetic analysis in the context of modern western culture. The authoress takes in account the first book about history, method and concepts of body psychotherapy and an article written by neuroscientists where is possible to see for the first time an opening towards body psychotherapy.

Parole chiave

Analisi bioenergetica, epistemologia, nuova storia culturale, paradigma della complessità, pratiche corporee, scientificità del qualitativo.

Key Words

Bioenergetic analysis, epistemology, new cultural history, complexity paradigm, bodily practices, scientific of qualitative.

Bibliografia

- AA.VV. (1958). Voce “Epistemologia”. Grande Dizionario Enciclopedico, Torino: UTET.
- AA.VV. (1981). Voce “Riduzionismo”. Enciclopedia Garzanti di Filosofia, Milano: Garzanti.
- Beck U., Giddens A., Lash S. (1994). *Modernizzazione riflessiva*. Trieste: Asterios, 1999.
- Bocchi G., Ceruti M. (1985). *La sfida della complessità*. Milano: Feltrinelli, 1990.
- Burke P. (2008). *La storia culturale*. Bologna: Il Mulino, 2014.
- Casini Ropa E. (1990). *Alle origini della danza moderna*. Bologna: Il Mulino.
- Ceruti M., Lo Verso G. (1998). *Epistemologia e psicoterapia*. Milano: Cortina Editore.
- Ciancarelli R., Ruggeri S. (2005). *Il teatro e le leggi dell'organicità*. Roma: Dino Audino Editore.
- Di Maria F., Giannone F. (1998). Epistemologia e scientificità del qualitativo, in Bocchi e Ceruti, *La sfida della complessità*, pp.31-50, Milano: Feltrinelli.
- Feyerabend P.K. (1978). *Contro il metodo. Per una teoria anarchica della conoscenza*. Milano: Feltrinelli, 2013.
- Fontò G. (2011). *Psicoterapia e Fenomenologia*. Milano: Imago Universal Edizioni.
- Geloso L. (2010). L'analisi bioenergetica e il discorso sulla modernità, *Grounding*, 1-2, 163-175, DOI: 10.3280/GRO2010-001013.
- Geloso L. (2015). L'analisi bioenergetica e la ricerca della felicità: vicissitudini e poetica dell'integrazione corpo-mente, *Idee in Psicoterapia*, in corso di stampa.
- Genovese R. (1995). *La tribù occidentale. Per una nuova teoria critica*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Geymonat L. a cura di (1970). *Storia del pensiero filosofico e scientifico*, vol.II, Milano: Garzanti.
- Heller M.C. (2012). *Body Psychotherapy. History, concepts, methods*. UK-USA, W.W. Norton & C.
- Lowen A. (1980). *Paura di vivere*. Roma: Astrolabio, 2005.

- Lussana F., Marramao G. (2003). *Culture, nuovi soggetti, identità*. Soveria Mannelli: Rubbettino Editore.
- Martelli S. (1999). *Sociologia dei processi culturali*. Brescia: La Scuola Editrice.
- Merchant C. (1985). *La morte della natura*. Milano: Garzanti, 1988.
- Mosse G.L. (1982). *Sessualità e nazionalismo*. Roma-Bari: Laterza, 2011.
- Rossi P., Viano C.A. (1999). *Storia della filosofia*, vol. 6, tomo II, Roma-Bari: Laterza.
- Ruspini E., Inghilleri M. a cura di (2008). *Transessualità e scienze sociali*. Napoli: Liguori Editore.
- Schmalzl L., Crane-Godreau M., Payne P. (2014). Movement-based embodied contemplative practices: definitions and paradigms, *Frontiers in Human Neuroscience*, April 2014, Vol. 8, Article 205, pp. 1-6. DOI: 10.3389/fnhum.2014.00205.
- Varela F.J. (1994). Il reincanto del concreto, in *Il corpo tecnologico* a cura di P. Capucci, pp. 143-159, Bologna: Baskerville

***Il piacere di far bene le cose.
Resoconto di un progetto di formazione d'azienda
con approccio psico-corporeo e arte-terapeutico***

di *Gianluca Bondi*¹

*“Il piacere richiede un serio atteggiamento
nei confronti della vita, un coinvolgimento con
la propria esperienza e il proprio lavoro”
(A.Lowen)*

Di cosa si tratta

L'esperienza professionale di cui vi parlerò rientra tra i servizi offerti alle aziende e ai loro dipendenti che prevedono attività di consulenza, formazione e sviluppo in cui, soprattutto per quanto riguarda questo intervento, l'approccio culturale e psico-corporeo rappresentano la metodologia con la quale si affronta l'innovazione e il cambiamento aziendale. Questo lavoro mi è stato affidato dallo studio Santarsiero per il quale lavoro da 12 anni, una società che opera nel campo delle risorse umane dal 1992 con la quale, insieme ai responsabili delle risorse umane del cliente in questione, ovvero Telecom Italia, è stato ideato il *format*, realizzato da maggio 2013 e finito a febbraio 2015 con l'ultimo *follow-up*.

A chi è rivolto

Circa 600 persone, con una maggioranza di uomini tra i 40 e 60 anni, sparse in tutta Italia, divise in gruppi di 15-20 per ogni edizione. Il target di riferimento era composto da Livelli 7 e 7q, non in posizione, di direzione generale e del territorio nell'ambito del nucleo operativo di Telecom, *Open Access*, struttura chiamata a garantire lo sviluppo e la manutenzione delle infrastrutture della rete di accesso, nonché il presidio dei processi di attivazione e relativi servizi.

¹ Psicoterapeuta in analisi bioenergetica.

Sintesi degli obiettivi

- Affrontare e promuovere il cambiamento come sfida personale per ritrovare il senso di realizzazione nelle motivazioni e passioni che spingono al “*far bene le cose*” identificato in uno stile personale ma condivisibile.
- Confrontare e condividere le esperienze per evidenziare *the best practice*, la migliore pratica per la creazione di un circolo virtuoso nella creazione di valore e come fonte ispiratrice di emulazione. Far crescere così la consapevolezza della soddisfazione che si può ricavare nel fare bene le cose.
- Favorire una comunicazione chiara, trasparente e coinvolgente che permetta di trasmettere e far percepire il valore del proprio lavoro all’intero team.

Storia del progetto

Affrontare e promuovere il cambiamento era uno degli obiettivi del corso, e a contribuire a ciò è stata l’impostazione stessa del progetto. Inizialmente, pur essendo originale nella sua ideazione e nel target che voleva raggiungere, esso aveva una matrice di formazione d’azienda classica, non del tutto congeniale con quel tipo di popolazione così tecnica e pregna di uno stile di *problem solving* molto pratico e immediato. Ma il bisogno di cambiamento appariva forte e questo ha reso da subito la struttura stessa capace di accogliere l’intento proposto e che i responsabili delle risorse umane e il mio Studio avevano ideato e hanno fino alla fine sostenuto. Infatti, dopo una giornata pilota fatta a Roma che non aveva convinto i partecipanti, si sono riviste priorità e modalità di intervento, mettendo il **Teatro**, che prima aveva uno spazio ridotto, e **l’esperienza corporea** nella comunicazione e nell’arte, al centro del dialogo formativo tra noi facilitatori e le persone scelte da *People Valium*, organo di direzione generale attento ai dipendenti e al loro benessere nel lavoro. In un anno e mezzo, passando per le principali città italiane, ci sono state molte modifiche al workshop, per favorire la crescita di consapevolezza di sé in chi era coinvolto, che partisse sempre più dal basso, ovvero dal sentire nel qui e ora e non fosse spinta a forza dall’alto con nozioni, istruzioni o ricette di natura troppo cognitiva. Offrire quindi l’opportunità di osservare e conoscere se stessi, in un impegno residenziale che li voleva immersi in situazioni nuove per loro, che costringevano a riorganizzare schemi appresi

mediante “stimolo-risposta” e strategie di adattamento. Dopo ogni esperienza era previsto un confronto prima tra i partecipanti e poi con noi che conducevamo il gruppo, e questo ha alimentato in tutti, dopo un primo impatto piuttosto destabilizzante, il piacere di esserci. Questo continuo *briefing* ci ha aiutato a monitorare il percorso proposto fino ad arrivare ad una vera e propria costruzione dell’esperienza disegnata sulla domanda del cliente e a valenza sempre più maieutica, in cui, senza perdere il legame con obiettivi e finalità, tutto sembrava nascere in quel momento. Lo spirito dell’intervento rispondeva alla considerazione di Lowen, quando afferma che *il lavoro può essere un piacere quando le richieste che implica impegnano in maniera equa e libera le energie di un individuo.*

Dove si inserisce l’intervento

Bisognava favorire l’esempio di un cambio di mentalità che aprisse le strade ad una nuova cultura aziendale, passare dalla delega sotterranea nei rapporti gerarchici, e da una motivazione legata al rinforzo positivo, al funzionamento adulto, in cui si è responsabili del proprio agire. Dalla lamentela e lo screditare il capo e i colleghi con calunnie e pettegolezzi, ad affrontare il conflitto tra i propri bisogni, il contesto di lavoro e gli obiettivi da raggiungere. Passare da *devo* a *voglio*, dal chiedere al proprio lavoro conferme narcisistiche inseguendo ruoli di prestigio e potere, ad amare il lavoro per quello che è, ritrovando il piacere anche nella routine, in quello che ormai si conosce fin troppo bene e si dà per scontato. Ma per questo bisognava assumersi la responsabilità del rischio di trovare in se stessi le risorse superando la paura di sbagliare, trovare la fiducia e il coraggio con altri mezzi, scoprire che tutte le cose sono vive e che amandole migliorano.

Innescare un circolo virtuoso come questo non è facile in un gruppo di persone così ampio in cui molti non sentivano la necessità di quell’intervento, altri non erano interessati, altri ancora si aspettavano un po’ di svago, e molti invece non ne avevano realmente bisogno perché già altamente professionali e motivati. Che vuol dire ritrovare la motivazione? Noi lavoravamo per mettere l’attenzione su una ragione interna che ci fa muovere all’azione. Bisognava analizzare le *spinte e i freni* storicizzati nel nostro modo di realizzare progetti, e magari rimettere in discussione quelli che hanno funzionato e quelli che invece non ci hanno favorito, sperimentandoli con altri problemi e in altri contesti. Di solito ci affezioniamo in modo automatico a successi e insuccessi e a come li abbiamo ottenuti, rafforzando delle credenze su quello che funziona e che

non funziona, spesso costruendo così dei pregiudizi. In questo modo, le informazioni che somigliano all'esperienza passata passano per uno schema psicofisico, nato spesso dalla paura dell'errore, che ha la funzione di rassicurare semplificando la realtà vissuta come minacciosa per raggiungere un equilibrio. Nel pregiudizio, l'ascolto e la capacità di osservare si riducono in quanto l'intolleranza da cui nasce è un riflesso fisico di fastidio, paura e rabbia che non consente di sperimentare quella sospensione esplorativa dello stimolo necessaria all'intervento dell'Io, e applica a tutte le sensazioni simili lo stesso schema "salvifico". Per ovviare a questo sistema di lettura del mondo, abbiamo cercato di sviluppare un terreno dove attecchisse il *pensiero laterale*, termine coniato da E.De Bono, ovvero quella modalità di risoluzione di problemi che prevede un approccio indiretto: l'osservazione del problema da diverse angolazioni, contrapposta alla tradizionale modalità che si concentra su una soluzione diretta del problema ricorrendo alla *logica sequenziale* che parte da considerazioni che sembrano le più ovvie. Il pensiero laterale si discosta e cerca punti di vista alternativi prima di cercare la soluzione, prescindendo da quello che inizialmente appare l'unico percorso possibile e cercando elementi, idee, intuizioni, spunti fuori dal dominio di conoscenza e dalla rigida catena logica. Ma insieme a questo bisognava sviluppare empatia per il prossimo. Ed è la vicinanza a fare il prossimo, quindi i nostri colleghi di lavoro, dopo i familiari, spesso sono i più prossimi a noi, sia nello spazio che nel tempo che passiamo insieme. La costellazione intorno a noi non è altro che lo specchio delle possibilità potenziali sane o patologiche che abbiamo dentro. Il pensiero laterale e l'empatia per provare a uscire dalla rigida separazione innescata da competizione e arrivismo, e cercare di vedere l'altro come se fosse una nostra estensione in altri contesti. Per "...diventare il cambiamento che vogliamo nel mondo", dobbiamo prima sentirci parte del mondo, visto che lo spettacolo che abbiamo davanti potrà avere nuovi attori e battute solo se riscriviamo le scene anche dentro di noi. Come dice Bateson per i più creativi la risoluzione dei contrari rivela un mondo in cui l'identità personale si fonde con tutti i processi di relazione, formando una vasta ecologia o estetica di interazione cosmica, è come se ogni particolare dell'universo offrisse una visione del tutto.

Proposta formativa

Esplorare le proprie capacità creative rivitalizza la speranza in nuovi percorsi come se ricevessero una spinta energetica che aiuta la persona ad

osare nuove strade. Noi lo abbiamo fatto per gioco: abbassando i livelli di ansia legati alla performance o al raggiungimento di obiettivi; passando per esercizi fisici come respirare, emettere la propria voce; esplorando quelle parti del corpo che nell'impegno del lavoro si sentivano inadeguate; realizzando idee che non hanno nulla a che vedere con la funzione che svolgono abitualmente. Quindi abbiamo agito nella proposta proprio come funziona il pensiero laterale, e indirettamente i partecipanti si sono accorti, superata la diffidenza e l'ironia, dei vantaggi personali del lavoro che stavano facendo, un po' come scoprire l'America - ma in realtà stavano cercando l'India. Il gioco era fare l'artista e questo promuove da sé il finalizzare al bello le proprie spinte interiori, anche in virtù del fatto che si produce qualcosa da condividere con chi ne fruirà. Ma prima l'artista si prepara gli strumenti di lavoro ed il **corpo** è il primo strumento di ogni artista, persino del poeta. Era necessario quindi ricontattarlo, risentirlo come valore, ridargli uno spazio nell'immaginazione e quindi nel sentimento di sé. Abbiamo sensibilizzato i partecipanti ad un nuovo ascolto delle proprie sensazioni e quindi ad una nuova memoria di sé proponendo esercizi che implicavano movimenti semplici ma insoliti rispetto a quelli praticati da loro quotidianamente. Aprivamo le sessioni sempre con delle classi d'esercizio studiate per loro. Anche i temi che avremmo dovuto affrontare come ad esempio le *spinte ed i freni* nella propria iniziativa lavorativa, erano preceduti da giochi corporei che davano la sensazione fisica della spinta e del freno e l'energia che nasceva dal basso dei piedi raggiungeva la testa, ovvero le riflessioni sull'esperienza personale in un modo più reale, legato a concrete azioni agoniste e antagoniste che avvengono nei nostri muscoli. Agonista e antagonista si può leggere come una struttura dinamica proto-mentale presente in ogni forma di azione e movimento e la possiamo leggere nel micro come nel macrocosmo, nel generarsi del vento o nell'eruzione di un vulcano. Ad esempio ampliando lo sguardo della struttura citata, sul movimento energetico che si sprigiona durante la spinta creativa anche dell'artista stesso, la cui ispirazione e slancio incontra resistenze nella realizzabilità delle idee o nella disponibilità delle risorse e nelle difficili rinunce da fare o anche semplicemente nell'impegno richiesto. È un'onda che si propaga, non si sa da dove parte e nemmeno quando finirà. Finita l'opera, infatti, assistiamo ad una scarica di piacere dell'artista che subito riaccende il suo fuoco nel momento di comunicarla a qualcuno. A sua volta, il pubblico, durante la

fruizione di un'opera, attraverso il magico mondo dei neuroni specchio, per imitazione, ripercorrerà le tensioni strutturali e quindi anche sostanziali dell'opera e tenderà i propri muscoli e li rilascerà durante l'incontro della propria storia con quella dell'opera stessa. Ovviamente, nel nostro caso specifico, questo lavoro di sensibilizzazione alle forze interne o esterne nella ricerca del bello doveva passare per esperienze arcaiche, semplici e soprattutto fisiche. Il secondo elemento innovativo che funzionava da enzima nel tessuto organizzativo nell'azienda era l'Arte. Un quadro ad esempio può essere uno *starter* per accedere ad aspetti di sé non considerati utili nella corsa a diventare dirigenti e nella formazione. E così è stato fin da subito, abbiamo fatto osservare delle opere proiettate e da una esperienza estetica e quindi psicocorporea con i grandi artisti del 900 abbiamo creato un tappeto morbido che ha abbassato le loro difese e che non faceva sentire loro troppo alto il rischio di esporsi: ma il vortice creativo li ha coinvolti e il connubio corpo-arte li ha trascinati man mano in un nuovo sentire. Questo nuovo sentire, portato sul posto di lavoro, avrebbe dovuto successivamente, a cascata, riflettersi su tutta l'organizzazione, e, passando per la soddisfazione personale, avrebbe alimentato quella verso le risorse coordinate. Ma prima era il residenziale a dover essere interiorizzato per poi funzionare come modello relazionale. Condividendo l'entusiasmo lavorativo, il contagio auspicabile porterebbe ad una qualità più alta del tempo lavorativo vissuto. Ma questa è la *mappa*, poi bisogna fare i conti con le persone e calare l'idea nella soggettività di ognuno, nella realtà lavorativa individuale, nei trascorsi di ognuno, nelle continue riorganizzazioni dell'azienda, nonché nella cornice socioeconomica in cui ci troviamo, che danno alla trama comune tra noi formatori e loro una colorazione variegata e ricca di sfumature. Come sostiene Carli, la funzione dello psicologo è quella di contribuire alla promozione e al potenziamento della convivenza entro i sistemi sociali di appartenenza.

Tecniche e metodologie usate

1 Accoglienza: Un video fatto dalle risorse umane di Telecom, ricco di immagini e parole per stimolare l'affezione e l'appartenenza, montate su una musica galvanizzante. Questo è stato il primo impatto col percorso mattutino, dopo un *welcome coffee* organizzato dalla struttura che ci

ospitava arricchito con prodotti del luogo. Poi una presentazione da parte dei coordinatori delle risorse umane, nonché dei capi territoriali, sul senso del progetto in quel preciso momento in cui l'azienda doveva sensibilizzare i suoi dipendenti ad una flessibilità che portasse, nelle varie riorganizzazioni previste, una maggiore disponibilità al cambiamento di ruolo e di mansione, in poco tempo e senza troppi risentimenti personali, visto anche l'arduo impegno e le competenze richieste nel futuro prossimo dalla competitività delle aziende di settore. Durante il suo discorso un dirigente citò *Pavel Florenskij, un filosofo, matematico e sacerdote russo morto in un gulag che nella sua opera "Non dimenticatemi" esortava a fare tutto con cura e precisione, a non fare niente senza provarvi il gusto, a non essere grossolani, a ricordare che nell'approssimazione si può perdere tutta la vita mentre al contrario, nel compiere con precisione e al ritmo giusto anche le cose e le questioni di secondaria importanza, si possono scoprire molti aspetti che in seguito potranno essere fonte di un nuovo atto creativo. Ma il clima era ancora piuttosto formale e contenuto.*

2 Presentazione: Successivamente ci siamo presentati prima noi facilitatori e poi i partecipanti al corso. Ho detto il mio nome ma non la mia professione, per vedere se si poteva allenare la curiosità, l'intuito, ma anche se si riusciva a restare sospesi nel relazionarsi con me, nutrendo l'interazione solo con quello che accadeva tra noi in quel momento e non costruendomi e definendomi in un *a priori* che avrebbe annullato ogni possibilità di scambio reale. Questo ha provocato nei diversi territori diverse reazioni: in Sicilia sospetto, in Veneto indifferenza, in Campania curiosità, in Piemonte diffidenza. Andrebbe fatto un approfondimento antropologico su queste sensazioni e letture che sembrano seguire la scia dei luoghi comuni, ma vi assicuro che è stato così fino a che non hanno saputo quale fosse la mia professione. Anche io non ho voluto sapere nulla di loro, per cui ero costretto a scoprirli affidandomi all'ascolto. Erano invitati a parlare di sé, senza passare per il proprio lavoro, uno dopo l'altro, senza mai lasciare la scena vuota, in tre minuti, davanti a tutti. Sono venuti fuori i lati di ognuno che, solitamente, nell'ambiente di lavoro, tenevano in sordina, ma che quell'occasione ha fatto "risuonare" con orgoglio: giardinieri, sub, scalatori di montagna, batteristi, calciatori, maratoneti, nuotatori, cinofili, cantanti, attori, cuochi, massaggiatori, muratori, falegnami e questi sono solo i più comuni hobby, fino ad arrivare ad un esperto di bonsai. Insomma, subito mi hanno sorpreso con l'altra facciata, l'altra vita, dove hanno riversato le energie che non potevano utilizzare in azienda o che tenevano per i loro sogni e passioni a cui avrebbero dedicato,

potendo, anche tutto il loro tempo. Ero testimone di una vera e propria metamorfosi fisica: passare da: *“Io sono Luigi Scanna mi occupo della rete e dei cavi”*, ad un'altra sub-identità: *...me chiamano Giggetto e faccio il batterista con un gruppo rock”* avveniva in modo evidente attraverso un cambio di postura, di luce negli occhi e di energia, che apriva lo spazio e schiariva la voce. Come dice Il prof. Vezio Ruggieri una vera e propria gerarchizzazione dei ruoli all'interno dell'individuo e quindi delle posture relazionali che ognuno di noi ha creato lo spazio operativo in cui ci muoviamo. Questa è la conferma che in noi convivono costrutti immaginativi che predefiniscono le nostre azioni e atteggiamenti.

