

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

**Società Italiana di Analisi Bioenergetica**

# *Corpo & identità*

La rivista italiana di analisi bioenergetica

*n. 1 - 2017*



A cura di

*Rosaria Filoni e Christoph Helferich*



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

**Società Italiana di Analisi Bioenergetica**

# *Corpo e identità*

*La rivista italiana di analisi bioenergetica*

**n.1 - 2017**

A cura di

*Rosaria Filoni e Christoph Helferich*



# Indice

<b>Presentazione</b> di <i>Rosaria Filoni e Christoph Helferich</i>	pag. 5
<b>Notizie societarie</b>	pag. 8
<b>Aumentare le risorse della bioenergetica.</b> <b>La sfera: un oggetto-madre</b> di <i>Julia Cegatti e Letizia Polosecki</i>	pag. 9
<b>“All’inizio è la relazione”.</b> <b>Il messaggio di Martin Buber</b> di <i>Christoph Helferich</i>	pag. 31
<b>Sessualità, pavimento pelvico, grounding</b> di <i>Livia Geloso</i>	pag. 53
<b>L’intersoggettività: affinità tra i modelli neuroscientifico e bioenergetico</b> di <i>Barbara di Sansebastiano</i>	pag. 77
<b>Welfare aziendale: un’esperienza di esercizi bioenergetici con il personale di un’azienda alberghiera</b> di <i>Pietro Trentin</i>	pag. 95
<b>Bioenergetica e danza orientale: riappropriarsi del corpo</b> di <i>Camilla Triolo</i>	pag. 103
<b>Counselling e salute</b> di <i>Nadia Paissan</i>	pag. 119

**Il giardino dell'umano. Counseling di gruppo nelle  
Organizzazioni**  
di *Pietro Trentin*

pag. 131

## ***Presentazione***

Questo primo numero 2017 di *Corpo e Identità* si distingue per un ventaglio di argomenti particolarmente ampio, che si estende da questioni concrete della nostra prassi terapeutica quotidiana fino alla dimensione sociale del counseling corporeo nelle aziende e nel Servizio Sanitario Nazionale. Iniziamo con il contributo di due colleghe argentine, Julia Cegatti e Letizia Polosechi, vincitrici del premio *Youth Award for Clinical Work* dell'Iiba in occasione del Convegno di Toronto nel maggio di quest'anno. Questo contributo innovativo s'intitola *Aumentare le risorse della Bioenergetica. La sfera: un oggetto-madre*. L'articolo descrive un nuovo tipo di lavoro bioenergetico con palloni di varia misura, che per le loro polivalenti qualità vengono definiti dalle autrici "oggetto-madre". Due casi clinici dimostrano concretamente le tante modalità di applicazione della sfera nell'esperienza clinica nonché la validità terapeutica di questo approccio, pensato a ragione come aumento delle risorse dell'analisi bioenergetica.

Di impronta decisamente diversa invece il saggio di Christoph Helferich, *All'inizio è la relazione. Il messaggio di Martin Buber*. Già nel 1923, con la sua famosa opera *Io e Tu*, Martin Buber si è affermato come pensatore principale di quella che più tardi sarà chiamata la "matrice relazionale" della nostra esistenza ("L'uomo diventa io a contatto con il tu"). Uno spazio particolare è dedicato all'incontro tra Martin Buber e Carl Rogers nel 1957, incontro-dialogo che rivela la grande vicinanza tra i pensatori del Principio dialogico e della Psicoterapia centrata sul paziente.

L'articolo *Sessualità, pavimento pelvico, grounding* di Livia Geloso svela una profonda dimestichezza dell'autrice con il pensiero di Alexander Lowen. "Ho lavorato duro su me stesso per ampliare l'onda respiratoria, per lasciare scendere il pavimento pelvico, e per esprimere liberamente le mie emozioni", aveva affermato lo stesso Lowen, attribuendo in tal modo al pavimento pelvico un ruolo centrale nella capacità di stare in grounding. L'autrice sviluppa le sue riflessioni sulla base dell'attuale attenzione al pavimento pelvico in campo riabilitativo e preventivo, dimostrando tra l'altro quanto questo movimento ben s'accosti al modello bioenergetico olistico. Alla fine del saggio viene offerta la descrizione di

un interessante caso clinico, il lavoro con un musicista alla ricerca della propria identità.

“Cognizione motoria”, “simulazione incarnata”, “intercorporeità”: ecco tre concetti-chiave che fanno intuire quanto e come l’intersoggettività umana sia radicata nei precoci processi corporei presenti nell’interazione tra neonato e madre. Nel suo contributo *L’intersoggettività: affinità tra i modelli neuroscientifico e bioenergetico*, Barbara di Sansebastiano indaga sull’attuale visione “noi-centrica” dello sviluppo. E nella migliore tradizione di Wilhelm e Eva Reich, l’autrice sottolinea l’importanza dell’empatia (*La relazione empatica come strumento di cura e prevenzione nello sviluppo* è il sottotitolo del testo). Ed è importante tener presente che questa affermazione è altrettanto valida per l’infante quanto per la coppia genitoriale.

Cambiamo decisamente scenario con l’articolo di Pietro Trentin, *Welfare aziendale: un’esperienza di esercizi bioenergetici con il personale di un’azienda alberghiera*. Che cosa succede se sei conduttori di esercizi bioenergetici lavorano contemporaneamente con 200 persone, suddivise in sei gruppi e in due diverse date, negli spazi verdi di Villa Borghese a Roma? Piero Trentin, il coraggioso organizzatore dell’evento, racconta questa affascinante esperienza di esercizi bioenergetici come proposta di benessere personale e organizzativo all’interno di una grande azienda. È un’esperienza che nuovamente dimostra quanto la bioenergetica possa inserirsi creativamente nei più diversi ambienti e contesti. E possiamo qui già anticipare il risultato positivo dell’evento, descritto dai partecipanti (incluso il Direttore Generale) come molto stimolante e autenticamente benefico per il contatto con il proprio corpo e per le migliorate relazioni nell’ambiente di lavoro.

È possibile definire la danza del ventre una “danza bioenergetica”? È proprio questa l’idea-guida sottostante al contributo di Camilla Triolo, *Bioenergetica e danza orientale: riappropriarsi del corpo*. Paragonando attentamente l’analisi bioenergetica, e in particolare la classe di esercizi bioenergetici, alla danza orientale, l’autrice mette in evidenza i numerosi punti di contatto tra queste due pratiche che s’incrociano nel comune intento della “riappropriazione del proprio corpo, del contatto con la terra e con le emozioni profonde”. E, infatti, se la danza del ventre originariamente rappresentava una “danza sacra”, essa potrà facilmente essere collegata con quella dimensione della *Spiritualità del Corpo* di Alexander Lowen.

Nel percorso personale e professionale di Nadia Paissan, l’autrice dell’articolo *Counselling e salute*, sembra per molti versi rispecchiarsi il titolo della grande opera di George Downing, *Il corpo e la parola*. Partita dalla formazione in attività motorie, l’autrice si è specializzata in osteopatia, per poi integrare queste conoscenze con un altro percorso, quello del counseling corporeo. Con altre parole, lavorando sul e col corpo dei suoi pazienti, l’autrice doveva venire incontro al loro bisogno di parole, “di sentirsi ascoltati, di parlare e di condividere con gli altri le proprie esperienze, oltre a raccontare della propria salute”.

L'articolo presenta numerose riflessioni interessanti sul concetto di salute (“dal modello biomedico a quello biopsicosociale”), sulla prevenzione, sull'*empowerment* dei pazienti e sul counselling sanitario in generale: “Il counseling risulta essere strumento d'elezione per favorire il processo di umanizzazione dei servizi sanitari”.

Concludiamo questo numero con la presentazione di Pietro Trentin del suo nuovo libro *Il giardino dell'umano. Counseling di gruppo nelle organizzazioni* (Alpes Italia, Roma 2017). Scritto insieme ad altri due colleghi, questo libro dimostra la grande esperienza dell'autore come counselor corporeo professionista in ogni tipo di azienda (per conferma vedi anche il suo articolo nel presente numero), dando così un'idea concreta dell'immensa complessità del mondo lavorativo-aziendale di oggi. Citiamo come esempio solo l'attuale passaggio dal “counseling sul posto di lavoro” (*workplace counseling*), centrato piuttosto sui problemi del singolo, al “counseling organizzativo” (*organisational counseling*), impegnato soprattutto nella costruzione di significati, nella ricerca di “identità plurale”. Infatti: “Per le aziende moderne che puntano alla creatività, all'innovazione, alla *disruption* di modelli pre-esistenti, l'approccio creativo del counseling rappresenta un punto di forza molto interessante”.

*Rosaria Filoni e Christoph Helferich*

**Notizie societarie**

Con grande piacere annunciamo che sono diventati CBT i colleghi: Flavia Luisa Ricci, Sandro Violante, Andrea Deambrosis, Gianluca Bondi, Paolo Daini e Anna Ripullone, e che Aristeidis Iniotakis è diventato Supervisore.

Potete seguire il blog e la pagina facebook della Siab entrando nel nostro sito [www.siab-online.it](http://www.siab-online.it)

# ***Aumentare le risorse della bioenergetica. La sfera: un oggetto-madre***

di Julia Cegatti e Letizia Polosecki<sup>1</sup>

## **Introduzione**

L'analisi bioenergetica è stata uno dei più interessanti percorsi che abbiamo seguito. Con l'aiuto dei nostri trainer, terapeuti e compagni di formazione abbiamo scoperto le nostre ferite primarie e siamo riuscite a guarire e a rafforzarci. Lungo questo percorso, parole come *grounding*, *vibrazione*, *respiro* e *sintonizzazione*, piuttosto che puri termini tecnici applicati nel nostro lavoro, sono state l'asse intorno al quale è girato il nostro modo di vivere. Così il legame tra le sfere e la bioenergetica è emerso spontaneamente, come manifestazione di tali connessioni o *insight*.

Quando abbiamo iniziato il nostro training in *Esferodinamia – Reorganización Postural (RP)*<sup>2</sup>, abbiamo realizzato che il contatto con la sfera apre a nuove esperienze psico-corporee. Infatti, le sfere rivelavano sensazioni ed emozioni che avevamo esplorato nel nostro lavoro come allieve e pazienti in analisi bioenergetica e che erano più difficili da incontrare senza le sfere. Attraverso la nostra comune percezione di questi processi, abbiamo iniziato a indagare la possibilità di integrare le sfere e alcuni principi di *Esferodinamia RP* nel campo della bioenergetica. Alcune domande che hanno guidato la riflessione nella nostra esperienza personale e professionale nell'uso delle sfere sono state: come possiamo utilizzarle per incrementare le molteplici sfumature dei nostri sentimenti interiori? Le caratteristiche delle sfere come ci accompagnano nella costruzione di un'esperienza di bioenergetica? Come contribuiscono al lavoro clinico e alla formazione? Quali sono le qualità che i pazienti trovano nelle sfere, che consentono loro di costruire un'esperienza corporea?

Inoltre, come allievi in formazione di *Esferodinamia RP*, abbiamo scoperto

---

<sup>1</sup> Vincitrici del premio *Youth Award for Clinical Work* dell'Ibta, in occasione del Convegno di Toronto del 2017.

<sup>2</sup> Il nostro lavoro con le sfere è convalidato dalla *Escuela di Esferobalones*, diretto da Anabella Lozano. <http://www.esferobalones.com/>

che molti principi della *Somatic Education*<sup>3</sup>, il campo al quale queste tecniche appartengono, sono in sintonia con le linee fondamentali della bioenergetica. La *Esferodinamia RP* è una tecnica creata da Alma Falkenberg negli anni ottanta in Argentina. Si basa su precedenti esperienze fatte in Svizzera, in cui le sfere erano state usate per trattare disturbi neurologici e su esperienze condotte negli Stati Uniti, in cui erano state usate per studiare i *pattern* di movimento. Grazie alle ricerche degli allievi di Anna Falkenberg (come Anna Lozano), questa tecnica è sempre in via di sviluppo e in continua estensione (Lozano, Cegatti, Martínez, 2012). Quello che segue è il risultato della nostra riflessione, concettualizzazione e realizzazione dell'esperienza degli ultimi cinque anni, che comprende il nostro lavoro clinico e quello da docenti, e che rimane ancora in gran parte inesplorato.

## Biosfere

Definiamo *Biosfere* la specifica pratica che risulta da queste interazioni. In questa parte del lavoro cercheremo di caratterizzare il nucleo centrale delle *Biosfere*, basando il nostro studio sulla teoria dell'analisi bioenergetica postulata da Wilhelm Reich ed elaborata da Alexander Lowen, e su alcuni principi fondanti dell'*Esferodinamia RP*.

Gli assunti di base sono:

- Corpo e mente sono un'unità.
- Tutti i fenomeni psichici sono correlati a processi corporei.
- Il respiro è essenziale per la produzione dell'energia corporea e la sua restrizione serve a reprimere le emozioni intollerabili.
- L'importanza del lavoro sul tono muscolare:
  - a) lavorare sulle tensioni muscolari croniche e aiutare ad attenuare la tensione; comprendere le loro origini e la loro funzione e liberare le emozioni trattenute;
  - b) esplorare i vari toni muscolari come possibilità di autoregolazione attraverso il dialogo con l'ambiente. Con le sfere possiamo modulare il nostro rapporto con la gravità, facilitare il cambiamento del tono muscolare, la sua connessione col nostro peso, e il livello delle nostre tensioni.
- Il concetto di grounding come contatto con le nostre realtà interiori ed esterne.
- Attraverso la sfera, si possono aumentare le capacità propriocettive, dovute soprattutto alle sue possibilità di aumentare la sensibilità tattile.

---

<sup>3</sup> Secondo il suo precursore Tomas Hanna, la *Somatic Education* è un approccio olistico centrato sul corpo, per aiutare le persone a raggiungere un senso di interesse, trasformando se stessi attraverso il movimento e pratiche di sensibilizzazione atte a creare un senso di benessere psico-corporeo.

*Esferodinamia RP* come l'analisi bioenergetica si propongono di costruire una relazione in cui non si ripeta la sequenza originale di frustrazione, ritiro energetico e risposta adattiva. L'attuale bioenergetica include inoltre il principio del *bonding*. Negli ultimi 35 anni, alcuni colleghi dell'Iiba (tra gli altri Robert Hilton, Robert Lewis e Guy Tonella) hanno integrato gli sviluppi del *bonding primario* e le relazioni oggettuali nell'analisi bioenergetica, fornendoci gli strumenti per affrontare le crescenti difficoltà del lavoro clinico in psicologia. Secondo l'analista bioenergetica Anna Krsul, "in questa prospettiva il legame tra analista e paziente è uno strumento essenziale sulla via di una trasformazione duratura" (Krsul, 2013).

In breve, è la co-creazione tra paziente e terapeuta a integrare le dimensioni del corpo, delle emozioni, dell'analisi e dei legami che mirano a dare sollievo e che inducono, attraverso cambiamenti psico-corporei, alla gioia, all'amore e a una salute vibrante, rimasti bloccati nel corso della nostra storia personale. Siamo consapevoli che queste considerazioni non tengono conto di tutte le complessità della psicoterapia né quindi della relazione tra paziente e analista; siamo soprattutto interessate a chiarire concettualmente l'importanza della sfera come strumento di lavoro clinico. Nel corso della nostra formazione, e attraverso lo studio di molti testi diversi, abbiamo imparato come lavorare con alcune tecniche classiche come il cavalletto bioenergetico, il materasso, la racchetta da tennis e l'asciugamano (Krsul e Dosoretz, 2007). Eppure riteniamo che la sfera potrebbe rappresentare un ulteriore strumento, nuovo ed essenziale all'interno del *setting* terapeutico. Secondo François Dolto, facciamo ricorso alla sfera come oggetto-madre, in quanto fornisce sicurezza e amorevolezza. In questo modo le esperienze vengono vissute empaticamente e insieme alla scoperta di legami dinamici. Per dimostrare questi aspetti multidimensionali, cercheremo di descrivere in maniera sistematica alcune caratteristiche della sfera che nel nostro lavoro clinico abbiamo scoperto e che la rendono un compagno eccellente.

## **La sfera: un oggetto-madre**

### **Le origini della ricerca**

Nel nostro lavoro cerchiamo di esaminare quanti modi diversi ci sono per utilizzare la sfera, e a quanti modi diversi di percezione essa invita. Per chiarirci su questa domanda, abbiamo iniziato a raccogliere dati provenienti dal nostro lavoro clinico, dalla nostra esperienza di docenti, e dal nostro lavoro di ricerca. Il nostro *laboratorio biosferico* è un luogo d'incontro in cui ci vediamo ogni due settimane per indagare sulle varie modalità di utilizzazione delle sfere e sul tipo di esperienze bioenergetiche che possano includerle. Sperimentiamo così in prima persona ciò che proponiamo in altri contesti e ci prendiamo tutto il tempo necessario per osservare gli effetti che queste esperienze ci inducono a sentire.

Detto per inciso, approfondiamo spesso in maniera sistematica e concettuale il nostro lavoro, attività che facilita il *grounding* e ci permette di comunicare ciò che viene direttamente dall'esperienza.

Con la seguente classificazione intendiamo chiarire la nostra intelaiatura concettuale. È sottinteso che nel lavoro concreto tutte queste funzioni avvengono simultaneamente e che le pratiche abbozzate rappresentano solo alcuni campioni di un'ampia gamma di possibili scelte.

## **Riempire la sfera di significati**

Il diverso uso della sfera crea percezioni ed esperienze propriocettive diverse. Sapere come usare la sfera conferisce al terapeuta un kit di strumenti per sostenere il paziente sulla via del recupero della sua energia vitale. L'esplorazione della sfera arricchisce la formazione delle esperienze somatiche del paziente.

Essendo un oggetto eccellente, la sfera facilita un *bonding* radicato nella fiducia, fondamento di un legame terapeutico che ispira l'apertura necessaria per avviare il processo di guarigione. Inoltre, le sue qualità permettono al terapeuta di leggere il corpo del paziente e di lavorare su tematiche come contatto, tenerezza, aggressività, assertività, nonché sessualità, area di espressione della vitalità del paziente.

La sfera facilita anche l'ascolto del modo in cui il paziente racconta la propria storia, rivelando le difese, le lotte, gli affetti e l'energia, si tratti di contrazione energetica o di espansione, di flusso energetico o della sua mancanza. Includendo il corpo del terapeuta, la sfera permette delle esperienze terapeutiche atte a far emergere le qualità di questa relazione intersoggettiva<sup>4</sup>: il terapeuta risuona col paziente quando le sue difese si sciolgono e quando le ferite antiche guariscono. Nei termini della bioenergetica moderna, questo implica un vero processo somatico-relazionale (Fauser, 2015).

Elenchiamo di seguito alcune qualità che abbiamo riscontrato:

*Incremento dell'esperienza percettiva e propriocettiva*: la plasticità della sfera aumenta la risonanza interiore con ciò che dimora nel corpo, facilitando il suo accesso alla consapevolezza. Citando le parole di un paziente, "ci fa essere toccati, e sembrerebbe che essa stessa si faccia toccare". È permeabile ai contributi del paziente e restituisce il contatto.

*Transizionale*: come già detto, utilizziamo la sfera come oggetto-madre in quanto fornisce sicurezza e amorevolezza. Essa ripara esperienze precoci in cui il legame di attaccamento non è riuscito a procurare sicurezza. Abbiamo osservato che

---

<sup>4</sup> In analisi bioenergetica, tali qualità sono: ritmo, sincronizzazione, sostegno, sintonizzazione affettiva, regolazione di stati sensoriali ed emozionali, configurazione di esperienze sensorie ed emozionali, rappresentazione e riparazione (Tonella, 2011).

alcuni pazienti lo utilizzano come oggetto transizionale, in quanto apre la porta ad altre attività. Secondo Winnicott, i giocattoli fungono da oggetti transizionali durante lo sviluppo del bambino, mitigando le assenze in un'età molto precoce (Winnicott, 1971). Alcuni pazienti vanno a prendere la sfera o la richiedono appena entrati nello studio. Si consentono di esprimere il loro affetto verso la sfera costruendo un legame che in qualche modo crea la libertà di richiederla o di "possederla". Alcuni si sono addirittura spinti a darle un nome. Rimane aperta la questione se la sfera in questo senso rappresenti anche una transizione verso l'analista che poi potrà espandersi in altri tipi di legami.

*Giocosità*: nella nostra cultura la palla è un giocattolo che attraverso lo sport o le attività di tempo libero rimane tale fino all'età adulta. Questa carica che caratterizza "la palla" comporta la sua percezione come oggetto amichevole. Facilmente richiama la giocosità del paziente, aiutandolo a riscoprire quella gioia del gioco e della vita che gli adulti, secondo Lowen, di rado sperimentano (Lowen, 1970). In questo senso vorremo sottolineare ciò che autori come Freud e Winnicott hanno rivelato, interpretando i giochi come elemento chiave per la crescita del bambino e come argomento di cura e guarigione nel processo della ricerca di se stessi (Freud, 1929; Winnicott, 1971).

*Facilita l'erogenizzazione*: la sfera permette l'erogenizzazione, cioè attiva la percezione sensoriale della pelle senza il rischio di una iper-erotizzazione. Questa funzione è di enorme importanza, dando al bambino e all'adulto in terapia la possibilità di provare sensazioni di piacere. Queste fungono da fondamento per la creazione di un senso di continuità psico-corporea, un compito che inizia con la nascita, nella fase di attaccamento senso-orale (Tonella, 2013).

*Contenimento*: il contatto con la sfera diventa una membrana che regola gli scambi tra il dentro e il fuori. Aiuta a creare l'esperienza di un legame d'attaccamento adeguato che contiene ma non trattiene. Abbiamo perciò osservato che dopo l'esperienza del lavoro con la sfera, alcuni nostri pazienti decidono di comprarla e portarla a casa come risorsa per un contatto e un'auto-regolazione quotidiani.