3 Riflessione di gruppo autogestita. Ad un certo punto, dopo alcuni esercizi fisici che facessero sentire nel corpo le forze propulsive e quelle che fanno resistenza, per esempio ad andare, alzarsi, prendere lo spazio, condurre, essere condotti ecc. diverse per ognuno, volevamo individuare le *spinte* e i *freni* del nostro *far bene* nella nostra vita quotidiana. Ma non possiamo esaminare bene un fenomeno senza prendere in considerazione anche i contesti dove si manifesta. Usando una metafora, non esistono solo i colori della tavolozza, ma anche il paesaggio che li richiama per corrispondere all'immagine suggerita, e soprattutto il pittore che li mescola e li interpreta. Noi siamo sì portatori di atteggiamenti, storia e attitudini, ma poi la funzione dell'io è anche quella di negoziare questo background nel contesto e nella relazione con gli altri. È il nostro sguardo su quello che abbiamo dentro e fuori a far diventare un fenomeno interno o esterno un freno o una risorsa. Un freno in altre circostanze può essere una risorsa e questo a seconda dei tempi, luoghi e obiettivi che abbiamo. Ma, anche nella stessa circostanza, il frenare di una nostra istanza o emozione può essere ascoltato e letto come qualcosa che ci sta suggerendo informazioni utili sia per raggiungere l'obiettivo, che eventualmente per cambiare strada. Sono informazioni fenomenologiche molto spesso ignorate o sopravvalutate, quando si è troppo tesi verso l'obiettivo, proprio perché vissute come freni, ostacoli, impedimenti o le uniche risorse possibili. Quello che affiora tra noi e l'obiettivo da raggiungere, vuole comunicare a noi, ci invita ad ascoltare proprio riguardo a quella cosa che stiamo facendo. A volte la pretesa autistica di arrivare dove previsto da una idea o un'urgenza imprescindibile, ci anestetizza rispetto a voci e colori che si rivelerebbero molto utili. Manipolare sé stessi o la realtà esterna per arrivare comunque alla meta, non ascoltare i limiti della natura, può farci arrivare a volte al risultato, ma il prezzo da pagare prima o poi si farà sentire. Per questo abbiamo inserito esercizi bioenergetici per allenare l'ascolto partendo dal

corpo. Ma nemmeno quello che sentiamo va usato come scusa per non arrivare alla meta. Bisogna stare attenti ad assecondare, ad esempio, false istanze cristallizzate nel corpo, figlie di paure o abitudini disfunzionali. Qualcuno ne ha verbalizzata qualcuna: “... io sarei un tipo trainante solo che intorno a me ...” oppure “... io mi impegnerei pure, solo che nessuno se ne accorge e allora ...”. A volte da una posizione assunta è possibile osservare che in realtà la lotta tra alcune spinte e freni non è che un atteggiamento strutturato tra posizioni prefabbricate che vedono alibi e comode posizioni interne cercare nell'altro o all'esterno il pretesto, l'occasione, per non agire e correre rischi.

4 Pittura e scultura: Dopo pranzo, presentiamo su video e foto lo stimolo dell'arte contemporanea per scuotere anche l'idea comune di arte e bellezza, a dirgli che un gabinetto può essere considerato una scultura, che uno spruzzo di colore sul muro dentro un museo ha significato, e che certi rotoli di carta igienica, messi in un certo modo, sembrano un movimento di veli intrecciati. Nell'arte contemporanea lo spettatore è invitato a costruire il significato portando l'attenzione magari proprio sul quotidiano e cercandone aspetti extra quotidiani. Infatti se prima l'artista faceva cose sempre più straordinarie che tendevano al sublime, ora è la realtà ad essere osservata con altri occhi e resa straordinaria. Anche qui, per far accogliere questa visione, abbiamo valorizzato il *contesto*, quello storico sociale e artistico che davano significato e senso a quello che vedevano. Dopo i grandi pittori e scultori che idealizzavano la realtà cercando l'assoluto e la bellezza nella perfezione delle loro opere, era necessario cercare l'assoluto nell'imperfezione, o meglio vedere perfetta ogni cosa, accettandola per quello che è. Cercare nel quotidiano la meraviglia, guardare le cose fuori dal loro uso comune, magari incorniciandole, dandogli un nuovo uso, inserendole in altri spazi. Inizia così la fotografia, ovvero l'arte della luce nello spazio che impreziosisce il presente. Da qui ci siamo agganciati per vedere se, acquisita questa sensibilità, fosse possibile applicarla al loro presente lavorativo, visto che spesso erano costretti a cambiare posizione ruolo e mansione. La domanda da attivare era: *quale è la risorsa di questo mio nuovo momento? E quindi: anche se sono abituato a vedere l'arte in un certo modo, che valore artistico può avere una tazza del gabinetto? Avendo dedicato tutta la mia vita a costruirmi una identità lavorativa e professionale, come posso dare valore a questo nuovo inaspettato e improvviso lavoro?* Come *pre-work* dovevano portare da casa degli oggetti considerati fuori uso che avrebbero riutilizzato successivamente in una scultura da costruire in gruppo: molti hanno portato, indovinate un po', un

cellulare rotto! Quando non si conosce il vero utilizzo di alcuni oggetti spesso li si utilizza in un altro modo regalando loro un grado di libertà in più. Allo stesso modo, sotto la guida di Francesca Checchi, hanno fatto delle belle sculture e dipinti, smontando questo materiale obsoleto, immaginandolo contaminato insieme ad altre cose, colorato o usato in altri modi. Il riutilizzo di qualcosa che siamo soliti usare da sempre allo stesso modo è una metafora di molte risorse interne che se non vengono lette diversamente perdono significato e valore. Lavorando in gruppo, attingendo al gioco e al bambino interiore, ecco arrivare da qualcuno delle considerazioni: “... grazie per questo spazio, improvvisamente mi porta indietro nel tempo e mi risveglia cose che uso solo per far divertire i miei figli.” Credo che solo da quel bambino può rinascere la meraviglia di un posto di lavoro, la soddisfazione, e far uscire dall’angolo i nostri aspetti più colorati e vitali.

5 Circle time: La sera dopo cena, ci siamo messi in circolo a riflettere e questa volta proprio sull’esperienza lavorativa in azienda, dando delle regole alla discussione e un tempo. Si sono aperti, dandomi molta fiducia, confidandomi contraddizioni e incongruenze che trovavano nell’azienda, nel dialogo coi loro capi o con la visione generale di Telecom. Io non potevo che ascoltare e osservare l’enorme attaccamento che avevano per questa azienda, nascosto spesso dietro delusione e rabbia. In comune tutti avevano una estrema partecipazione emotiva e ho pensato che quel tipo di rabbia veniva da un duro impegno protratto nel tempo, da chi ha amato la squadra di cui ha fatto parte e ora si irrita se la vede perdere o perdersi.

6 Identità e camminata: La mattina seguente abbiamo scoperto che mestiere facevo: in cerchio hanno iniziato su mio invito a fare delle ipotesi e piano piano ci siamo arrivati. Hanno costruito la mia identità, la mia persona, da informazioni posturali, vocali, quindi non verbali e verbali e poi ho fatto lo stesso io con loro: li ho fatti camminare uno per uno davanti a tutti, li ho osservati, gli ho fatto imitare la camminata degli altri e quindi li ho fatti fisicamente disporre nel sentire degli altri, nel corpo appena indossato. Ho letto nella loro postura e tensioni muscolari la loro storia privata e come questa si manifestava nel loro presente attraverso la comunicazione non verbale, inconscia o meno, o evincere ad esempio dal loro modo di occupare lo spazio nella relazione con gli altri. Come dice il mio amato professor Ruggieri nell’intrecciare momenti fisici e psicologici, l’immagine corporea svolge un ruolo determinante, in quanto modulatore

attivo che cerca di indirizzare l'attività periferica al fine di creare corrispondenza tra rappresentazione mentale e realtà. È stata una scoperta incredibile per loro, erano sorpresi di quanto comunicavano con il proprio corpo. L'atteggiamento posturale è anche un atteggiamento nella vita che a sua volta alimenta e ricrea, ogni istante, circolarmente, coerenza con le proprie tensioni muscolari e le articolazioni, per mantenere costante la propria identità. Anche il peso che abbiamo, come occupiamo lo spazio, sono le tracce su cui ritroviamo la strada della nostra identità, confermata anche dall'atteggiamento degli altri in risposta al nostro: si intuisce la nostra visione del mondo ad esempio da come teniamo gli occhi e la testa. Ma queste riflessioni dovevano arrivare dopo l'esperienza. Una classe di esercizi di bioenergetica che esplorava l'aria nel corpo da quando entrava nell'inspirazione fino a che non diventava voce del corpo nell'espiazione, passando per la liberazione del corpo da tensioni muscolari avvertite quotidianamente dai partecipanti. Immaginate l'imbarazzo di dare voce, di portare fuori quello che si sentiva dentro, tra colleghi con cui prima al massimo si scambiavano mail. Anche quando abbiamo reso corporeo il contatto con se stessi, esplorando con le mani il proprio corpo, i propri confini e il proprio spazio di comfort, si è ridotta la distanza interpersonale tra loro che inizialmente si manteneva su standard formali. E ancora molto significativo è stato il piegare le ginocchia per persone "tutte di un pezzo" per le quali piegarsi aveva una valenza psicologica di forte impatto emotivo, come se il comandamento di riferimento per la corsa al successo fosse stato "semmai spezzati ma non piegarti mai!"

7 Teatro d'impresa: *"Dietro a un telefonino c'è sempre una antenna, quindi un cavo e ovviamente una persona a farlo funzionare."* Questa è la prima rivelazione che i lavoratori di *Open Access* mi hanno fatto, smascherando l'illusione che avevo di penetrare lo spazio e il tempo col mio telefonino magico e arrivare ad un'altra persona, magari da un'altra parte del mondo e tutto questo sfiorando con un dito. No! ci sono loro dietro le quinte a permettere tutto questo! *"Ma allora fate Teatro anche voi?"* gli ho risposto, introducendo la nuova esperienza che stavano per fare. In qualche modo sì, se pensiamo che alla fine, uno spettacolo, non è che una allusione che, quando è ben costruita, attraverso gli spettatori, si trasforma in illusione. I personaggi, la trama, le scene e tutto quello che accade su quelle tavole, sono un modo verosimile di contattare parti di noi, entrarci per poi prenderne le distanze per crescere. Ma tutto questo è

permesso da un mondo di tecnici e tecnica intorno e dentro l'allestimento che ti fanno *sfiurare la vita con un dito* per comunicare con lei. Nel pomeriggio del secondo giorno hanno incontrato il teatro, il mestiere di cui in quel momento diventavo rappresentante e attraverso il quale iniziavo un dialogo con il loro mondo professionale. Abbiamo offerto una possibilità utile di far incontrare culture lavorative diverse cercando volutamente o scoprendole per caso, connessioni e divergenze, risonanze metodologiche e di approccio nei due settori. E poi lo hanno visto e fatto il teatro guidati da me e la mia compagnia venuta apposta per esibirsi 20 minuti con una scena di un nostro spettacolo. Il teatro d'impresa è un metodo che permette di migliorare dinamiche interpersonali, lo spirito di gruppo, e consente di sperimentare potenzialità personali in modo protetto. Mettersi in "gioco" facendo, osservando o scrivendo il teatro, migliora gli stili comunicativi nonché facilita l'apprendimento. Questa scatola magica dentro cui è possibile sperimentare, giocando, le possibilità della vita, sia come *osservatori* sia come *attori* a seconda del livello di coinvolgimento che possiamo e vogliamo sostenere. Ed eccoci iniziare come vi dicevo con il teatro, fatto come piace a me, nei posti non deputati, in una sala d'albergo o un'aula, pochi oggetti, un training immaginativo agli spettatori e subito tutti calati per magia dentro *Oblomov* oppure *Orfeo ed Euridice*. Da uno spazio quotidiano ad uno spazio sacro, fatto per la condivisione di un artefatto credibile e verosimile. Non ci piace parlare di pubblico in questi casi ma di spettatori partecipanti, testimoni di una scena di teatro classico, in una Russia primaverile, nella casa di due sconosciuti nobili decaduti, scaldati da quattro candele. Il teatro è uno spazio performativo *dal vivo*, fatto da persone per le persone, che attraverso i personaggi, inseriti in una tessitura drammaturgica e poetica, ci fa contattare la struttura archetipica dell'umanità, passando per l'immedesimazione reciproca, prima degli attori e poi di chi guarda. Ci permette di allenare l'osservazione di sé, prima attraverso la sospensione della reazione e poi suggerendoci come canalizzare l'azione in modo adeguato ma senza farci sermoni o conferenze. Il teatro per chi paga il biglietto è proprio un'esperienza: qualcuno osserva qualcosa che accade e questo gli risuona dentro, ma non può agire quello che sente e questo semplice fenomeno allena una delle competenze principali della crescita personale: la sospensione della reazione meccanica. Il fatto stesso di osservare, in teatro ma anche nella vita, è un'azione di cambiamento, perché lo spazio fisico e psicologico, e la finzione stessa tra noi e l'oggetto di osservazione, ci permettono di non sentire il fiato sul collo di una situazione emotivamente troppo coinvolgente se fosse vissuta in modo totalizzante e questa libertà di essere parte e non essere parte del gioco teatrale entra in memoria come spazio

psicofisico che offre la possibilità di fare una scelta prima della reazione meccanica. Fare teatro per gli attori della compagnia, senza che ci sia una domanda tradizionale di teatro, non è stato facile: a teatro chi ci va vuole quelle scene davanti agli occhi, mentre con i dipendenti Telecom la domanda abbiamo dovuto crearla, sensibilizzandoli a qualcosa che non sarebbe passato nemmeno lontanamente nelle loro aspettative. Prima quindi, spettatori di un frammento di scena scelto apposta per mettere a fuoco i temi del workshop, e poi attori: erano invitati a giocare col corpo, aprirsi alla creatività di gruppo e poi lasciarsi osservare dal resto del gruppo. Costretti ad essere totali sulla scena, perché ad osservare questa volta sono gli altri e quindi ad essere presenti, lì, con le loro fantasie incarnate sul momento per esprimere un gioco nato all'inizio dei tempi e nelle prime esperienze conoscitive di ogni bambino di cui sappiamo tutti qualcosa. Credo che ogni volta che ognuno di noi si osserva dentro è come se fosse seduto in un teatro a vedere il proprio spettacolo e ogni volta che si reagisce alla vita si recita il proprio spettacolo: ma tra questi due momenti possiamo intervenire per migliorarci ed essere sempre più veri.

Le resistenze incontrate

Ripercorrendo velocemente il progetto proposto, mi ricordo che inizialmente l'atmosfera era sempre un po' freddina, nessuno mi conosceva, anche tra loro avevano avuto pochi rapporti, o solo con alcuni, oppure si erano sentiti solo per mail o al telefono, e aprirsi tra estranei non è facile se poi viene chiesto dai conduttori anche di sospendere il giudizio e lasciarsi prendere dagli stimoli che sarebbero arrivati, di essere curiosi di come gli altri percepivano i loro comportamenti per iniziare a vedere il proprio universo con gli occhi degli. Ma per fare questo avevamo bisogno di un clima di fiducia, di tararsi su frequenze che solitamente, nel loro contesto lavorativo di riferimento, non venivano considerate ed erano tenute più o meno bendate, perché sentite magari come inutili o un po' pericolose per la propria stabilità professionale o personale. Stiamo parlando di creatività, gioco, affettività, fragilità, apertura, espressività, trasparenza, ascolto, aspetti emotivi, cognitivi che possono essere aspetti molto operativi e utili anche in mestieri che sembrerebbero non averne bisogno. Per questo sono stato molto attento all'atmosfera umorale, alla curva dell'attenzione, alla qualità dell'ascolto e ai canali percettivi che via via si aprivano. A volte le condizioni favorevoli vanno cercate tecnicamente: ho dovuto creare una

camera di decompressione tra le aspettative verso questo tipo di esperienze, le abitudini che avevano i partecipanti e la realtà artistica e pedagogica in cui li stavamo portando. Per fare questo anche ho avuto bisogno di mettermi nei panni di *Open Access* e dei suoi numerosi *Professional*. Mi sono chiesto: perché un professionista abituato ad avere problemi tecnici organizzativi e gestionali e a risolverli con altrettanti strumenti funzionali, consolidati nel tempo, che fa bene il suo compito da anni, ogni giorno, dovrebbe mettersi a fare teatro o sculture improbabili, lavorare sul corpo e riflettere costantemente sulle proprie emozioni? Come avrebbero accolto questo shock improvviso nel ritmo della propria vita? Quale valore aggiunto può offrire questo spazio creativo inconsueto, per persone abituate a far funzionare da sempre, nel lavoro, altri centri operativi e la cui creatività passa per altre vie? Dovevo cercare un ponte umano e pratico per passare da strumenti da ferramenta come *cacciaviti, pinze, cavi, fibra ottica*, termini come: *veloce, subito, conveniente, funzionale, efficace, sintetico e utile* e un classico del Teatro come *Orfeo ed Euridice, Oblomov, l'arte contemporanea e Duchamp*, che includesse la loro perplessità, il rifiuto o l'ammirazione. Mi sembra ancora di sentire alcuni di loro dopo il mio primo incontro a Mestre, che parlano in dialetto veneto nel bagno dell'albergo, non sapendo che li stavo ascoltando: “... dice questo Gianluca che queste opere d'arte sono come strumenti di lavoro possibili, per affinare qualità interiori, di cui non sappiamo ancora nulla o che magari possediamo già ma non lo sappiamo e che potrebbero esserci di aiuto nel nostro lavoro, che però già facciamo benissimo così ... ma Fidiamoci, garantisce mamma Telecom!”. Da quel giorno ho parlato meno all'inizio del corso e ho fatto fare molte più esperienze ed esercizi che mi facessero da *Ice break*. Ho confidato nella bioenergetica che mi permetteva di scoraggiare da subito ogni tentativo di fuga in un ragionamento o in una ricerca di spiegazioni quando non era il momento di usare la testa. Soltanto guardarsi negli occhi in silenzio mentre si sente che i piedi sono ben ancorati a terra e poggiare lo sguardo ora su uno ora sull'altro chiudeva il canale dei perché e ci costringeva ad un “come” pieno di sensazioni.

Script: Lavorando, e non solo, tutti noi, incarniamo degli *script*, ovvero dei copioni interiorizzati e fatti propri, veri e propri schemi intersoggettivi, cresciuti nel tessuto lavorativo e culturale dell'azienda o familiare, portati dalla persona come atteggiamento *a priori* verso ogni cosa, che danno

l'impronta alle sue azioni, al nostro fabbricare. Sono approcci personali o di gruppo, che daranno come risultato un tipo di *spettacolo* oppure un altro, pur avendo lo stesso compito da svolgere. Elencherò solo tre tipologie che caratterizzano alcuni stili del *fare le cose*, e sintetizzerò in alcune frasi le personalità che voglio rappresentare: "... *tanto chi se ne accorge*"; oppure "... *va bene anche così*"; o infine "... *aspetta, si può fare meglio.*" L'ultimo personaggio citato è quello che si avvicina di più all'artista ed è per questo che abbiamo intrecciato il nostro background, per incontrarci alla frontiera e accorgerci magari che il *fare bene* ha delle matrici comuni, che nella reciproca influenza portano, per chi si lascia contagiare, un valore aggiunto al proprio lavorare. La paura di vincere ad esempio, la si può avere in molti mestieri ed ecco subito pronto il pensiero *script* che potrebbe venire a salvarci da una possibile vittoria: "*tanto sbaglio*", "*non piacerà a nessuno*", "*chi se ne accorgerà mai*" e statene certi, che sia per paura, per scaramanzia, per falsa modestia o per non offendere la tristezza di chi ci sta intorno, quella azione fallirà prima di compiersi e la profezia si avvererà perché metteremo in atto il fallimento con qualche azione che devierà il corso al successo.

Nuovi script: Ritrovare la motivazione e il senso di realizzazione nel proprio stile nel far bene le cose è anche la reazione naturale che sgorga da sé, dopo che si è creato un circolo virtuoso per dare valore a sé attraverso anche quello che si fa. Per fare questo bisogna poter visualizzare la fine in anticipo: è un microsecondo prima di fare gol che si fa goal veramente, ovvero quando attraverso l'immaginazione creiamo il futuro prossimo come se stesse accadendo in quel momento. Quando si dice che *La Pietà* di Michelangelo era già nel marmo prima che lui la scolpisse. Questa *immagine subliminale* si insinua nell'intenzione a innescare ulteriore entusiasmo all'azione e funzionerà come una stella all'orizzonte per le navi, accompagnando come una mappa il nostro realizzare. È un pensiero carico di energia positiva o negativa che dà alle azioni l'entusiasmo oppure le sabotò all'ultimo secondo, anche se tutto è stato fatto benissimo. Detta in termini psicofisiologici il risultato sarà figlio di una auto-rappresentazione posturale che contiene in sé il perno del movimento che avverrà. Diceva Francis Bacon che *Il più grande ostacolo al progresso è di gran lunga questo: che gli uomini si disperano e pensano che le cose siano impossibili.*

Il Fare e l’Affettività

Quale è l’energia che ci fa prendere questa o quella strada nella scelta dell’approccio lavorativo? Bisogna chiedersi tutto, anche le ovvietà, per prevedere le possibili resistenze delle persone con cui si ha a che fare nella formazione e dare un senso al nostro operare consapevole, per cui mi sono chiesto ancora: perché bisogna *fare bene* una cosa? Pulire una strada, costruire una casa, scrivere un libro, progettare un ponte, cucinare un piatto di spaghetti, parlare allo sportello ai clienti non può essere fatto *quasi bene*? Non sempre è necessario mettere testa, mani e cuore nelle cose! È vero, ma l’uomo si nutre anche della bellezza che produce come *plus valore* e per fare questo come dice Vincenzo Moretti: *... nel lavoro come nella vita è questione di applicazione, dove metti la mano devi tenere la testa e dove tieni la testa devi tenere il cuore, se vuoi diventare un bravo artigiano.* Questo atteggiamento porta a integrare se stessi con quello che si fa, andando a stimolare quell’innato piacere di superare e superarsi che aumenta l’autostima e motiva a fare ancora. Un partecipante che poteva riconoscere solo vantaggi pratici disse: *“... e poi perché altrimenti rischieresti di rifarla nuovamente se la fai con leggerezza, e perderesti energie e tempo”*. Ma se quel farla bene implica uno sforzo che non dà valore aggiunto al mio lavoro in termini economici, ma è solo una preziosità in sé, cosa mi fa fare quello sforzo sconveniente e disomeostatico? Che cosa è *prezioso* e cosa non lo è in questi tempi che cambiano velocemente e valorizzano una volta questo una volta quello? Ecco entrare in scena il *valore personale*, ovvero qualcosa che non è prettamente economico e temporale ma universale. E allora l’altra domanda è: come può pretendere questo titolo se poi nasce proprio nella soggettività? Il terreno che nutre l’originalità e le differenze tra gli esseri umani è anche quello che ci lega ai nostri manufatti impregnati del nostro *modus operandi*, ed è questa relazione ad essere personale e universale allo stesso tempo. Prendersi cura di qualcosa prevede una continuità nel tempo di nostre azioni nate dall’ascolto e direzionate a migliorare quel qualcosa, e questo innesca anche processi *affettivi*, non solo *emozioni primordiali*, perché è nella natura stessa del *far star bene, far vivere* che crescono dei legami invisibili con le opere che facciamo. Infatti *fare bene* secondo me è lo stesso che *volere bene*, cioè prevede ascolto focalizzato nel presente, utilizzando tutti i sensi utili verso l’altro da noi, senza perdere il contatto con noi stessi, fare azioni che migliorano lo stato’ dell’*“oggetto”* di cui ci occupiamo e farsi orientare in tutto questo dal cuore.

Stiamo parlando ancora di testa, mani e cuore ma anche di *eros* e

thanatos. Voler bene si avvale di entrambe le nostre cariche, quella sessuale e aggressiva, ma le usa a fin di bene proprio perché la bussola è il cuore e non la ricerca del piacere. inteso come organo-motore di un sistema complesso fatto di ascolto, consapevolezza, sentimento e azione. Non possiamo contare quindi solo sulla benzina delle emozioni, che ci possono dare la forza ma non la costanza. Un'altra risorsa importante è *l'affettività*, il sentimento che cresce per quello che facciamo. Per la legge degli opposti questo ne è anche l'ostacolo perché ogni artigiano sa da subito che dovrà separarsi da quella cosa e se non ha superato senso di precarietà, paura dell'abbandono e possesso, se il dolore di perdere è più grande di quello di creare, allora inibisce in partenza il suo credere in quello che fa, e l'opera muore ancor prima di nascere. Il principale nemico dell'amore è la paura! Inizialmente bisogna vincere l'inerzia, la gravità della terra, i nostri fantasmi che tendono a tirarci giù, a stare ritirati nella tana e poi sarà più semplice. Non sappiamo se la pulsione di vita e quella di morte esistano veramente, forse è solo questione di energia che ha una naturale propensione a salire che viene respinta in basso dopo la scarica per aver perso la sua tensione evolutiva. Tutta la vita è simile alle onde del mare e all'uomo è stata data la possibilità di cavalcare l'onda per continuare il processo creativo iniziato milioni di anni fa, oppure seguire la corrente. *“Se non puoi essere un pino sul monte, sii una saggina nella valle, ma sii la migliore, piccola saggina sulla sponda del ruscello. Se non puoi essere un albero sii un cespuglio, se non puoi essere un'autostrada, sii un sentiero. Se non puoi essere il sole, sii una stella. Sii sempre il meglio di ciò che sei. Cerca di scoprire il disegno che sei chiamato ad essere. Poi mettili con passione a realizzarlo nella vita.”* (Martin Luther King)

La spiritualità del fare

Se il piacere di far bene le cose venisse solo dal piacere quindi, presto la curva della motivazione scenderebbe e si creerebbe insoddisfazione. Il piacere di cui ci stiamo occupando infatti non è riconducibile soltanto all'effetto dopaminico ricavato dall'efficacia del nostro far bene, che pure è una spinta fondamentale della vita, ma a qualcosa che si innesca *insieme* alla soddisfazione psicofisica, che da sola avrebbe comunque già programmati i suoi processi di saturazione, abitudine o dipendenza. Si tratta di una qualità dell'essere che si nutre del piacere del corpo per poi spingersi oltre l'immediata soddisfazione muscolare o viscerale e fa sentire in tutto il campo di azione-relazione un appagamento dell'anima. Sì, immagino che

parlare di anima, cuore, in questo modo, può suonare poco scientifico forse, eppure lo stesso Lowen ci viene in aiuto quando dice che la spiritualità del corpo è il sentimento di un legame con l'universo in cui sensazioni e sentimenti sono la forza unificatrice tra mente corpo che fluiscono verso l'alto. Forse anche questi non sono che circuiti neuronali e fibre che si muovono meccanicamente, ma mi piace credere, proprio perché sono anche un artista e ogni terapeuta in fondo lo è, che se esiste un interregno tra noi e gli dei, questo abbia un punto di partenza nel nostro corpo fecondato dall'ispirazione e l'altro in un posto misterioso verso cui tendiamo, anche mentre lavoriamo, per migliorare noi stessi e il mondo che abbiamo. Il termine *entusiasmo* si avvicina molto alla condizione di cui sto parlando e nella *cultura greca antica* indicava la condizione di *esaltazione* o di *eccitazione* fisica e psichica di chi affermava o mostrava la presenza di un dio nella sua persona, tale da renderlo folle, come fosse «un dono degli dei» riconoscibile in questo stato di *delirio* creativo. E allora perché è più facile vedere intorno a noi, fatta eccezione per alcune culture, paura e sconforto? Perché il nostro pianeta fa così fatica a proteggere la sua bellezza? Forse proprio perché la strada è in salita e vanno vinte mille resistenze che rimandano quell'innata ricerca di bellezza verso soluzioni che non richiedono impegno, o se vogliamo verso i primi due *script* di cui parlavamo prima. Salita e discesa, contrazione e rilassamento dei muscoli, sforzo anti-gravitario e arrendersi alla scarica sono i due momenti fondamentali di tutto il processo, che inizia con una *decisione* volontaria e cosciente e prima ancora con una *visione* da raggiungere. Si alterna istinto di vita a quello di morte e l'alternanza va inclusa nel processo che viaggia come un'onda, e non come una retta tesa verso l'alto. Ma una visione può morire in un secondo, è una immagine a volte fugace che necessita di convinzione, motivazione, credere in lei e in noi che operiamo per farla, quindi servono autostima, consapevolezza dei propri limiti e disponibilità di alcune risorse interne ed esterne. La circolarità dell'esperienza del fare si autoalimenta in modo centrifugo o centripeto ovvero può richiudersi in se stessa se asseconda forze contrarie, o esplodere verso il mondo, morire come un seme con poca acqua o sbocciare come un fiore in primavera.

Il piacere di fare

Lowen sostiene che il piacere che prova un lavoratore nel suo corpo lo lega al prodotto che a sua volta riflette tale piacere nell'essere un prodotto di buona qualità. Il piacere motiva al piacere e in più, il piacere di dar

piacere, motiva al piacere, se ciò che facciamo piace a noi e agli altri. Ma questo circuito non è che la periferia della spinta a creare, perché in realtà tutto nasce dal polo opposto ossia dal dispiacere, causato da un problema, una difficoltà da affrontare. Un limite frustrante che ci pone la realtà si può superare attraverso una forza che crede in una visione possibile e innesca la ricerca di un piacere futuribile attraverso la realizzazione attesa del risultato. Ma l'importante è rendere intenzionale la forza che mettiamo, cioè l'energia accumulata nell'intenzione. Non può essere solo l'insopportabile condizione incontrata a darci la spinta, ma anche una voglia di trascendere e superare, affinché si possa trasformare il dolore del *gap* incontrato e ci sia una azione adeguata a risolverlo. Il piacere sarà una conseguenza premio che ha breve durata e che non può essere l'obiettivo primario della nostra attivazione, altrimenti il richiamo all'azione sarà solo fatta di una motivazione che di per sé è vicina ad un vissuto di tossicodipendenza, un approccio infantile che corre ad alleviare la sofferenza. Non porta con sé, cioè, quella tensione consapevole di essere presenti nel *problem solving*. In pratica il piacere usato come fuga oppure come ricompensa fa la differenza anche sull'apprendimento e sulla creazione di sviluppo consapevole. Quando si parla di leve interne a volte non si sa nemmeno dove è questo interno e di cosa si tratta, ma non è altro che la forza e la fiducia che ha la persona di entrare nel *gap* quanto basta per fare leva e uscirne. Di fatto leve interne ed esterne coesistono sempre, ma partire dall'una o dall'altra a volte fa la differenza nella qualità e nell'efficacia dell'azione svolta. La condizione dell'essere umano è immersa in uno stato di apparente dualità, dentro-fuori, dolore-piacere che verrebbe spontaneamente risolta dal processo creativo che restituisce unità al processo e alla vita stessa. Via via che si impara a farla fluire, questa qualità della natura diventerà un metodo per affrontare la realtà senza mai farla diventare una procedura, facendogli con ciò perdere vitalità e vigore. Il segreto sarà quello di andare nei dettagli, approfondire e rendere sempre più unico e prezioso il nostro artefatto. In fondo il *gap* è uno spazio anomalo che si è creato nella procedura che ci risveglia da qualcosa che va in automatico da solo a scandire un tempo simmetrico, è l'inceppo asimmetrico che ci desta al qui e ora e risveglia la nostra attenzione: non possiamo risolverlo con un'altra procedura. E come quando si scala una montagna, bisogna essere vigili, perché il territorio va interpretato, non è una mappa ma una realtà imprevedibile da scegliere in ogni sentiero. L'errore o la difficoltà sono un invito a scendere dalla montagna o continuare a salire in un altro modo. Ed ecco che ricompaiono le forze gravitarie e antigravitarie, le stesse che incontra ogni giorno il nostro corpo e per stare in piedi alterna e fa lavorare muscoli agonisti e antagonisti. In

sintesi anche camminare è un atto creativo reso procedura dall'abitudine di cui ci accorgiamo quando prendiamo una buca. Per fare un passo si passa sempre per un disequilibrio, camminare è anche un passaggio nel vuoto, risolto automaticamente, sul modello di apprendimento avuto quando abbiamo creato il nostro primo passo della vita. Se pensiamo a che cosa ci fa alzare la mattina e cosa ci riporta a letto la sera, possiamo sintetizzarlo come energie verso l'alto e altre verso il basso che coesistono e si alternano nella quantità e intensità. Pulsione di vita e di morte, se vogliamo, pensandole come forze complici nella realizzazione di un percorso misterioso in continua evoluzione come l'universo. Un albero tende verso l'alto, la luce, vincendo la resistenza del suo peso che va verso il basso, la terra. Ma allora cos'è una scultura o una *pièce teatrale* in questo gioco di forze? Perché l'uomo ha bisogno di qualcosa di apparentemente effimero che non è un bisogno primario? Forse perché non è vero che è effimero, e creare è di vitale importanza, è un processo metabolico continuo che va solo reso consapevole e utilizzato a nostro favore. Domare una pietra, renderla accessibile, avvicinarla alle immagini che abbiamo dentro, è vitale, non effimero: in questo gesto sembra placarsi la domanda chi siamo e cosa facciamo al mondo, per un attimo incarniamo Dio per dare forma al mistero. Mi è stata fatta una domanda dai partecipanti: "*bisogna seguire questa tensione conoscitiva e non mollarla mai?*". No, bisogna riconoscerla e poi seguire l'onda e a volte lasciarsi morire per poi rinascere! La stessa depressione può essere risolta a nostro favore, quando decompone e sospende, destruttura e rimette in discussione per poi rimbalzare verso l'innovazione magari proprio attraverso la creatività che ne scaturisce. Sempre, quando non conosciamo qualcosa che incontriamo, creiamo, la percezione è essa stessa un atto creativo, ma se non ne siamo consapevoli, il rischio è di vivere un mondo troppo personale che invece va continuamente negoziato, verificato e condiviso con la realtà stessa e con gli altri perché condividere ci avvicina alla verità delle cose. E come si fa? La proposta che abbiamo fatto nel corso era questa: di fronte a un qualsiasi problema si sospende l'azione, si osservano le risorse e si trasforma la reazione e il vuoto creato dallo stimolo in una nuova realtà e poi si condivide. Ma se per qualche ragione abbiamo accumulato rabbia, sfiducia e senso di impotenza, il risultato sarà non credere, non sperare, non muovere nulla e assecondare il naturale deterioramento di ogni energia. Anche il piacere non sarà mai abbastanza o sarà l'unica momentanea soddisfazione e ambizione. Il piacere *tutto e subito* è un prerequisito della tossicodipendenza, del vizio, che porta alla perdita di potere personale fino alla perdita del piacere stesso. Il numero di aspettative che abbiamo verso qualcosa è inversamente proporzionale al grado di piacere che proviamo

per essa, perché il piacere di cui sto parlando è un'esperienza psicofisica molto legata al presente in divenire e non alla imprescindibile condizione futura di ottenere quel risultato. Include la possibilità di imprevisti e sorprese che ci possono portare anche da un'altra parte. È un modo di restare vivi indipendentemente dal contesto ma utilizzando anche il contesto, come possibilità dalla quale non si uscirà mai se non standoci dentro con cura e professionalità. Per essere protagonisti del nostro fare è come se non fosse più importante solo *cosa* facciamo per realizzare la nostra identità professionale, ma *come* lo facciamo, è questo che ci realizza come esseri umani e ci fa esercitare una personale influenza sulle cose. Le emozioni saranno così delle ricompense naturali e non l'obiettivo esistenziale di chi sente un vuoto incolmabile. Se vivere è trasformare quel che resta del nostro continuo morire, rendiamoci partecipi di questo scorrere inevitabile delle cose scegliendo, quando possiamo, *come* farlo. Creare va a braccetto con questa possibilità di dar vita e morte, scrivere versi è anche dover cancellare parole e qualsiasi nostro prodotto, dopo l'ultimo ritocco che chiude come un rito la nostra dedizione a lui, inizia un nuovo ciclo. Ma deve prima raggiungere quella estetica cercata e voluta dall'artista. Quando uno spettacolo non crea tensione sufficiente nel pubblico, questo non esprime il piacere dell'applauso, una scarica necessaria a riportare la tensione a livelli sopportabili e insieme ad esprimere la gratitudine all'artista. Questa poesia è per voi:

Sul lavoro: “Voi lavorate per assecondare il ritmo della terra e l'anima della terra. Poiché oziare è estraniarsi dalle stagioni e uscire dal corso della vita che avanza in solenne e fiera sottomissione verso l'infinito. Quando lavorate siete un flauto attraverso il quale il sussurro del tempo si trasforma in musica: chi di voi vorrebbe trasformarsi in una canna silenziosa e muta quando tutte le altre cantano all'unisono? Sempre vi è stato detto che il lavoro è una maledizione e la fatica una sventura. Ma io vi dico che quando lavorate esaudite una parte del sogno più remoto della terra, che vi fu dato in sorte quando il sogno stesso ebbe origine. Vivendo delle vostre fatiche, voi amate in verità la vita e amare la vita attraverso la fatica è comprenderne il segreto più profondo. Ma se nella vostra pena voi dite che nascere è dolore e il peso della carne una maledizione scritta sulla fronte, allora vi rispondo che solo il sudore della fronte vi migliorerà come uomini e donne. La vita è tenebra solo quando non vi è slancio e ogni slancio è cieco fuorché quando è verso il sapere, e ogni sapere è vano fuorché quando è lavoro, e ogni lavoro è vuoto fuorché quando è amore. Quando lavorate con amore stabilite un vincolo con voi stessi e con gli altri e con

l'intero universo. Che cos'è lavorare con amore: è diffondere in tutto ciò che fate il soffio del vostro spirito, è costruire una casa con dedizione come se dovesse abitarla una persona che amate, è spargere teneramente i semi e poi raccogliere i frutti con gioia. Spesso ho sentito dire: chi lavora il marmo e scopre la propria anima nella pietra è più nobile di chi ara la terra, ma io vi dico che il vento parla dolcemente alla quercia come al più piccolo filo d'erba ed è grande chi trasforma la voce del vento nel canto di amore per la vita. Se non riuscite a lavorare con amore è meglio per voi lasciarlo, perché se cuocete il pane con indifferenza, voi cuocete un pane amaro che non potrà sfamare nessuno del tutto, se spremete l'uva controvoglia la vostra riluttanza distillerà veleno nel vino. E anche se recitate come angeli ma non amate il teatro, renderete chi vi ascolta sordo alla vostra voce.” **Gibran Kahlil**

Riassunto

L'autore racconta l'esperienza pedagogica di formatore e facilitatore durante un progetto di coaching aziendale rivolto a 600 risorse di dirigenti e quadri presso Telecom Italia, in cui si favoriva uno sviluppo personale e di gruppo riguardo la propria motivazione lavorativa e in particolare ricercando il Piacere di far bene le cose come stimolo emotivo che innescasse un circolo virtuoso a cascata su tutti i dipendenti. Evidenzia come il lavoro sul corpo e l'utilizzo delle arti espressive abbiano portato strumenti innovativi utili alla formazione e alle attività di consulenza.

Summary

The author tells the experience as educational and facilitator trainer in a project of coaching company policy aimed at 600 management and executive managers at Telecom Italia company where personal and group development was favored regarding one's own working reason and more exactly looking for a pleasure in doing well as emotional incentive which could trigger a sort of virtuous system able to involve all the employees. He highlights how exercises on one's own body and the use of the expressive arts brought innovative instruments useful for vocational training and advice activities.

Parole chiave

Formazione, teatro d'azienda, piacere, creatività, affettività, arti espressive, corpo, pensiero laterale.

Keywords

Training, business theater, pleasure, creativity, emotions, expressive arts, body, lateral thinking.

Bibliografia

- Bateson G. (1972). *Verso una ecologia della mente*: Milano: Adelphi.
- Berne E.(1971). *Analisi transazionale e psicoterapia*. Roma: Astrolabio.
- Carli R., Paniccia R.M. (1999). *Psicologia della formazione*. Bologna: Il Mulino.
- De Bono E. (1998). *Il pensiero Laterale*. Milano: Bur.
- Florenskij P. (2000). *Non dimenticatemi. Lettere al Gulag*. Milano: Mondadori.
- Gibran K. (1988). *Il Profeta*. Roma: Grandi tascabili economici Newton.
- Lowen A. (1970) *Il piacere* Roma: Astrolabio Ubaldini 1984.
- Lowen A. (1994). *La spiritualità del corpo*. Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Lowen A. (1994). *Arrendersi al corpo*. Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Ruggieri V., Giustini S. (1995). *Contatto interpersonale*. Roma: E.U.R.
- Ruggieri V. (2001). *L'identità in psicologia e teatro* Roma: Ed. Scientifiche Magi

La resilienza

di *Laura Carella*¹

Definizione e modelli teorici

Ho incontrato il termine “resilienza” durante il mio percorso in Siab ed ha suscitato da subito in me grande interesse e curiosità. In questo lavoro ho cercato di effettuare letture e ricerche sull’argomento. In particolare ho affrontato letture dei libri *Educarsi alla resilienza, come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi* di Elena Malaguti, *Costruire la resilienza, la riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi* di Boris Cyrulnik e Elena Malaguti ed altri articoli sull’argomento. In questo approfondimento cercherò di definire cos’è la resilienza e le sue origini.