*Holding*: la sfera è un elemento facilitante per chi ha bisogno di sperimentare nuovamente l'*holding*, dovuto tanto alla mancanza, quanto alla distorsione o all'eccesso. È un oggetto che permette di connetterci, qualcosa di vitale nella riedizione di un'esperienza primaria di *holding*, senza l'impegno di farlo con la pelle di un'altra persona. Spostare il peso sulla sfera, atto necessario per tenerla stabile, è perciò un invito a rilassare gradualmente le tensioni muscolari. Di conseguenza, l'energia precedentemente accumulata nelle fibre meso fasciali diventa disponibile come energia vitale. Per alcuni pazienti, l'abbandono del proprio peso sulla sfera è una delle prime esperienze di *holding*. Di fronte

all'invito a spostare il loro peso su qualcun altro (l'analista, o il partner), tendono a rispondere: "Non sono troppo pesante per te?"; "Mi sembra di farti male", oppure "Non mi piace essere toccato". Quando sono invitati a lasciar andare il loro peso sulla sfera (per esempio attraverso la flessione, vedi appendice, fig. 1), sia il paziente che l'analista possono individuare chiaramente le aree di tensione. Respirando e percependo il contatto offerto dalla sfera, i loro corpi iniziano a lasciar andare il peso. I pazienti fanno perciò commenti come "Mi sento più rilassato che mai"; "Mai mi sono sentito talmente disteso", ecc.

A questo punto va chiarito che la resistenza ad abbandonare il proprio peso su qualcun altro è un aspetto da affrontare della storia e del presente del paziente. Noi intendiamo perciò il lavoro con la sfera come elemento che facilita la strada verso un conflitto di base, non come la sua dissoluzione. È un lavoro particolarmente utile se la resistenza è troppo rigida, o se altre tecniche possono comportare il rischio di ri-traumatizzazione.

*Rendere morbido:* in molte posizioni, la sfera modifica la relazione tra corpo e gravità. Portando spesso un senso di sollievo, questa inversione modifica il tono muscolare e fornisce maggiori possibilità di lavorare con muscoli impiegati nelle funzioni statiche che solitamente sono propensi all'ipertonìa. Ridurre il tono muscolare in misura significativa comporta perciò una maggiore disponibilità per l'esperienza propriocettiva, e per la riduzione del dolore.

*Sostegno:* la sfera sostiene il movimento in quanto fulcro, incrementando le possibilità dello stretching in fuori: due punti opposti dirigono le loro forze in direzioni opposte. Nel *grounding*, per esempio, i piedi puntano verso il suolo, mentre l'ischio punta diagonalmente in alto. Lo stretching aiuta il paziente a superare i confini imposti dalla tensione cronica. Nonostante il tono muscolare sia attivato, è comunque aiutato dal sostegno della sfera (vedi appendice, fig. 2). Questo tipo di lavoro si presta bene se si lavora per esempio con corpi molto rigidi, impedendo un'ulteriore contrazione dei muscoli, o anche con corpi tendenti all'ipertonìa; poiché il contatto con la sfera aumenta l'esperienza propriocettiva, facilita l'attivazione del tono muscolare in certi segmenti del corpo. Ne risulta un'esperienza sia di sollievo che di libertà di movimento.

*Spingere:* utilizzando la sfera, il paziente può sperimentare la propria forza fisica secondo il suo tono muscolare. Questa caratteristica, molto simile alla qualità del sostegno, permette al paziente di esperire la propria forza come flusso vitale in movimento ed espansione, e il dialogo col *feedback* della sfera ne rivela gli effetti. Così si può osservare se tali effetti sono eccessivi, adeguati o insufficienti. I nostri pazienti hanno scoperto che questa esperienza facilita l'esplorazione di aree come le capacità psicomotorie volontarie, e la conversione con il proprio flusso energetico, o i suoi blocchi (vedi appendice, fig. 3).

*Plasticità:* la quantità d'aria usata per gonfiare il pallone dipende dal tipo di lavoro che si fa e dalle caratteristiche psico-fisiche del paziente. In questo senso, è importante notare che un pallone ben gonfio offre una maggiore resistenza, la superficie di contatto col suolo è minore, si muove più velocemente e richiede maggiore controllo dei riflessi. Una sfera meno gonfia ha una superficie più grande in contatto con il suolo, si muove più lentamente e richiede uno sforzo minore per mantenere il controllo. Le sfere possono assumere i vari “toni” del legame d'attaccamento primario: se è troppo “rigido”, respinge la persona ed è più difficile mantenere il contatto. Se è troppo “morbido”, non fornisce *holding* e trasmette una percezione di sgretolamento. È molto interessante osservare questo dialogo tra paziente e sfera per comprendere quale tono è quello più adatto in questo momento specifico della vita del paziente.

*Permette il movimento:* nel dialogo con la sfera, il paziente può muoversi spostando il proprio peso. Azioni come cercare di trovare un equilibrio, scivolare o rimbalzare aiutano il sistema nervoso centrale a imparare in maniera efficiente (Grabner, 2014). L'instabilità, essendo una caratteristica del lavoro con la sfera, sfida i *pattern* abituali del sistema nervoso centrale. Questo tipo di lavoro aiuta a esplorare le risorse del paziente in campi come l'auto-regolazione e l'acquisizione di risorse che forniscono sicurezza, nonché il concetto di equilibrio come ricerca continua piuttosto che stato definitivo.

*Volume:* la sfera procura un senso di “contenimento”, causando così la percezione di un confine e di un mondo interiore. Una sfera più grande dà ai pazienti la possibilità di sperimentare un contatto con un volume simile al proprio. Le sfere più piccole si utilizzano per un lavoro più mirato; esse aiutano a raggiungere aree di tensioni croniche acute.

*Consistenza:* abbiamo notato che le qualità della sfera vengono percepite integralmente. Mario Di Santo chiama questa modalità di percezione *sensibilità tattile*, definendola come modalità che connette il senso del tocco con altri sensi, soprattutto la vista e l'ascolto (Di Santo, 2012). La caratteristica del suo materiale ruvido e sottile la fa facilmente sentire per il paziente come pelle.

*Temperatura:* la sfera adotta la temperatura del corpo. Come la consistenza, anche la temperatura contribuisce alla sensazione di un contatto pelle a pelle.

*Peso:* il peso delle sfere più grandi facilita un'esperienza in cui il tono muscolare viene caricato e attivato. L'esperienza della carica dà al paziente informazioni su ciò che può o non può tollerare e sulle risorse di cui ha bisogno per resistere e contenere la propria carica energetica (vedi allegato, fig. 5).

*Volume della sfera:* le sfere vengono prodotte in varie dimensioni, in modo da

poter essere adattate ai bisogni terapeutici del paziente e alla sua misura. Solitamente utilizziamo sfere con un diametro dai 20 agli 85 cm. Nel caso di sfere più grandi, si può scoprire la misura giusta insieme al paziente seduto su essa, con le ginocchia e l'anca allineate alla forma di angolo di 90° (vedi allegato, fig. 4).

Il lavoro si svolge individualmente, a coppie o in gruppi.

## Esperienze cliniche

Nelle esperienze che seguono vorremo descrivere come utilizziamo le sfere nella pratica clinica. I fatti che raccontiamo sono reali ed entrambi i casi clinici vanno ancora avanti; con l'arrivo di nuovi dati, il nostro resoconto dovrà dunque variare.

### Caso 1

M (21 anni) arriva per un colloquio. È molto magra, ha i capelli corti e sembra un ragazzino. Dopo poco si mette a piangere, cosicché parlare le diventa più difficile. Più avanti nel tempo scoprirò che questa reazione è frequente in lei e che si calma, trovando una regolazione, quando trova sostegno nel nostro reciproco sguardo.

Viene al colloquio per una serie di episodi quasi quotidiani di forte ansia e angoscia che le fanno sentire di “uscire” dal proprio corpo e che le provocano “sensazioni spiacevoli nella testa”, difficili da superare. Di solito era abbattuta dalla spossatezza e finiva esausta.

Avendo lasciato la casa della madre all'età di 19 anni, aveva convissuto col suo ragazzo per due anni. Lavorava sporadicamente come fotografa e non studiava. Nel suo abbondante tempo libero, questo fatto costituiva fonte di grande preoccupazione, causando ulteriore ansia. I suoi genitori si erano separati quando aveva otto anni. Sua madre è stata in cura psichiatrica per più di 10 anni. Ma racconta che la madre è una *pill popper*, una consumatrice di pillole, fatto che impedisce la comunicazione, ed è dunque le è impossibile trovare nella madre un sostegno. M era sempre in allarme per gli stati d'animo incontrollati della madre, che la spingevano a chiamare sua figlia in qualsiasi ora del giorno con richieste d'attenzione che lasciavano M in uno stato confuso di odio e colpa, con conseguenti episodi di forte angoscia.

M di solito arrivava a studio con un sorriso che cambiava in singhiozzo appena seduta o distesa sul divano. Per la sua difficoltà a far uscire le parole, tutto andava lentamente, e occorreva un'intera seduta per riuscire a capire insieme il motivo di una tale angoscia. Avendo il suo corpo la tendenza ad andare in pezzi, ogni seduta iniziava con lei distesa. Io chiamavo a voce alta le parti del suo corpo, e

lei, ascoltando la mia voce, le riempiva di sensazioni. In questo senso la sfera era – ed è sempre – una grande compagnia per noi due. Sdraiata percorreva la longitudine del suo corpo, utilizzando una sfera di misura media (50 cm.) e semivuota, marcando i confini del suo corpo per raccontare sensorialmente il suo interno dall'esterno (vedi allegato, fig. 6).

M amava chiamare questo momento “ritornare a me stessa”. Potevo osservare (e lei lo sentiva) come la sua pallida pelle diventava rosa e come i suoi arti si riscaldavano. Via via riusciva a lavorare su strati muscolari più profondi. Sdraiata prona e con le gambe che formavano un angolo retto, spingeva la sfera grande (80 cm.) che offriva resistenza (vedi allegato, fig. 7) contro il muro con la pianta dei piedi. Durante questo processo, anche la sua voce usciva inizialmente quasi inaudibile, poi sempre più chiara, apparendo e scomparendo a turno. In altri momenti si alzava per tenere una sfera di misura media sul petto, premendola verso di sé utilizzando i muscoli delle braccia, con la mascella portata in avanti e un po' di rabbia iniziava a venire fuori (vedi allegato, fig. 3). A volte, quando si attivavano vissuti connessi al tono affettivo della rabbia, rapidamente collassava dicendo “non ho più forza”, o “non sono più arrabbiata”, dimostrando così la sua resistenza. Quando il nostro legame diventò una base sicura, l'incoraggiavo a stare in queste *discomfort zones* legate alla rabbia.

“Scappare” era una delle sue difese più consuete, ma col passare del tempo diventava improduttivo. Perciò era molto interessante osservare ciò che nel corso di questi tre anni succedeva rispetto al *grounding*. Inizialmente abbandonava nel giro di pochi secondi la posizione di *grounding* – perché percependoli appena, non poteva sopportare una sensazione più intensa nei piedi. Quando ho notato questa difficoltà, le ho offerto di farlo con una palla semi-gonfia di medie dimensioni sull'anca anteriore, in modo che, mentre rilasciava la parte superiore del corpo verso il basso, la pancia si appoggiava sulla palla, che a sua volta rimaneva tra la pancia e le cosce (vedi allegato, fig. 8). In questa maniera, il peso dei suoi organi veniva abbandonato sulla sfera, aumentando il suo sostegno e nello stesso tempo incrementando l'esperienza propriocettiva di una pelvi più sciolta che funge da connessione col suolo. M gradualmente avrebbe prolungato questa sensazione sempre più a lungo. Ora si gode la sua connessione col suolo, abbandonando il peso della testa e del tronco, sostenuta solo da piedi e gambe.

Inizialmente, a causa di questa tendenza a “scappare”, avevo fatto una diagnosi di disturbo schizoide. Quelle “sensazioni spiacevoli nella testa” la separavano dal corpo, trattenendo e mettendo sotto sforzo il collo. Dedicavamo delle sedute intere a questo anello di tensione. M si sdraiava a faccia in su e io mettevo una sfera piccola (20 cm.) sotto le vertebre cervicali, in modo che il cranio, per la stabile sensazione di *holding*, potesse dolcemente abbandonare il suo peso al suolo. Facendo piccoli movimenti laterali e in alto e in basso, e alternando questi movimenti con momenti di riposo, M cominciava a realizzare che era più integrata. Altri pazienti hanno dato un simile *feedback* a seguito di questa esperienza (vedi allegato, fig. 9).

A metà del nostro primo anno le suggerii di consultare uno psichiatra. Sostenere la vita quotidiana le risultava molto difficile, e sentivo che da sola non potevo aiutarla a superare queste difficoltà, in quanto due incontri settimanali non sarebbero bastati. M reagì all'inizio con paura e rifiuto. Temeva di "diventare" sua madre, e per questo motivo anche solo parlare di psicofarmaci evocava nella sua immaginazione questa fantasia di identificazione. Comunque, grazie alla sua fiducia in me siamo riusciti a includere lo psichiatra nel nostro *team*. Abbiamo lavorato insieme per quasi un anno. Dopo sei mesi di trattamento, il dosaggio dei farmaci (un mix di antidepressivi e ansiolitici) fu gradualmente ridotto al punto di non averne più bisogno. A questo punto potevamo lavorare a un passo diverso.

Via via la presenza di sua madre nelle nostre sedute diminuiva, e altri temi e possibilità emergevano. Sua madre continuava a pretendere la sua disponibilità, ma M ora era più forte nell'affrontare la situazione e sapeva rifiutarsi. Era sempre meno spaventata dalla propria rabbia e tollerando una carica più forte all'interno dei propri confini, riusciva a esprimere in maniera sicura i suoi impulsi di violenza. In questo senso, anziché sfidarmi direttamente, la mediazione della sfera si è rivelata molto utile. Essendo grande e morbida, la possibilità di colpire e di calciare la sfera senza ferire se stessa o me, è stata di particolare aiuto lungo la strada dell'espressione delle proprie emozioni (vedi allegato, fig. 10).

Ogni tanto appaiono ancora segni di meccanismi schizoidi, quando si presenta qualche elemento di disintegrazione di divisione. Comunque sia, la sua lotta per mantenere un sé integrato senza confondersi con gli altri e le sue difficoltà a mettere confini, a contenere la carica e a rimanere *grounded* - insomma la sua difficoltà ad abitare il proprio corpo e il proprio presente – mi fanno incline alla diagnosi di personalità borderline.

Nonostante tutte le difficoltà che abbiamo finora affrontato, M ha fatto un cambiamento a 360°. I suoi muscoli sono più tonici, cammina in maniera più decisa e il tono della sua voce è più profondo. Nel frattempo ha iniziato un corso di Yoga e di Astrologia, ha un lavoro fisso e si è separata amichevolmente dal suo ragazzo. Ha osato traslocare da un'amica, e poiché la coabitazione non funzionava, ha preso l'iniziativa di trovarsi una casa e di vivere da sola. Quando l'ho incontrata era una bambina senza risorse, e ora vedo una donna indipendente che può badare a se stessa, ed è anche in grado di chiedere aiuto quando ne ha bisogno. A volte ci vediamo ancora ogni settimana e a volte, come in questo periodo, ci incontriamo ogni due settimane. Può venire e andarsene dalle sedute come le piace, e può venire e andarsene perciò dal legame.

## Caso 2

F arriva al primo colloquio dopo un'esperienza di bioenergetica e di classi di *Esferodinamia*. Sapendo che lavoravo con le sfere, si è procurata il mio numero telefonico dall'Liba perché era interessata a un processo terapeutico che avrebbe

impiegato tali strumenti. Durante il primo incontro osservai che la ventiseienne F era molto snella, di media statura e sensuale. Il suo viso variava molte espressioni e si mordeva e si toccava la bocca ripetutamente. Parlava a voce molto alta. Il tono della voce sembrava compensare la mancanza di tono muscolare: nonostante il suo corpo sembrasse carico, stava seduta sulla poltrona come se stesse per sbriciolarsi. Il suo sguardo era affamato di contatto, ma nello stesso tempo le era difficile mantenere il contatto oculare con me. A livello emotivo sembrava turbata dalla sua incapacità di rompere definitivamente il rapporto con il ragazzo precedente. Chiedeva aiuto per “chiudere la relazione”.

Durante il nostro primo anno di terapia ho realizzato che F cercava di stabilire un contatto con me, ma non si fidava pienamente della terapia. Era come se sospettasse di poter essere in qualche maniera ingannata. Forse temeva che avrei potuto rinunciare al mio ruolo da terapeuta, per stabilire una relazione con lei, come le era successo con un terapeuta precedente. Sospettivo che questo la facesse pensare a una certa “illegalità” o promiscuità, un tratto presente in alcune delle sue attuali relazioni. Nel corso della terapia emerse che questo tratto era collegato alla sua storia familiare.

F è la seconda di quattro figli. Vive da sola dall’età di 26 anni. Si sostiene in gran parte grazie ai contributi di suo padre che continua a mandarle un assegno mensile, controllando in questo modo i suoi guadagni e le sue spese.

È stata una vera sfida comprendere accuratamente la storia di F. All’inizio saltava le sedute o arrivava in ritardo. Voleva essere riconosciuta come “fantasma”, cioè sparire senza nemmeno una parola o una spiegazione. A volte diceva che aveva intenzione di venire, ma quando si avvicinava il momento non era in grado di farlo. Sembrava che nel suo essere assente trasparisse anche una qualche violenza, ma senza alcuna consapevolezza di tutto ciò.

Dopo un anno cominciai a parlare di cosa provavo rispetto a questo atteggiamento, in modo da comprenderlo insieme, in rapporto alla sua storia personale. Di seguito, per via del legame terapeutico con me, F divenne capace di collegare questi eventi alle proprie esperienze infantili, contro le quali si difendeva: una madre emotivamente instabile e un padre con tratti psicopatici e pesantemente giudicante, che la rendevano oggetto dei bisogni infantili di entrambi i genitori. Confusa e incapace di affermarsi veramente, F non poteva comprendere come mai “non riuscisse a combinare quasi niente” (come eco interiore della severità paterna e dell’ambizione alla perfezione di sua madre). Manipolandola con i soldi, suo padre continuava a sminuirla. Sua madre invece aveva difficoltà a mantenere un contatto stabile con lei; oscillava tra la fusione e l’abbandono totale, incapace di comprendere i cambiamenti da uno stato all’altro. Quando da adulta F comincia a mettere in discussione le dinamiche familiari, il silenzio tombale di una complicità inattaccabile ricade su di lei, rendendola la pecora nera della famiglia. E tutto ciò accade nonostante i conflitti sotto gli occhi di tutti: suo padre, per esempio, ha una storia con la domestica che lavora per loro da molto tempo e vive nella stessa casa.

Suppongo che la storia personale di F presenti elementi di una personalità borderline, lasciandola con risorse insufficienti per affrontare la sua lotta interiore tra l'ansia della solitudine e la difficoltà di stabilire contatti. L'intimità di un legame di attaccamento equilibrato e sicuro su cui creare un sé, le sembra un'esperienza estranea.

### **Alcune righe sulla terapia**

Quando abbiamo iniziato il lavoro col corpo, F sosteneva di percepirlo come non abitato. Sentiva che la faceva vergognare, e che l'avrebbe esposta a giudizi pesanti. Le mie proposte inizialmente miravano ad aiutarla a stabilire un contatto consapevole col proprio corpo, abitandolo attraverso il respiro. Scopriva che la sfera era affidabile e sembrava che la aiutasse a proteggerla da me (ovvero da tratti dei suoi genitori proiettati su di me). La sfera le permetteva di porre il confine di cui aveva tanto bisogno, e che non era in grado di stabilire autonomamente. Sulle ginocchia dietro la sfera, col petto in contatto con essa, poteva respirare e nascondere il corpo dietro il pallone, in modo che ci fosse "qualcosa" tra lei e me (vedi allegato, fig.11). Dunque un confine che le permettesse di differenziarsi. Ripetendo queste esperienze, iniziò a riconoscersi nel proprio respiro: l'aria si bloccava nella sua gola, sconnettendo la testa dal resto del corpo. Non poteva percepire le pelvi né le gambe. Sentiva che era sconnessa nei movimenti, un fatto evidente. Entrambi ci rendevamo conto delle sue difficoltà a stabilire un contatto con gli occhi, e quanto nello stesso tempo stesse a disagio ad occhi chiusi. Attraverso questi vissuti emergenti, potevamo gradualmente costruire un'esperienza di sé basata su una forma che le ho offerto e che sempre di più era in grado di adottare.

Con l'accelerarsi di questo processo, riusciva a salire sulla sfera in una posizione che precedentemente abbiamo chiamato "flessione". Ora c'era "più corpo", e la sfera forniva una base di sicurezza (vedi allegato, fig. 1).

Gli esercizi inizialmente erano pensati per farle percepire il peso del corpo, le aree che erano e che non erano in contatto con la sfera, il *feedback* del pallone al gesto del suo respiro, come si sentiva sostenuta e come riusciva a muoversi con la spinta dei piedi e delle mani. Io partecipavo mantenendo una certa distanza da lei o toccandola delicatamente per rafforzare il suo *grounding*, o per aumentare l'esperienza di varie parti del suo corpo. Sia le sue spinte che il contatto con la sfera e con me miravano alla creazione di confini più precisi e a rafforzare il suo *grounding*.

Ora F era in grado di trovare alcune risposte; le piaceva esserci, sentirsi sostenuta dalla sfera. Ballava con la sfera e l'avrebbe lasciata solo quando ne avrebbe avuto abbastanza. Sapeva prendere decisioni, come chiedermi di lavorare con la sfera, iniziare o terminare un contatto, cose che non erano mai successe con sua madre.

Gradualmente si rafforzava il legame tra lei, la sfera e me. Gradualmente e pazientemente diventavo la base della sua sicurezza. Un momento importante del processo si verificò quando, flessa sulla sfera con me accanto, dondolando sul pallone, la invitai a tenere un contatto oculare con me in qualsiasi momento volesse e potesse farlo. F rimase commossa, sorpresa di saperlo fare. Diceva di non ricordare di essere stata mai guardata in questo modo. Descrisse il mio sguardo come dolce, caldo e “presente”; non sapendo usare una terminologia più precisa (e forse le parole non esistevano nemmeno, trattandosi di un’esperienza primaria). Ovviamente cercava di rendere l’idea di non sentirsi spinta o invasa. La calmava anziché suscitare ansia, come succedeva ogni qualvolta altre persone la guardavano. Tale ansia spesso la faceva sentire inadeguata nelle relazioni e lavorava duramente per non ripetere lo stigma della sua famiglia che le attribuiva la responsabilità pesante di “rovinare tutto”. L’esperienza di poter stare nella relazione rimanendo calma, differenziata e in grado di autoregolarsi, rappresentava l’esperienza inaugurale di sentire che lo stesso sarebbe potuto accadere in altre relazioni attuali, con le risorse di cui disponeva da adulta.