In un linguaggio strettamente scientifico la parola resilienza designa la capacità di un materiale di sopportare sforzi applicati bruscamente, senza rompersi e senza che si propaghino fessure all’interno; il suo contrario è fragilità.

In ambito psicologico la resilienza può essere definita come il processo che permette la ripresa di uno sviluppo possibile dopo una lacerazione traumatica e nonostante la presenza di circostanze avverse.

Malgrado le innumerevoli difficoltà, l’uomo ha sempre mostrato potenzialità di intelligenza, d’ingegnosità, di reazione positiva di fronte alle difficoltà, alla miseria, alle malattie, alle oppressioni subite. La resilienza propone di non ridurre mai una persona ai suoi problemi, ma di chiarire anche le sue potenzialità.

Una delle caratteristiche più interessanti che emerge dagli studi sulla resilienza è proprio la capacità di trasformare un’esperienza dolorosa in apprendimento. L’evento traumatico, che in molti casi rischia di far rinchiodare la persona nella condizione di dolore, può divenire motore di

¹ Counselor professionale Siab.

cambiamento possibile. Il termine deriva dal latino *resilio*, che significa saltare, rimbalzare, per estensione danzare. La durezza, la resilienza, la resistenza alla fatica e alle sollecitazioni, in ingegneria, sono definite proprietà meccaniche di un corpo, i modi in cui si comporta un materiale quando è sottoposto a sollecitazioni esterne di tipo meccanico.

La resilienza non è solo resistenza ma evoca proprietà di flessibilità e adattamento.

Da qualche anno la ricerca e le pratiche cliniche si sviluppano attorno al concetto di resilienza con un approccio che focalizza l'attenzione verso la presa in carico e la cura delle risorse e dei fattori di protezione individuali o familiari e non solo sulla mancanza, sulla vulnerabilità e sui fattori di rischio.

Nella letteratura specialistica si incontrano differenti definizioni, derivanti soprattutto dal mondo anglosassone:

- La resilienza è un fenomeno manifestato da soggetti giovani che evolvono favorevolmente, nonostante abbiano subito una forma di stress che nella popolazione generale è conosciuto come comportante un rischio serio di conseguenze sfavorevoli (Rutter, 1993).
- Si ammette, generalmente, che c'è resilienza quando un bambino mostra delle risposte moderate e accettate, nonostante sia sottoposto, da parte del suo contesto, a stimoli conosciuti come nocivi (Goodyer, 1995).
- È la capacità che un soggetto ha di superare circostanze singolari di difficoltà, grazie alle sue qualità mentali, di comportamento e di adattamento (Kreisler, 1996).
- La resilienza è la capacità di riuscire in modo accettabile, a dispetto di uno stress o di un'avversità che comporta, normalmente, il rischio grave di uno sbocco negativo (Vanistendael, 1996).
- In psicologia è spesso definita come la capacità di riuscire a vivere e a svilupparsi positivamente, in modosocialmente accettabile, a dispetto di uno stress (Boris Cyrulnik 2005).

Secondo i vari autori la resilienza è la capacità di una persona o di un gruppo, di svilupparsi positivamente e di continuare a progettare il proprio futuro, a dispetto di avvenimenti destabilizzanti, di condizioni di vita difficili, di traumatici o avversi.

Possiamo dire che l'animo umano quando è ferito funziona un po' come la pelle (funzione protettiva, con capacità elastica e rigenerante). Quando il sistema si rompe, si entra in una fase di confusione e di disorientamento che rappresentano per l'individuo una concreta minaccia al mantenimento del proprio equilibrio interiore ed integrità psico-fisica.

La crisi rappresenta una rottura: non si è più quelli di prima, ma cosa si diventerà non è ancora dato saperlo. Il termine crisi deriva dal greco *krisis*, che significa scelta. Scegliere significa assumersi la responsabilità di intraprendere una strada piuttosto che un'altra.

Le risorse

Secondo Losel le risorse corrispondono ai seguenti fattori:

- La presenza di una relazione affettiva e stabile con una persona della famiglia o, in sua assenza, con chi si assume i compiti di cura.
- Il supporto sociale interno ed esterno alla famiglia. La possibilità di vivere in un contesto educativo positivo.
- Il confronto con qualcuno che possa essere preso come modello da seguire.
- Il far assumere alla persona delle responsabilità, calibrate con la persona stessa (ad esempio a casa, a scuola, ecc).
- Le caratteristiche costituzionali di personalità.
- La possibilità di fare esperienze che contribuiscono ad aumentare l'autostima, il senso di autoefficacia e la capacità che una persona ha di far fronte alle situazioni.

A partire dall'osservazione delle famiglie svantaggiate, si conclude che la resilienza si situa su tre livelli di protezione:

- fattori individuali (temperamento, riflessione e attitudini cognitive);
- fattori familiari (calore umano, coesione e interesse dei familiari o di chi si prende cura);
- fattori di sostegno (organizzazione dei servizi socio-sanitari ed educativi).

Elena Malaguti afferma che la resilienza ha bisogno di essere vissuta, compresa, annusata, assaporata, sputata, rimossa, negata, assaggiata, ascoltata e infine integrata, proprio come il flusso della vita. "L'ostrica reagisce all'introduzione di un'impurità, quale un granello di sabbia, attraverso la produzione di una perla" la parola resilienza diviene quindi una sorta di ricchezza interiore. "Non si tratta più di orientare la vita al fine di scoprire il successo ma di ricercare la meraviglia o di coltivare l'arte del riscatto".

Come allora sviluppare e promuovere la capacità di resilienza? Steven e Sybil Wolin, ricercatori americani che da anni lavorano sulla resilienza, parlano della resilienza al plurale per descrivere l'insieme di risorse e di

forze interne alla persona. Vengono identificati sette elementi:

- assunzione di consapevolezza, capacità di identificare i problemi, le risorse e ricercare soluzioni personali;
- l'indipendenza: basata sulla capacità di stabilire dei limiti, dei confini tra se stessi e le persone vicine;
- relazioni: lo sviluppo di relazioni soddisfacenti con gli altri, la capacità di scegliere degli interlocutori positivi;
- l'iniziativa: che permette di controllarsi e di dominare il proprio ambiente e di trovare piacere nello svolgere attività costruttive;
- la creatività: che aiuta ad ampliare lo sguardo con cui si osservano gli altri e i fenomeni, favorendo la possibilità di rifugiarsi in un mondo immaginario che permette di prendere le distanze dalla sofferenza interiore e di esprimere positivamente le proprie emozioni;
- l'umorismo: che consente di diminuire la tensione interiore e di scoprire la dimensione comica nonostante la tragedia;
- l'etica: che guida l'azione nelle scelte positive e negative e favorisce la compassione e l'aiuto reciproco.

Elena Malaguti suggerisce alcune indicazioni che possono guidare gli interventi verso la costruzione della resilienza.

Costruire resilienza comporta:

- la sua accettazione. È importante lasciarsi contaminare da essa, provando a scoprire in se stessi e negli altri gli elementi che hanno permesso di sopravvivere, resistere, trasformare e costruire incontrando noi stessi e gli altri nel punto in cui ci troviamo senza pretese, giudizi, moralismi spesso inutili.
- La sua conoscenza. Conoscere attraverso studi, letture, racconti, filmati, riflessioni, esperienze il dibattito complesso intorno alla resilienza, non riducendola semplicemente alla forza dell'Io, ai fattori di protezione e di rischio o alle sole risorse, rischiando di banalizzare e ridurre il fenomeno.
- La professionalità, costruire un buon bagaglio professionale teorico e pratico completo e/o affidarsi a esperti capaci di non rinchiudersi nel rigido ruolo professionale. Avviare percorsi di formazione rispetto allo specifico settore (insegnanti specializzati anche per il sostegno, neuropsichiatri, psicologi, educatori professionali) che permettano di non ridurre la propria disciplina a mere tecniche e strumenti, attraverso la segmentazione della persona in alcune sue parti.
- Un cambiamento culturale. La modificazione delle logiche sottese alla presa in carico e cura, la possibilità di costruire diagnosi non certe e finite ma utilizzando differenti sistemi di classificazione capaci di costruire un quadro completo delle risorse, dei limiti, delle attività e

delle possibilità di partecipazione sociale. La promozione di una cultura delle integrazioni e dell'inclusione sociale a seconda del contesto culturale specifico e dei differenti presupposti.

Alcuni modelli a confronto

Modello 1: “La casita”

Secondo Stefan Vanistendael responsabile del settore ricerca e sviluppo del BICE, la resilienza ha due componenti:

- la resistenza alla distruzione e la possibilità di preservare l'integrità nonostante circostanze difficili.
- La capacità di costruire positivamente la propria vita nonostante le situazioni difficili.

Modello 2: “Io ho, Io sono, Io posso”: la costruzione dell'identità resiliente.

Questi fattori potrebbero sembrare semplici: in realtà, secondo i risultati dell'International Resilience Project, nei diversi paesi, solo il 38% indica la realizzazione della resilienza.

Io ho

- persone che mi circondano di cui mi fido e a cui io voglio bene.
- persone che mi pongono dei limiti, così che io sappia fino a che punto posso arrivare e dove mi posso fermare.
- persone che, attraverso il loro comportamento, mi mostrano come agire in maniera giusta e corretta.
- persone che vogliono che io impari a fare le cose da solo.
- persone che mi aiutano quando sono in pericolo, sono malato o ho bisogno di imparare.

Io sono

- una persona che può piacere e che può essere amata.

- contento di fare le cose per gli altri.
- una persona che ha rispetto per se stessa e per gli altri.
- responsabile delle mie azioni.
- sicuro che ogni cosa andrà bene.

Io posso

- parlare agli altri di cose che mi spaventano o mi preoccupano.
- trovare il modo per risolvere i problemi che incontro.
- controllarmi.
- trovare qualcuno che mi aiuti quando ne ho bisogno.

Una persona non ha bisogno di tutti questi fattori per essere resiliente ma uno solo non basta. La resilienza è l'interazione di questi fattori. È secondo questo approccio, l'interazione dinamica delle caratteristiche esterne, delle forze interiori, delle capacità di risolvere i problemi e delle competenze sociali.

Il modello della “casita” propone la costruzione della resilienza a partire da una metafora: la casa. Essa richiama l'appartenenza a un luogo dove trovare uno spazio, un tempo, un'accoglienza per poter integrare il passato e il presente con il futuro.

Il secondo modello centrato sulla persona, riconduce all'individuo, solo di fronte alla possibilità di ampliare la sua forza, di trovare qualcuno a cui aggrapparsi e a cui chiedere di essere abilitato, riabilitato, reintegrato.

Prendendo spunto da questi modelli, anche solo a livello teorico, possono essere utilizzati per cercare per aiutare il cliente a focalizzare in modo più efficace alcuni punti di forza e/o osservare una situazione in modo più obbiettivo e costruttivo.

Ovviamente qualsiasi strumento in nostro possesso, non può assolutamente prescindere da una comunicazione empatica, autentica e congrua, che sono gli strumenti essenziali per cercare di svolgere un efficace consulenza.

Vorrei concludere con una citazione di Amos Oz nel suo libro intitolato *Contro il fanatismo*: ... nessun uomo e nessuna donna è un'isola, siamo invece tutti penisole, per metà attaccate alla terra ferma e per metà di fronte all'oceano, per metà legati alla famiglia e agli amici e alla cultura e alla tradizione e al paese e alla nazione e al sesso e alla lingua e a molte altre cose.

Riassunto

L'autrice presenta la definizione del termine resilienza ed alcuni modelli teorici che sono stati costruiti in questi anni. È la capacità di rimanere elastici e non frammentarsi rispetto all'evento o a condizioni estremamente sfavorevoli e si sviluppa grazie ad una serie di situazioni protettive. Lo sviluppo della resilienza nel cliente è una delle attività del counselor.

Summary

The author presents the definition of term resilience and some theoretical models that have been built in recent years. It is the ability to remain flexible and not become fragmented for an event or extremely unfavorable conditions and is developed through a series of protective situations. The development of clients resilience is one counselor activity.

Parole chiave

Resilienza, trauma, sostegno, risorse.

Key words

Resilience, trauma, support, resources.

Bibliografia

- Cyrulnik B., Malaguti E. (2005). *Costruire la resilienza, la riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*. Gardolo (Tn): Erikson.
- Di Fabio A. (1999). *Counseling. Dalla teoria all'applicazione*. Firenze: Giunti.
- Giannantonio M. (2009). *Psicotraumatologia, fondamenti e strumenti operativi*. Torino: Centro Scientifico Editore.
- Lowen, A., (1999). Considerazioni sull'analisi bioenergetica. In *Anima e Corpo* n°1.
- Lowen A. (1975). *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli, 2005.
- Malaguti E. (2005). *Educarsi alla resilienza, come affrontare crisi e difficoltà e*

Migliorarsi. Gardolo 8Tn): Erikson.

Marchino L., Mizrahi M. (2011). *Il corpo non mente*. Milano: Sperling & Kupfer Editori.

Rogers C. (2013). *La terapia centrata sul cliente*. Firenze: Giunti Edizioni.

Sitografia

www.eacnet.org, www.counselling-care.it, di Tremonte Giuseppe

www.psicotraumatologia.com, di Giannantonio Michele

www.psicotraumatologia.org, Istituto Europeo di Psicotraumatologia e Stress Management

Il counseling nelle discipline orientali psico-corporee

di Barbara Fusco¹

L'identità funzionale mente-corpo

«Una delle tesi importanti della bioenergetica è che i cambiamenti della personalità siano condizionati da cambiamenti delle funzioni corporee, e più precisamente: respirazione più profonda, maggiore motilità, espressione di sé più piena e libera» (Lowen, 2012, p. 99).

Stanley Keleman, nell'introduzione di *Anatomia emozionale*, condensa in tre brevi frasi il ciclo continuo che collega corpo (forma), mente (emozioni, pensieri) ed esperienze: «La vita genera le forme. Queste forme sono parte di un processo organizzativo che traduce emozioni, pensieri ed esperienze in una struttura. Questa struttura, a sua volta, ordina gli eventi dell'esistenza» (1985, p. XI). Il corpo è la forma, l'aspetto più concreto e visibile di un insieme di fattori: genetica, esperienze, emozioni passate, inconscio ... Entrare in contatto con il corpo, quindi, attraverso qualunque attività che si focalizzi sul suo "utilizzo", ci pone direttamente in contatto con tutto questo "mondo" di cui è la manifestazione concreta. La profonda interazione psicobiologica mente-corpo ha un doppio "senso di marcia": dalla mente al corpo e dal corpo alla mente. Vi è una costante e reciproca comunicazione che si manifesta, ad esempio, nel rilassamento: *mind-to-muscle* e *muscle-to-mind*, (Robazza, Bortoli, Gramaccioni, 1994 p. 114).

Ogni emozione, pensiero o esperienza si riflette sul corpo ed ogni

¹ Counselor Siab, Laureata presso il Dipartimento di Studi Orientali dell'Università la Sapienza di Roma, ha studiato due anni in Giappone presso l'Università di Chiba. Ha appreso il Tai ji Quan in Cina e con i principali rappresentanti dello stile Chen. Poi ha scelto insegnamenti meno incentrati sulla tecnica, volti all'utilizzo di questa pratica come strumento di crescita e trasformazione personale. È stata responsabile del settore Discipline Orientali dell'Upter Sport.

movimento, percezione corporea (viscerale, muscolare ecc.) si riflette, a livello spesso inconsapevole, sulla mente.

«È chiaro che ogni emozione si esprime nel modello posturale del corpo, e che ogni atteggiamento espressivo è collegato a variazioni caratteristiche di esso ... In tal modo il modello posturale del corpo varia continuamente ... L'immagine del corpo mostra dunque caratteristiche peculiari dell'intera nostra vita ... Vi sono emozioni che lo influenzano ... Di conseguenza ogni emozione cambia l'immagine corporea. Il corpo si contrae quando si odia ... Espandiamo il nostro corpo quando ci sentiamo cordiali ed innamorati. Apriamo le braccia, vorremmo rinchiodervi dentro l'umanità. Ci espandiamo e i contorni della nostra immagine corporea perdono i loro caratteri distinti» (Schilder, 1999, pp. 247-248). Quando attraverso le attività corporee siamo portati a vivere nuove esperienze, l'intero sistema psico-biologico è chiamato in causa. «Non v'è dubbio che l'allargamento e l'ampliamento dell'immagine corporea provochino un particolare atteggiamento psichico. Il movimento influenza così l'immagine corporea, conducendo dal cambiamento di essa a quello dell'atteggiamento psichico» (ivi, p. 246).

Scegliere di fare un movimento, un gesto o di dare altra espressione al corpo (la voce, ad esempio), vuole dire mettere in moto tutta una serie di meccanismi interni che si muovono molto al di sotto della coscienza e sono intimamente collegati al livello energetico dell'organismo. Con la bioenergetica Alexander Lowen ha sviscerato nei suoi molteplici aspetti questa identità funzionale tra mente e corpo, spiegando come, a livello profondo ed inconscio, siano tutti e due dipendenti da fattori energetici (Lowen, 1979, p. 13).

Per un buon equilibrio energetico è necessario integrare i vari piani dell'essere, rappresentabili con una piramide: alla sua base i processi energetici; al livello superiore i movimenti volontari e spontanei, ancora più su le emozioni ed i sentimenti, sui quali si appoggiano i processi mentali ed infine, al vertice, troviamo l'Io (Lowen, 1994, p. 8). Ogni organismo ha l'esigenza, per sopravvivere, di essere bilanciato energeticamente. Il livello di energia, posto alla base della piramide, condizionerà pertanto tutti gli altri aspetti dell'individuo: il corpo, il movimento, la respirazione, la vita emozionale, la sessualità, l'espressione ecc. «... Se la capacità di una persona di esprimere se stessa, le sue idee e sensazioni è limitata da forze interne (inibizioni o tensioni muscolari croniche), la sua capacità di provare piacere è ridotta. In questo caso l'individuo ridurrà (ovviamente a livello inconscio) la propria assunzione di energia per mantenere l'equilibrio energetico del corpo» (Lowen, 2012, p. 40).

Lowen descrive passo per passo, con estrema chiarezza, il processo

dialettico che opera fra Io e corpo: quando la repressione infantile di un impulso o di un sentimento si protrae nel tempo e diventa la norma, si traduce in una tensione muscolare cronica volta ad impedire l'espressione di quel sentimento e la percezione del dolore collegato al mancato soddisfacimento di quel bisogno. In questa fase iniziale l'Io plasma il corpo. Per mantenere lo stato di contrazione, è necessario ritirare da quella zona l'energia e mantenerla costantemente bassa. Ma l'impulso represso non è morto. Resta latente, sotto la superficie del corpo. «Ora la condizione del corpo costringe la dialettica a lavorare a rovescio. La situazione fisica plasma il pensiero e l'immagine di sé dell'individuo. Il basso livello energetico lo costringe ad operare certi aggiustamenti nella sua vita. Deve necessariamente evitare situazioni che possano evocare i sentimenti repressi. Il soggetto giustificherà questo comportamento sviluppando delle razionalizzazioni sulla natura della realtà.

Queste manovre sono organizzate dall'Io per impedire che il conflitto emotivo diventi cosciente. Perciò vengono chiamate difese dell'Io» (ivi, p.125). La modalità con la quale svolgiamo un movimento, la facilità o meno nell'eseguirlo, sono, per così dire, la punta di un iceberg (in questo caso, la piramide è rovesciata) (ivi, pp.126-127). Le problematiche più strettamente fisiche, corporee e "tecniche", sono appena sulla linea di galleggiamento. «... 'sembra proprio che tu sappia già perché reagisco così. Tu perché pensi che non voglia saltare?' 'È semplice, perché ti costringerebbe a staccarti dagli schemi di immobilismo ... Quando l'energia fluisce, quando il corpo è elastico, quando puoi saltare agilmente sopra gli abissi, la psiche opera diversamente ...» (Kharitidi, 2002 pp. 143-144).

Quando l'energia fluisce... Tutti gli atleti sanno che le migliori prestazioni si ottengono quando si realizza quella condizione che, non a caso, è stata chiamata "flow": «In qualsiasi campo si manifesti, sportivo, lavorativo, artistico od altro, la *peak performance* può essere definita come un comportamento che trascende ciò che normalmente ci si potrebbe attendere ... Questo tipo di esperienza è caratterizzato da un vissuto di spontaneità e naturalezza, con un completo assorbimento in quello che sta accadendo; si accompagna ad un senso di potenza e di soddisfazione profonda e rappresenta il punto massimo di arrivo, sintesi felice delle risorse personali, al quale tutti dovrebbero aspirare ... Kimiecik e Stein (1992) ritengono che durante un'elevata prestazione gli atleti vivano quello stato mentale ottimale definito "flow", con sensazioni di coinvolgimento totale in quanto sta accadendo» (Robazza., Bortoli, Gramaccioni, 1999, p. 13). Come ha ampiamente spiegato Lowen, l'energia può "fluire" tra i diversi piani dell'essere e manifestarsi in un unico atto creativo ed espressivo, quando vi è uno stato di equilibrio, di "integrazione". Quando

tra i vari livelli della piramide, vi è una comunicazione fluida, senza ostacoli. I momenti di “flow” sono considerati imprevedibili, non riproducibili con la volontà, quasi un miracolo. Lowen ci spiega il perché: «L'uscita dal proprio mondo e dal proprio sé è un'esperienza trascendentale. Molti hanno avuto esperienze simili, di durata più o meno breve. Comune a tutti è un senso di liberazione, di sollievo e la scoperta di un sé pienamente vivo e capace di una risposta spontanea. Ma queste trasformazioni appaiono in modo inaspettato e non possono essere pianificate ... Ogni ascesa porta a un nuovo culmine e crea quella che chiamiamo esperienza estrema. Ogni esperienza estrema, a sua volta, deve essere integrata nella personalità: solo così potrà esserci una nuova crescita e l'individuo giungerà alla fine a una condizione di saggezza» (Lowen, 2012, pp. 25-26).

Non possiamo approfondire il tema davvero vastissimo del rapporto mente-corpo. Basti qui ricordare l'enorme importanza delle strutture caratteriali, dell'anatomia emozionale, oltre al rapporto che molti adulti ad esempio con modalità di attaccamento distanziante hanno non solo con il corpo, ma con tutti gli altri aspetti non verbali propri della modalità “destra” del cervello. «Nella nostra esperienza, attività che sono centrate su segnali non verbali e che incrementano la consapevolezza delle sensazioni corporee, come il ricorso a tecniche di immaginazione guidata, possono essere molto utili per mobilizzare processi mediati dalla parte destra del cervello» (Siegel, Hartzell, 2005, p. 130). Per riassumere, ogni attività che miri ad incrementare la consapevolezza corporea, che comporti una maggiore attenzione alle proprie emozioni e sensazioni, a stabilire un flusso di energia, si rifletterà anche sui piani superiori dell'essere, fino al comandante supremo: l'Io. Se si vuole rendere stabile e non solo occasionale un maggiore livello di energia, è necessario prendere in considerazione l'effetto domino che si svilupperà su tutti i piani dell'essere. Su questo punto credo sia valido per tutte le attività motorie quanto Lowen scrive a proposito della terapia bioenergetica: «Ogni cambiamento bioenergetico agisce simultaneamente a due livelli: a livello somatico si ha un aumento della motilità, coordinamento e controllo; a livello psichico c'è una riorganizzazione del pensiero e degli atteggiamenti. Non è possibile nessun cambiamento permanente se non si ottiene questo duplice effetto. Una nuova funzione deve essere integrata nell'Io conscio prima che il paziente possa rivendicarla come propria» (Lowen, 1978, p. 101).

Il binomio psico-fisico nelle discipline orientali

«Non si pratica per diventare. Si pratica per essere. Si pratica per accorgersi di ciò che già si è, per realizzare, manifestare, se stessi» (Moiraghi, 2002, p.51).

«Per me il Tai chi è un modo per esprimere ed esplorare la nozione di mente-corpo in un modo fisico» (Kauskas, 2014, p. 6).

Il mondo delle discipline orientali è molto fluido e difficilmente definibile, come il Tao: «La Via, veramente Via non è una via costante» (Tao Te Ching, 1978, p. 19) ... Per limitare il campo, farò perciò riferimento ad un testo edito a cura del CSI, Comitato Sportivo Italiano, e dalla UISP, Unione Italiana Sport per Tutti: *Vibrazioni nella Forza: Storia critica delle discipline orientali* (2007), che ritengo possa rappresentare almeno una buona parte della realtà istituzionale e associativa delle discipline orientali in Italia. «... La nozione di discipline orientali qui usata si riferisce a quelle pratiche psicofisiche originarie dell'estremo Oriente comprendenti sia quelle più votate al combattimento che quelle incentrate su quiete e rilassamento» (p.24). Il termine "psicofisiche" non lascia dubbi: stiamo parlando di "pratiche" (per usare il termine più in uso) che si prefiggono di coinvolgere sia il corpo che la mente.

L'identità mente-corpo ha origini antiche in Estremo Oriente e in India. In questo scritto mi limiterò ad occuparmi della tradizione dell'Estremo Oriente che conosco meglio. Secondo l'antico pensiero cinese taoista, mente e corpo sono un binomio inscindibile, due facce della stessa medaglia. Il corpo è l'aspetto materiale, denso, tangibile, di un essere, il suo aspetto yin; la mente è il suo aspetto yang, la parte più sottile, inafferrabile, "la forza che dà l'impulso" (Ming, Li Xiao, 2008, p.18). Una parte del binomio non può esistere senza l'altra, così come non esiste l'alto senza il basso o il dentro senza il fuori. Uno dei testi base del pensiero taoista è il Tao Te Ching, o Dao De Jing a seconda del metodo di trascrizione, che «parla del principio generale che regola cielo, terra e uomo» (ivi, p.18). L'importanza dell'unità mente-corpo si deduce anche dal fatto che «Nel Tao Te Ching, 'saggio' è il termine usato più frequentemente ... Il saggio è un mediatore che ha acquisito la più elevata esperienza nella pratica del corpo-mente riportandoli ad essere come quelli di un bambino appena nato» (Chia, Huang, 2002, p. 116). La prima parte della parola psico-corporeo, l'aspetto mentale, cognitivo, psichico, è un aspetto dichiarato ed esplicito delle discipline orientali, nonché un elemento di forte attrattiva su chi vi si avvicina (Hackney, 2010, p. 226). L'autore del saggio sul karate del nostro testo di riferimento precisa: «Chiunque frequenti una palestra di

una qualsiasi arte marziale di origine orientale è alla ricerca, più o meno consapevolmente, di una Via capace di trascendere la mera performance atletica per condurlo, magari nell'arco di un'intera vita, entro imperscrutabili zone di profonda spiritualità. In pratica l'arte marziale, nella sua forma eccellente, viene intesa e promossa quale eccezionale strumento di conoscenza interiore» (Balzarro, 2007, p. 176). Profonda spiritualità ... È necessario notare che nella tradizione orientale non si parla di "psiche", ma di "spirito". Il termine "shen" solitamente tradotto con spirito ha in realtà diversi significati: divinità, dio, spirito, mente, sovrannaturale, magico, espressione, sguardo, vitalità, energia... (Rossi, 2002, p. 50). «In senso più generale il termine è paragonabile al greco daimon. 'Shen viene usato più come verbo che come sostantivo, per indicare il potere e le capacità intellettive che irradiano da una persona o da una cosa» (ivi, p.51). Lo shen, si dice, è concentrato nel cuore, ed è connesso alla mente e all'intelletto» (Boschi, 1998, p. 206). Li Xiao Ming definisce lo shen come «l'incarnazione complessiva del proprio pensiero, della propria coscienza e di tutta la propria attività cognitiva. Comprende inoltre alcune attività funzionali dell'organismo, perché la funzione degli organi interni si manifesta all'esterno attraverso lo shen» (2008, p.100). Da dove si vede lo stato dello shen? Li Xiao Ming risponde: «Dal colore del viso...e dalla luce degli occhi» (p.100). Rappresenta la differenza fondamentale tra la vita e la morte «Chi ha shen vive, chi lo perde muore» (Rossi, 2002, p. 52). Vediamo, quindi, che almeno una parte della "spiritualità" nelle discipline orientali si avvicina molto a quello che Lowen chiama vitalità, forza vitale che, non a caso, si rispecchia nello sguardo e nel colorito: «Il legame fra energia e spirito è immediato. Quando una persona si eccita, quando la sua energia aumenta, il suo morale (*spirits*) si alza. Perciò definirei lo spirito come forza vitale dell'organismo, che si manifesta nell'autoespressione dell'individuo» (Lowen, 2012, p. 54).

L'elemento mentale, quindi, non solo è fondamentale, ma, come spiega un maestro giapponese di tiro con l'arco al suo allievo, è l'aspetto esterno, pratico e fisico ad essere quasi un corollario: «Il tiro con l'arco non mira quindi in nessun caso a conseguire qualcosa d'esterno, con arco e freccia, ma d'interno e con se stesso. Arco e freccia sono per così dire solo un pretesto per qualcosa che potrebbe accadere anche senza di essi, solo la via verso una meta, non la meta stessa, solo supporti per il salto ultimo e decisivo... Non dipende dunque dall'arco, ma dalla 'presenza dello spirito', dallo spirito vivo e vigile con cui tirate ... i movimenti delle vostre membra scaturiranno da quel centro dove avviene la giusta respirazione. E allora è come se voi, invece di svolgere la cerimonia come qualcosa d'imparato a memoria, la improvvisaste seguendo l'ispirazione del momento ...»

(Herrigel, 2008, p. 21 e 75). È come il dito che indica la luna, per usare una nota metafora zen. Per descrivere il percorso nel quale queste pratiche coinvolgono chi vi si avvicina, mi permetto di fare una lunga citazione di Lowen, che ne ha colto l'essenza in maniera sintetica ma precisa: «Il fine ultimo delle discipline Tai chi e Zen è di trovare il Sé attraverso la sua identità con i processi universali o cosmici. Questa identità è raggiunta quando l'individuo è centrato sul proprio ventre. Una persona polarizzata in questo modo è un maestro, perché ogni azione che compie è in armonia con l'universale e quindi è giusta e opportuna. Ogni mossa è priva di sforzo perché fluisce in armonia con il flusso universale. E non è cosa da poco, come sa chiunque abbia tentato di approfondire queste discipline orientali. Ma, a livello più basso, è lo stato naturale di un animale e di un bambino piccolo il cui Io non è ancora sviluppato al punto in cui l'unità è scissa o l'armonia della natura è rotta. Quando si riconquista questa unità si diventa maestri, saggi. È interessante che queste discipline orientali, il cui scopo è la piena realizzazione del sé, si basino su un approccio corporeo per raggiungere questo fine. Il Tai Chi comprende una serie di esercizi simili a quelli che usiamo nella bioenergetica. Lo scopo di questi esercizi è uscire dalla mente ed entrare nel corpo, cioè abbandonare l'Io per trovare il Sé. Questo concetto è basilare per la bioenergetica e per le discipline orientali del Tai chi e dello Zen» (Lowen, 1982, pp. 72-73). Non entrerò nel merito "tecnico" della questione, limitandomi ad evidenziare che il processo descritto da Lowen implica: una buona posizione di base e grounding; una circolazione dell'energia interna; la concentrazione dell'energia nel "dantian" inferiore (il "campo del cinabro", punto di raccolta dell'energia) situato nell'addome; una perfetta adesione tra percezione e azione («senza che tra percezione e azione vi sia lo spessore di un capello») (Herrigel, 2008, p. 93) Credo non sia necessario dilungarmi a sottolineare la complessità e globalità della trasformazione avviata da questo insieme di cose, che coinvolge davvero ogni piano dell'essere. Il cambiamento infatti, come sa chiunque pratichi bioenergetica, inizia dalla prima lezione, da quando ci si confronta con la posizione di base e con il grounding. Partendo dai piedi, a poco a poco tutto viene coinvolto in una trasformazione profonda ed essenziale: dal fare all'essere (Lowen, 1982, pp.81-83), dal pensare al percepire, dalla modalità "sinistra" a quella destra, dal fuori al dentro ... La pratica, come spiega un insegnante di Taiji Quan al suo allievo «è una serie di abbandoni. Abbandoni la forza dura e rigida per il morbido potere che risiede nel Qi (energia n.d.a), abbandoni la tua stessa resistenza ed insistenza e ti mescoli con l'energia dell'universo. Abbandoni il tuo bisogno disperato di ottenere, abbandoni il tuo impulso a proteggere ciò che hai acquisito. E alla fine, abbandoni anche la stessa Via» (Kauskas, 2014,

pp.59-60). Come ci insegna la bioenergetica, tuttavia, arrendersi e abbandonare sono passi estremamente difficili e globali, che spesso richiedono un delicato lavoro di anni ed anni perché mettono in discussione tutto l'equilibrio della struttura. «Portiamo troppa sofferenza nei nostri corpi per consentirci di abbandonarci al Sé. La nostra tristezza raggiunge la disperazione che dobbiamo negare per motivi di sopravvivenza. La nostra paura può essere paralizzante al punto che possiamo funzionare solo reprimendo e negando la paura. Eliminiamo il nostro sentire con la tensione del corpo e la riduzione della respirazione» (1994, p. 61), scrive Lowen. E ancora: «La loro irrequietezza, tuttavia, deriva dall'incapacità di stare fermi. Si sentono vivi solo quando agiscono, ma il loro agire è solo una difesa contro l'essere e il sentire» (Lowen, 2014, p. 156). All'essere e al sentire si arriva attraverso il vuoto, punto centrale e comune a tutte le discipline orientali. «Vuoto della mente ... ideale condizione psichica formalmente intesa quale stato emotivo adatto alla pratica dell'arte marziale nella sua originale accezione storica, filosofica e culturale» (Balzarro, 2007, p.174). Quel silenzio della mente dal quale può emergere l'energia più pura del Sé originario, che creerà gesti e movimenti in totale sintonia con la natura, con "La Via": «L'uomo è un essere pensante, ma le sue grandi opere vengono compiute quando non calcola e non pensa. Dobbiamo ridiventare "come bambini" attraverso lunghi anni di esercizio nell'arte di dimenticare se stessi. Quando questo è raggiunto, l'uomo pensa eppure non pensa. Pensa come la pioggia che cade dal cielo; pensa come le onde che corrono sul mare; pensa come le stelle che illuminano il cielo notturno; come le foglie verdi che germogliano sotto la brezza primaverile» (Suzuki, 2008, p. 13). Per raggiungere questo obiettivo si seguono diverse strade e tecniche, che mirano comunque allo stesso obiettivo e implicano gli stessi passaggi: stabilire un contatto con le parti più profonde ed intime, aprendo la strada alla memoria implicita, quella memoria antica, presente sin dalla nascita, percettiva e somatosensoriale (Siegel, Hartzell, 2013, p. 26) : «Molte tecniche aiutano e facilitano la possibilità di stabilire un contatto interno, ossia la capacità di imparare a scendere dentro di noi, sempre più profondamente, entrando in una dimensione diversa da quella abituale, con un tempo, un ritmo ed uno spazio inusuale ... Questo ci condurrà in uno spazio intimo, silenzioso, forse buio, da dove a poco a poco possono affiorare e comparire immagini, parole, pensieri, ricordi di luoghi lontani, rumori non presenti od odori antichi che, in qualsiasi caso, ci appartengono profondamente ed arrivano dallo spazio del Sé» (Mazzotti, 2014 pp. 30-31).

Inoltrarsi nello "spazio del Sé" può creare grandi difficoltà o essere molto piacevole. In tutti e due i casi l'esperienza si ripercuoterà sull'intero sistema. Per tradurre in dati più concreti e tangibili l'entità dell'onda d'urto

che queste tecniche di rilassamento e meditazione incentrate sul “vuoto” possono suscitare, prendiamo brevemente in esame gli effetti prodotti dalle due discipline che conosco meglio, Taiji Quan e Qigong.

- Sia nel Taiji Quan che nel Qi gong «Così come il praticante si addentra in uno stato sempre maggiore di pace ed armonia, anche le onde cerebrali sembrano avere un andamento più armonico sull’EEG. Le diverse parti del cervello ed i diversi aspetti della coscienza, in particolare quello cognitivo e quello creativo/intuitivo, comunicano tra loro» (Keneth, 2006, p. 101).
- «L’EEG del Qigong è una prova determinante dei benefici psico-spirituali del qigong. La predominanza delle onde alfa indica che il qigong induce uno stato mentale rilassato e concentrato; la presenza contemporanea delle theta significa che nel praticante sta aumentando la consapevolezza di strati sempre più profondi del proprio conscio. L’aumento della coerenza delle onde rappresenta una maggiore armonia tra parti del sé finora in conflitto» (Keneth, Op. cit. p. 102)
- Producono un effetto enfaticante per le «encefaline, secrete in abbondanza durante attività fisiche ripetitive e contemporaneamente a forte ossigenazione (“aerobiche”) ... le encefaline contribuiscono a creare uno stato di coscienza particolare (EMC: “stato modificato di coscienza) corrispondente, a gradi diversi, ad una esperienza di trance, di estasi o, ricorrendo ad un termine oggi divenuto meno mistico rispetto a quanto lo fosse all’origine, di entusiasmo» (Schott-Bilman. 2011, p. 39).
- «Studi effettuati in Cina e negli Stati Uniti hanno dimostrato che dopo una seduta di qigong si verifica un notevole aumento nella sintesi e secrezione di neurotrasmettitori vitali nel sangue, nel cervello e nel liquido cerebro-spinale, in modo particolare di norepinefrina acetilcolina, serotonina e dopamina» (Ried, 1998, p. 103).
- La lontana origine ricollegabile alle antiche danze sciamaniche li collega ad alcuni aspetti terapeutici della danza, come la «*messa in risonanza vibratoria degli oggetti del mondo esterno e delle strutture (“oggetti mentali” – “Gestalt” – ritmi di comportamenti genetici, ecc.) dell’essere umano*» e sono quindi, «il mezzo privilegiato per collegare quest’ultimo al mondo, di annullare la separazione con la natura, per esempio con l’animale ... Il corpo fa parte della natura, esso è la nostra “terra” e la danza offre la possibilità, per mezzo suo, di integrare l’uomo al tessuto del mondo» (Schott-Bilman, 2011, p.83).
- Analogamente ad alcune forme di danza permettono di «cattare e di (ri)produrre forme gestuali e ritmiche che rimandano a strutture organiche (genetiche, neurologiche ...) ereditate biologicamente. Essa, in tal modo, ci ricollega alla nostra memoria di specie, alle tracce filogeneti-

che governano comportamenti programmati e iscritti a livello corporeo: attacco, fuga ...» (ivi, p. 29).

- Rientrano in quei «comportamenti geneticamente programmati più frequentemente usati per ristabilire l'equilibrio... sono quelli che evocano movimenti impressi dalla madre, particolarmente il dondolamento» (ivi, p. 54).
- L'importanza della coppia dei contrari yin-yang «incontrata sia nello sviluppo del bambino sia nelle osservazioni degli antropologi mostra che si tratta di una struttura antropologica *fondamentale*» (ivi, p.172).