La creazione di fiducia e sicurezza nel nostro rapporto era il primo passo per esplorare la sua piena capacità di regolare e sostenere se stessa. La sfera offriva un posto sicuro lungo questa strada. Recentemente è arrivata ad una seduta celebrando i due anni della terapia e grata per l’aiuto che le ho dato per andare avanti. Sottolineo questo perché mi sembra che emozioni di questo genere l’abbiano aiutata a guarire dal precedente modello di rapporti in cui prevaleva il senso di inadeguatezza, di essere in debito e di sentirsi insufficiente. Attualmente lavoriamo sulla sua capacità di darsi sostegno. In questo periodo, l’*holding* della sfera è meno necessario; riesce invece a stare sul pallone e ad attivare le gambe e il suo centro rimbalzando su di essa (vedi fig. 4). Un’esperienza recente che stiamo ancora esplorando rappresenta l’alzarsi dal pallone, osservando l’eco sensoriale ed emozionale provocato da questo atto, e il senso di ciò in relazione alla sua storia personale.

Oggi F può gestire i propri soldi e vive con un partner stabile. Mi sembra che il grande contributo della sfera alla terapia di F sia consistito soprattutto nella creazione di fiducia tra di noi. La sfera ha facilitato la creazione di un legame, lasciando spazio alla nostra creatività per scoprire come scrivere nuove righe nel presente lasciando indietro la sua storia, per guadagnarsi in questo modo una specie di paradiso.

## **Conclusione**

Come abbiamo detto precedentemente, è la riflessione sulla nostra esperienza a spingerci alla concettualizzazione ciò che facciamo, e come lo facciamo. Nella nostra pratica realizziamo delle connessioni e abbiamo degli *insight* che ci invitano a trovare interlocutori in un dialogo interdisciplinare, in modo da

elaborare lo scopo storico e sociale della nostra prassi bioenergetica.

Siamo arrivate alla conclusione che lo scopo del terapeuta è aiutare i pazienti a prendersi creativamente cura di sé e del mondo in cui vivono. Secondo noi ciò richiede un'analisi bioenergetica viva e in movimento. Abbiamo perciò la responsabilità di continuare a riflettere e a creare spazi sicuri per esplorare, riflettere e concettualizzare la nostra prassi, in modo da trasmettere ciò che appartiene al mondo dell'esperienza, proprio come una volta hanno fatto i teorici che rappresentano il nostro modello.

## Allegato

Figura 1: Flessione. Piedi e mani sul terreno. Il resto del corpo abbandona il peso sulla sfera.

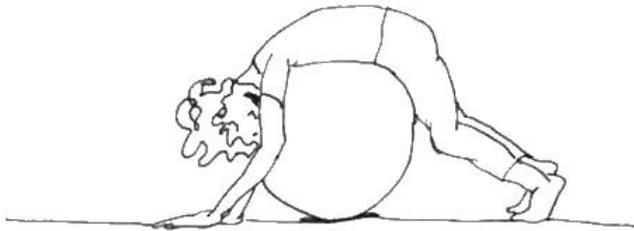


Fig 1

Figura 2: Grounding con una sfera con un diametro di 80 cm. come sostegno della schiena contro il muro.

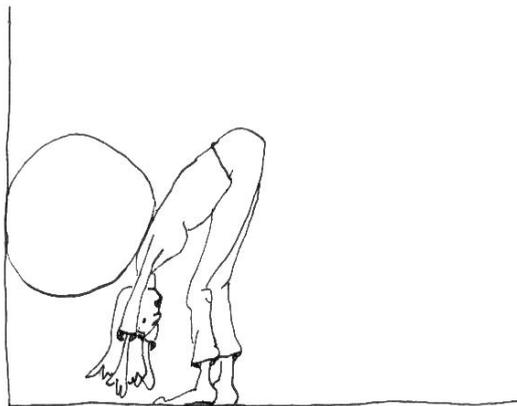


Fig 2

Figura 3: Le mani spingono su una sfera di 50 cm. al petto.

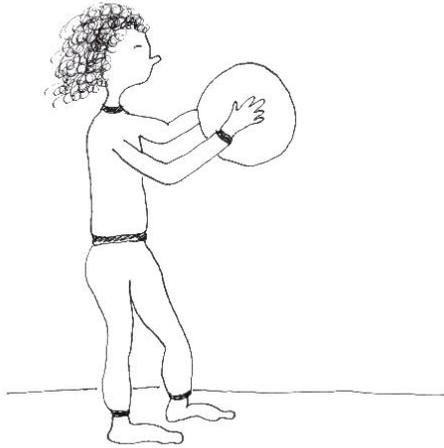


Figura 4: Stare seduti su un pallone di 80 cm. Rimbalzare partendo dalla pianta del piede, spingendo sul suolo, utilizzando il centro della sfera come sostegno, e sporgendo la sommità dalla testa verso il soffitto.

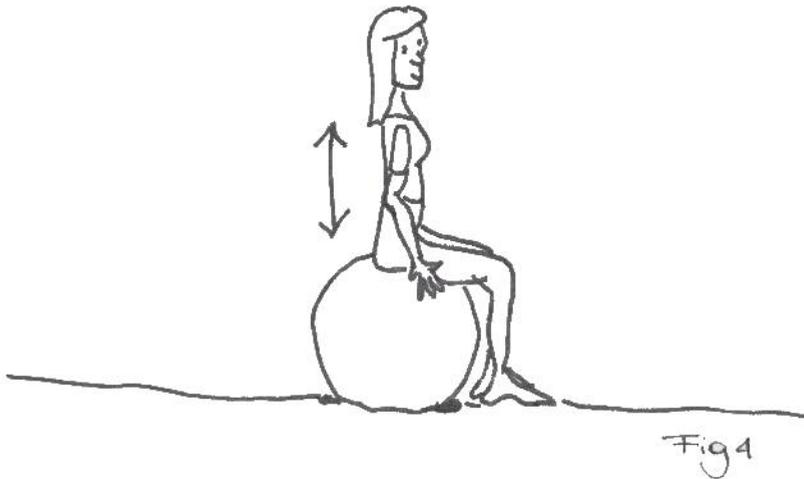


Figura 5: Tenere una sfera di 50 o di 80 cm., secondo la carica desiderata. Stare sdraiati con la sfera tra le gambe. Per attivare il tono muscolare, spingere leggermente con i muscoli degli adduttori verso il centro del pallone, facendo attenzione a non bloccare le ginocchia.



Figura 6: Il terapeuta trasferisce il suo peso con una sfera semi-gonfia di 50 cm. La persona che riceve il peso sta sdraiata su una superficie comoda, ma non troppo morbida.

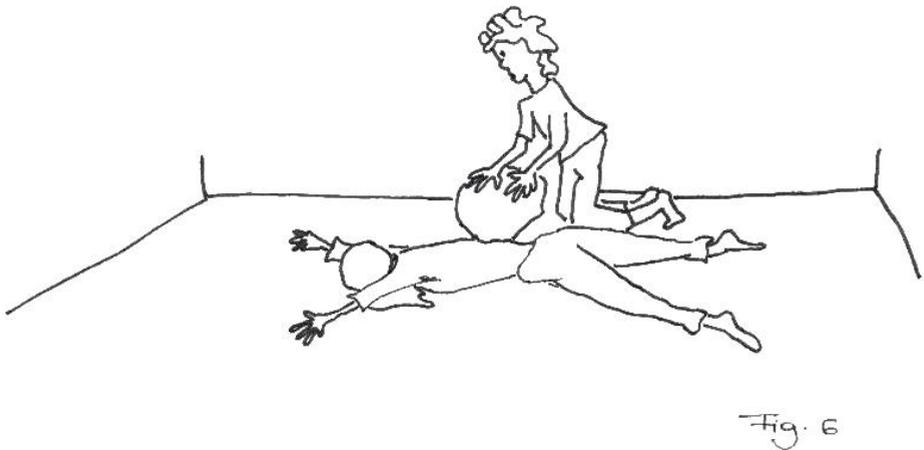


Figura 7: La pianta del piede spinge un pallone di 80 cm. contro il muro.

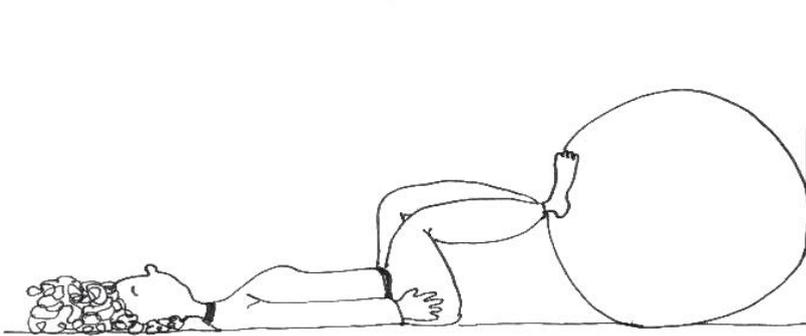


Fig 7

Figura 8: Grounding con una sfera semi-gonfia messa tra le pelvi e l'addome, come se fosse un grembiule.

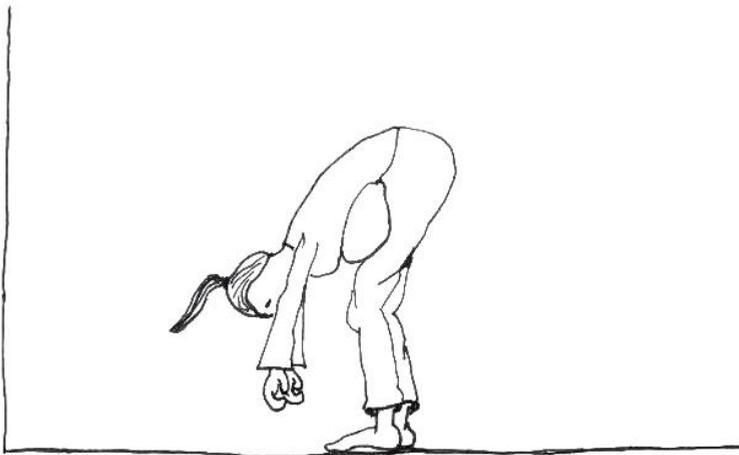


Fig 8

Figura 9: Stare sdraiati con una sfera di 20 cm. sotto le vertebre cervicali.

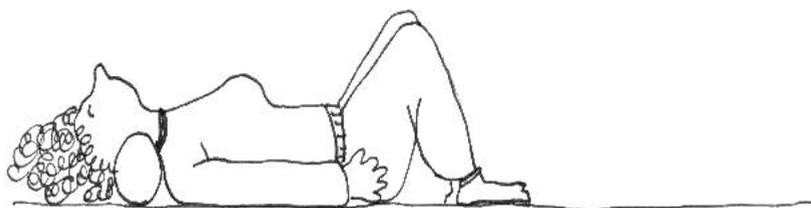


Fig 9

Figura 10: “Calciare” centro una sfera di 80 cm. messa al muro.

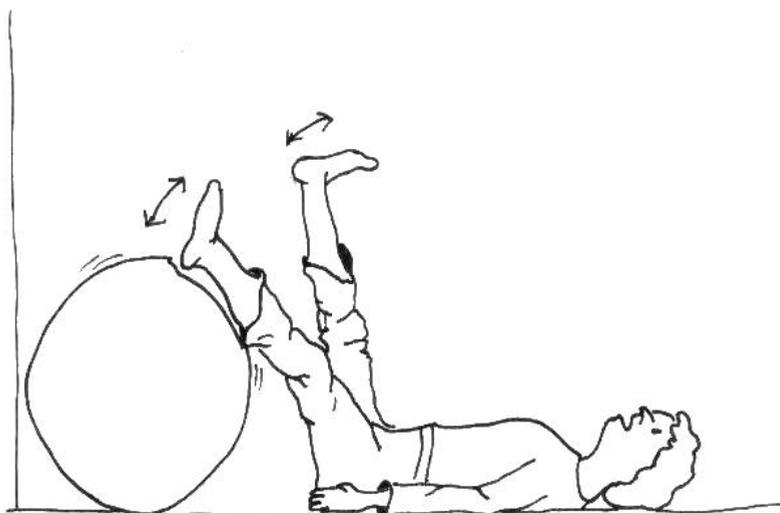
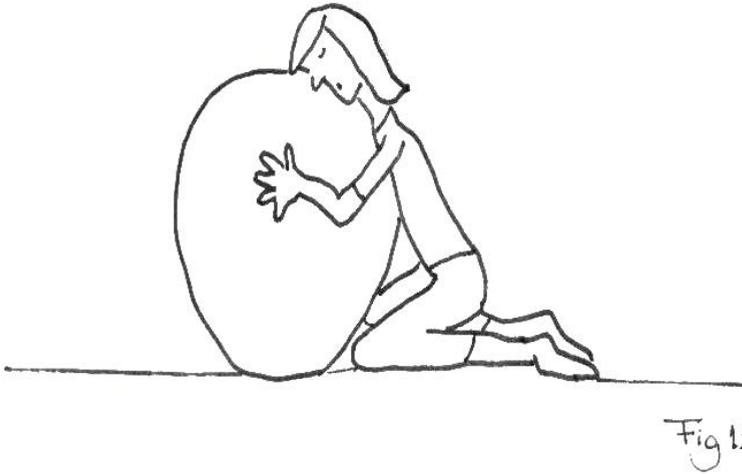


Fig 10

Fig. 11: Inginocchiarsi dietro a una sfera di 80 cm. con il petto appoggiato e la testa che ricade sul lato.



### **Riassunto**

Il saggio descrive un nuovo tipo di lavoro bioenergetico con palloni di varia misura, che per le loro polivalenti qualità vengono definiti dalle autrici “oggetto-madre”. Due casi clinici dimostrano concretamente varie modalità di applicazione della sfera nell’esperienza clinica nonché la validità terapeutica di questo approccio, pensato come aumento delle risorse dell’analisi bioenergetica.

### **Summary**

The essay describes a new type of Bioenergetic work with spheres of various dimensions. For its multidimensional qualities, the authors conceive the sphere as a motherfield object. Two case studies show concretely various ways of application of the sphere in the clinical work as well as the therapeutic validity of this approach, increasing thus resources for Bioenergetics.

### **Parole chiave**

Sfera, esperienza propriocettiva, oggetto-madre, holding, gioco.

## Key words

Sphere, proprioceptive experience, motherfield object, holding, playfulness.

## Bibliografía

- Adiche C. (2009). *Chimamanda Adiche: The Danger of a Single Story*. [Video file]. [https://www.ted.com/talks/chimamanda\\_adiche\\_the\\_danger\\_of\\_a\\_single\\_story](https://www.ted.com/talks/chimamanda_adiche_the_danger_of_a_single_story)
- Di Santo M. (2012). *Amplitud del movimiento*. Buenos Aires: Paidotribo.
- De Souza Soares M. C. (2012). *Auto-conhecimento, prazer e alegria a través das bolas terapéuticas*. <http://www.libertas.com.br>.
- Dolto F. (1986). *La imagen inconsciente del cuerpo*. Barcelona, Buenos Aires, México: Paidós.
- Fausser W. (2015). The Importance of Integrating Pre and Perinatal Issues into Bioenergetic Analysis. *Bioenergetic Analysis. The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*, Vol. 25, 95-120.
- Fréchette L. (2013). *Creatividad y diagnóstico. Observando la expresión única en la persona*. Bibliography for the Certified Bioenergetic Analyst Training Program at the Instituto Argentino de Análisis Bioenergético. Buenos Aires.
- Freud S. (1929). *Das Unbehagen in der Kultur*. Vienna: Internationaler Psychoanalytischer Verlag. Trad. it. *Il disagio della civiltà*. In: *Opere*, Vol. X, Torino: Bollati Boringhieri 2000.
- Grabner L. (2014). *Introducción a la Neurosicoeducación. Neuroplasticidad y redes Hebbinas. Las bases del aprendizaje*. Buenos Aires: Asociación Educar para el Desarrollo Humano.
- Krsul A. (2013). *Psicocorporalidad: el cuerpo nunce está afuera*. <http://bioenergetica.org.ar>
- Krsul A. e Dosoretz L. (2007). *Algunas reflexiones sobre la utilización de herramientas clásicas en el proceso bioenergético*. <http://www.bioenergetica.org.ar/inicio/wp-content/uploads/2015/10/Algunas-reflexiones-...-por-Ana-Krsul-y-Liliana-Dosoretz.pdf>
- Lowen A. (1970). *Pleasure. A Creative Approach to Live*. New York: Coward Mc Cann Inc.
- Trad. it. *Il piacere. Un approccio creativo alla vita*. Roma: Astrolabio - Ubaldini 1984.
- Lowen A. e L. (1977). *The Way to Vibrant Health: A Manual of Exercises*. New York: Harper & Row. Trad. it. *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica. Manuale di esercizi pratici*. Roma: Astrolabio – Ubaldini 1979.
- Lozano A., Cegatti J., Martínez S. (2012). Educación Somática. In: *Actas del I Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas*. Rosario: Editorial Investigaciones en Artes Escénicas y Performática.
- Tonella G. (2013). *La Construcción de la Continuidad Psicocorporal. El sí mismo*. Bibliography for the Certified Bioenergetic Analyst Training Program at the Instituto Argentino de Análisis Bioenergético. Buenos Aires.
- Tonella G. (2011). Relation intersubjective et relation analytique: leurs différences et leurs spécificités. In: *Le corps e l'analyse. Revue francophone d'Analyse Bioénergétique*.

Vol. 12.

Tonella G. (2006). *Los patrones de apego*. Bibliography for the Certified Bioenergetic Analyst Training Program at the Instituto Argentino de Análisis Bioenergético. Buenos Aires.

Winnicott D. W. (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock. Trad. it. *Gioco e realtà*. Roma: Armando 1974.



# “All’inizio è la relazione”. Il messaggio di Martin Buber

di Christoph Helferich<sup>1</sup>

*Non ho una dottrina, ma conduco un dialogo*  
Martin Buber

## Introduzione

Chi cita in pubblico il nome di Martin Buber, può essere sicuro di un riscontro positivo. Infatti, il titolo della sua opera principale, *Io e Tu*, legato al famoso *principio dialogico* e ad altre parole chiave come *incontro*, solitamente risulta di grande fascino ed entusiasmo il pubblico.

A ben guardare, però, sembra che si tratti piuttosto del fascino di un’icona: Buber, in verità, è poco conosciuto e poco letto<sup>2</sup>. I suoi testi resistono alla lettura facile. Distinguendosi per una grande intensità e bellezza del linguaggio e dello stile, scritti in una lingua densa e raffinata, spesso però si riscontra in questi testi una tendenza all’estetismo retorico. Così come il suo pensiero si distingue per grande forza e originalità, una vera potenza dello spirito, con una tendenza però

---

<sup>1</sup> \* Psicologo Psicoterapeuta, Supervisore e Analista didatta della Siab.

<sup>2</sup> Alcuni dati biografici: Martin Buber nasce nel 1887 a Vienna in una famiglia ebraica assimilata e muore nel 1965 a Gerusalemme. Passa l’infanzia a Lemberg in Galizia nella casa del nonno, un illustre studioso della letteratura religiosa ebraica. Nel 1896 intraprende gli studi universitari di Filosofia, Filologia e Storia dell’arte a Vienna e poi a Lipsia, Zurigo e Berlino, dove vive fino al 1916 con sua moglie Paola Winkler e due figli. Nel 1989 aderisce al neonato movimento sionista, le cui ragioni culturali sostiene in questi anni con un’intensa attività giornalistica ed editoriale.

Trasferitosi nel 1916 a Heppenheim in Assia, insegna come Professore di Scienza della religione ed etica ebraica all’Università di Francoforte. Deve lasciare questo incarico con l’avvento del Nazismo, che in seguito gli vieta qualsiasi attività pubblica. Si trasferisce perciò nel 1938 a Gerusalemme, dove insegna fino al 1951 Filosofia sociale all’Università ebraica. Nella realtà politica del nuovo Stato d’Israele si impegna per un Sionismo inteso come socialismo comunitario in una Stato bi-nazionale ebreo-arabo.

Martin Buber è forse il più celebre rappresentante di un’umanesimo ebraico colto e cosciente del proprio valore, che lo rende come figura di riferimento all’interno della realtà culturale della Germania del secolo scorso. In particolare ha diffuso, attraverso numerose pubblicazioni, la conoscenza del Chassidismo in Europa e ha fornito, in un lavoro di vita, una nuova traduzione della Bibbia ebraica in lingua tedesca. Per una introduzione al suo pensiero in ambito filosofico, religioso, politico e pedagogico e una rassegna delle sue opere rimandiamo alla ben curata edizione di Andrea Poma del *Principio dialogico* (Poma, 1993).

a grandi generalizzazioni (*sweeping generalizations*, come direbbero gli inglesi *evidence based*), e in generale a una certa ebbrezza o esaltazione che può anche servire a sorvolare delle criticità. E va anche detto che il suo pensiero non manca di tratti dogmatici, per esempio nell'affermazione sicura dell'esistenza di un Dio personale, e nella critica ostinata dello "psicologismo" che lega l'esperienza del mondo al soggetto che lo esperisce.

Questo quadro oscillante della personalità di Buber si spiega non per ultimo con la particolarità della sua biografia e formazione intellettuale e spirituale. Buber è cresciuto in una *Mischkultur*, in una cultura segnata da mondi così diversi come l'Illuminismo borghese della Vienna tardo ottocentesca e la religiosità mistica popolare dell'ebraismo orientale, del Chassidismo, chiamato a ragione "nucleo ispiratore" della sua attività intellettuale, filosofica, politica e sociale (Poma, 1993, p.16). Egli stesso si è definito in più occasioni *un uomo atipico*, e atipico è, per esempio, «il carattere fortemente positivo ed 'edificante', nel senso autentico della parola, di tutto il pensiero di Buber, che lo distingue da tanti pensatori, suoi e nostri contemporanei, votati al catastrofismo e all'angoscia» (*ibidem*, p. 11).

In questo "valore di rarità" (*Seltenheitswert*; Helferich, 1985, 4a ed. 2012, p. 427), particolarità, originalità, Buber ha molto da dirci, sia a livello della nostra vita personale, che per questioni cruciali della nostra attività professionale come psicoterapeuti o comunque professionisti impegnati nelle relazioni di aiuto. Saranno perciò in questi due campi, della vita personale e professionale, che indagherà il nostro discorso. Prima però di entrare nel merito del pensiero dialogico, vorrei brevemente inquadrarlo nel contesto più ampio del suo tempo.

## Il contesto storico-culturale

Quando Adam Smith, nelle sue *Ricerche sopra la natura e le cause della ricchezza delle nazioni* del 1766, indagò per primo sulla divisione del lavoro in Inghilterra, la più avanzata società di mercato del suo tempo, arrivò a una constatazione sorprendente: «In una società incivilita egli [l'uomo] ha bisogno in ogni momento della cooperazione e dell'assistenza di moltissima gente, mentre tutta la sua vita gli basta appena per assicurarsi l'amicizia di poche persone» (Smith, 1766, trad. it. 1973, p. 18).

È davvero sorprendente come Smith, già al nascere del primo capitalismo in Inghilterra, intuisca perspicacemente un suo problema essenziale: il contrasto tra l'enorme socialità e la continua collaborazione di tutti i membri della società a livello economico-sociale, e l'effettivo isolamento dell'individuo all'interno di questo vespaio fibrillante. Ed è anche interessante che Adam Smith parli del *bisogno* dell'individuo; infatti, il singolo non ha libertà di scelta, la divisione del lavoro lo costringe a trovare e a stare nel suo specifico posto all'interno del sistema collettivo.

Questa situazione generale, che Buber chiamerà più tardi “la diminuzione della forza di relazione dell’uomo” (Buber, 1993, p. 85), è stata analizzata e criticata nei termini di *alienazione* dell’uomo dalla propria essenza, dal prodotto del suo lavoro e dal suo prossimo. Ma nonostante gli sforzi teorici di Marx, Engels e di tanti altri socialisti di concepire delle forme alternative di convivenza tra gli uomini, altre forma di comunità, nonostante le rivoluzioni e la lotta di classe del movimento operaio, non si è riusciti a creare un’alternativa reale al capitalismo ottocentesco. Organizzato nella forma di Stati Nazionali in competizione tra di loro, procederà indomito al massacro della Prima Guerra Mondiale.

Basta ora citare alcuni nomi simbolo di questo periodo come Friedrich Nietzsche, Arthur Schnitzler o Edvard Munch, per intuire come questa situazione si traduca nel senso diffuso di una crisi generale. Una crisi della cultura borghese, della religione cristiana, dell’umanesimo illuminato; una crisi mal compensata dalla fiducia nelle “forze del progresso” che lo sviluppo scientifico-economico avrebbe comportato. E tornando a Martin Buber e ricordando il socialista religioso Gustav Landauer, uno dei suoi amici più stretti che nel 1919 viene barbaramente ucciso sulle barricate della Rivoluzione a Monaco, ci si rende conto di quanto questa “crisi generale” si manifesti in eventi molto vicini alla vita delle persone di allora.

Come affrontare questa situazione? Quale risposta dare? Se è vero che la filosofia, come dice Odo Marquard, è un “discorso su soluzioni provvisorie” (*Gespräch über Auswege*), in assenza di una sistemazione definitiva dei problemi della condizione umana, è interessante ricordare che nello stesso 1923, anno di pubblicazione di *Io e Tu*, sono uscite in ambito tedesco altri tre discorsi validi su “soluzioni provvisorie”. Pensiamo allo *Spirito dell’Utopia* di Ernst Bloch, *Storia e coscienza di classe* di Georg Lukács e *Marxismo e Storia* di Karl Korsch. Citiamo questo gruppo di autori, rappresentanti di un marxismo creativo, innovativo (il cosiddetto *Hegel-Marxismus*), per focalizzare meglio la specifica, originale risposta di Martin Buber. Essa non è centrata sul cambiamento della società, dei rapporti di potere, dell’educazione del genere umano ecc., bensì sullo spazio privato tra *Io e Tu*, ovvero sul mondo delle relazioni umane personali, visto in un’ottica religiosa.

## Io e Tu

Con un colpo di scena audace, Buber, nell’incipit della sua opera, separa il mondo in due sfere radicalmente opposte, la sfera dell’io-tu e la sfera dell’io-esso. Queste due sfere corrispondono al duplice atteggiamento dell’uomo verso il mondo. Il *mondo dell’esso* corrisponde al mondo naturale nella sua connessione nello spazio e nel tempo, ma anche al mondo sociale in cui siamo inseriti e che utilizziamo per vivere. Il *mondo del tu*, invece, «non trova connessione nello

spazio e nel tempo» (Buber, 1993, p. 83), è quasi fuori dal contesto della conoscenza: «Chi dice tu non ha alcun qualcosa, non ha nulla. Ma sta nella relazione» (*ibidem*, p. 60).

In sintonia con la *Kulturkritik* del suo tempo, anche Buber tende a descrivere il mondo dell'esso in termini minacciosi, pericolosi. Infatti, il pronome tedesco impersonale *es* esprime bene questa neutralità distaccata, tendenzialmente fredda della *Eswelt*. D'altra parte, l'uomo non può non far parte del mondo dell'esso, anzi, egli deve accettare e affermare il mondo economico-sociale, a patto che sappia dargli il giusto peso. E in questo senso, la prima parte di *Io e Tu* si conclude con la seguente frase:

«E con tutta la serietà della verità, ascolta: senza l'esso l'uomo non può vivere. Ma colui che vive solo con l'esso, non è uomo» (*ibidem*, p. 83).

Con questa concessione al mondo dell'esso, Buber ora ha la via libera per la dimensione della “parola fondamentale io-tu”. E la espone con tutta la sua enfasi, con delle frasi intense, incisive, frasi scolpite che colpiscono il lettore. Ne citiamo alcune:

«All'inizio è la relazione» (p. 72). «L'uomo diventa io a contatto con il tu» (p.79). «La relazione al tu è immediata» (p.67). «Relazione è reciprocità» (p.70). «Divento io nel tu, diventando io, dico tu. Ogni vita reale è un incontro» (p.67). «All'inizio è la relazione: categoria dell'essere, disponibilità, forma che comprende, modello dell'anima; all'inizio è l'apriori della relazione, il *tu innato*» (p.78).

Abbiamo qui *in nuce* il contributo originale, duraturo di Buber sia alla storia del pensiero che più specificamente alla psicoterapia, alla sua concezione teorica e alla sua prassi. «L'apriori della relazione», infatti, esprime un vero e proprio cambio di paradigma (Hycner, 1999, 3a ed. 2016, p. 83), uno spostamento della prospettiva dall'individualismo filosofico tradizionale, basato sul presupposto ontologico di un individuo come sostanza isolata e “a sé”, all'intersoggettività, all'*essere-con* dell'uomo. Nel suo saggio *Distanza originaria e relazione* del 1950, Buber esprime questo concetto nei seguenti termini:

«Poiché la crescita interiore dell'io non si compie, come oggi si tende a credere, nel rapporto dell'uomo con se stesso, ma in quello tra l'uomo e l'altro, tra gli uomini quindi, specialmente nella reciprocità del rendersi presenza – nel rendere presenza un altro io e sapersi resi presenza nel proprio io dall'altro – che fa tutt'uno con la reciprocità dell'accettazione, dell'affermazione, della conferma» (Buber, 1993, p. 292).

La fluidità insita in questo movimento reciproco aumenta ulteriormente se consideriamo il carattere di immediatezza, di imprevedibilità e di esclusività che Buber attribuisce all'*incontro* io-tu:

«Il tu mi incontra. Ma io entro con lui nella relazione immediata. Così la relazione è al tempo stesso essere scelti e scegliere, patire e agire» (Buber, 1993,

---

<sup>3</sup> In *Essere e Tempo*, § 27, Martin Heidegger parlerà del *man* – un altro pronome tedesco impersonale che Heidegger usa in forma sostantivata, *das Man* (Heidegger, 1927).

p. 66). «La relazione al tu è immediata. Tra l'io e il tu non vi è alcuna conoscenza concettuale, alcuna precomprensione, alcuna fantasia [...]. Tra l'io e il tu non vi è alcuna fine, alcun desiderio, alcuna anticipazione. [...] Ogni mezzo è impedimento» (*ibidem*, p. 67).

«Ma allora che cosa si sperimenta del tu?

Proprio nulla perché non si sperimenta.

Che cosa si sa allora del tu?

Semplicemente tutto. Poiché di lui non si conosce più il particolare (*ibidem*, p. 66).

Come si vede, Buber mira con l'atteggiamento io-tu a «qualcosa di importanza cruciale, che però si sottrae in gran parte alla comunicabilità linguistica e che nello stesso momento rappresenta la base del nostro rapporto con ciò che per Buber è la realtà essenziale» (Küster, 2016, p. 6). Per comprendere meglio questo insieme di massima apertura e non-determinatezza dell'incontro, dell'agire relazionale, è utile ricordare che il testo di *Io e Tu* risale a un ciclo di lezioni pubbliche tenute da Buber nel 1922 a Francoforte al *Freies Jüdisches Lehrhaus*. Il titolo originale di queste lezioni era *La presenza di Dio*. L'origine ispiratore di *Io e Tu* sarebbe perciò un contesto di filosofia della religione (Küster, 2016, p. 6; Wehr, 2010, p. 138).

## **Il retroscena religioso**

E, infatti, dopo una breve anticipazione all'inizio del libro («in ogni tu ci appelliamo al tu eterno», Buber, 1993, p. 62), l'intera terza parte è dedicata a questioni relative al nostro rapporto con Dio, il *Tu eterno*: «Le linee delle relazioni, nei loro prolungamenti, si intersecano nel Tu eterno» (*ibidem*, p. 111). Com'è stato giustamente commentato, l'espressione *Tu eterno* non solo esprime al meglio l'intento relazionale del discorso buberiano, ma corrisponde pienamente al carattere personale, attivo, del Dio ebraico dell'*Antico Testamento*. È un Dio che si rivela all'uomo nella creazione intera e in particolare nella relazione personale, per esempio con Abramo, Isacco o il popolo d'Israele (*ibidem*, p.111, nota 29).

Inoltre, il *Tu eterno* corrisponde al centrale teorema della somiglianza tra uomo e Dio («Dio creò l'uomo a sua immagine», *Genesi* I, 27). È un teorema che ben si presta come ponte per associare la relazione umana io-tu alla relazione dell'uomo con Dio, come scrive lo stesso Buber:

«La relazione con l'uomo è la parabola autentica della relazione con Dio: in essa l'appello vero riceve vera risposta. Solo che, nella risposta di Dio, ogni cosa, l'universo intero si rivela come linguaggio» (Buber, 1993, p. 134).

E leggiamo ancora, nella *Postfazione* al *Principio dialogico* del 1954:

«Abbiamo riconosciuto che proprio il tu che va da uomo a uomo è lo stesso

che si abbassa a noi dal divino e da noi ascende a lui. Si trattava, si tratta di questa cosa che è comune nell'estrema non comunanza. Quella biblica unità fraterna, espressa nel duplice comandamento dell'amore di Dio e dell'amore dell'uomo, ci ha portato a vedere la trasparenza del tu finito, ma anche la grazia dell'infinito, che appare dove e come vuole» (*ibidem*, p. 328).

Da questo breve sguardo sul retroscena religioso di *Io e Tu* si comprende meglio come l'incontro io-tu, a differenza di quanto accade nel solido mondo-esso, mantiene quel carattere di immediatezza e imprevedibilità che è caratteristica essenziale dell'incontro con Dio. Anzi, tutta l'attenzione di Buber, il *principio dialogico* stesso, è focalizzato su questa sfera tanto presente quanto sfuggente dell'*inter*, del *tra* presente quando due persone si incontrano: «La sfera dell'interumano è quella del reciproco stare-l'uno-di-fronte-all'altro; il suo dispiegarsi è ciò che chiamiamo il dialogico» (*ibidem*, p. 298). Notiamo *en passant* che è stato Buber stesso, all'inizio del secolo scorso, ad aver diffuso nella lingua tedesca il termine dell'*interumano* (*das Zwischenmenschliche* o *die Zwischenmenschlichkeit*), termine che oggi si usa con tutta naturalezza, per alludere allo spazio di comunanza dell'esperienza umana.

Se abbiamo parlato del retroscena religioso di *Io e Tu*, dobbiamo ancora precisare che con la parola "religioso" non intendiamo qualcosa di "trascendentale" nel senso di una sfera separata dal mondo. Al contrario, si è parlato di un'"etica del qui ed ora" di Buber, del «superamento della divisione del sacro e profano» (Poma, 1993, p. 28). Sono caratteristiche del pensiero buberiano in cui si esprime la sua fedeltà al Chassidismo che tanto ha plasmato la sua spiritualità. «Dio è da vedere in ogni cosa e da raggiungere in ogni azione» (Wehr, 2010, p. 22): così riassume egli stesso la sostanza della mistica chassidica, rivolta all'esperienza del divino nella stessa quotidianità. Nei *Racconti dei Chassidim* (1949), Buber riporta un testo in cui questo atteggiamento si esprime con tutta la sua ingenua intensità:

«Il Rabbi di Berditshev soleva cantare una canzone che dice così:

Dovunque io vada, tu!  
Dovunque io sosto, tu!  
Solo tu, ancor tu, sempre tu!  
Tu, tu, tu!  
Se mi va bene, tu!  
Se sono in pena, tu!  
Solo tu, ancor tu, sempre tu!  
Tu, tu, tu!  
Cielo, tu, terra, tu  
sopra, tu, solo, tu  
dove mi giro, dovunque miro,  
solo tu, ancor tu, sempre tu!

Tu, tu, tu!<sup>4</sup>»

## Il significato esistenziale

A questo punto, prima di entrare nelle questioni più specifiche relative alla psicoterapia, mi sia permesso di sospendere per un momento il filo del discorso. Abbiamo dato alle nostre riflessioni il titolo *Il messaggio di Martin Buber* proprio perché il nostro interesse non è, *in primis*, indugiare sui limiti e sulle criticità di *Io e Tu*, bensì rilevare quello che ne rimane attuale per noi, ovvero e più marcatamente, sulla sfida insita nel suo pensiero al nostro tempo. Questa sfida esistenziale, mi sembra, si può brevemente dispiegare su tre livelli.

Il primo livello riguarda, con le parole di un interprete, «il tentativo di comprendere più profondamente la qualità relazionale della nostra esistenza» (Hycner, 1999, 3a ed. 2016, p. 83). Il radicale “cambio di paradigma” di cui si è parlato sopra fa sì che in Buber «la relazione entra nel centro del nostro essere e del nostro lavoro come terapeuti» (*ibidem*). Necessariamente perciò si pone a livello personale la domanda di quanta consapevolezza, quanta presenza, quanta disponibilità e reciprocità sia presente nel nostro incontro quotidiano con gli altri. Lo stesso Buber è il primo a riconoscere “la limitatezza della nostra insufficienza”, come scrive nella *Postfazione a Io e Tu* (1957): «Tutto ci dice che la piena mutualità non è intrinseca alla vita comune dell’uomo. È una grazia a cui si deve essere costantemente preparati e che mai si ha la garanzia di ottenere» (Buber, 1993, p. 153). Eppure è proprio la continua esaltazione entusiasta dell’incontro in *Io e Tu*, dell’incontro come momento di autenticità, a suscitare e a mantenere vivo la domanda personale appena formulata, il quesito della *qualità relazionale* della nostra esistenza.

Il secondo livello è vicino a questo nucleo, ma riguarda piuttosto la dimensione spirituale nelle nostre relazioni. Nella stessa *Postfazione* del 1957, Buber descrive come intento essenziale del suo pensiero «la stretta solidarietà (*Verbundenheit*, “connessione”) che lega la relazione a Dio con la relazione all’altro uomo» (*ibidem*, p. 148). Naturalmente, questa connessione ci è resa

---

<sup>4</sup> Riportato in Poma, 1993, p. 131, nota 46. Non possiamo qui non citare l’equivalente moderno, secolarizzato di questo canto. Pensiamo a *Urlo – nota a piè di pagina* di Allen Ginsberg, che conclude il suo famoso poema *Urlo* del 1956: «Santo! Santo! Santo! Santo! [...] / Il mondo è santo! L’anima è santa! La pelle è santa! Il naso è santo! La lingua e cazzo e mano e buco del culo santi! / Ogni cosa è santa! Ognuno è santo! Ogni dove è santo! Ogni giorno è in eternità! Ogni uomo è un angelo! / Il barbone è santo come il serafino! [...] / Sante le solitudini dei grattacieli e delle strade! Sante le cafeterias piene a milioni! Santi i misteriosi fiumi di lacrime sotto le strade! / Santa New York Santa San Francisco Santa Peoria e Seattle Santa Parigi Santa Tangeri Santa Mosca Santa Istanbul! [...] Santo il perdono! La grazia! La carità! La fede! Santi! I nostri! Corpi! I sofferenti! La magnanimità! / Santa la soprannaturale extra brillante intelligente bontà dell’anima» (Ginsberg, 1956, trad. it. pp. 53-55).

familiare anche dall'insegnamento di Gesù nei testi del *Nuovo Testamento*, il cosiddetto doppio comandamento dell'amore di Dio e del Prossimo (*Marco*, 12, 28-31). Al di fuori del canone del *Nuovo Testamento*, negli scritti apocrifi, è stato tramandato un detto di Gesù (molto probabilmente autentico) che addirittura intensifica ulteriormente questa connessione, equiparando o identificando le due dimensioni: *Hai visto il tuo fratello, hai visto il tuo Dio* (Braun, 1969, 2a ed. 1976, p. 117). Naturalmente posso captare questa trasparenza dell'altro verso qualcosa di spirituale o divino solo se nella mia concezione del mondo esiste uno spazio per questa possibilità. Il pensiero religioso di Buber ci costringe perciò a interrogarci sulla nostra concezione del mondo, ovvero se, in sintonia con la razionalità moderna, siamo convinti che «nulla possa venire all'anima dal di fuori» (Buber, 1993, p. 21), o se esiste per noi questa possibilità di una sfera di "altro", "altro" che possa manifestarsi nell'*inter*, nel *tra* io e tu, nell'*incontro*.

Il terzo livello riguarda il mondo nella sua quotidianità, la questione del cosa significhi per noi *quotidianità*, come e con quale disposizione la viviamo. Buber stesso ha fatto un percorso enorme, una svolta esistenziale nella sua concezione del divino, che da uno spazio esclusivo dell'anima immersa nell'esperienza mistica (nelle *Confessioni Estatiche* del 1909), va verso il principio dialogico di *Io e Tu* del 1923. Questa rinuncia all'esclusività dell'anima nobile mistica gli ha permesso di sperimentare la trascendenza nel *qui ed ora*. Scrive per esempio nel *Dialogo* del 1930:

«Non possiedo niente di più del quotidiano, a cui non vengo mai sottratto. Il mistero non si schiude qui, si è sottratto oppure ha preso dimora qui, dove tutto accade come accade. [...] Se questo è religione, allora essa è semplicemente *tutto*, il semplice tutto vissuto nella sua possibilità di dialogo» (Buber, 1993, p. 199).

Come vediamo, la parola "dialogo" si estende qui anche al vissuto del mondo quotidiano che diventa per così dire trasparente e può parlare a noi se siamo disposti ad ascoltare il suo linguaggio. È interessante notare che la filosofia fenomenologica contemporanea, col concetto di *atmosfera*, sta indagando proprio su questa dimensione del significato di certi momenti fugaci. Sono vissuti transitori tra soggetto-oggetto che l'esperienza del mondo circostante ci può suscitare, vissuti in cui la pienezza del mondo improvvisamente si manifesta nel suo mistero (Böhme, 1998 e 2001).

## **Buber e la psicoterapia**

«L'interumano apre l'accesso a ciò che altrimenti resta inaccessibile» (Buber, 1993, p. 312). Se ora ci concentriamo sulla presenza della psicoterapia nel pensiero di Buber, ci troviamo subito di fronte a una situazione apparentemente paradossale: proprio il fondatore del principio dialogico non ha mai voluto indagare sul vissuto psicologico dei due componenti della relazione. Come scrive il suo biografo Gerhard Wehr, «a una psicologia dell'io-tu non era interessato»

(Wehr, 2010, p. 128). Anzi, per tutta la sua vita ha mantenuto un atteggiamento riservato se non polemico di fronte alla psicologia e alla psicoterapia del suo tempo, rappresentata dai nomi di Sigmund Freud e di Carl Gustav Jung. Sembra paradossale, essendo proprio la psicoterapia lo spazio privilegiato dell'incontro ravvicinato "da persona a persona", della dimensione intersoggettiva. E sembra ancora più paradossale visto che Buber per molti versi ha anticipato la *svolta intersoggettiva* della psicoanalisi prima e in seguito di tutti gli altri approcci di psicoterapia nella seconda metà del secolo scorso. Le vicissitudini del concetto di controtransfert danno una viva testimonianza di questa svolta (Helferich, 1994; Eagle, 2015).<sup>5</sup>

Per descrivere in breve l'atteggiamento di Buber verso la psicoterapia, bisogna partire dal presupposto che egli certamente ha sempre riconosciuto l'importanza dei sentimenti nella nostra vita. Ma Buber ha sempre tenuto a sottolineare che «i sentimenti accompagnano soltanto il fatto della relazione, che non si attua nell'anima, ma fra l'io e il tu» (Buber, 1993, p. 117). Citando l'esperienza sentimentale privilegiata, l'amore, scrive per esempio:

«I sentimenti accompagnano il fatto metafisico e metapsichico dell'amore, ma non lo determinano, e i sentimenti che lo accompagnano possono essere di natura molto diversa. [...] I sentimenti si 'hanno'; l'amore accade. I sentimenti dimorano nell'uomo, ma l'uomo dimora nel suo amore; [...] l'amore è *tra* l'io e il tu» (*ibidem*, p. 69).