Carl Rogers scrive a proposito degli stati di alterata coscienza: «I loro studi (Grof e Lilly) sembrano rilevare che negli stati alterati di coscienza le persone sentono di essere in contatto con, e di afferrare il significato di questo flusso evolucionistico. Esse lo sperimentano come una tensione verso un'esperienza trascendente di unità. Esse descrivono il Sé individuale come in dissoluzione entro un contesto totale di valori più alti, particolarmente di bellezza, di armonia e di amore. La persona si sente tutt'uno col cosmo. Ricerche anche molto sottili sembrano dare conferma a questa mistica esperienza di unione con l'universale» (Rogers, 2013, p. 113). Forse grazie a questi effetti benefici, rilassanti, armonizzanti, alcune di queste discipline vengono utilizzate anche in ambito terapeutico (Fernald, 2001, p. 17). Per raggiungere gli effetti appena indicati è necessario rilassarsi, svuotare la mente, lasciar fluire l'energia... Allora iniziano a sorgere i primi problemi. Come scrive Li Xiao Ming «Non basta però dire di volere seguire la natura per essere in grado di accordarsi con essa» (2008, p.63). Infatti, «Soltanto con il requisito della tranquillità del pensiero cosciente si può arrivare a realizzare la correttezza della forma ed il libero fluire del Qi» (p.78). Gli insegnamenti sono molto chiari e non lasciano via di scampo: «Se si vuole praticare Qi Gong, si deve cominciare dal proprio cuore (mente). Soltanto quando, attraverso l'esercizio, si otterrà un cuore retto, solo allora anche la propria forma (Xing) sarà corretta. Per tale motivo si sottolinea sempre l'importanza del principio "xiu xin yang xing" (educare la propria mente-cuore ed alimentare la propria natura individuale). In passato il Qi Gong non si chiamava Qi Gong, si chiamava proprio così: Xiu Xing Yang Xing ... Se il vostro cuore non è retto la pratica è inutile. Se pensate di fare bene il Qi Gong senza avere abbandonato tutte le vostre illusioni, pensieri effimeri, sappiate che non è possibile» (p.87). Che si voglia o non si voglia, che vi sia la consapevolezza o meno, praticare le discipline orientali vuole dire intraprendere un percorso di profonda trasformazione che coinvolge, come abbiamo visto, quel concetto unitario che i cinesi chiamano mente-cuore, con tutto il suo corredo di illusioni, aspettative, modi di essere. In altri termini, l'immagine di sé

dell'individuo, la sua rappresentazione della realtà, le sue razionalizzazioni che, come ci insegna Lowen, vengono plasmate dalla necessità di adeguarsi al suo livello energetico. Si entrerà quindi in una sfera pericolosamente vicina alle sue difese dell'Io. La disponibilità e capacità al cambiamento è sempre stato considerato il prerequisito per l'apprendimento di queste pratiche. Non a caso i "Maestri" per decidere se accogliere o meno la richiesta di insegnamento, mettevano a dura prova gli aspiranti discepoli per saggiare la loro disponibilità su questo punto. Come ci hanno raccontato molti film e serie televisive, da Kill Bill a Karate Kid, l'aspirante allievo/a doveva sottostare a prove durissime, apparentemente inutili, che cercavano di snervare e stremare, di far raggiungere il punto di rottura, di disorientare la "modalità sinistra" del cervello, quella analitica, razionale, fino appunto ad arrivare al nucleo, alle difese dell'Io.... ce la farà la personalità di questa persona? Il suo io allenterà le briglie per consentire un cambiamento? Sapevano che nessuna "tecnica" avrebbe potuto essere appresa e divenire efficace senza il sostegno del cuore-mente ... Suzuki, nella prefazione a *Lo zen e il tiro con l'arco* scrive a proposito delle discipline orientali: «... esse non perseguono nessun fine pratico e neppure si propongono un piacere puramente estetico, ma rappresentano un tirocinio della coscienza e devono servire ad avvicinarla alla realtà ultima. Così il tiro con l'arco non viene esercitato soltanto per colpire il bersaglio, la spada non s'impugna per abbattere l'avversario, il danzatore non danza soltanto per eseguire certi movimenti ritmici del corpo, ma anzitutto perché la coscienza si accordi armoniosamente all'inconscio» (2008, p.11). In altri termini sono metodi per raggiungere uno stato di congruenza attraverso un'integrazione mente-corpo.

Il percorso del cambiamento

«Arrivato al giardino zen fui di nuovo tentato di alzare i tacchi. Era un rettangolo di una decina di metri fiancheggiato da panche di vecchie tavole in cui tra la ghiaia ben stesa e la sabbia pettinata stagnavano pietre coperte di muschio. Un'idiozia. Non solo quel giardino minerale era senza vita, ma non capivo come quell'opera da giardiniere pigro potesse migliorarmi l'esistenza e fornire una soluzione ai miei problemi. "Siediti e osserva". Per rispetto a Shonmitsu, con cui mi sentivo in dovere di tentare, posai le chiappe sul bordo di quello spazio assurdo. Mascella serrata e fronte corrugata, appoggiai il mento sui pugni e cercai di assumere un'aria concentrata sperando di far contento il maestro» (Schmitt, 2009, pp. 85-86).

I “Maestri” sanno che il percorso di trasformazione al quale conduce la “Via” delle discipline orientali coinvolge tutti i piani dell’essere: «Ma a una cosa devo preparala», annuncia il maestro d’arco giapponese ai suoi allievi, «Nel corso di questi anni tutti e due siete diventati diversi. L’arte del tiro con l’arco porta questo con sé: l’arciere affronta se stesso fin nelle ultime profondità. Probabilmente fino ad ora ve ne siete appena accorti, ma lo sentirete inevitabilmente quando in patria ritroverete amici e conoscenti. Non vi intenderete più come una volta. Vedrete molte cose diversamente e misurerete con altro metro» (Herrigel, 2008, pp. 86-87).

Anche nelle tradizioni culturali orientali, come nella bioenergetica, si individua la necessità di una riorganizzazione globale per ogni nuovo passo verso l’espansione e la liberazione dell’energia. Una sorta di riallineamento, la ricerca di una nuova congruenza su basi diverse. «Ogni passo lungo la strada della liberazione comporta un riarrangiamento della materia e della coscienza, per produrre combinazioni più efficaci e ricche di energia» (Judith, 2000, p. 43). Il cambiamento richiede, prima di tutto, di interrompere gli automatismi delle abitudini e delle risposte, sostituendoli con la consapevolezza del pensiero e delle azioni: “Volgere interiormente la luce ... non è interrompere solo per un po’ il vagare a caso dell’immaginazione, ma è liberarsi davvero e per sempre dei condizionamenti dell’abitudine» (Lü Tung Ping, 1993, p. 21). Molte tecniche, come ricorda Kenneth Kohen, «si imparano per disimparare le abitudini disfunzionali» (Kohen Op. cit., p. 174).

Un altro passaggio importante è la modificazione nella scala dei valori e delle priorità: «... tanto meno si baderà a guadagno, perdita, ricchezza o povertà. Si abbandoneranno queste cose inutili come se fossero polvere, poiché si saprà che il proprio corpo è ben più prezioso del superfluo. Il vero valore è in me e nessun cambiamento può farmelo perdere; delle migliaia di trasformazioni nessuna ha un inizio o una fine, perché mai dovremmo inquietarci? Coloro che hanno compreso il vero Dao comprendono tutto ciò» (Zhuang Tzu. Capitolo 21). Possiamo provare a descrivere in maniera sintetica il cambiamento che implica la “Via”, rappresentandolo come il passaggio da una situazione e modalità di essere descritta nello I-Ching (uno dei testi più importanti nella tradizione filosofica cinese) dall’esagramma numero 9 “il nutrimento del piccolo” (Xiaochu) a quella descritta dall’esagramma numero 26 “nutrimento del grande” (Dachu): «Il cammino taoista si occupa dell’integrazione di questi due campi all’interno di noi stessi ...Tutti e due hanno lo stesso trigramma inferiore: il potere creativo del cosmo e la luce invisibile del cielo. In Xiaochu (nutrimento del piccolo n.d.a) il trigramma superiore è il vento.... In generale, le caratteristiche di Xiaochu sono la mobilità, l’agitazione, la incostanza e la inaffidabilità. La

mente è “ventosa” senza un chiaro progetto mentale. Vi sono nuvole senza pioggia, cammino senza risveglio, solo confusione senza autocomprensione. Di contro, in Dachu (nutrimento del grande n.d.a) il trigramma superiore è sostituito da quello della montagna, l’agitazione dalla calma, la mobilità dall’azione personale. Quando la montagna dà fondamento allo spirito e nutre l’anima, la mente si schiarisce, il corpo si purifica, l’attitudine diviene flessibile, il sé non si perde mai, l’energia non si esaurisce e lo spirito non muore mai» (Chia, Huang, 2002, p. 141). (Uno degli esercizi fondamentali nelle discipline orientali è la meditazione in piedi che viene anche chiamato esercizio della montagna perché allena facoltà quali la calma, la perseveranza, la stabilità della mente, oltre a nutrire l’energia interna come la linfa di un albero, altro nome con il quale ci si riferisce allo stesso esercizio).

Il cambiamento, come si vede, è essenziale, globale, a 360°. Se tuttavia questo processo viene bloccato, se incontra ostacoli di qualunque natura, il percorso si fermerà e dopo qualche tempo potrà anche regredire. È perciò di fondamentale importanza che tutti i piani dell’essere, fisico, emozionali-sentimenti, pensieri, immagini del l’Io e del Sé possano trovare un terreno fertile per evolversi in relazione a tutto il resto. Nessuno può rimanere in dietro. A volte rallenta uno, a volte l’altro. Nuove esperienze psico-corporee possono sembrare all’inizio incomprensibili, mettere in dubbio la propria visione del mondo e l’immagine di sé, come accade nel dialogo riportato da Larson: «Quest’estate sono stato ad un ritiro. C’erano alcune cose in comune tra me e quelle persone che erano lì. Si pensa di impazzire. Pensare che qualcuno fosse normale era da matti. Le sensazioni erano così forti. Erano così intense che non potevi metterle in relazione con nulla...È un fatto normale o sono veramente io a essere suonato?» (Larson, 1993, p. 15). La difficoltà di adeguamento dei diversi “livelli” si manifesta attraverso infinite resistenze che impediscono, come riassume bene Herrigel, “di uscire dal vecchio binario”: «Lei non riesce neppure a continuare a imparare senza chiedersi continuamente: ce la farò? Aspetti pazientemente quel che viene e come viene! ... e così ricominciò dal principio, come se ciò che avevo imparato fino allora non fosse servito a nulla. Ma il restare senza intenzione nello stato di massima tensione non mi riusciva neppure ora, come se fosse impossibile uscire dal vecchio binario” (Herrigel, 2008, p. 70). Il processo non è lineare né costante. A volte la resistenza è troppo forte, così si abbandona la battaglia per poi tornare a provare: «Io amo il pushing-hands (spingere-le-mai, esercizio in coppia del Taiji Quan in cui si simula un combattimento n.d.a.). Lo so perché altrimenti non avrei potuto continuare. È un esercizio che ti entra dentro e spazza via i detriti di arroganza, paura e dubbio che si sono accumulati. Questa pulizia spirituale

non è sempre la benvenuta dai nostri fragili ego e io ho abbandonato diverse volte la lezione di pushing-hands giurando che non ci sarei mai più tornato. Tale è la frustrazione e confusione che può suscitare. Poi, normalmente, quando il giorno dopo il disagio è leggermente diminuito, mi dico: ‘magari provo ad andarci un’altra volta’» (Kauskas, 2014, p. 16). Una struttura che si è organizzata attraverso anni e anni per essere funzionale alla sopravvivenza, alla protezione dal dolore, che si è cristallizzata in un’immagine di sé, in una visione del mondo, in pensieri e interpretazioni della realtà, non si lascerà cambiare facilmente. L’opposizione e la resistenza può infatti presentarsi con un campionario praticamente infinito di variabili e soluzioni originali.«Seconda idea sbagliata: volere è potere. Quando Shonmitsu compilò l’esercizio che dovevo svolgere con pesi e manubri ero sicuro che ce l’avrei fatta perché volevo farcela. Invece il cervello cominciò a giocarmi brutti scherzi in quantità, dandomi sempre una buona ragione per rimandare l’allenamento: stanchezza, mal di pancia, un dolore al gomito, una botta di tristezza, un’osservazione che mi aveva ferito, un ematoma rimediato in combattimento. Più mi intestardivo a voler diventare un campione, più sembravo incapace di seguire una volontà che si rivelava debole, minoritaria, dominata da istanze più forti di lei: umori, depressioni, pigrizia, limiti fisici. La mia volontà non era il comandante della nave, era un marinaio chiuso nella stiva di cui nessuno ascoltava il parere» (Schmitt, 2009, p. 60). Il praticante usa tutta la sua volontà per seguire la “Via” e così facendo si allontana sempre di più dalla possibilità di vederla realizzare. Più combatte e più va a fondo, come nelle paludi. Più combatte e più scopre, come Jun, il giovane personaggio del romanzo di Schmitt, che la volontà non ha nessun potere. Alexander Lowen ha scritto a lungo sulla volontà e su quanto non solo non sia di nessun aiuto quando si pretende di applicarla alla sfera dell’essere e non del fare, ma peggiori la situazione, aumentando il senso di frustrazione e di disperazione: «La volontà, invece, è una forza direttiva che proviene dall’Io, dalla testa, e agisce contro gli impulsi naturali del corpo ... una volta mobilitata dalla rigidità e dalla tensione cronica del corpo, la volontà diventa una forza indirizzata al potere e porta a uno stile di vita nel quale la lotta per il potere è il tema costante dell’esistenza....Nessun tentativo di superare la perdita e la sofferenza del passato con la volontà può funzionare. Il suo fallimento perpetua la disperazione» (Lowen, 1994, p. 73 e 81).

L’allievo si incaglia spesso sul problema della volontà, che, come suggerisce il maestro d’arco giapponese, costituisce un importante ostacolo: «Le è d’ostacolo una volontà troppo volitiva. Lei pensa che ciò che non fa non avvenga ... ‘Che debbo fare dunque?’ Chiesi pensieroso. ‘Imparare la giusta attesa’. ‘E come si impara?’ ‘Staccandosi da se stesso’» (Herrigel,

2008, pp. 46-48). Staccarsi da se stessi, arrendersi, abbandonare ... Le discipline orientali coinvolgono in un percorso davvero impegnativo, globale, che, come sottolinea Lowen, «equivale a un reale cambiamento dello stile di vita»: “La resa richiede più di una semplice decisione cosciente, dato che la resistenza è largamente inconscia ... Questo cambiamento richiede però molto tempo e lavoro, in quanto abbandonare il proprio modo di essere influisce sull'intero comportamento dell'individuo nel mondo. Equivale a un reale cambiamento dello stile di vita, dal fare all'essere, dalla durezza alla flessibilità» (Lowen, 1994, p. 81). Queste considerazioni valgono per tutti, ma gli Occidentali si trovano a fronteggiare un ulteriore ostacolo. I valori sui quali si fondano le discipline orientali, per sintetizzare, il pensiero taoista per la Cina, il codice dei samurai -il “bushidô” - e la correlata religione shintoista per il Giappone, appartengono potremmo dire al DNA di quelle terre e delle persone che le abitano. Noi cresciamo con dei valori nel DNA diametralmente opposti: “Nella cultura occidentale di questo secolo – particolarmente negli Stati Uniti – c'è stato anche un accordo generale sulla realtà dei valori. Questo vangelo può essere enunciato molto semplicemente: «Quanto più grande, tanto meglio; quanto più, tanto meglio; quanto più veloce, tanto meglio: e la moderna tecnologia consentirà il raggiungimento di questi tre obiettivi altamente desiderabili» (Rogers, 2013, p. 93). Le discipline orientali, quindi, non solo richiedono un processo di cambiamento interiore, ma anche di differenziazione rispetto ai valori comuni. «Un altro valore spirituale ampiamente assente nella nostra cultura è il senso di identificazione e armonia con la natura, con l'ambiente e con i membri della società» (Lowen, 1994, p.237). Ci richiedono, in sostanza, di andare contro corrente: «Noi viviamo in una cultura iperattiva che produce ipereccitazione e iperstimolazione in chiunque vi si esponga. C'è troppo movimento, troppo rumore e troppi suoni, troppe cose e troppa sporcizia ... Si può sopravvivere senza impazzire, ma per farlo bisogna chiudere i canali sensoriali, in modo da non sentire il rumore, non vedere la sporcizia e non percepire il continuo movimento ... In questa cultura non si può rallentare o tacere ... La nostra cultura è diretta verso l'esterno in quanto noi cerchiamo di trovare il significato della vita nella sensazione, e non nel sentimento, nel fare, e non nell'essere, nel possedere le cose, e non il proprio sé. È una follia e ci fa impazzire perché ci strappa dalle nostre radici nella natura, dal terreno su cui poggiamo, dalla realtà” (ivi, p.195). In Cina vigeva, almeno fino a qualche anno fa, una cultura del benessere piuttosto diffusa. Noi, viceversa, apparteniamo ad una cultura che ci chiede il dolore per “restare in armonia”, come scrive Anodea Judith: «In una cultura alienata e ‘priva di basi’, dove la maggior parte dei valori non

favorisce il corpo o i suoi piaceri, sviluppiamo il dolore. Il corpo ci duole dopo una giornata trascorsa alla macchina per scrivere o al volante dell'auto. Lo stress della competizione e della vita non ci dà la possibilità di riposare e di rinnovarci, o di elaborare quel dolore, di liberarlo. Sviluppando il dolore diventiamo, ironicamente, più resistenti alle basi, perché questo significa 'restare in armonia'. Restare in armonia significa sentire quel dolore» (Judith, 2000, p. 71). Posso garantire per esperienza personale che praticare una disciplina orientale con dentro un modello forte e strutturato che richiede performance, efficienza, velocità è davvero faticoso e destabilizzante. È molto difficile, tuttavia, oltre che pericoloso, rinunciare alla necessità ancestrale di socialità e di appartenenza e procedere in questa direzione può portare ad incrinare i nostri "costrutti nucleari": «La vita sociale viene condotta sulla base di significati condivisi, senza i quali ci sarebbero caos e disordine. È importante che io sia in grado di dare un senso agli eventi con cui mi confronto, e forse uno dei pattern più importanti che devo trattare è la mia stessa condotta. Se non posso dare un senso a te, posso essere confuso; ma se non posso dare un senso a me stesso, sono probabilmente nei guai. I costrutti nucleari vengono sviluppati allo scopo di anticipare questo importante aspetto del nostro mondo» (Butt, 2009, p. 79). Per questo, alla fine, si rischia di impantanarsi, di trovarsi in mezzo ad un guado, trovando difficile sia andare avanti che tornare indietro. «Al momento la maggior parte degli artisti marziali abbraccia una concezione generale di stampo occidentale e pratica una disciplina marziale o uno sport da combattimento asiatico» (Hackney, 2010, p. 66). Come si esce dallo stallo? Dalle parole utilizzate nella *Storia critica delle discipline orientali*, credo personalmente di poter estrapolare alcune risposte:

1. la capacità di progredire lungo il cammino dipende dalla coerenza, autodisciplina, "testarda attenzione", sforzo, "atteggiamento di rispetto e collaborazione nelle dinamiche della vita sociale" del praticante;
2. Il cambiamento è individuato nella presa di coscienza che "la sola fonte di ansie e paure risiede dentro se stesso", che si traduce in sicurezza nei propri mezzi e capacità di superare orgoglio ed egoismo;
3. "Il praticante capace di perseverare" è una combinazione rara di molti, difficili fattori: «L'autodisciplina che permette di conservare l'integrità fisica e morale è al tempo stesso una via per accedere al grande ordine della natura universale. In questo senso, sebbene l'apprendimento si sviluppi grazie alla tenacia personale, questo processo non si svolge nell'isolamento. Si osservi che il praticante coscienzioso pone testarda attenzione al rispetto dei ritmi spontanei dell'ambiente naturale ... Allo stesso modo, il praticante coerente si sforzerà di mantenere vivo l'atteggiamento di rispetto e collaborazione anche nelle dinamiche della

vita sociale. Reso più sicuro dei propri mezzi perché conscio che la sola fonte di ansie e paure si trova dentro se stesso, il praticante capace di perseverare potrà accantonare l'orgoglio e liberarsi dalle catene dell'egoismo» (Raimondi, 2007, p. 75-76).

Mi chiedo se sia lecito aspettarsi che il profondo e globale cambiamento di ogni piano dell'essere, implicito in ogni disciplina orientale, possa essere compiuto dal praticante grazie al suo sforzo, alla sua "tenacia personale", alla sua coscienziosità. Senza alcun sostegno che trascenda la "tecnica", senza un'integrazione cognitiva ed emozionale. Pratico e studio Taijiquan da trenta anni e lo insegno da venti. Durante questo periodo ho visto moltissime persone iniziare (compagni e compagne di studio e di pratica o allievi/e) e moltissimi andare via. Quasi tutti dopo essersi incagliati su uno o l'altro scoglio che la mente-cuore utilizza per proteggere il suo equilibrio, l'unico sicuro, l'unico che conosce. In solitudine, perché la didattica, solitamente, non prevede nessun sostegno in questo senso. Ci possiamo forse stupire se, per dirla con Morandi, solo "uno su mille ce la fa"?

Il "Maestro" come sostegno al cambiamento «Puoi studiare solo quello che il tuo cuore accetta. Altrimenti sarebbe fare una violenza alla tua anima» (Kauskas, 2014, p. 69). Tradizionalmente era il "Maestro" a ricoprire il ruolo di sostegno psicologico e morale dell'allievo durante la sua formazione. Prima di tutto con "l'esempio". In giapponese si usa l'espressione "ishin denshin" per esprimere la trasmissione "da cuore a cuore", quel modo di comunicare non verbale, diretto e spontaneo, nella "modalità destra" del cervello. Come abbiamo visto, si iniziava una valutazione delle possibilità e delle caratteristiche psicologiche dell'allievo ancora prima di avviare la formazione vera e propria. Senza questo ruolo del maestro, come si legge in molta letteratura, sarebbe stato difficile andare avanti: «In un anno aumentai di peso, di volume e di forza, ma pur avvicinandomi alle capacità fisiche dei miei avversari non riuscivo mai a vincere un incontro. Da principio non resistevo all'impatto, bastava la prima spinta a farmi uscire dal cerchio. In seguito, più grosso e più forte, fui in grado di incassare il colpo e cominciare il duello, ma malgrado le mie conoscenze tecniche e stilistiche, non prendevo mai la decisione giusta o la prendevo troppo tardi.

Perdevo con la regolarità di un tubo che perde.

"Cosa c'è che non va, maestro?"

"Guarda questo bicchiere di cristallo e ascolta."

Passò un dito sul bordo, e dal vetro si levò un suono puro, freddo, affilato come una lama scintillante.

"Che meraviglia."

"Prova."