È come se Buber temesse che la realtà a sé stante del mondo, base e presupposto dell'incontro tra io e tu, io e mondo, io e Dio, venisse meno, venisse minata dalla psicologia, dall'importanza che essa attribuisce all'esperienza psichica-personale. In una conferenza del 1923 lo chiama *Verseelung der Welt*, che sarebbe da tradurre forse come "animizzazione del mondo", nel senso che tutto il mondo diventa qualcosa dell'anima e dei suoi sentimenti. Tutto ciò fa supporre che si tratti da parte di Buber di una confusione tra il cosiddetto *Psicologismo*, l'idea filosofica ottocentesca che la realtà essenzialmente si basa sull'esperienza interiore, e la teoria e la prassi della psicoterapia che mai si spingerebbe a tali equiparazioni. La psicoterapia è e rimane sempre basata su una salda separazione tra realtà psichica e mondo; altrimenti concetti base come delirio, fantasia oppure transfert o proiezione perderebbero il loro senso.

*Heilung aus der Begegnung* – "L'incontro che guarisce": questo titolo di un libro di Hans Trüb, psicoterapeuta svizzero e fedele amico di Buber, esprime *in*

---

<sup>5</sup> Com'è noto, Sigmund Freud personalmente si muoveva con sorprendente libertà con i suoi pazienti. Di contro, nelle scuole di formazione psicoanalitica per decenni fu presa alla lettera l'immagine del terapeuta distaccato, "neutrale", "opaco per l'analizzato", che emerge negli scritti tecnici di Freud degli anni 1910-1915, con la conseguenza di un atteggiamento quasi fobico verso i propri sentimenti da parte dell'analista (vedi Helferich, 1994, 2a ed. 2008, p. 17). È questo il modello di prassi psicoanalitica conosciuto da Buber, e per questo motivo (fra)intende la psicoanalisi come applicazione di teorie e metodi d'interpretazione prestabiliti sul "caso clinico", a scapito dell'incontro interpersonale tra paziente e terapeuta.

nuce il programma dell'approccio dialogico (Trüb, 1951). È un incontro *aperto*, senza categorie diagnostiche e metodi prestabiliti che per Buber minacciano l'immediatezza dell'essere-di-fronte tra due persone. È l'*incontro* che guarisce: essendo convinto che in fondo «tutte le malattie sono malattie della relazione» (Buber, 2008, p. 35), Buber considerava poco l'introspezione solitaria o la dimensione del sogno («Non esiste alcuna comunanza con il sognatore»; *ibidem*, p. 224). Ed è soprattutto un incontro che si rivolge al paziente non come oggetto di osservazione e di esame, bensì come *persona*, come persona nella sua interezza. Presuppone lo sguardo acuto del medico che «comprende l'unità latente e sepolta dell'anima sofferente, e ciò [la comprensione, C. H.] si ottiene soltanto nell'atteggiamento tra partner, da persona a persona» (Buber, 1993, p. 154).<sup>6</sup>

## Il confronto con Carl Rogers

È stato ipotizzato che quest'ultima espressione “da persona a persona” (*von Person zu Person*) che appare nella sopra citata *Postfazione* del 1957 a *Io e Tu*, abbia ispirato Carl Rogers come titolo del suo famoso libro del 1967, *Person to Person* (Saba, 2002, p. 64). È un'ipotesi, ma comunque sia, questa giustapposizione è già di per sé indicativa della grande vicinanza tra il principio dialogico di Buber e l'approccio centrato sulla persona di Carl Rogers, visto che entrambi sono basati sull'essenzialità dell'incontro. Tale vicinanza è all'origine di una discussione tra i due pensatori che si è svolta, in occasione di un ciclo di conferenze di Buber in America, nell'aprile del 1957 nell'Università del Michigan (Kirschenbaum e Land Henderson, 1989). Di questo memorabile incontro possiamo soffermarci qui solamente su alcuni punti; il primo riguarda un tema centrale della psicoterapia rogersiana, la questione della mutualità tra paziente e terapeuta.

Partendo dalla propria esperienza terapeutica, Rogers sostiene la tesi che in certi momenti cruciali, *in the most real moments of therapy*, “nei momenti più autentici della terapia”, ci sia una qualità dell'incontro in cui per entrambi i partecipanti, paziente e terapeuta, avviene un cambiamento. «Credo che in quei momenti in cui si è verificato il reale cambiamento, quest'ultimo avverrebbe perché c'è stato un vero incontro fra persone che è stato vissuto allo stesso modo da entrambe le parti» (Kirschenbaum e Land Henderson, 1989, trad. it. p. 31). Buber invece nega energicamente questa possibilità. Per la disparità dei ruoli, mai un paziente potrebbe abbracciare la posizione del terapeuta così come quest'ultimo è in grado di fare per il vissuto del paziente.

Questo problema dei limiti della relazione terapeutica, della «limitazione

---

<sup>6</sup> Nella traduzione di questo passo decisivo della *Postfazione* del 1957, il traduttore erroneamente traduce l'avverbio tedesco *partnerisch* – avverbio forse creato dallo stesso Buber - “tra partner”, con “partecipante”, che sarebbe però in tedesco *teilnehmend* o *anteilnehmend*.

normativa della mutualità» (Buber, 1993, p. 154), è un argomento su quale Buber ha sviluppato delle riflessioni molto acute, non per ultimo perché riguardano ugualmente il rapporto pedagogico. Per esprimere l'insieme di questa estrema vicinanza personale nella costitutiva distanza delle persone nei loro diversi ruoli, trova un'espressione incisiva: «Guarire, come educare, riesce solo a colui che si pone di fronte come vivente, e che tuttavia si sottrae» (*ibidem*, p. 132).

Se i due protagonisti su questo punto non trovano un accordo, è comunque sorprendente vedere in questo dialogo l'incredibile convergenza di due percorsi completamente diversi: quello del cinquantacinquenne Rogers, da sempre legato alla propria esperienza clinica come psicoterapeuta, e quello dell'anziano Buber di quasi ottant'anni, rappresentante di un lungo percorso personale in cui ha creato una particolare filosofia esistenziale. Nello stesso tempo, è proprio questa diversità di provenienza che serve a meglio definire e a precisare la reciproca convergenza.

In questo senso, Buber costringe Rogers, per così dire, a definire più precisamente il significato del teorema dell'*accettazione incondizionata dell'altro*, contrapponendo all'accettazione il proprio termine *conferma*: «Perché l'accettazione significa prima di tutto accettare l'altro per com'è in quel momento, nella sua realtà attuale. Confermare significa prima di tutto accettare tutte le potenzialità dell'altro e fare persino una distinzione decisiva nelle sue potenzialità. [...] Posso più o meno riconoscere in lui la persona – riesco ad esprimermi solo nel modo che segue – che è stata *creata* per diventare. [...] E ora io non solo accetto l'altro così com'è ma lo confermo, in me stesso e poi in lui, in relazione a questa potenzialità che lui rappresenta» (Kirschenbaum e Land Henderson, 1989, trad. it., p. 40).

Carl Rogers, per suo conto, afferma la propria esperienza, ricordando che «l'accettazione più assoluta della persona per quello che è sia il fattore di cambiamento più forte che conosco». Ma d'altra parte e in risposta a Buber precisa che sia proprio questa accettazione a liberare le potenzialità del paziente: «Dal momento che la persona sente che non c'è più bisogno di erigere e mantenere saldamente le barriere difensive penso che ci sia lo spazio necessario per intraprendere processi di crescita della vita stessa» (*ibidem*, p. 41).

Abbiamo qui un buon esempio di come i due pensatori, pur usando una terminologia diversa, riescano a chiarire il significato dei termini da loro usati e a intravedere una convergenza di base. Un altro punto chiave della discussione riguarda la natura umana, la convinzione di Rogers che – in netto contrasto con la visione freudiana – questa natura umana di base «merita fiducia per la sua tendenza costruttiva o che va nella direzione della socializzazione o verso lo sviluppo di relazioni interpersonali migliori» (*ibidem*, p. 38). Buber invece è più cauto, espone il suo concetto di *realtà polare* all'interno di ogni persona, «una polarità in diversi modi, ed i poli non sono bene e male, ma piuttosto sì e no, accettazione e rifiuto» (*ibidem*, p. 39). Aiutare una persona significa per lui «favorire il cambiamento della relazione fra i due poli». Ma poiché Buber intende

questa polarità non nel senso metafisico, come due entità opposte, bensì in senso dinamico come orientamento o “direzione”, si trova in sintonia con un pensiero che Rogers sta elaborando proprio in questo periodo. È la visione dell’individuo come “essere *in divenire* o consapevole e accettante di ciò che una persona è profondamente”. Di conseguenza, l’obiettivo generale della persona matura, l’obiettivo generale verso cui la psicoterapia si dirige, è per Rogers «la fiducia nel processo che siamo» (*ibidem*, p. 43).

Ma esiste una via, una direzione augurabile in cui questo processo potrebbe o dovrebbe muoversi? Nel contesto di questa domanda sembra interessante una distinzione proposta da Buber proprio in conclusione del loro dialogo, la distinzione tra *individuo* e *persona*. Il termine *individuo* rappresenta “l’unicità dell’essere umano”, e l’*individuazione* in senso junghiano mira, appunto, alla realizzazione e al compimento di questa unicità. Ma per Buber, in questo concetto di individuazione manca un elemento di base: “Egli può diventare sempre più un individuo senza che questo lo renda sempre più umano”. La *persona* invece, come Buber intende il termine, «è un individuo che vive realmente con il mondo [...], *in contatto reale*, in una vera reciprocità con esso in tutti i punti nei quali il mondo può incontrare una persona» (*ibidem*, p. 43). A ben guardare, è la formulazione filosofica di quella convinzione di Rogers che in parte abbiamo già sopra riportato: «Quando si giunge a ciò che di più profondo c’è nella persona, lì c’è proprio l’aspetto che maggiormente merita fiducia per la sua tendenza costruttiva o che va nella direzione della socializzazione o verso lo sviluppo di relazioni interpersonali migliori» (*ibidem*, p. 38).

Abbiamo parlato sopra di un “incontro memorabile”, perché il dialogo tra Rogers e Buber rappresenta tutti gli elementi che lo qualificano come relazione umana privilegiata. Com’è stato osservato, questo dialogo si svolge «nel contesto di un profondo e reciproco rispetto»; «un confronto vero, non preparato né limitato da alcuna difesa aprioristica del proprio pensiero» (Saba, p. 37). È un atteggiamento dialogico che fa pensare a un passo di Lao-Tse caro a Rogers e citato in *A Way of Being*: «Se evito di impormi agli uomini, essi diventano se stessi» (Rogers, 1980, trad. it. p. 42).

## L’interezza della persona

Nel suo rifiuto dell’atteggiamento “analitico” munito di categorie e tecniche prestabilite, e basandosi invece sul principio dialogico del libero incontro esistenziale tra due persone, la posizione di Buber è piuttosto vicina all’impostazione generale della *Consulenza filosofica*, che non a caso si riferisce a lui come uno dei suoi padri fondatori (Achenbach, 1984, 2010; Pollastri, 2004)<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> La Consulenza filosofica, creata da Gerd Achenbach in Germania negli anni ottanta del secolo scorso, cerca di sfruttare il potenziale riflessivo e pratico della filosofia per l’orientamento nella vita del singolo. Si svolge in forma di libero dialogo socratico tra consulente e chi cerca aiuto, e

E, infatti, Buber era solito ricevere a casa sua liberamente molte persone in cerca del suo aiuto nelle più varie situazione della loro vita. Questi incontri erano segnati da un grande impegno etico da parte di Buber. Egli stesso infatti racconta di un caso in cui un giorno ricevette un giovane sconosciuto. Lo ricevette, ma “senza essere presente con l’anima”, senza prestargli la dedizione dovuta. «Attento e franco mi intrattenni con lui: tralasciai soltanto di indovinare le domande che non pose» (Buber, 1993, p. 199). Attraverso un amico comune, pochi giorni dopo Buber venne a conoscenza del contenuto esistenziale di queste domande che il giovane non avevo posto. Ma il giovane, che senz’altro era venuto per ricevere un segno di speranza, si era già tolto la vita.

Cogliamo questo episodio come ulteriore spunto di riflessione. Anche in questo caso, il forte impregnamento religioso di Buber si rivela come elemento prezioso da cui oggi imparare. Ci riferiamo alla questione della colpa, o, più in generale, del giudizio morale sulle nostre azioni: «Un tema centrale della critica di Buber a Freud e Jung è la loro negazione della capacità dell’uomo di giudicare moralmente le proprie azioni e di rendersi conto di una propria ‘colpa esistenziale’. Buber chiamava ‘colpa esistenziale’ ciò che un uomo si addossa nel momento in cui ha recato all’altro un danno reale» (Buber, 2008, p. 24).

Mentre Freud conoscerebbe solo “sentimenti di colpa”, riducibili alla violazione di tabù sociali e in particolare al complesso d’Edipo, anche nel pansichismo di Jung non ci sarebbe alcuno spazio per la colpa, se non come elemento magari inevitabile per il *processo di individuazione* (espressione proprio non amata da Buber).

Se però qualcuno ha violato l’ordine umano, recando un danno a un altro o a una comunità, e la sua coscienza ne soffre, il vero “medico dell’anima” è chiamato ad affrontare questa situazione stessa: ogni autentico senso di colpa si riferisce a una realtà tra uomo e uomo, tra uomo e mondo. Placando il senso di colpa con facili spiegazioni, si rischia inoltre la possibilità di espiazione e di perdono, di riconciliazione attraverso un nuovo e autentico rapporto con sé e il mondo (Kodalle, 2013). Perciò il medico, «all’interno del suo vasto servizio di conoscenza e aiuto, deve affrontare la colpa stessa come qualcosa che risiede non nell’anima, ma nell’essere. È vero che a causa di questa nuova conoscenza correrà il rischio di dover modificare l’aiuto che è doveroso dare, in modo da dover chiedere al suo metodo delle cose inconsuete che magari lo farebbero addirittura oltrepassare le regole sicure della sua scuola. Ma un ‘medico dell’anima’ che lo sia davvero, che non eserciti l’opera della guarigione ma che di volta in volta entri in essa come partner, è proprio una persona che rischia» (Buber, 2008, p. 128).

Vediamo qui l’elemento dell’alto rischio esistenziale e professionale al quale il terapeuta è esposto e al quale si espone, un rischio che richiede creatività,

---

s’intende perciò come alternativa alla psicoterapia. Opera anche in contesti pubblici, come consulenza per imprese, organizzazioni, ospedali, o come libero incontro con il pubblico su temi attuali, per esempio in forma di *Caffè filosofico* (Achenbach, 1984, 2010; Pollastri, 2004).

coraggio, personalità. Ma così come incontra il suo paziente in quanto persona, nella sua interezza, anch'egli deve mettersi in gioco nella sua interezza, "da persona a persona". Tutto fa pensare che in questo atteggiamento di alto spessore spirituale sia rintracciabile l'eredità religiosa in Buber, la forte spiritualità del Chassidismo. Nella sua opera *Il cammino dell'uomo secondo l'insegnamento chassidico*, Buber la descrive con le seguenti parole:

«La differenza di fondo sta nel fatto che la dottrina chassidica non mira alla differenziazione di singole complicazioni psichiche, bensì intende l'uomo intero. [...] Solo la comprensione dell'interezza come interezza può portare al vero cambiamento, alla vera guarigione prima del singolo e poi del suo rapporto con i suoi prossimi. [...] Ciò non vuol dire che non bisogna osservare tutti i fenomeni dell'anima, ma nessuno di loro è da mettere al centro dell'osservazione in maniera tale come se tutto il resto fosse da dedurne. Bisogna invece partire da tutti i punti e non uno per uno, bensì proprio nella loro connessione vitale» (Buber, 2008, p. 40).

Penso che non si possa descrivere meglio il credo della psicoterapia umanistica in generale e in particolare dell'approccio dialogico *Person to Person*. Ed è interessante constatare che sia proprio l'eredità religiosa in Buber, il "valore di rarità" della sua personalità e del suo insegnamento in un mondo secolarizzato, a farglielo formulare.

## Conclusioni

Per concludere il nostro discorso sul rapporto (conflittuale) di Buber con la psicoterapia del suo tempo, possiamo forse individuare tre aspetti che oggi ci riguardano più da vicino nella nostra prassi terapeutica.

Il primo aspetto si riferisce, come appena tratteggiato, all'interezza della persona. La religione di per sé, originata in tempi storici lontani, pre-borghesi, pre-illuministici, da sempre guarda all'uomo come un tutt'uno, come *persona*. È come se Buber avesse coltivato questa eredità per contrapporla come monito al proprio tempo. La modernità per molti motivi rischia di scompigliare l'unità dell'individuo, nel nostro contesto con la conseguenza di abbandonarlo a un sistema di meccanismi anonimi di professionisti della salute<sup>8</sup>.

La posizione di Buber invece sottolinea l'originale dignità e unicità di ogni persona. Si tratta di una prospettiva che comporta una grande responsabilità del terapeuta verso i suoi pazienti, ma anche, se la situazione lo esige, un grande senso di libertà rispetto alle regole e ai codici consueti. Questo insieme di responsabilità e libertà, tipico dell'atteggiamento di Buber di fronte all'altro, ci sembra un ingrediente vivificante per la nostra attività professionale.

Un secondo aspetto importante riguarda l'utilizzo di tecniche nel nostro lavoro. Sappiamo bene quanto Carl Rogers, nell'intento di essere costantemente

---

<sup>8</sup> Argomento splendidamente trattato per esempio nel film di Ken Loach: *Io, Daniel Blake*.

il più vicino possibile al movimento *moment to moment* del paziente, era sempre riluttante ad offrire interpretazioni e a usare delle tecniche. Allo stesso modo, anche Buber era molto critico e anche duro con la psicoterapia del suo tempo, accusandola di usare le tecniche e le interpretazioni in maniera meccanica, se non dogmatica. E se teniamo conto che in ambito di psicoterapia corporea, molti interventi della fase esperienziale della seduta partono o sono guidati dall'impiego di determinate tecniche, il problema forse si acuisce ancora.

L'approccio dialogico, fedele al principio della non-direttività, solleva dunque questioni spinose per la prassi terapeutica, visto che il movimento spontaneo, autonomo del paziente (*Selbstbewegung*) è uno degli scopi più nobili del processo terapeutico. Invece solitamente è il terapeuta a scegliere quale tecnica usare. Tuttavia, fermo restando la necessità della massima duttilità da parte del terapeuta, non ci sembra inevitabile che l'impiego di determinate tecniche automaticamente debba comportare un ostacolo all'incontro fluido tra paziente e terapeuta; tutto dipende da *come* una certa tecnica viene gestita. In questo senso, è stato giustamente constatato che «un approccio dialogico non si mostra contrario all'impiego di tecniche. Egli fornisce piuttosto una cornice all'interno della quale si possono adoperare delle tecniche adeguate. Una tecnica, impiegata in maniera adeguata nel rispettivo contesto, può costituire un elemento essenziale dell'incontro» (Hycner, 1999, 3a ed. 2016, p. 90).

*Incontro e tecnica*: è merito di Buber e Rogers di aver formulato acutamente un problema o meglio una dialettica insita in ogni approccio terapeutico e presente in ogni seduta, la dialettica tra *Rituale e Spontaneità* in psicoterapia (Hoffman, 1998).

Un terzo quesito che oggi imperiosamente si pone è la crescente presenza di tecnologie mediatiche nella nostra vita in generale e nella psicoterapia in particolare. Per Buber era scontato, semplicemente naturale che parlando di *incontro* ci si riferisca alla reale presenza di due persone che s'incontrano nello stesso momento e in uno stesso posto. Questo era il presupposto ontologico anche della sfera del *tra*, dell'*inter* tanto caro a Buber, che nell'incontro appare.

Che cosa succede se questa unità di spazio e tempo comincia via via a dileguarsi, se la vita dell'individuo si svolge contemporaneamente in due modalità, la modalità *off-line* e la modalità *on-line*, se la sfera del *virtuale* progressivamente si sovrappone al *mondo reale*, arricchendolo e modificandolo, e se la "realtà" in cui viviamo assume i tratti di un *Villaggio globale*? (Helferich, 2013)

Certamente non possiamo entrare qui nel merito di queste problematiche, e siamo del resto anche lontani dal demonizzare tali sviluppi che sono entrati nella nostra vita con la nascita del *world wide web* nel 1991. Vogliamo solo sottolineare che di fronte a questa compresenza di multiple forme di comunicazione in multipli mondi, si pone nuovamente e con tutta la forza la domanda della *qualità relazionale della nostra vita*. È una domanda che si pone in particolare per le persone che incontriamo come pazienti, nelle sedute *face-to-face*, via mail, via

telefono, via Skype e così via. Ed è Martin Buber, la spiritualità vibrante di quest'uomo atipico, a mantenere attuale questa domanda.

*All'inizio è la relazione.* Come si presenta, in conclusione, l'analisi bioenergetica alla luce del messaggio buberiano? Come teoria e prassi di psicoterapia corporea, l'analisi bioenergetica porta senz'altro la dimensione corporea nello spazio speciale della psicoterapia. Amplia, per così dire, la percezione e il concetto stesso di ciò che chiamiamo *persona*, includendo nel lavoro terapeutico la presenza corporea del paziente (e dell'analista) come base, potenzialità e limite della sua personalità.

Ricordiamo però allo stesso tempo che l'analisi bioenergetica si definisce come approccio *somatico-relazionale* (Hilton, 1996, 2007)<sup>9</sup>. Evidenzia con questa precisazione il fatto che qualsiasi aspetto della dimensione corporea viene attualizzato, vissuto e affrontato all'interno di una cornice relazionale, all'interno di un incontro. In questo senso, l'analisi bioenergetica tiene fede al fondamento relazionale elaborato da Buber, attuandolo e ampliandolo anche nell'esperienza corporea della persona<sup>10</sup>.

È noto d'altra parte che, dopo una lunga dimenticanza, il corpo è diventato tema centrale nel discorso psicoterapeutico di oggi, in particolare in associazione alle tanto citate neuroscienze e alle loro scoperte. A ben guardare, però, si ha l'impressione che questo corpo eserciti il suo fascino essenzialmente come modello di connessioni infinitamente complesse, dunque in analogia più a computer sofisticati che a organismi viventi. In questo senso Robert Lewis, una delle poche voci scettiche, arriva alla conclusione che «per molti di noi, i dati neurobiologici non sono di aiuto per essere presenti in tempo reale nell'incontro clinico con i nostri pazienti». (Lewis, 2012, p. 111).

Il fulcro dell'analisi bioenergetica, invece, è il *corpo vissuto*, il *felt body* ovvero la persona come *Leib*. Avendo sviluppato nel corso della sua storia una vasta gamma di tecniche esperienziali, l'analisi bioenergetica dispone delle modalità concrete per integrare l'esperienza corporea del paziente nel lavoro terapeutico, per incontrarlo anche a questo livello del suo essere. Inoltre, a ben guardare, lo strumento terapeutico del contatto diretto tra terapeuta e paziente, si rivela come ulteriore modalità d'incontro oltre la parola. È una modalità non-verbale, pre-verbale, con toni arcaici, parallelamente a e in aggiunta all'incontro verbale. Probabilmente il contatto diretto rappresenta il riconoscimento più profondo del paziente nella sua interezza. Incontrando l'essere del paziente contemporaneamente a livello verbale e corporeo, si potrebbe dire che l'analisi bioenergetica realizza pienamente e in molti sensi il messaggio di base di Martin

---

<sup>9</sup> Vedi anche gli articoli nella prima parte della raccolta di Cinotti e Zaccagnini (2010), "La bioenergetica come approccio somatico-relazionale", pp. 47-124.

<sup>10</sup> Considerando per principio la persona nella sua interezza, nel pensiero e nella spiritualità di Buber il corpo naturalmente è sempre presente. Ricordiamo che la tradizione ebraica è precedente la separazione greca dell'uomo in anima e corpo; perciò si parla, ancora nel primo Cristianesimo, della *risurrezione dei corpi* nell'avvento escatologico.

Buber: *All'inizio è la relazione.*

## Appendice

Nella biografia di Buber non può non sorprendere che il più fervido teorico della relazione abbia perso la relazione con la madre in tenera età: i genitori si sono separati quando aveva tre anni, e il bambino, nato a Vienna, ha trascorso la sua infanzia a Lemberg, in Galizia, nella casa dei nonni paterni. Ha rivisto la madre solo da adulto, già sposato e con figli. Il filosofo ebraico Franz Rosenzweig, grande amico e stretto collaboratore di Buber, parla di una "infanzia senza madre" (*mutterlose Kindheit*) del piccolo Buber, «sognando la madre viva, ma inaccessibilmente lontana» (Wehr, 2010, p. 27).

Nella seconda parte di *Io e Tu* si trova il seguente brano piuttosto enigmatico:

«Come si domina l'incubo, se lo si chiama con il suo vero nome, così il mondo dell'esso, che poco prima si distendeva inquietante dianzi alla debole forza dell'uomo, deve arrendersi a colui che lo riconosce nel suo vero essere, ossia come il particolarizzarsi e l'estraniarsi proprio di quell'essere dalla cui pienezza vicina e traboccante viene incontro a ognuno il tu terreno, di quell'essere che a ognuno appare sì di volta in volta enorme e spaventoso come la Dea Madre, ma pur sempre materno» (Buber, 1993, p. 100).

È una riflessione da leggere forse come l'eco dell'esperienza del bambino? Suggestisce forse l'interpretazione che il mondo del tu per Buber, in ultima analisi, è dipinto di colori materni?

\* \* \* \* \*

Il mio primo incontro con Martin Buber risale al 1990 in occasione della stesura della mia tesi per la certificazione come CBT, *Certified Bioenergetic Therapist*. Il seguente testo è un estratto della quarta seduta (30 aprile 1990) con Neri, il paziente del caso clinico descritto; si riferisce dunque alla fase iniziale del nostro lavoro.

*Ma, stranamente e miracolosamente, la stessa quarta seduta della 'paura nera' presenterà una svolta decisiva nel nostro rapporto. Per diversi motivi, Neri è molto depresso. Notando che il suo sguardo è particolarmente triste e gli occhi ritirati, decido di fargli fare degli esercizi sulla vista. Poi, sdraiato sul materasso, lo invito a respirare più profondamente, e avvengono quei suoi movimenti convulsivi di cui ho parlato, e che mi impauriscono tanto. Evidentemente, questa esperienza induce una sua più precisa presenza. Alla mia domanda dopo l'esercizio sulla vista, "cosa senti", Neri aveva infatti risposto: "niente".*

*Ora gli chiedo: "Guardami negli occhi. Io ci sono. Tu ci sei"? Ci abbracciamo, dicendoci reciprocamente a voce alta: "Io ci sono – Tu ci sei". Questo primo contatto profondo è come aprire una breccia tra di noi che abbatte*

*le mie difese e riserve: da paziente piuttosto spaventoso e oggetto delle mie proposte di lavoro, Neri diventa vera "altro", un proprio centro di gravitazione, un vero "Tu"* (Helferich, 1994, 2a ed. 2008, p. 57).

Letto a distanza degli anni, nella prospettiva della disputa tra Buber con Carl Rogers, la situazione descritta sembra confermare la tesi di Rogers sopra riportata: i momenti cruciali della terapia si distinguono per una specifica qualità dell'incontro in cui per entrambi i partecipanti, paziente e terapeuta, avviene un cambiamento.

\* \* \* \* \*

Buber e la psicoterapia corporea, Buber e l'analisi bioenergetica? Nato nel 1878, naturalmente non esistono riferimenti neanche impliciti a questo tipo di approccio alla persona che include l'esperienza corporea nella terapia, mirando a un rapporto vivo del paziente col proprio *essere corpo*.

Nella terza parte di *Io e Tu*, però, si trova una descrizione della *conversione* religiosa "che è mutamento non solo del fine, ma del modo di muoversi" (Buber, 1993, p. 123).

Crede che non esista una definizione migliore degli scopi della psicoterapia corporea.

## **Riassunto**

Il saggio indaga sull'attualità del pensiero di Martin Buber, rilevando il suo significato su due livelli: quello relazionale e quello psicoterapeutico. Uno spazio particolare è dedicato all'incontro tra Martin Buber e Carl Rogers nel 1957, che rivela la grande vicinanza tra i pensatori del Principio dialogico e della Psicoterapia centrata sul paziente.

## **Summary**

The essay analyzes the relevance of Martin Buber's thinking on the relational and the psychotherapeutical level. A particular space is given to the encounter between Martin Buber and Carl Rogers in 1957, which shows the great similarity of opinions between the thinkers of the Dialogic Principle and the Client Centered Psychotherapy.

## **Parole chiave**

Io e tu, tu innato, dialogo, tradizione ebraica, interezza della persona, incontro.

## Key words

I and Thou, innate Thou, dialogue, Jewish tradition, wholeness of the person, encounter.

## Bibliografia

La maggior parte delle opere di Buber viene citata secondo l'edizione italiana col titolo *Il principio dialogico e altri saggi*, a cura di Andrea Poma:

- Buber M. (1993). *Il principio dialogico e altri saggi*. A cura di Andrea Poma. Cinisello Balsamo (Milano): Edizioni San Paolo. Il volume contiene le seguenti pubblicazioni:  
*Io e Tu* (1923), pp. 57- 46.  
*Postfazione* (1957), pp. 147- 57.  
*Sull'Educativo* (1926), pp. 59-182.  
*Dialogo* (1930), pp. 183-225.  
*La Domanda Rivolta Al Singolo* (1936), pp. 227-276.  
*Distanza Originaria E Relazione* (1950), pp. 276-292.  
*Elementi Dell'Interumano* (1954), pp. 293-315.  
*Postfazione: Per La Storia Del Principio Dialogico* (1954), pp. 317-332.
- Achenbach G. B. (1984). *Philosophische Praxis*. Köln: Dinter-Verlag. Trad. it. *La consulenza filosofica. La filosofia come opportunità di vita*. Milano: Apogeo 2004; Milano: Feltrinelli, 2009.
- Achenbach G. B. (2010). *Zur Einführung der Philosophischen Praxis. Vorträge, Aufsätze, Gespräche und Essays, mit denen sich die Philosophische Praxis in den Jahren 1981 bis 2009 vorstellte. Eine Dokumentation [L'Introduzione della Prassi filosofica. Conferenze, Scritti, Dialoghi e Saggi con cui la Prassi filosofica si è presentata negli anni 1981-2009. Una Documentazione]*. Colonia: Dinter.
- Bloch E. (1918/1923). *Geist der Utopie*. München und Leipzig: Verlag von Dunker & Humblot. Trad. it. *Lo spirito dell'utopia*, a cura di F. Coppellotti, Milano: Rizzoli, 2009.
- Böhme G. (1998). *Anmutungen. Über das Atmosphärische [Atmosphäre. Come agiscono su di noi]*. Ostfildern vor Stuttgart: Edition Tertium.
- Böhme G. (2001). *Asthetik. Vorlesungen über Ästhetik als allgemeine Wahrnehmungslehre*. Monaco di Baviera: Wilhelm Fink-Verlag. Trad. it. *Atmosfera, estasi, messe in scena. L'estetica come teoria generale della percezione*. Milano: Christian Marinotti Edizioni, 2010.
- Braun H. (1969). *Jesus. Der Mann aus Nazareth und seine Zeit [Gesù. L'uomo di Nazareth nella sua epoca]*. 2a ed., Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 1976.
- Buber M. (1909). *Ekstatische Konfessionen. Gesammelt von Martin Buber*. Jena: Diederichs. Trad. it. *Confessioni estatiche*. Milano: Adelphi, 1987.
- Buber, M. (1949). *Die Erzählungen der Chassidim*. Zürich: Manesse-Verlag 2014. Trad. it.: *I racconti dei 'Hassidim*. Parma: Guanda, 1992.
- Buber M. (1954). *Die Schriften über das dialogische Prinzip*. Heidelberg: Lambert Schneider-Verlag. Trad. it. della 5a ed. 1984, *Il principio dialogico e altri saggi*. A

- cura di Andrea Poma. Cinisello Balsamo (Milano): Edizioni San Paolo, 1993.
- Buber M. (2008). *Martin Buber Werkausgabe*. Bd. X, *Schriften zur Psychologie und Psychotherapie*. Herausgegeben, eingeleitet und kommentiert von Judith Buber Agassi [*Martin Buber Opere*. Vol. X, *Psicologia e Psicoterapia*. A cura di Judith Buber Agassi]. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Eagle M. N. (2015). Countertransference revisited (in via di pubblicazione). Trad. it. Il controtransfert rivisitato. In *Psicoterapia e Scienze Umane*, vol. XLIX, 2015. Milano: Franco Angeli, 535-572. DOI: 10.3280/PU2015-004001
- Ginsberg A. (1956). *Urlo. Kaddish*. Milano: il Saggiatore, 2015.
- Heidegger M. (1927). *Sein und Zeit*. Sonderdruck aus *Jahrbuch für Philosophie und phänomenologische Forschung*, Bd.. VIII, a cura di Edmund Husserl. Halle a. d. Saale: Max Niemeyer Verlag. Trad. it. *Essere e Tempo*, a cura di Alfredo Marini. Milano: Mondadori, 2006.
- Helferich C. (1994). *Due animali in una stanza. Diario di controtransfert*. 2a ed. riveduta e ampliata, Milano: Franco Angeli, 2008.
- Helferich C. (1985). *Geschichte der Philosophie. Von den Anfängen bis zur Gegenwart und Östliches Denken*. [*Storia della Filosofia. Dalle origini all'epoca contemporanea e Pensiero orientale*]. 4a ed. ampliata, Stoccarda e Weimar: Metzler Verlag, 2012.
- Helferich C. (2013). Corpo e psicoterapia corporea nel Villaggio Globale. In *Grounding. La rivista italiana di analisi bioenergetica*. I, 63–77.
- Hilton R. (1996). The Recovery of Self and the Client/Therapist Relationship in Bioenergetic Analysis. In: *Bioenergetic Analysis. The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis* VII, 1, 90-102. Trad. it. L'importanza della relazione in analisi bioenergetica. In: Cinotti N. e Zaccagnini C. (2010). *Analisi bioenergetica in dialogo. Raccolta di scritti*. Milano: Franco Angeli.
- Hilton R. (2007). *Relational Somatic Psychotherapy. Collected Essays of Robert Hilton, PhD*. Ed. by Michael Sieck, San Bernardino, CA: Santa Barbara Graduate Institute.
- Hoffman I. Z. (1998). *Ritual and Spontaneity in the Psychoanalytic Process*. Hillsdale, New Jersey: The Analytic Press. Trad. it. *Rituale e Spontaneità in Psicoanalisi*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 2000.
- Hycner R. (1999). Die Ich-Du-Beziehung. Martin Buber und die Gestalttherapie. In: *Heilende Beziehung: Dialogische Gestalttherapie* [La relazione io-tu. Martin Buber e la terapia della Gestalt. In: *La relazione che cura: La terapia dialogica della Gestalt*], a cura di Erhard Doubrawa e Fank-M. Staemmler, 3a ed. ampliata, Colonia: Gikpress, 2016.
- Kirschenbaum H. e Land Henderson V. (eds.) (1989). *Carl Rogers: Dialogues*. Boston: Houghton Mifflin. Trad. it. *Dialoghi di Carl Rogers. Conversazioni con Martin Buber, Paul Tillich, Burrhus Frederic Skinner, Michael Palanyi e Gregory Bateson*. Molfetta (BA): Edizioni La Meridiana, 2008.
- Kodalle K.-M. (2013). *Verzeihung denken. Die verkannte Grundlage humaner Verhältnisse* [Pensare il perdono. Il fondamento incompreso di condizioni umane]. Monaco di Baviera: Wilhelm Fink-Verlag.
- Korsch K. (1923). *Marxismus und Philosophie*. Leipzig: C. L. Hirschfeld. Trad. it. *Marxismo e Filosofia*. Milano: Pgreco Edizioni, 2012.
- Küster K. P. (2016). Interaktion – Empathie – Begegnung [Interazione, empatia, incontro]. Materiali di studio diffusi in occasione di un convegno dell'Associazione Martin Buber, Sezione Psicologia, Psicoterapia e Consulenza, Heppenheim/Bergstraße, 17-19 giugno 2016.

- Lewis R. (2012). Neurobiological Theory and Models. A Help or Hindrance in the Clinical Encounter? [Teoria e modelli neurobiologici. Aiuto o ostacolo per l'incontro clinico?] In: *Bioenergetic Analysis. The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*. 22, 109-126.
- Lukács G. (1923). *Geschichte und Klassenbewußtsein*. Berlin: Malik-Verlag. Trad. it. *Storia e coscienza di classe*. Milano: SugarCo, 1997.
- Pollastri N. (2004). *Il pensiero e la vita*. Milano: Apogeo.
- Poma A. (1993). La parola rivolta all'uomo occidentale. In: Buber, M. (1993), *Il principio dialogico e altri saggi*. Ed. it. a cura di Andrea Poma. Cinisello Balsamo (Milano): Edizioni San Paolo.
- Rogers C. R. (1961). *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company. Parzialmente tradotto, a cura di A. Palmonari e J. Rombauts, in *La terapia centrata sul cliente*, Firenze: Martinelli, 1970.
- Rogers C. R. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin Company. Trad. it. *Un modo di essere*. Martinelli, Firenze, 1983.
- Rogers C. R. e Stevens B. (1967). *Person to Person: The Problem of Being Human*. Lafayette, CA.: Real People Press. Trad. it. *Da persona a persona. Il problema di essere umani*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 1987.
- Saba G. (2002). Carl Rogers e Martin Buber: La realtà di un incontro. In: *Da Persona a Persona. Rivista di Studi Rogersiani*. Roma: APC (Associazione dell'Approccio Centrato sulla Persona), pp. 25-68.
- Smith A. (1766). *Inquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations*. London: W. Strahan and T. Cadell. Trad. it. *Indagine sulla natura e le cause della ricchezza delle nazioni*. Milano: Istituto Editoriale Internazionale (ISEDI), 1973.
- Trüb H. (1951). *Heilung aus der Begegnung: eine Auseinandersetzung mit der Psychologie C. G. Jungs*. [L'incontro che guarisce. Un confronto con la psicologia di C. G. Jung]. Stoccarda: Ernst Klett-Verlag.
- Wehr G. (2010). *Martin Buber: Leben – Werk – Wirkung* [Martin Buber. Vita – Opera – Fortuna]. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.



## Sessualità, pavimento pelvico, grounding

di Livia Geloso<sup>1</sup>

*“Ho lavorato duro su me stesso  
per ampliare l’onda respiratoria  
per lasciare scendere il pavimento pelvico,  
e per esprimere liberamente le mie emozioni.”*

Lowen (2013, pp. 51-52)

### Introduzione

Il presente contributo intende sviluppare le tematiche della sessualità e del grounding sulla base dell’attuale attenzione al pavimento pelvico in campo riabilitativo e preventivo. Si tratta di tematiche centrali in analisi bioenergetica fin dalla sua fondazione, infatti, si può dire che il nostro approccio sia nato dalla distinzione tra il carattere genitale reichiano e la definizione dell’Io adulto loweniano. In questa distinzione ha giocato un ruolo fondamentale la posizione attribuita alla sessualità, infatti, all’obiettivo della vegeto terapia reichiana costituito dal raggiungimento della potenza orgasmica, Lowen sostituì la capacità di stare in grounding, e il grounding stesso è diventato il modello olistico bioenergetico, in cui è ricompreso il ruolo della sessualità. Io adulto e grounding sono al centro del modello loweniano. Ma perché attribuire, in questo quadro, un ruolo di primo piano al pavimento pelvico?

Ricordiamo che si tratta dell’insieme dei muscoli e dei legamenti, con relativi nervi e vasi, che costituiscono la base del bacino. La dizione *pavimento pelvico* può suonarci estranea, in quanto non la si trova spesso negli scritti di Lowen, anche il termine *perineo* è raro, ma se pensiamo che, ogniqualevolta Lowen parla dei genitali e dell’ano, così come dell’articolazione degli arti inferiori con la pelvi, si sta riferendo al pavimento pelvico, allora tutto cambia. Le citazioni diventano numerosissime e ci appare evidente la centralità della questione. Il riferimento a come Lowen affronta il tema della sessualità risulta così oltremodo fondamentale per sviluppare l’argomento del presente articolo, e l’iniziativa volta a reinquadrare e ad approfondire la nostra conoscenza del pavimento pelvico alla luce della sua attuale riscoperta in ambito riabilitativo e preventivo acquista senso.

In *Bioenergetica*, partendo dalle formulazioni di Freud, prima che teorizzasse

---

<sup>1</sup> Didatta Siab

l'istinto di morte, Lowen riprende la contrapposizione fra istinti dell'Io e istinto sessuale, in quanto l'Io avrebbe il compito di garantire la sopravvivenza dell'individuo, mentre l'istinto sessuale quello di garantire la sopravvivenza della specie. Lowen individua questa antitesi anche come contrapposizione tra la ricerca del potere e la ricerca del piacere, sottolineando come, nella nostra cultura, l'eccessiva enfasi posta sul potere spinga l'Io contro il corpo e contro la sessualità, ma al riguardo sottolinea che: «Tuttavia non si può giungere all'estremo opposto, dando importanza alla sola sessualità...L'obiettivo terapeutico è di integrare l'Io con il corpo e la sua ricerca del piacere e della realizzazione sessuale» (1991, p.23).

Qual è, dunque, per Lowen, il ruolo della sessualità? È lui stesso a risponderci, sempre in *Bioenergetica*: «Se non avessi perseguito con decisione l'obiettivo del soddisfacimento sessuale e della potenza orgasmica, però, non avrei capito la dinamica energetica della personalità. E senza il criterio del riflesso orgasmico è impossibile comprendere i movimenti e le reazioni involontarie dell'organismo umano» (p.24). La comprensione della dinamica energetica della personalità e della dimensione involontaria del vissuto umano lo portarono ad affermare: «che non esiste una chiave unica in grado di aprire le porte del mistero della condizione umana... Oggi penso in termini di polarità...» (p.23). L'accento posto sul pensare in termini di polarità è tutt'uno con il *principle of balance*, il principio di bilanciamento o di equilibrio, ovvero con il modello oscillatorio, come quello del pendolo, che è caratteristico delle funzioni vitali così come dell'attività motoria e dell'attività percettiva. La capacità di pensare per polarità Lowen la chiama *pensiero funzionale*, riprendendo Reich il quale aveva postulato che in tutte le funzioni naturali operasse un principio di unità e di antitesi: «La comprensione del paradosso dell'unità e della dualità è competenza del pensiero funzionale, che richiede una nuova forma di coscienza...» (p.295). Da questa citazione si possono trarre interessanti spunti di riflessione sul rapporto tra coscienza, grounding e sessualità.

Dunque, l'accostamento dei tre termini nel titolo intende suscitare una serie di riflessioni intorno al modello olistico bioenergetico. Al riguardo, mi sembra interessante citare la definizione di grounding che Lowen dà in *Arrendersi al corpo* (1994, pp.36-37): «Il grounding è un processo energetico nel quale un flusso di eccitazione attraversa il corpo dalla testa ai piedi. Quando tale flusso è forte e pieno, la persona percepisce il proprio corpo, la propria sessualità e il suolo su cui si trova. È in contatto con la propria realtà. Questo flusso di eccitazione è associato al ritmo respiratorio...il flusso di eccitazione ha una sua ritmicità...come le oscillazioni di un pendolo, eccita i segmenti del corpo: la testa, il cuore, i genitali e le gambe». Quest'attitudine è permessa dalla maturazione dell'Io adulto, il quale è capace di dividere come di integrare, come vedremo più avanti. In tutto questo svolge un ruolo centrale il pavimento pelvico per diverse ragioni: in quanto costituisce la base della pelvi; in quanto opera in sinergia con i muscoli respiratori, primari e secondari; in quanto vi si trovano i muscoli della

sessualità; e in quanto è in diretto rapporto con la postura, con il movimento e con la funzionalità degli arti inferiori, che ci consentono il contatto con il suolo.