Tentai di riprodurre il suono di Shonmitsu ma dal cristallo che tenevo io usciva un suono sordo, povero.

“È il modo in cui reggi il bicchiere che ti impedisce di emettere la nota. Le dita rompono la risonanza, le vibrazioni vengono assorbite dai polpastrelli. Devi tenere il bicchiere senza tenerlo.

Esserci e contemporaneamente non esserci. Te e non-te. Devi elevarti al di sopra del tuo avversario per avere una visione d’insieme e intuire la mossa giusta ...” (Schmitt, 2009, p. 81-82).

La trasmissione del sapere non si limitava alla “tecnica”, alla pratica, ma prendeva in considerazione il riflesso che i vari “passi” in avanti potevano avere sulla personalità del discepolo e si curava di trovare insieme a lui/lei strategie e modalità di integrazione. «Tocca al maestro trovare non la via stessa che porta alla meta, ma la forma di quella via rispondente al carattere particolare dell’allievo e assumersene la responsabilità» (Herrigel, 2008, p. 92). Come dice il maestro d’arco giapponese, “occorre molta e finissima arte nella guida delle anime” per accompagnare una persona attraverso l’evoluzione che queste pratiche richiedono: «L’allievo crede di aver compreso queste regole e da principio pensa – né potrebbe essere altrimenti – che gli basti rinunciare a osservare e a studiare tutto ciò che riguarda il comportamento dell’avversario. Egli prende molto sul serio la rinuncia richiestagli e si controlla a ogni passo. Ma così facendo non s’accorge che concentrandosi su se stesso viene a considerarsi come uno che sta combattendo e che deve evitare di osservare l’avversario. Per quanto faccia, segretamente l’ha sempre presente. Si è sciolto da lui solo in apparenza, ma in realtà si è legato a lui ancora più forte. Occorre molta e finissima arte nella guida delle anime per persuadere l’allievo che con questo spostamento dell’attenzione in fondo non ha guadagnato nulla. Egli deve imparare a fare astrazione da sé altrettanto decisamente che dal suo avversario, e così spogliarsi radicalmente da ogni intenzione. È necessario molto esercizio paziente, molto esercizio infruttuoso, esattamente come nel tiro con l’arco» (ivi, p. 94). La modalità attraverso la quale un buon maestro operava, dipendeva dalle condizioni e dal livello: all’inizio bastava che l’allievo copiasse. «In qualche modo, il tuo ego si arrende al maestro.... devi guardare attraverso gli occhi del mastro... devi ‘diventare il maestro.... con l’aiuto del maestro, inizi ad esplorare il cuore-mente. È la forza di ciò che provi per il maestro che rende questo possibile. È il tuo rispetto, l’ammirazione, perfino l’amore che provi per lui che inizia ad aprire il tuo cuore.... A questo punto il maestro direbbe ‘questo è il mio allievo’ È molto difficile perseverare nelle richieste dell’allenamento, se non senti il maestro al tuo fianco. Un senso di appartenenza può aiutare enormemente fino a quando non ti senti abbastanza forte per camminare da solo....

Facendone un utilizzo saggio, un buon maestro si serve del rispetto reverenziale nei suoi confronti per condurre il discepolo più in profondità dentro se stesso. La fiducia completa tra allievo e maestro supera le normali difese dell'ego che ostacolano gli stadi più avanzati dello studio» (Kauskas, 2014, p. 45). Questo rapporto era possibile anche per la frequenza giornaliera e ravvicinata tra allievo e maestro. Come mi spiegava Matteo Karawatt, nato in India, formatore di insegnanti yoga che si dedica da anni allo studio del rapporto tra psicologia e spiritualità, in India i maestri sostenevano quotidianamente i loro discepoli offrendo loro la possibilità costante e praticamente ininterrotta di domandare, confrontarsi, ascoltare, osservare, “sentire” una qualità diversa di essere e di porsi di fronte alle difficoltà ed alla vita; interagendo inoltre attivamente con le loro personalità in molti aspetti della vita quotidiana. Compito del maestro è infatti anche quello di consolare ed incoraggiare il discepolo nei momenti di sconforto, aiutarlo a comprendere gli aspetti di sé che gli impediscono di progredire, guidarlo sul cammino tortuoso dell'autoconsapevolezza: «Una domenica pomeriggio, all'ora della cerimonia del tè, infilai i miei scarni averi nello zaino, indossai cappotto e scarpe da pioggia e mi presentai a Shonmitsu.

‘Maestro Shonmitsu’ col tempo, come gli altri lottatori, mi ero abituato a chiamarlo maestro, ‘mi arrendo. L'unico risultato che sono riuscito a raggiungere in questi mesi è stato farmi crescere i capelli. A parte questo, zero. Me ne vado’.

‘Secondo te, perché non riesci a diventare grosso?’

‘Per un fatto fisiologico. Non riesco ad assimilare il cibo. Lo vomito o lo brucio ... Me ne vado, maestro. Non diventerò mai un sumotori, non ci riesco’ ... Dopo un momento Shonmitsu prese una noce di anacardo da una ciotola e me la mostrò. ‘Ora ti spiego perché non ti sviluppi, Jun. Se prendo questa noce e la infilo in una terra grassa, umida e ben lavorata ci sono buone probabilità che cresca, che tiri fuori le radici e faccia nascere un albero sopra di lei. Mentre se la metto qui...’ Posò la noce sul pavimento di cemento. ‘Diventerà secca e morirà ... ‘Cosa sarebbe il cemento nel mio caso?’ ‘La non consapevolezza. Annaspi perché hai sepolto tutto, le tue emozioni, i tuoi problemi, la tua storia. Non sai chi sei, quindi non puoi costruire partendo da te» (Schmitt, 2009, p. 65-68).

Attualmente anche in Estremo Oriente si trovano sempre più di rado maestri che ricoprono questo ruolo. Facendo appello alla concezione di base della medicina tradizionale cinese, secondo la quale le emozioni sono sostanzialmente squilibri energetici, si riconduce spesso tutto ad un problema “tecnico”. L'insegnamento, pertanto, diventa sempre di più la trasmissione di una serie di “tecniche” in grado di bilanciare e regolare il

corpo e la mente: «Praticare una disciplina orientale significa innanzitutto studiare delle tecniche, dalle più semplici alle più complesse»²³⁹ “Se avete delle fobie per qualcosa nessuno si interessa alla vostra infanzia; infatti tutti sanno che la paura è un problema dei reni; e così via” (Kohen, Op. cit., p. 309). Come osserva a mio avviso molto giustamente Kenneth Kohen, «La teoria dei cinque elementi (criterio base della medicina tradizionale cinese, basato sul ciclo di produzione o distruzione di cinque elementi fondamentali: acqua, metallo, legno, fuoco, terra n.d.a.) divenne un modo per incasellare i fenomeni in un unico sistema di pensiero universale. È ironico pensare che un sistema originariamente pensato per mostrare connessioni e relazioni divenne un ostacolo per lo sviluppo di un approccio integrato mente-corpo» (Raimondi, 2007, p. 50).

Così il praticante si trova sempre di più, in Oriente come in Occidente, solo di fronte alle sue emozioni, alle sue difficoltà, ai suoi sforzi di affrontare le difficili prove di questa crescita: «Diversi anni fa stavo discutendo delle strategie di insegnamento del qigong con un rinomato maestro di qigong cinese, in visita da Guangzhou. Gli chiesi una delle mie domande preferite: ‘Come aiutate un allievo che ha dei seri problemi emotivi? Ad esempio, una ragazza che si mette a piangere ogni volta che comincia la meditazione in piedi?’ Rispose: ‘Le direi Fang Song, rilassati’. ‘E se questo avesse l’effetto opposto? Rilassare le spalle potrebbe eliminare le tensioni che controllano le sue emozioni e trattengono le lacrime’. Di nuovo il maestro rispose ‘Si deve rilassare’. Per quanto cercassi di girare la questione, la risposta era sempre la stessa, come un disco incantato. Ho ricevuto la stessa risposta dal 99 per cento dei maestri cinesi a cui ho posto questa domanda. Rilassare è una risposta, ma non LA risposta a tutti i problemi.» (Kohen, Op. cit., p. 308)

Sebbene, quindi, alcune di queste discipline siano paragonate dallo stesso Lowen alla bioenergetica per il loro potenziale, sebbene siano utilizzate da alcuni terapeuti (Fernald, 2001, p. 17), la loro componente mentale, emotiva, cognitiva si è persa, appiattita in una serie di “tecniche”. Per quanto non mi intenda di Yoga, mi sembra di aver capito (anche in base a scambi di opinioni con insegnanti di questa disciplina) che questa disciplina condivide un po’ lo stesso destino e le stesse difficoltà. Credo si possa estendere a tutto questo mondo quanto scrive Karawatt: «Praticare lo Yoga non comprendendo la psicologia e la filosofia fondante di tale disciplina, significa degradare una scienza olistica di conoscenza, di guarigione e di crescita realizzativa dell’intero essere umano a mera ginnastica fisica e/o mentale. Praticare certe posizioni dello hatayoga a mo’ di ginnastica e/o adottare certe tecniche di yoga superiore come semplici strumenti di rilassamento o, peggio, per l’acquisizione di certi poteri

mentali, snatura l'intero approccio yogico, compartimentizza il sapere, separa e frantuma una scienza originariamente intera. Soprattutto, fa perdere di vista il supremo scopo di tutto, cioè la realizzazione del nucleo-substrato del proprio essere, il Sé» (Karawatt, 2007, p. 24). In questo modo si rischia di perdere completamente la loro natura originaria, la loro anima, e fare esattamente il contrario di quanto raccomandava Thomas Cleary, traduttore e curatore del *Il Segreto del Fiore d'Oro*, profondo conoscitore del pensiero cinese antico: «Per trarre beneficio da tutto ciò che è utile negli insegnamenti orientali, occorre ridurre tali insegnamenti all'essenza e lasciarli sviluppare di nuovo nel loro ambiente. Ciò che è necessario conservare è l'originario seme spirituale, non le scorie culturali temporali» (Cleary, 1993, p. 141).

In termini bioenergetici potremmo dire che occorre una sana e profonda operazione di grounding.

Il “trend” di cui abbiamo parlato non può naturalmente essere generalizzato. Come in ogni ambito, ci sono differenze, realtà completamente diverse, maestri, istruttori o insegnanti che dir si voglia, che si impegnano “anima e corpo”, magari lontano dalle luci della ribalta, nella trasmissione di valori e spiritualità, nella crescita globale degli allievi. Così deve essere se l'allievo di un maestro di taekwon-do si è preso la briga di scrivere sulla *Storia critica delle discipline orientali*: «Le impronte che C. G. ha impresso nella mia mente e nei cuori degli allievi che hanno avuto la costanza di seguirlo fino ad oggi sono il tesoro più prezioso, trasmesso da amico ad amico, più ancora che da maestro ad allievo. Il concetto e il valore che le medaglie più belle non siano quelle di metallo, neanche quelle del metallo più nobile. I trofei e l'oro più importanti sono quelli che portiamo dentro di noi, quelli che ci aiutano a vivere, che segnano la nostra crescita, quelli che in noi si esprimono» (Raimondo, 2007, p.235). Sempre nello stesso testo troviamo un'altra testimonianza: «Cerchiamo di trattenere qualcosa, proviamo a non disperdere l'insegnamento profetico dei Maestri quando dicevano che non vi è limite alla ricerca, non esiste termine alla comprensione e la tanto agognata meta è un punto luminoso che brilla in fondo al cuore. La mano è vuota... facciamo il possibile per impedire che si svuoti anche l'anima» (ivi, p. 178).

Il ruolo del counselor

«Quante smentite in un solo anno! Quante convinzioni crollate! I miei punti di riferimento si facevano scivolosi, avanzavo tra le tombe delle mie

vecchie certezze in un cimitero di idee morte non sapendo più cosa pensare» (Schmitt, 2009, p. 61).

La citazione del romanzo di Schmitt esprime in modo colorito ed efficace gli “effetti collaterali” del percorso di crescita proposto dalle discipline orientali. Esperienze che non si sa come interpretare, che suscitano preoccupazione, ansia, paura: «Per riprendermi concentrerai l’attenzione sui segni lasciati dal rastrello. I miei occhi ne seguivano le righe senza troppa convinzione. Fu allora che si produsse l’esperienza. Da principio pensai a un male. Per quanto fossi seduto, provavo una sensazione strana. Tutto girava. Dentro e intorno a me. Non sapevo più se l’onda mi si rovesciava addosso o se ero io stesso l’onda. Sentivo che si stava preparando qualcosa di grosso, di immenso, di tonante» (ivi, p. 87). Esperienze che portano a misurarsi con parametri nuovi di forza, salute, assertività, flessibilità, energia, equilibrio, grazia; a immergersi in quel silenzioso “spazio del sé”, a volte protetto e lontano dalla paura e dall’ansia, a volte scenario di immagini dolorose; a confrontarsi ogni giorno con i propri limiti, con l’impazienza, l’orgoglio, la rabbia, la paura, la tristezza; a trovarsi sempre su un terreno scivoloso, soprattutto per noi Occidentali, dove tutto scorre via e rotola, di abbandono in abbandono, di mutamento in mutamento, senza punti fermi, appigli, boe di sicurezza. Tutto questo lascia il praticante a camminare in un “cimitero di idee morte”, con il bisogno di ridefinire la sua immagine, il suo mondo, di rivedere i suoi valori. Si trova a vivere una transizione, un passaggio, “non sapendo più cosa pensare”. Questa situazione si presta a mio avviso perfettamente agli obiettivi ed alle linee guida del counseling, rispondendo alla necessità di: stabilire una connessione con una persona in difficoltà e sofferenza; sostenere l’integrazione emotiva delle esperienze; accogliere empaticamente difficoltà, paure, disagi vissuti all’interno della pratica; aiutare a definire ciò che appare confuso, vago, avvolto nella nebbia; portare alla luce immagini, esperienze e sensazioni corporee; promuovere la consapevolezza; mettere in chiaro valori e convinzioni, anche legate al senso di appartenenza storico, sociale, collettivo; favorire il recupero di autostima ed autoefficacia messe spesso a dura prova da “Maestri” che sviluppano relazioni fortemente direttive, basate sulla dipendenza; aiutare a definire il “limite” sicuro entro il quale poter accogliere le “sfide” e le “prove” proposte di volta in volta dalla pratica; valutare la scelta della pratica più appropriata.

Dal momento che questo tipo di consulenza si occupa di esperienze che coinvolgono l’integrazione psico-corporea, quindi un ambito potenzialmente molto delicato, pericolosamente vicino ad un intervento psicoterapeutico, sarà necessario prestare una estrema attenzione al confine: ci si

occuperà dell'esperienza piuttosto che della struttura del carattere, dei valori e delle convinzioni, piuttosto che delle difese dell'Io, della scoperta di modi diversi di guardare ed interpretare l'evento piuttosto che intraprendere discussione sulla personalità. Per spiegarmi meglio, provo a fare qualche esempio, tratto dalla mia esperienza personale. Molti anni fa stavo partecipando ad un workshop con un giovane maestro cinese di pushing-hands, l'esercizio in coppia delle mani-che-spingono. Era sera, ero sfinita e mi sentivo ad un soffio dal punto di rottura. Gli dissi che volevo riposarmi. Lui insistette per farmi continuare. Ricordo ancora il suo sguardo che mi apparve freddo, quasi una sfida. Cercai di farmi forza e resistere, resistere, resistere ... Alla fine il mio sistema nervoso cedette. Scappai in bagno in lacrime e vi trascorsi uno dei quarti d'ora più drammatici della mia vita. Che cosa avrebbe potuto fare un counselor? Prima di tutto ascoltare. Permettere a quell'evento doloroso di essere ricontattato, di trovare significati, parole, sensazioni in grado di definirlo e di riconoscerlo; comunicare accettazione ed empatia, vicinanza. Aiutarmi a tradurre in parole quella sensazione orribile di trovarmi schiacciata tra due muri che mi stringevano inesorabilmente e che non riuscivo a contenere: la situazione per me insostenibile dell'esercizio da una parte e dall'altra l'azione assertiva, altrettanto insostenibile, della pausa, della disobbedienza alle indicazioni del maestro, dell'accettare una sconfitta, un'ammissione di fragilità e paura. I due muri alla fine si erano congiunti e mi avevano schiacciata. Così, magari, saremmo arrivati a parlare di quel passaggio che si era rivelato fondamentale: io avevo sentito che dovevo fermarmi, ma avevo ubbidito al maestro. Attraverso questo, chissà, magari si sarebbe potuti arrivare a riconsiderare la mia esigenza di confini, di trovare in me stessa il metro per stabilire quale sfida ero in grado di accogliere e quale no. Fino a dove potevo e volevo spingermi. Questo mi avrebbe magari portata a ricordare altre situazioni nelle quali avevo scelto di credere in me ed in quello che sentivo e mi ero trovata molto meglio. Avrei così ritrovato un po' di fiducia in me, nella mia autoefficacia e, lasciandosi portare dal cuore, avremmo magari potuto parlare dei miei bisogni. Allora chissà, magari con un po' di aiuto, avrei colto che ero disposta a tutto, anche ad andare contro me stessa, molto oltre i limiti che ero in grado di sostenere, pur di essere accettata ed approvata. Perché solo così, secondo me, potevo essere amata. Solo così potevo vivere. E questo era un *Leitmotiv* della mia esistenza. Allora forse il counselor avrebbe trovato il modo per suggerirmi che meritavo di sciogliere questo nodo fondamentale che determinava ogni mia scelta e decisione e mi avrebbe consigliato un percorso di psicoterapia. Avrebbe magari trovato parole per dirmi che poteva esserci anche una strada diversa da percorrere, che non quel vicolo stretto e buio fra due muri

e che la soluzione non era contenere i muri più a lungo possibile, impedendogli di avvicinarsi. A quel tempo ero giovane. Forse la mia vita avrebbe potuto essere diversa. Ricordo che in verità non cercavo altro che un po' di aiuto. Ma sono tutte ipotesi. Un counselor non sa mai quello che troverà e dove lo condurrà il viaggio intrapreso insieme al suo cliente.

Vorrei aggiungere che ci sono anche delle tematiche specifiche, collegate alle singole discipline, che a mio avviso richiederebbero l'intervento di un counselor. Il Tai ji Quan, per esempio, richiede la memorizzazione di una sequenza di movimenti ed una esecuzione che può risultare anche molto bella e coreografica da guardare, qualcosa di simile ad una danza. Questo scatena tutte le problematiche collegate alla performance, sia nella capacità o meno di memorizzazione, sia nella qualità ed eleganza dell'esecuzione. Un'altissima percentuale di abbandoni è collegata a questo problema e l'intervento di un counselor potrebbe aiutare moltissimo ad affrontare questo tema.

Nel Qigong, invece, il tema ricorrente è la tristezza che emerge durante la meditazione in piedi. A differenza della meditazione seduta, la posizione di grounding aiuta molto la mente a radicarsi nel corpo, a non divagare, e così è abbastanza facile sperimentare momenti di "vuoto". E se c'è un dolore, una tristezza, non si farà pregare: uscirà ineluttabile, senza freni (abbiamo citato il brano di Kenneth Kohen che interroga il maestro cinese sulla ragazza che piangeva facendo la meditazione in piedi). Quanto sarebbe importante, allora, la presenza di un counselor che sappia ascoltare ed accogliere? Un osteopata sconsigliò una mia amica, con seri problemi di schiena, di praticare qigong, (che pur avrebbe giovato alla sua schiena) perché, le disse, "fa piangere". Mi sembra utile, a questo punto, specificare che le discipline orientali non sono una valle di lacrime. Non era mio obiettivo scrivere una loro apologia, ma, come scrive Jan Kauskas nel brano citato sulla lezione di pushing-hands, devo amarle davvero molto altrimenti non continuerei, dopo trenta anni e molte disavventure, a metterci ancora così tanta passione.

Da quanto detto spero che il counselor appaia sempre di più come una presenza fondamentale, per sostenere il normale cammino lungo "la Via" - colmando così un vuoto, a mio avviso considerevole, nell'apprendimento di queste discipline - per la possibilità di accogliere situazioni problematiche e gestire al meglio un invio. Ritengo che questo sia un punto molto importante, anche in base alla tipologia ed alle caratteristiche dei praticanti. Sebbene sia impossibile generalizzare, come dice Marisa Orsini, "si può ipotizzare che la scelta della specialità sia motivata dalla propria storia di vita; dalla spinta emotiva a cercare di gratificare in qualche modo i desideri pulsionali osteggiati dall'ambiente familiare e sociale."