Quest'articolo è dedicato, inoltre, all'approfondimento del lavoro bioenergetico sulla consapevolezza corporea attraverso lo sviluppo della consapevolezza pelvica e della vitalità genitale. Ricordiamo che lavorare sulla consapevolezza corporea, per Lowen, significa accedere alla verità del corpo: «La verità del corpo si riferisce ad una consapevolezza dell'espressione, dell'atteggiamento e delle condizioni del corpo...Conoscere la verità del corpo significa essere consapevoli dei suoi movimenti, dei suoi impulsi e delle sue limitazioni, ossia sentire ciò che avviene nel corpo». (1980, pp.300-301).

L'iniziativa ha preso forma da alcuni anni, dal momento in cui sono venuta a conoscenza dell'interessante sviluppo in ambito fisioterapico incentrato sulla riabilitazione del pavimento pelvico. Ho documentato quel momento in un precedente articolo (Geloso e Bongiovanni, 2014). L'interesse intorno al pavimento pelvico è in continuo aumento, fatto attestato dal moltiplicarsi di iniziative, di corsi, di articoli e libri sull'argomento, tanto che verrebbe di parlare di *pelvic turn* ovvero di *svolta pelvica*. Che cos'è che sta portando l'attenzione, in modo accettabile a livello diffuso, su una zona del nostro corpo ancora evidentemente colpita dal tabù sessuofobico, paradossalmente rafforzato dalla pornografia? Infatti, ci siamo ritrovati/e, dagli anni '60 del secolo scorso in poi, nella situazione paradossale rappresentata dal fatto che a fronte di una sventolata libertà sessuale, presto trasformata in obbligo alla performance, ha continuato a funzionare, a livello non verbale diffuso, l'ostracismo verso un rapporto integrato e armonico tra i genitali, il cuore e la mente. Siamo schiacciati/e tra la porno-commercializzazione del sesso e la separazione tra la sessualità, l'affettività e la coscienza, proprio come Lowen aveva temuto e previsto. Infatti, Lowen ha ampiamente spiegato che la situazione è solo apparentemente paradossale, in quanto l'enfasi sulla sessualità come performance e come oggetto di consumo non può non corrispondere ad una scissione della personalità.

È, dunque, dall'ambito del recupero della salute del pavimento pelvico che sembra arrivare la possibilità della diffusione di un approccio più equilibrato a questa parte di noi. Ricordiamo che la salute del pavimento pelvico sta diventando un'emergenza a causa dell'invecchiamento della popolazione e sta conquistando la ribalta, forse, anche in seguito all'uscita delle problematiche perineali dal ghetto femminile, poiché stanno aumentando i pazienti uomini, in particolare, relativamente alle patologie prostatiche e alle conseguenti operazioni chirurgiche. Il campo delle pratiche corporee riabilitative e curative ha visto, in particolare negli ultimi decenni, un'interessante fioritura e diffusione di approcci olistici che hanno molto a che fare con l'analisi bioenergetica. A fronte degli stimoli che queste pratiche possono fornire al nostro approccio, insieme alla possibilità di inserirci in un movimento in espansione, credo e intendo mostrare come l'analisi bioenergetica possa fornire a questo stesso movimento la ricchezza della propria visione e della propria esperienza nel collegare percezione corporea, affettività e

coscienza, nella cornice del nostro modello incentrato sul grounding.

## **Il modello olistico bioenergetico**

L'analisi bioenergetica è certamente l'approccio centrato sul corpo più importante nell'ambito della psicoterapia. Si può fregiare di questo titolo in quanto Lowen è riuscito a dare forma ad un modello di notevole portata intorno ad una pratica centrata sull'esperienza del grounding. Il concetto di grounding, a sua volta, si collega direttamente, nel percorso teoretico loweniano al concetto di *crescita*, il quale appartiene alla metafora organica di ascendenza goethiana, che si contrappone alla metafora meccanica propria della scienza moderna. Lowen lo ha utilizzato ampiamente e proprio per caratterizzare, in fase nascente, il proprio approccio, come si può leggere in *Bioenergetica* (1991, p.26):

«La vita stessa è un processo di crescita che comincia con la crescita del corpo e dei suoi organi, passa per lo sviluppo delle abilità motorie, l'acquisizione delle conoscenze, l'estensione dei rapporti e finisce nella somma di esperienze che chiamiamo saggezza. Questi aspetti della crescita si sovrappongono, perché la vita e la crescita avvengono in un ambiente naturale, culturale e sociale...la maggior parte della gente che viene in terapia lo fa perché ha la sensazione che il processo di crescita si sia arrestato e spera di poterlo reinstaurare».

A proposito della metafora organica, è interessante notare che, poche righe oltre, Lowen ci propone, in relazione al grounding l'analogia con l'albero: «La crescita è un processo naturale, non possiamo costringerla a verificarsi. La sua legge è comune a tutti gli esseri viventi. Un albero, per esempio, cresce verso l'alto solo se le sue radici scendono sempre più in profondità nella terra. Impariamo studiando il passato. Allo stesso modo una persona può crescere solo rafforzando le sue radici nel suo stesso passato. E il passato di una persona è il suo corpo» (p.27). Quest'analogia ritornerà sempre in relazione all'esperienza del grounding, come nel capitolo ad esso dedicato in *La spiritualità del corpo* (1991, p.91).

Dallo stesso testo riporto la descrizione di come mettersi in grounding, ovvero, come esperire la posizione eretta in quanto modello dell'atteggiamento dell'Io adulto nel suo compito di gestire il rapporto con la realtà esterna e con il mondo interiore (p.94):

«Esercizio 7.1 – Assumete la posizione eretta di base: piedi paralleli, ginocchia leggermente flesse, bacino sciolto e leggermente retratto. Inclinate in avanti la metà superiore del corpo fino a sentirne il peso

sugli avampiedi. Potreste avere la sensazione di cadere a faccia in giù, ma per non perdere l'equilibrio vi basterà fare semplicemente un passo avanti. Tuttavia non lo perderete se avrete la testa correttamente allineata. Sollevate la testa in modo da guardare dritto in avanti. Per bilanciare il vostro peso immaginate di avere un cesto sul capo. Poi, sempre con la testa alta, lasciate cadere il torace e dilatate il ventre in modo che la respirazione sia piena e profonda. Fatevi sostenere dal suolo. Da principio potreste trovare scomoda e dolorosa questa postura, per la tensione dovuta allo stiramento dei muscoli. Sopportate il dolore, che passerà appena i muscoli si rilasseranno. Non dovete aver paura del dolore della crescita, specie se il vostro scopo è di lasciar fluire liberamente la vita nel corpo».

Ma il grounding è anche dinamico, come ci viene mostrato da Lowen con l'esercizio che ci propone subito dopo (pp.94-95):

«Esercizio 7.2 – Camminando sforzatevi deliberatamente di sentire ad ogni passo il contatto dei piedi con il suolo, procedendo adagio e facendo poggiare il peso su ciascun piede. Rilassate le spalle e badate a non trattenere il respiro e a non serrare le ginocchia. Avvertite un abbassamento del centro di gravità del corpo? All'inizio questo modo di camminare può sembrarvi strano. Se così è, rendetevi conto che sotto la pressione della vita moderna il vostro corpo ha perso la sua grazia naturale. Cominciate camminando adagio per promuovere la sensibilità dei piedi e delle gambe. Quando avrete acquisito una buona sensibilità del suolo, potrete cambiare il ritmo dell'andatura in conformità al vostro stato d'animo. Questo esercizio riesce a farvi sentire un maggior contatto con il corpo? Siete meno assorti nei vostri pensieri mentre camminate? Vi sentiti più liberi, più sciolti?»

Per concludere l'esposizione sintetica dell'esperienza del grounding, è necessario descrivere un terzo esercizio che Lowen chiama esercizio basilare di grounding e che, in Italia, chiamiamo comunemente con la locuzione inglese *bend over*, che in italiano significa piegamento in avanti. L'esercizio serve a sensibilizzare le gambe, infatti, poche pagine prima, Lowen aveva esposto il senso di questa attenzione alla sensibilità degli arti inferiori (p.91): «Il contatto che abbiamo con il suolo determina il nostro senso di sicurezza interiore. Se è saldo, ci sentiamo sicuri sulle gambe e abbiamo la certezza che il suolo è lì per noi. Non si tratta della forza delle gambe, ma della loro sensibilità».

Veniamo, dunque, all'esercizio del *bend over* (pp. 95-96):

«Esercizio 7.3 – Con i piedi paralleli a una distanza di una ventina di centimetri l'uno dall'altro, piegate il corpo in avanti fino a toccare il suolo con la punta delle dita delle due mani. Fate in modo che il peso del corpo poggi sugli avampiedi anziché sulle mani o sui calcagni. Senza staccare i polpastrelli da terra, raddrizzate le ginocchia ma non bloccatele. In questa posizione respirate lentamente e profondamente circa venticinque volte. Potete sentire che le gambe si mettono a vibrare, il che indica che stanno cominciando a fluire in esse delle onde di eccitazione. L'assenza di vibrazione è il segno di un'eccessiva tensione delle gambe. In questo caso si può suscitare una certa attività vibratoria flettendole e raddrizzandole ripetutamente...Noterete anche che la respirazione diventa più profonda e spontanea».

Da questa posizione si ritorna nella posizione eretta lentamente spingendo con i piedi contro il suolo, avvalendosi così della contropinta della terra, invece di far partire il movimento da spalle-collo-testa. Le quattro curve della spina dorsale si srotolano così fluidamente verso l'alto mentre pelvi e arti inferiori si radicano a terra. Se gli esercizi di *bend over* e di risalita sono stati compiuti correttamente avremo la sensazione di essere più alti/e e di vederci meglio. Quest'ultima sensazione viene spiegata in bioenergetica, oltre che con il rilassamento delle tensioni del tratto cervicale della spina dorsale, con la relazione polare tra occhi e piedi.

A questo punto, credo possa risultare conseguenziale l'affermazione che il grounding costituisca il modello olistico bioenergetico, essendo, l'analisi bioenergetica, come ho cercato di illustrare in precedenza, una visione che prende forma attraverso una pratica incentrata proprio intorno e attraverso l'esperienza definita da Lowen con il termine di grounding, ampliando e caratterizzando in modo originale il significato della stessa parola inglese: *stare con i piedi per terra*.

Il nesso tra il grounding e l'Io funzionale, in particolare con l'Io adulto, come cardine del modello bioenergetico risulta indicato in vari brani come nel seguente: «In definitiva, grounding significa mettere una persona pienamente in contatto (a) con la realtà del suolo sopra il quale si trova; (b) con la realtà del suo corpo, che è la condizione fondamentale del suo sentirsi persona, 'qualcuno' (*somebody*); (c) con la realtà della sessualità; (d) con la realtà della situazione della sua vita» (Lowen, 2013, p.38). Se l'Io della persona non si radica in tutti questi aspetti della realtà, la persona non vivrà veramente, ma resterà ostaggio di un mondo illusorio, il mondo degli *ideali dell'Io*, e non sarà in grado di agire efficacemente per soddisfare l'orientamento al piacere, tipico del vivente. L'orientamento al piacere è infatti primario, ma ha bisogno dell'orientamento alla realtà: «l'orientamento dell'individuo nella realtà si sviluppa gradualmente man a mano che egli cresce e diventa adulto, mentre il suo orientamento al piacere è

presente fin dall'inizio della vita» (Lowen, 1991, p.153). Per questo la personalità adulta ha un doppio ancoraggio nell'Io e nella sessualità.

Per quello che mi riguarda, nel mio lavoro trentennale, ho trovato proficuo sviluppare il grounding loweniano in varie direzioni: elaborando le esperienze di sostegno nella posizione classica, in piedi, in rapporto all'Io adulto; allargando la consapevolezza dei criteri del grounding (rapporto con il suolo e la forza di gravità, insieme alla respirazione completa) a tutte le posizioni, sia in senso statico che dinamico, compresa la posizione quadrupedica; evidenziando nel grounding il lavoro con le polarità a livello corporeo, emozionale-affettivo, mentale e simbolico, nello spirito del *pensiero funzionale* (vedi sopra); considerando i tratti caratteriali come criticità del grounding, a partire dall'immagine dell'essere umano inserito nei due triangoli equilateri sovrapposti proposta da Lowen, immagine con la quale è ragionevole, a mio avviso, ritenere che Lowen rappresenti il modello olistico del grounding, anche perché proprio da quel diagramma, per deformazione, trae i diagrammi relativi a ciascuno dei tratti caratteriali (Lowen, 1975, 1991).

### **Io adulto, grounding e sessualità**

Al centro della visione bioenergetica, dunque, c'è il grounding, un'esperienza olistica, la quale corrisponde, a sua volta, nell'elaborazione loweniana, all'atteggiamento proprio dell'Io adulto, in grado di essere aperto alla vita e, insieme, pronto a reggere l'impatto della sofferenza. Gioia e dolore, infatti, afferma Lowen, passano attraverso lo stesso canale, se il dolore lo restringe, anche la gioia avrà difficoltà a manifestarsi. Faccio notare che questa è la visione della persona vitalista, così come si ritrova in Emerson (1803-1882) e in Nietzsche (1844-1900). Ma vediamo meglio come si struttura, secondo Lowen, questo *canale* attraverso cui passano sia la gioia che il dolore. Per fare questo, dobbiamo mettere a fuoco la metafora organica così come Lowen la utilizza, a partire dalla struttura della cellula, per arrivare alla struttura tubolare che si sarebbe conservata negli esseri umani, adattandosi alla stazione eretta.

La cellula, unità base del vivente, fornisce a Lowen alcuni concetti chiave: la pulsazione, e il rapporto tra il nucleo, lo spazio intercellulare e la membrana cellulare. La pulsazione corrisponde al movimento dell'energia vitale dal centro alla periferia e viceversa. Ricordiamo che la pulsazione dei tessuti aumenta con l'aumento dell'irrorazione sanguigna. Le cellule che costituiscono le fibre muscolari manifestano un'ulteriore forma di movimento energetico che è loro specifico, la vibrazione. I *flussi di eccitazione* e i *processi energetici* si sostanziano di queste due tipologie di dinamica energetica cellulare. Da notare che il concetto di pulsazione è connesso sia con il concetto di polarità - alternanza di espansione e raccoglimento - che con la definizione della vita come insieme di movimento e percezione, in quanto la pulsazione cellulare è la manifestazione

caratteristica del vivente, e il comportamento pulsatorio è frutto dell'interazione tra funzione motoria e funzione percettiva, entrambe funzioni di base caratteristiche del vivente. La pulsazione è un concetto che connette tutta la dimensione del vivente dagli organismi unicellulari agli esseri umani: «L'alternanza tra il protendersi e il ritrarsi è una forma di pulsazione. L'uno porta al contatto con il mondo esterno al sé, l'altro al contatto con il sé» (Lowen, 1991, p.107).

La nozione di pulsazione come alternanza tra contatto con il mondo esterno al sé e contatto con il sé risulta particolarmente utile per il nostro tema che mette in relazione la sessualità, il pavimento pelvico e il grounding. Ma diciamo anche che l'Io adulto ha come compito fondamentale gestire l'oscillazione tra mondo esterno e mondo interno, e che il grounding incarna anche questa oscillazione. Da notare, inoltre, che in questa interazione, come componente fondamentale, ha un ruolo decisivo la dimensione della vita nella sua doppia accezione di natura dentro di noi, localizzata, in particolare, nella pelvi, e di natura fuori di noi, di biosfera, diremmo con un termine attuale, nella forma del suolo e della forza di gravità così come dell'aria. Lowen ama, infatti ripetere che la Madre Terra ci sostiene costantemente e ci nutre continuamente con l'aria. Trasferire il bisogno umano filiale - essere nutriti/e e sostenuti/e - dai propri genitori alla Madre Terra viene indicato da Lowen come la modalità che sancisce il passaggio alla condizione adulta e che, di conseguenza, permette lo sviluppo della capacità di prenderci carico e cura del/la nostro/a bambino/a interiore.

L'approfondimento della consapevolezza pelvica attraverso gli esercizi col pavimento pelvico sviluppa - come vedremo - il vissuto corporeo del mondo interno come *spazio interno* e, in tal modo, contribuisce all'integrazione tra la dimensione volontaria e la dimensione involontaria, tra il conscio e l'inconscio, tra l'esplicito e l'implicito, grazie al rapporto tra i muscoli volontari che si muovono all'interno del corpo e visceri e sistema nervoso autonomo.

Per capire meglio le caratteristiche di questo approfondimento, occorre prendere in considerazione il concetto di struttura tubolare a cui Lowen fa riferimento. Il corpo umano presenta la struttura tubolare che caratterizza gli organismi complessi a partire dai vermi, dice Lowen, seguendo Reich. Questa struttura è composta dall'insieme dei visceri all'interno dell'apparato scheletrico-muscolare. Questa visione si collega anche al punto di vista embriologico che descrive il rapporto tra endoderma, mesoderma ed ectoderma come base dell'architettura del corpo umano. Come sappiamo, la prima differenziazione tra le cellule si muove lungo tre assi che producono tre tipi diversi di cellule, che costituiscono tre foglietti embrionali, i quali si riavvolgono uno sull'altro: uno più interno, l'endoderma, da cui originano l'apparato respiratorio, l'apparato digerente e l'apparato uro-genitale; uno mediano, il mesoderma, da cui originano l'apparato scheletrico, l'apparato muscolare e l'apparato cardio-circolatorio; quello esterno, l'ectoderma, da cui originano il sistema nervoso centrale e periferico e la pelle. È interessante notare che questa architettura embrionale

prefigura l'architettura del corpo, formato, secondo il modello di un tubo dentro un altro tubo, ovvero, canale viscerale dentro la struttura scheletrico-muscolare, il tutto interconnesso dagli apparati e dagli organi provenienti dall'ectoderma, il foglietto embrionale più esterno.

Liberare il canale viscerale dalle tensioni croniche coincide con la costruzione dello spazio interno da un capo all'altro, dalla bocca al pavimento pelvico. La costruzione dello spazio interno sviluppa la capacità di intimità con noi stessi/e e con l'altro/a. Si tratta di porre attenzione al movimento verso l'interno nella forma del succhiare e del risucchiare. In questo modo, inoltre, vengono sviluppati, sulla base dei testi loweniani, la definizione e l'esperienza di movimento verso l'interno, che non è solo ritiro a causa della paura e del dolore, come in Reich. Avevo già iniziato a proporre questi temi in un mio precedente articolo (Geloso, 2013).

Integrare movimento verso l'esterno e movimento verso l'interno, aggressività e tenerezza-ricettività, parte posteriore del corpo e parte anteriore, tenere e mollare, movimento dell'energia verso l'alto e movimento dell'energia verso il basso, è fondamentale per la crescita dell'Io, crescita che va di pari passo con la sua integrazione con il corpo e l'istinto sessuale: «gli istinti dell'Io possono essere analizzati in una componente aggressiva, di natura motrice, e in una componente tenera di natura sensoriale che si muovono entrambe verso l'alto. È la direzione verso l'alto che determina la loro identità nell'Io, poiché entrambe portano una carica energetica alla testa. Similmente, l'istinto sessuale è formato di due componenti, che entrambe si muovono verso il basso» (Lowen, 1978, p.75).

Veniamo, ora, ad un concetto loweniano che ci interessa particolarmente in relazione al nostro tema: il concetto di Eros. È importante porre attenzione a questo concetto perché ci illumina nella comprensione delle nozioni di *processo energetico* e di *flusso di eccitazione*, e perché ci aiuterà a precisare la visione loweniana della sessualità. La cornice di questa trama concettuale è il tema della vitalità che è centrale nell'approccio vitalistico di Emerson e di Nietzsche. A questo proposito, leggiamo la definizione offerta da Galimberti nel suo *Dizionario di psicologia* (2006, p.968): «Vitalità. Tono affettivo caratterizzato da potenza, vivacità ed energia, oltre alla capacità di resistenza e recupero psichico. Il termine che, in filosofia, è stato contrapposto da Nietzsche allo stile rinunciatario e mortificante indotto dalle morali tradizionali, in psicologia ha il suo opposto nei processi di devitalizzazione imputabili a malattie organiche, a decadimento senile o a patologie a sfondo depressivo». Può essere utile leggere anche la definizione di *Vitalismo* che ci offre lo stesso autore: «Vitalismo. Termine che si riferisce a tutte quelle dottrine che sostengono l'irriducibilità della vita ai fenomeni fisico-chimici trattabili con un'impostazione meccanicistica» (p.968).

Leggiamo, ora, la definizione loweniana di Eros: «l'Eros è la forza che motiva tutta l'attività istintuale; l'attività vitale in quanto tale sarebbe impossibile senza

di esso. L'Eros è la forza vitale, ed esiste solo una forza o energia di questo tipo. Sotto questo aspetto le nostre idee sono monistiche...la speciale sostanza che è il principio rappresentativo dell'Eros è il sangue» (Lowen, 1978, p.79). Da ciò deriva che la circolazione sanguigna sia il veicolo dell'Eros, della nostra vitalità, e, d'altra parte, che la vitalità presenti sempre una coloritura erotica, sensuale, come capacità di provare e scambiare piacere. La sua espressione di base è il piacere di essere vivi/e, frutto del libero scorrimento della bioenergia attraverso la circolazione sanguigna. Ecco che, a questo punto, ritroviamo il tema della ricerca del piacere contrapposta alla ricerca del potere, a cui ho accennato proprio all'inizio dell'articolo, data la sua pregnanza. È, infatti, attraverso la particolare visione del piacere come espressione della vitalità, che Lowen ci indica la via per integrare l'Io e il corpo, che è l'obiettivo terapeutico bioenergetico per eccellenza.

Ma vediamo meglio come si manifesta la forza vitale, o bioenergia. Pur essendo unica, essa si manifesta in due modalità diverse e complementari a seconda che scorra nei tessuti densi delle ossa e dei muscoli, o nei tessuti morbidi o fluidi dei visceri e dei fluidi corporei; ovvero, nella parte dorsale o frontale del corpo. Quando scorre, sia verso il basso che verso l'alto, nella schiena, l'energia prende una coloritura aggressiva, estroversa, si direziona verso il mondo esterno per penetrarlo con le sue azioni; quando scorre, sia verso l'alto che verso il basso, nella parte frontale del corpo, l'energia prende una coloritura ricettiva, introversa, si direziona verso l'interno e si predispone a fare spazio al mondo esterno dentro di sé, così come a contattare il mondo interiore.