Non è questa la sede adatta per una discussione approfondita del tema delle caratteristiche dei praticanti di discipline orientali, ma analizzando per sommi capi i punti fondamentali sui quali fanno leva, possiamo evidenziare: salute, longevità, acquisizione di facoltà particolari, distanza dalla quotidianità, raggiungimento di un corpo sottratto al dominio delle emozioni e dell'istinto sotto il controllo della mente, spiritualità, perfezione ... Ancora una volta Alexander Lowen coglie un aspetto molto importante: la relazione con il narcisismo. «Un'altra forma di evasione sono le esperienze mistiche, nelle quali ci si sente identificati con il cosmo, con una forza universale, con la divinità ecc. L'aspetto essenziale è la possibilità di trascendere se stessi, di uscire da un Io che si ritiene ponga dei limiti allo spirito ... Ritengo che la ricerca non sia un'avventura spirituale, ma un tentativo di fuggire dal proprio Sé, che, non sapendo affrontare i sentimenti, considerano ormai un peso. Questi slanci mistici non sono che una manovra narcisistica e lo prova il fatto che molti di questi individui si ritengono superiori al resto dell'umanità che combatte con i problemi della vita quotidiana. Il Gabbiano Jonathan Livingston compie uno sforzo analogo, nel tentativo di trascendere la propria esistenza mortale» (Lowen, 2014, p. 191). La mia esperienza personale conferma: *Il Gabbiano Jonathan Livingston* è stata una delle letture che mi hanno introdotta nel mondo delle discipline orientali e sedotta. «A lui non interessava gridare e litigare come facevano gli altri gabbiani. Non desiderava partecipare alle loro zuffe per un pezzo di pesce marcio; era al di sopra. Mentre gli altri uccelli erano contenti di rimanere entro i limiti della vita ordinaria del gabbiano, Jonathan era ossessionato dal desiderio di trascenderli. Così se ne andò per conto proprio per diventare un puro spirito, interessato solo al puro amore» (Lowen, 2014, p.112). La scelta di una disciplina orientale si presenta spesso come “alternativa” ad una cura od una terapia. «Ci sono occasionalmente dei pazienti che sfuggono alla cura anche quando è appropriata. Questi ultimi spesso lavorano nel campo della sanità o seguono filosofie New Age», scrive la Michel (2014, p.21) e credo la sua osservazione si possa applicare anche alle discipline orientali, che non identifico con il New Age. «La meta ultima è quella di eliminare la malattia, sconfiggere l'invecchiamento e la morte. Alla fine diventeremo immortali. Esiste megalomania più grande?» scrive Lowen (2014, p.192). Le discipline orientali sono come un'isola felice nella quale forse si può ancora cercare di far tornare i conti, nella quale ci si illude di poter continuare a “trascendere la propria esistenza mortale”. La mia esperienza personale e la condivisione di molte storie durante questi lunghi anni di studio e pratica, mi hanno persuasa che chi approda all'isola delle discipline orientali, lo fa anche per fronteggiare un disagio esistenziale, un

disturbo psicosomatico, per cercare un antidoto contro uno stress divenuto ingestibile. Un percorso che, nell'immaginario e nelle aspettative, prevede il controllo delle emozioni ed il superamento del dolore senza la faticosa rievocazione del passato, senza ricerca dei perché. Una via che sappia trovare soluzioni senza cambiare le carte in tavola, in modo indolore insomma. Negli anni '90 stavo facendo un workshop di meditazione Vipassana con un simpaticissimo monaco americano. Alla sua domanda "perché meditate?", quasi tutti, con modulazioni ed espressioni diverse, rispondemmo che volevamo trovare la pace. "Allora fatevi dare una botta in testa, è più semplice!", rispose ridendo.

Quando ci si è impegnati con determinazione a contenere il disagio, a tenerlo lontano, a negarlo, per scoprire che "lui" è comunque il più forte, si scopre nelle discipline orientali una nuova possibilità.

Prima di tutto perché si riconduce il proprio fallimento ad un "errore tecnico". Bisogna fare molto meglio quello che si è cercato di fare fino a quel momento: controllare, negare e prendere distanza.

Per questo le discipline orientali appaiono utili e funzionali. Oltretutto, portano anche benefici immediati e reali: per una struttura caratteriale schizoide, ad esempio, fare Taiji Quan o Qi gong è una piacevole pausa all'interno della sofferenza di un corpo e di una mente sempre sull'orlo della dispersione, durante la quale si può finalmente essere nel corpo e provare un silenzioso, possibile, piacere. Per queste ragioni ricorrono alle discipline orientali diverse tipologie caratteriali ed il fenomeno deve essere molto diffuso se Thomas Cleary, nella sua postfazione al *Segreto del fiore d'oro*, un testo fondamentale nell'ambito della meditazione (che in varia forma è presente in tutte le discipline orientali) si sente in dovere di chiarire: «La frase di apertura del *Segreto del Fiore d'Oro* contiene il concetto che solo a condizione di stabilire prima una salda presa nel mondo ordinario si possa tentare di coltivare l'apertura del fiore d'oro. Ciò significa che si dovrebbe essere capaci di interagire adeguatamente nella propria cultura e società, quali che possano essere. La pratica del fiore d'oro non è originariamente un metodo terapeutico per persone affette da gravi squilibri psichici; è un metodo di evoluzione superiore per persone normali ... Il metodo del fiore d'oro non è particolarmente consigliato a persone nevrotiche o a persone con tendenze schizoidi o psicotiche perché la maggiore ricettività e sensibilità psichica stimulate potrebbero aggravare gli eventuali sensi di infermità e di paura. I pensieri e le immagini che ossessionano il nevrotico e lo psicotico potrebbero diventare soverchianti negli stadi iniziali della pratica, quando i 'demoni' del pensiero assalgono la mente man mano che essa rilascia le sue strutture consce in attesa del possibile salto di consapevolezza non concettuale» (Cleary, 1993, pp. 141-

142).

Quando i “naufraghi” di quell’isola felice scoprono che quel tentativo di trascendere l’esistenza, i sentimenti, il corpo e la sofferenza li porta invece a sentire e soffrire, a inabissarsi, millimetro per millimetro, con la consapevolezza dentro quel corpo che avrebbero voluto negare, a sentire emergere da quello “spazio del sé” le paure e le angosce dalle quali stavano scappando, lì sarebbe di fondamentale importanza poter gettare un salvagente. Prestare loro soccorso. Accoglierli e metterli prima di tutto in salvo, con una presenza amica, accettante, empatica. Con un counselor formato che sia in grado di suggerire nel modo più congruo il percorso adeguato per tornare a navigare nella direzione giusta, verso la terraferma, verso la vita.

«Smetto maestro, non salirò più sul dohyo.»

“Perché? Pesi novantacinque chili, alla fine ce l’hai fatta.”

“Proprio per questo: ce l’ho fatta! L’obiettivo era farcela, farcela a irrobustirmi, a dominarmi, a qualificarmi per un torneo. Ma non ho mai avuto l’obiettivo di diventare un campione, e ancora meno il campione dei campioni. Faccio male?”

“Tu solo lo sai.”

“Hai sempre detto che in me vedevi un grosso, non un campione.”

“Le mie parole le hai sentite.”

“Adesso sono grosso, lo vedo anch’io. E capisco che grosso non è chi vince gli altri, ma chi vince se stesso. Il grosso è la parte migliore di me che mi cammina davanti, mi guida, mi ispira. Ce l’ho fatta. Anche io vedo il grosso che è in me. Ora voglio dimagrire e mettermi a studiare per diventare medico.”

Il viso di Shonmitsu si rischiarò.

“Grazie di avermi rimesso sul cammino, maestro. Grazie di avermi mostrato che ero in grado di procedere.”

“È vero, Jun, l’obiettivo non è concludere il percorso, è camminare.”

“Proprio così, non mi interessa trionfare. Voglio vivere.”

“Molto saggio, la vita non è un gioco né un incontro. Altrimenti ci sarebbero dei vincitori” (Schmitt, 2009, pp. 104-105).

Riassunto

L’autrice parte dal concetto reichiano e loweniano di identità funzionale di psiche e corpo per introdurre le discipline orientali che si basano sulla stessa unità e sulla pratica necessaria ad abbandonare l’Io per arrendersi al Sé, così come prevede l’analisi bioenergetica. Il saggio alterna citazioni di Lowen e brani di

opere appartenenti a culture dell'estremo oriente per approfondire questo tema e introdurre il tema del counseling come possibile sostegno per coloro che attraverso le discipline orientali vogliono arrendersi al Sé/corpo.

Summary

The author starts from the reichian and lowenian concept of functional identity between body and psyche to introduce oriental disciplines that are based on the same unit and the necessary practice to abandon the ego to surrender to the Self, as well as provides the bioenergetic analysis. The paper alternates Lowen quotes and portions of works belonging to cultures of the Far East to pursue this issue and introduce the topic of counseling support as possible for those who want to surrender through the Eastern disciplines to the self / body.

Parole chiave

Identità funzionale corpo-mente, cambiamento, counseling, discipline orientali, grounding.

Key words

Functional identity body-mind, change, counseling, oriental disciplines, grounding.

Bibliografia

- Balzarro F. (2007). La mano vuota. In Raimondo S. (a cura di): *Vibrazioni nella forza: Storia critica delle discipline orientali*. Bari: Edizioni la Meridiana.
- Bloom K. (2007). *Il sé nel corpo: movimento e psicanalisi*. Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Butt T. (2009). *George Kelly e la psicologia dei costrutti personali*. Milano: Franco Angeli.
- Chia M., Huang T. (2002). *The secret Teaching of the Tao The Ching*. Rochester, Vermont: Destiny Books.
- Cinotti N. (2011). Imparare la salute: percorsi di prevenzione nella consulenza a mediazione corporea. In Moselli P. (a cura di): *Il counseling a mediazione*

- corporea e i suoi contesti*. Milano: Franco Angeli.
- Dychtwald K. (1978). *Psicosoma*. Roma: AstrolabioUbalini.
- Fernald P. S. (2001). Carl Rogers, un terapeuta verbale centrato sul corpo. *ACP Rivista di Studi Rogersiani*.
- Gendlin E. T. (2001). *Focusing: Interrogare il corpo per cambiare la psiche*. Roma: Astrolabio Ubalini.
- Goleman D. (2011). *Intelligenza emotiva*. Milano: Rizzoli.
- Gordon T. (2013). *Insegnanti efficaci*. Firenze: Giunti.
- Hackney C. (2010). *Le virtù guerriere: arti marziali e psicologia*. Milano: Ponte alle Grazie.
- Heinrich-Clauer V. (2014). La cura di sé bioenergetica per il terapeuta: Tra apertura e confinamento. *Grounding*, 2/2014.
- Herrigel E. (1981). *Lo Zen e il tiro con l'arco*. Milano: Adelphi.
- Judith A. (2000). *Chakras ruote di vita*. Milano: Armenia.
- Kauskas I. (2014). *Laoshi: Taichi, Teachers, and the Pursuit of Principles*. Santa Fè: Via Media Publications, 2014
- Keleman S. (1985). *Emotional Anatomy*. Berkeley: Centre Press.
- Kharitidi O. (2002). *Il maestro dei sogni*. Milano: Mondadori, 2002.
- Larson Dale G. (1993). Competenze comunicative nella relazione d'aiuto. (Estratto e adattato a cura dello IACP da *The Helper Journal*).
- Lowen A. (1978). *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli.
- Lowen A. (1994). *Arrendersi al corpo*. Roma: Astrolabio-Ubalini.
- Lowen A. (1983) *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli.
- Lowen A. (1979) *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*. Roma: Astrolabio-Ubalini.
- Lowen A. (1985). *Il Narcisismo*. Milano: Feltrinelli.
- Lowen A. (1982). *Paura di vivere*. Roma: Astrolabio-Ubalini.
- Lowry D. (2004). *Clouds in the West: Lessons from the Martial Arts of Japan*. Guilford, Conn.: The Lyons Press.
- Lü Tung-pin (1993). *Il Segreto del Fiore d'Oro. Il libro cinese della vita*. Roma: Astrolabio-Ubalini.
- Magrograssi G. (2003) *Le carezze come nutrimento*. Milano: Baldini Castoldi.
- Marchino L., Mizrahil M (2007). *Counseling. Trasformare i problemi in soluzioni*, Milano: Frassinelli.
- Mazzotti P. (2014). *Le mie immagini interiori. Storia di un percorso di individuazione*. Roma: Il miolibro.it
- Michel E. (2014). *L'emozione e la forma*. Milano: Franco Angeli.

- Ming, Li Xiao (2008). *Metodo pratico di autoelevazione col Qi Gong tradizionale cinese*. Bari: Erga edizioni.
- Moiraghi C. (2002). *Qi Gong. L'arte di nutrire la vita. Ginnastica energetica del corpo, del respiro, della mente*. Milano: Fabbri Editore.
- Raimondo S. (a cura di) Oro alchemico. Centro ricerche arti marziali libere (2007). *In Vibrazioni nella forza: Storia critica delle discipline orientali*. Bari: Edizioni la Meridiana.
- Pert C. (2012). *Molecole di emozioni*. Milano: Garzanti.
- Ried D. (1998). *Chi-Gung: Harnessing the Power of the Universe*. London: Simon & Schuster.
- Rizzolati G., Sinigaglia C. (2006). *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*. Milano: Raffaello Cortina.
- Robazza C., Bortoli L., Gramaccioni C. (1994). *La preparazione mentale nello sport*. Roma: Luigi Pozzi.
- Rogers C. (1970). *La terapia centrata sul cliente: teoria e ricerca*. Firenze: Martinelli.
- Rogers C. (1983). *Un modo di essere*. Firenze: Psycho.
- Rosenberg M.B. (2003). *Le parole sono finestre*. Reggio Emilia: Edizioni Esserci.
- Rossi E. (2002). *Shen. Aspetti psichici nella medicina cinese: I classici e la clinica contemporanea*. Milano: Ambrosiana.
- Schilder P. (1999). *Immagine di Sé e schema corporeo*. Milano: Franco Angeli.
- Schmitt E. E. (2009). *Il lottatore di Sumo che non diventava grosso*. Roma: Edizioni e/o.
- Schott-Bilmann F. (2011). *Quando la danza guarisce*. Milano: Franco Angeli.
- Siegel D.J., Hartzell M. (2005). *Errori da non ripetere*. Milano: Raffaello Cortina.
- Siegel D.J. (2013). *La mente relazionale: Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Milano: Raffaello Cortina.
- Suzuki D. T. (1970). *Introduzione al Buddismo Zen*. Ubaldini, Roma.
- Tao Te Ching (1978). *Il libro della Via e della Virtù*. Milano: Mondadori.

Paola Mazzotti. Le mie immagini interiori. Storia di un percorso di individuazione. Roma: Il Mio Libro, 2014.

Ogni processo conoscitivo nasce dal desiderio di capire chi siamo, come siamo; dal bisogno di ricostruire la propria storia con l'intento di darle senso. Questo "istintivo processo di individuazione" tende al raggiungimento dell'armonia e della completezza e spinge ogni individuo ad esprimere la propria "unicità" alla ricerca del senso della propria esistenza. In questo libro ho voluto raccontare la storia del mio percorso di individuazione attraverso alcune immagini interiori affiorate nel corso della mia vita. La loro elaborazione ne ha consolidato la certezza che fossero portatrici di un messaggio profondo e che emergessero da un luogo intimo non sempre conosciuto, luogo a cui si può accedere solo attraverso una predisposizione all'accoglienza e con un allenamento costante e consapevole. Ho definito questo lo spazio del Sé e, con l'ausilio delle mie immagini interiori, di alcune fiabe ma soprattutto della rappresentazione grafica della Divina Commedia, ho indicato il percorso per giungervi, recuperare il proprio 'tesoro' e con questo tornare in superficie, nella realtà quotidiana con maggiore consapevolezza e capacità di espressione. La Divina Commedia nel testo viene ripresa come esempio per indicare il cammino e la direzione che ciascuno può compiere nella ricerca della propria individuazione. Il percorso è lungo, non sempre facile, bisogna giungere negli "inferi", in quella parte "oscura" che spaventa ma, per non perdersi, si ha bisogno di una guida che, come Virgilio o Beatrice per Dante, ci indichi la strada. Le immagini personali riportate seguono in parte lo stesso cammino e mi hanno condotto nel corso della vita a scendere in quello spazio intimo per poi lentamente risalire verso la luce acquisendo maggiore consapevolezza ed integrazione. In tal senso questo scritto può essere considerato come una guida. Pur consapevole che ogni cammino non può essere identico a quello di un'altra persona, le immagini personali descritte vogliono essere un'indicazione ed uno stimolo a percorrere ciascuno il proprio attraverso un movimento che dal buio dell'inferno volga verso la luce in un crescendo positivo, alla ricerca del senso.

Come dico nell'introduzione del mio libro era da molti anni che sentivo il desiderio di raccontare e condividere la storia delle mie "immagini interiori", immagini che mi hanno accompagnata per gran parte della vita e che sono mutate in relazione al mio percorso personale. Provo per loro un grande affetto perché rappresentano una parte profondamente intima che racconta la mia storia ma, soprattutto, mi collega ed avvicina ad una

sensazione di pace ed integrazione. Spesso mi sono domandata se potesse interessare la storia delle mie immagini ma la passione ed il desiderio di dare forma ad una forte spinta interiore hanno preso il sopravvento. Pensieri e parole si sono presentati sempre molto facilmente come guidati da un impulso che voleva esprimersi ed ha trovato questo mezzo per farlo. In questo modo il testo è venuto lentamente delineandosi con l'intento di comunicare le mie riflessioni e condividere un cammino personale ma anche alla ricerca del filo che accompagna ciascuno nella propria esistenza e che dà senso alla vita. Ho voluto descrivere come le immagini che arrivano da uno spazio intimo e profondo possano essere espressione del nostro mondo psichico e di come questo, considerate le dovute differenze, abbia una struttura simile per ciascuno. La ricostruzione del senso delle mie immagini interiori mi ha portato finora, alla coscienza che sto seguendo una via che ha una propria direzione. Non ne conosco il prosieguo ma sento che avrà un suo 'perché' e che andrà comunque dove deve andare, questo mi rende una sensazione di pace e mi fa sentire maggiormente integrata in un'atmosfera di fiducia e serenità.

Si percepisce chiaramente nel libro di Paola Mazzotti il grande affetto, la lunga consuetudine e l'intima connessione che la lega alle immagini interiori come persona e come psicoterapeuta.

Con molta maestria, onestà e passione, con un linguaggio accessibile ma che rispecchia perfettamente la complessità e profondità dell'esperienza, il libro offre il filo d'Arianna per intraprendere la strada che conduce allo spazio del Sé dove si formano le immagini interiori e alla possibilità di imparare a riceverne i messaggi per operare un lavoro di trasformazione su se stessi.

L'autrice descrive e dà forma allo spazio in cui le immagini possono emergere e traccia un percorso in cui la sua esperienza personale e quella professionale di terapeuta in analisi bioenergetica integrata con elementi di psicologia archetipica e di psicotesi si fondono in modo armonico per offrire al lettore una visione articolata della funzione che le immagini possono avere nel processo di conoscenza di sé e della loro caratteristica di universalità. Siamo nell'ambito dell'attività dell'emisfero destro, viene da dire, ricordando le parole di Shore: «Una delle caratteristiche più importanti dell'elaborazione delle metafore, una specifica attività dell'emisfero destro, è la sua funzione di produrre immagini attraverso le quali gli stati interni divengono visibili» (Shore, 2003, p.146).

Tutto questo percorso è possibile attraverso un forte radicamento alla

realtà, un rafforzamento della nostra parte adulta che con la sua presenza consente di immergersi e recuperare le immagini e tornare poi in superficie. Una capacità che si conquista con un lungo e lento allenamento.

Le immagini “... si evolvono e si modificano secondo un percorso intimo e personale ma che segue una direzione simile per tutti”, afferma l’Autrice che propone nel libro come esempi di trasformazione tramite le immagini interiori la Divina Commedia di Dante alla luce di una rilettura personale (particolarmente toccante quanto scrive su Beatrice) e la storia del rapporto con le proprie immagini più significative nel corso della propria vita. (*Piera Sacchi*)

Bibliografia

Shore A.N.: *La regolazione degli affetti e la riparazione del Sé*. Roma: Astrolabio Ubaldini ed. 2003.

Analisi Bioenergetica – n.0/2015

Presentazione di <i>Rosaria Filoni e Christoph Helferich</i>	pag. 5
Il corpo come identità: il vero scopo della terapia bioenergetica di <i>Gabriella Buti Zaccagnini</i>	pag. 9
Alcuni aspetti della differenza tra il lato destro e sinistro del corpo di <i>Jan Ponne</i>	pag. 17
Analisi bioenergetica ed epistemologia. Prima ricognizione di <i>Livia Geloso</i>	pag. 31
Il piacere di far bene le cose. Resoconto di un progetto di formazione d'azienda con approccio psico-corporeo e arte-terapeutico di <i>Gianluca Bondi</i>	pag. 57
La resilienza di <i>Laura Carella</i>	pag. 81
Il counseling nelle discipline orientali psico-corporee di <i>Barbara Fusco</i>	pag. 89
Le mie immagini interiori. Storia di un percorso di individuazione di <i>Paola Mazzotti</i>	pag. 119