Siamo qui al punto di vista dello scorrimento e della direzione dell'energia, punto di vista fondamentale per gettare luce sui *processi energetici* e sui *flussi di eccitazione*, e, quindi, sulla lettura del corpo. Inoltre, occorre anche porre attenzione al fatto che l'energia ha un andamento oscillatorio, pendolare, e questo ci interessa particolarmente poiché Lowen parla di *ancoraggio* dell'oscillazione dell'energia nella glabella e nel perineo per definire la condizione adulta. La glabella è la zona anatomica tra gli occhi, corrispondente alla corteccia orbitofrontale, il perineo è la parte più esterna del pavimento pelvico, posta tra i genitali e l'ano. In questo modo Lowen mette in stretta relazione la mente e la coscienza con la sessualità. È, a mio avviso, importante notare che questa connessione si struttura nella fase adolescenziale, come ha messo in evidenza un collega canadese, Denis Royer, in un articolo di cui ho curato la traduzione, *Passione: al cuore del corpo adolescente* (2011, pp.93-110).

Tutte queste precisazioni sul movimento dell'energia sono frutto dell'elaborazione originale di Lowen: «Ho dedotto i miei concetti originali sui percorsi dell'energia in movimento dall'osservazione dei pazienti, da esperienze personali e dall'analisi del movimento negli animali. Come punto di partenza avevamo il concetto dell'oscillazione longitudinale dell'energia, ma non avevo ancora elaborato il suo rapporto con l'Io o col principio di realtà» (Lowen, 1978, pp.70-71). Reich aveva individuato un movimento energetico verso i genitali durante un'ispirazione profonda ma «Non c'era alcuna allusione da parte di Reich

ad un movimento verso l'alto, né alcuna affermazione che il flusso di energia fosse di natura pendolare» (p.71).

È particolarmente suggestivo, a mio avviso, il fatto che Lowen abbia avuto l'intuizione della dualità del movimento dell'energia durante un'esperienza musicale, infatti, la musica è basata sul ritmo, come i fenomeni vitali: «Un giorno, ascoltando della musica di Chopin, ebbi un'improvvisa consapevolezza del flusso della sensazione verso l'alto...Mi resi conto che in tutta la musica è presente (un) sentimento di bramosia (in inglese: *longing*). Cantando si sperimenta il movimento del sentimento verso l'alto, dalla regione del diaframma verso la testa. Ci sono altre forme di espressione in cui un impulso sale verso lo sfogo vocale: il pianto e il riso sono espressioni del genere, così come il linguaggio normale...bramosia è un desiderio di contatto. Nell'atto sessuale, la stessa sensazione che si muove verso i genitali (nella parte frontale) ...è percepita come fusione e desiderio di aprirsi (e di scioglimento)» (p.71).

In seguito, Lowen si rese conto dell'oscillazione dell'energia lungo la schiena, e che anche questa era pendolare: «Il movimento verso il basso lungo la schiena si produce nell'atto sessuale...un impulso che scende lungo la schiena, attorno alle natiche e al perineo per raggiungere i genitali» (p.73). I movimenti più o meno espressivi, sono frutto dell'insieme delle due modalità energetiche, che possono essere più o meno fuse o scisse. «La scissione dell'unità dell'impulso è la base della consapevolezza dell'Io, poiché permette una susseguente ricombinazione delle componenti per una più efficace reazione. Comunque la divisione non deve essere troppo grande affinché possa prodursi la rifusione delle due componenti» (p.76). «L'Io è il creatore degli opposti così come è il sintetizzatore delle antitesi; è un catalizzatore che può separare e combinare. In effetti, fa entrambe le cose» (p.76).

Vediamo cosa accade quando tutto fluisce: «In un comportamento non nevrotico, questa energia unica è distribuita nei due percorsi per produrre un'azione che è razionale e appropriata alla situazione. Gli impulsi nei due percorsi si fondono o si sovrappongono per produrre un'azione che, vista in superficie, è un'espressione unitaria. La fusione...sta sotto il controllo dell'Io» (p.81). Vediamo, ora, cosa accade quando la fusione è incompleta: «...una fusione incompleta crea ambivalenza e produce un comportamento irrazionale. L'osservatore lo può facilmente rilevare, come nel caso del paziente che piange quando lo si fa andare in collera o si arrabbia quando è portato alle lacrime. Una scissione completa è sinonimo di scissione psicotica» (p.81). L'Io maturo è in grado di gestire la fusione, e il grounding ha come obiettivo lo sviluppo e l'espressione della fusione dinamica delle due modalità energetiche.

Per riassumere, al fine di avere una visione d'insieme, diciamo che l'energia si muove dal centro verso la periferia - testa, braccia, genitali gambe - e viceversa; si muove in senso longitudinale, dall'alto verso il basso e viceversa, sia nel lato posteriore del corpo che nel lato anteriore; e ancora si muove dal bacino verso il basso e dal bacino verso l'alto, in diretta connessione con la postura. Questa è la

descrizione della mappa loweniana delle direzioni principali dei *flussi di eccitazione*. Per quello che riguarda il rapporto tra *flussi di eccitazione* e *processi energetici*, Lowen ritiene che un *processo energetico* sia costituito da uno o più *flussi di eccitazione* e dai loro movimenti, come si evince anche dalla definizione di grounding già citata. Stare nella trama pulsante e vibrante dei *flussi di eccitazione* delle funzioni vitali costituisce il piacere di essere vivi/e qui e ora. Ricordiamo che l'integrazione ritmica e funzionale tra tutti i movimenti energetici è connessa, secondo Lowen, con la crescita dell'Io, anche perché gli permette di sviluppare pienamente il principio di realtà e di armonizzarlo con il principio di piacere (p.73).

È sul piacere vitale di base che tutti gli altri piaceri si innestano e trovano terreno fertile per crescere e giungere a consapevolezza. Questo piacere di base, in rapporto alla formazione della personalità adulta, corrisponde alla capacità di sentirci collegati/e direttamente con la fonte della vita dentro di noi, sensazione che ha come centro proprio la pancia e la pelvi, fonte connessa con la vita fuori di noi, ovvero con la biosfera, senza la mediazione delle figure di accudimento e senza aver bisogno di investire massicciamente altri/e adulti/e di una funzione genitoriale vicariante. In questo modo possiamo diventare i buoni genitori di noi stessi/e. Questo piacere svolge anche il ruolo di proteggerci dal diventare dipendenti da fonti di piacere illusorie (vedi tossicodipendenze), nonché dall'essere facili prede di manipolazione da chi ci promette la felicità per dominarci. Il piacere di essere vivi/e permette, infatti, di mantenere e recuperare velocemente un buon livello di base dell'umore. Costituendo la nostra riserva di ottimismo, ci permette di incassare al meglio i colpi della sfortuna e di trovare in noi stessi/e e intorno a noi le risorse per tirarci su di nuovo. Per tutti questi motivi il piacere di essere vivi/e risulta essere la risorsa fondamentale per la crescita personale, per il lavoro su noi stessi/e e, quindi, per la psicoterapia. P. Ogden, ne *Il trauma e il corpo* (2006, p.337), a questo proposito, cita il parere di molti terapeuti, a cominciare da Janet. Inoltre, la Ogden illustra come il piacere di essere vivi/e venga specificatamente collegato allo sviluppo della resilienza nel trattamento del trauma. Ritengo molto importante per noi bioenergetici/che porre particolare attenzione alla relazione tra piacere di essere vivi/e e resilienza. Per trattare il tema del piacere di essere vivi/e, a p.339, P. Ogden fa esplicito riferimento a Lowen e al suo libro, *Il piacere. Un approccio creativo alla vita* (1970). Si tratta di un riconoscimento a un tema bioenergetico originale.

Nel suddetto testo, Lowen dedica un capitolo alla tematica in questione, infatti, lo intitola *Il piacere di essere pienamente vivi*. Nelle prime righe troviamo la definizione di base del piacere: «il piacere è la percezione di essere pienamente vivi nel qui e ora» (1984, p.26). E subito dopo spiega qual è il canale attraverso cui passano il piacere e il dolore, la gioia e la sofferenza: il corpo. Abbiamo così la risposta alla domanda che ci eravamo posti precedentemente. Lowen prosegue sottolineando che «La verità del corpo di una persona può essere dolorosa, ma eludere questo dolore significa chiudere la porta alla possibilità del piacere»

(p.27). Abbiamo già visto che *verità del corpo*, per Lowen, equivale a *consapevolezza corporea*. Il focus posto da Lowen sul piacere comprende, dunque, all'interno del campo della consapevolezza corporea, la presa in considerazione del polo opposto, il dolore, in quanto «le nostre sensazioni fluttuano lungo l'asse piacere-dolore (e) piacere e dolore si trovano in un rapporto polare» (p.22).

Chiavi di volta del piacere di base sono la respirazione, il movimento, la percezione e l'espressività. Le esperienze dolorose non elaborate creano tensioni muscolari che, per essere allentate, ci dice Lowen, devono essere sentite come limitazioni alla pienezza di essere, infatti, non basta che si diventi consapevoli del dolore che provocano. «Essere completamente vivi significa respirare profondamente, muoversi liberamente e provare appieno le sensazioni» (p.28). Il piacere di essere vivi/e si manifesta in modo epico in determinate esperienze creative tra le quali ha un posto particolare la sessualità, proprio come esperienza di esaltazione integrata delle dimensioni istintuale, affettiva e coscienziale. L'esperienza del grounding è tutt'uno con il vissuto del piacere di essere vivi/e qui e ora, e, in quanto tale, è manifestazione dell'Eros, oltre che della condizione adulta, e, quindi, predispone ad una sessualità ricca e creativa.

## **Il ruolo del pavimento pelvico**

Nella trama dei *flussi di eccitazione* e dei *processi energetici* che ci animano e che tessono la nostra integrità psico-corporea, il pavimento pelvico riveste un ruolo di primo piano. Proviamo a capire il senso di quest'affermazione, cercando di conoscerlo meglio. E cominciamo situandolo nel modello loweniano che, utilizzando un punto di vista morfologico, distingue nel corpo tre *regioni maggiori* in cui, nel processo evolutivo, si sono raggruppati vari segmenti corporei: la testa, il torace e la pelvi. In una bella illustrazione presente nell'edizione originale ma non nella traduzione italiana dell'ultimo libro di Lowen, *Honoring the Body* (Lowen, 2004, p.246) è possibile leggere alcune illuminanti affermazioni di Lowen relative alla pelvi: «Pelvi. Genitali. (La pelvi) Contiene l'anima. Parte della terra, l'anima ci unisce alla vita e alla terra» (traduzione mia). Si tratta di un'affermazione di chiara impronta vitalista e di evidente ascendenza goethiana. La pelvi è, dunque, secondo Lowen, il centro primario e la radice dell'essere umano, il fondamento della nostra identità. Il pavimento pelvico viene chiamato in causa, in questa definizione, in quanto i genitali ne fanno parte.

Riporterò, ora, un brano da *La spiritualità del corpo* riguardante il lavoro bioenergetico con il pavimento pelvico per favorire la sensibilità sessuale:

«Come si è visto, la tensione in una qualsiasi parte del corpo si ripercuote sulla sensibilità sessuale. Ma è soprattutto la tensione alla

base del bacino a influire sulla capacità di abbandonarsi all'orgasmo. Nella maggior parte degli individui il pavimento pelvico è rigido per la paura inconscia che un allentamento in questa regione possa provocare una scarica indesiderata, una paura suscitata dall'educazione degli sfinteri. Quando questa è impartita prima dei due anni e mezzo, il bambino usa i muscoli della base del bacino e delle natiche per controllare la funzione escretoria, perché fino a quell'età lo sfintere anale esterno non è ancora operante. (...) Di fatto sul pavimento pelvico si ripercuotono tutte le paure. Lo spavento improvviso provoca una brusca contrazione; la paura repressa provoca invece una contrazione cronica» (1989, p.87).

Lowen ci ricorda che se non siamo consapevoli della paura non avvertiamo neppure la tensione, e che per rilassare il pavimento pelvico dobbiamo renderci conto di quanto è teso. A tal fine suggerisce il seguente esercizio (p.88):

«Esercizio 6.2 – Assumete la posizione eretta con i piedi paralleli, distanziati di una ventina di centimetri, le ginocchia leggermente piegate e il peso del corpo spostato in avanti. Lasciate ricadere il bacino indietro...Mentre respirate profondamente nell'addome cercate di spingere in basso il pavimento pelvico. Contemporaneamente cercate di aprire lo sfintere anale...Poi tirate deliberatamente in su l'ano e il pavimento pelvico stringendo con forza il sedere. Sentite crescere la tensione? Ora cercate di lasciar cadere il pavimento pelvico. Lo sentite più rilassato? Ripetete più volte l'esercizio per avere l'esatta sensazione della differenza che passa fra un pavimento pelvico in tensione e uno rilassato. Per rendervi meglio conto del modo in cui tenete il pavimento pelvico durante le vostre normali attività, ripetete l'esercizio più volte al giorno mentre camminate, siete seduti alla scrivania o siete impegnati in una qualsiasi altra attività. Dovrete prestare molta attenzione a quella regione del corpo prima di riuscire a mantenerla rilassata, ma la vostra fatica verrà ampiamente ricompensata da un aumento della sensibilità sessuale».

Da queste citazioni, da quella in esergo sotto il titolo e da altri passi nel resto dell'articolo, si deduce che Lowen, oltre a collegare glabella e perineo, mette strettamente in relazione il pavimento pelvico con la respirazione, con la connessione tra torace e pelvi, con la sessualità, con il radicamento a terra attraverso le gambe, ed anche con la schiena e la spina dorsale. Ritroveremo questi collegamenti nella riscoperta del pavimento pelvico attualmente in atto.

Vediamo, dunque, come l'attuale movimento di riscoperta del pavimento pelvico imposti l'approccio a questa parte. È interessante che venga presa in

considerazione, tanto per cominciare, la sua storia evolutiva, così viene fatto notare che si tratta di una struttura recente, dal punto di vista evolutivo, infatti, è stata la stazione eretta a renderla necessaria (Franklin, 2012, p.IX). Questo è già un dato rilevante per noi, infatti, anche Lowen se n'è occupato. Stazione eretta, coscienza, pavimento pelvico è una triade su cui Lowen ha posto attenzione, evidenziando il fatto che ad essa va collegata la caratteristica specificamente umana basata sulle antitesi e sulla loro ricomposizione attraverso proprio il nesso glabella-perineo (Lowen, 1978, pp.67-68).

Ora, torniamo all'esplorazione di questa struttura recente e complessa. Osserviamo che l'ultima parte della spina dorsale, il coccige, il residuo della coda, che è rientrata e si è accorciata, svolge un ruolo molto importante, fornendo inserzione a molti muscoli del pavimento pelvico, che insieme formano il muscolo elevatore dell'ano. Muovendosi con questi muscoli avanti e indietro, il coccige favorisce, per esempio, la defecazione e il parto. Tutti i muscoli che costituiscono il pavimento pelvico risultano irrobustiti per contribuire alla stazione eretta ed anche il tessuto connettivo appare ispessito a tal fine. Il pavimento pelvico risulta strutturalmente collegato alle seguenti parti del corpo: la spina dorsale, i muscoli del dorso, i muscoli addominali, gli arti inferiori.

Il pavimento pelvico è la base della pelvi, una base solida ed elastica insieme, come un tappeto elastico, infatti, «non è la forza che fa la differenza ma l'elasticità e la qualità del movimento» (Bongiovanni, 2017, p.18). Il pavimento pelvico rappresenta, dunque, la mirabile integrazione di due capacità opposte: la capacità di tenere e la capacità di lasciar andare. Gli esercizi per la sua salute devono, quindi, tener presente questo duplice obiettivo. Mi sembra importante ricordare, a questo punto, che in bioenergetica sviluppiamo il *pensiero funzionale*, in grado di pensare la complessità dell'esperienza umana, proprio attraverso esperienze pratiche di integrazione degli opposti costituite da attività senso-motorie, a partire dalla respirazione.

Questo tappeto elastico si estende tra le varie ossa del bacino ed è rinforzato dai legamenti. I muscoli del pavimento pelvico si sovrappongono l'uno all'altro formando tre strati muscolari: superficiale, intermedio, profondo. Eccone una descrizione sintetica: lo strato superficiale comprende il muscolo bulbocavernoso e lo sfintere anale; lo strato intermedio comprende il muscolo ischiocavernoso e il diaframma urogenitale; lo strato profondo è costituito dal muscolo elevatore dell'ano. Tutti insieme questi muscoli sono anche denominati muscolo pubococcigeo.

Da notare che l'orgasmo è scatenato dalle contrazioni involontarie di alcuni muscoli del pavimento pelvico, tra i quali i muscoli bulbocavernosi rivestono un ruolo particolare, come ci ricorda Lowen: «L'orgasmo comincia con la contrazione dei muscoli bulbocavernosi nell'uomo e nella donna. Questi muscoli circondano il pene nell'uomo e l'imbocco della vagina nella donna. L'orgasmo è percepito come l'aprirsi di una diga» (Lowen, 1980, p.188). La sensazione dell'apertura di una diga è data dal ritornare di colpo nel torrente circolatorio della

massa di sangue accumulatasi nei genitali. L'assenza di tensioni croniche permette ai genitali di riempirsi pienamente di sangue e di riversarlo nel torrente circolatorio investendo di un bagno di vita e di gioia tutto il corpo.

Nello stesso testo, Lowen specifica anche che la spasticità del muscolo ileo-lombare, del muscolo elevatore dell'ano e di altri muscoli che compongono il pavimento pelvico fa sì «che il corpo non riesca a sostenere la carica di eccitazione sessuale, che fluisce immediatamente nell'organo sessuale e lo sovraeccita» (p.206), cosicché la scarica avviene prima che sia stato raggiunto il riempimento completo. Lowen parla, in questo caso di *orgasmo parziale*. Il lavoro sul pavimento pelvico permette di risolvere sia i problemi maschili di eiaculazione precoce e di impotenza che i problemi femminili di anorgasmia, assenza di orgasmo o difficoltà a raggiungerlo, e di dispareunia, dolore nella penetrazione. Ricordiamo che Lowen vuole contrastare la scissione di amore e sesso, interpretata come scissione tra cuore e genitali, nonché la svalutazione della sessualità e la sua riduzione a tecnica, interpretandole come effetto della scissione tra mente e corpo.

Poniamo, ora, attenzione alla struttura ossea della pelvi. È formata dalle due ossa iliache ognuna delle quali è composta, a sua volta, da tre ossa articolate tra loro: ilio, pube e ischio. La pelvi è suddivisa in grande e piccola: la prima è delimitata dalle ossa iliache e viene paragonata ad una bacinella; la seconda viene paragonata ad un imbuto rivolto verso il basso. Fra le due parti si considera una linea di divisione chiamata *ingresso pelvico*. Il pavimento pelvico è delimitato dalle ossa pubiche, dalle tuberosità ischiatiche (parte bassa degli ischi) e dal coccige. La posizione delle tuberosità ischiatiche, in posizione eretta e da seduti/e, determina l'allineamento del corpo.

La pelvi è anche distinta in due metà chiamate *emibacini*, le quali hanno una certa autonomia reciproca di movimento. I due emibacini si connettono frontalmente attraverso la sinfisi pubica e posteriormente si connettono al sacro, il quale, in tal modo, costituisce un'unità funzionale con la pelvi. Il coccige, le due ossa pubiche e le tuberosità ischiatiche costituiscono il basamento osseo del pavimento pelvico. Può essere utile esplorare attraverso il tatto le componenti ossee della propria pelvi e del pavimento pelvico.

Dunque, la pelvi, in quanto complesso osseo fondamentale del nostro scheletro, è deputata a sostenere la colonna vertebrale e ad alloggiare le articolazioni degli arti inferiori. In questo modo assicura la stabilità della colonna e delle gambe. È importante ricordare che le ossa che la compongono possono compiere piccoli movimenti mediante l'articolazione sacro-coccigea e pubica; e che quando gli ilei si allontanano uno dall'altro gli ischi si avvicinano, a loro volta, tra loro, e viceversa. I muscoli del pavimento pelvico trovano inserzione nel coccige, nel pube e negli ischi destro e sinistro.

I muscoli del pavimento pelvico sono strettamente collegati ai muscoli dell'addome, ai muscoli della parte bassa della schiena e agli ileopsoas. Tutti insieme formano una specie di contenitore. La loro collaborazione determina la

funzionalità del pavimento pelvico, il benessere della schiena ed una sensazione di autocontenimento emotivo ed energetico. L'architettura formata dall'insieme dei suddetti muscoli presenta: un tetto, costituito dal diaframma toracico; le pareti laterali, costituite dai trasversi dell'addome, o addominali profondi; la parete anteriore, costituite dai retti, o addominali superficiali; la parete posteriore, costituita dai muscoli della parte bassa della schiena e dagli ileopsoas; la base è costituita dai muscoli e dai legamenti del pavimento pelvico.

Ora che abbiamo un'idea della struttura muscolare e ossea, è arrivato il momento di occuparci della respirazione, l'attività regina del lavoro sull'integrazione degli opposti e sullo sviluppo dell'energia vitale. Non a caso, come sappiamo, Lowen la lega indissolubilmente all'esperienza del grounding. Alla respirazione aveva iniziato a dare un ruolo centrale, nella nascente psicoterapia corporea, lo stesso Reich. In questa sede, illustrerò il fatto che ha un ruolo anche nella costituzione dello *spazio interno*. È mio intento proporre che la percezione dello spazio interno attraverso i movimenti del pavimento pelvico, dei muscoli trasversi dell'addome e del diaframma toracico proposti dal movimento per la riscoperta del pavimento pelvico venga considerata parte importante del lavoro sulla consapevolezza pelvica bioenergetica.

Per comprendere questa tematica dello spazio interno dobbiamo riprendere la definizione dell'Io in quanto Io corporeo. La psicoterapia corporea parte, come sappiamo, dall'affermazione di Freud che l'Io è un Io corporeo, in quanto l'Io si costituisce e agisce sulla base della funzione motoria e della funzione percettiva. Ma l'Io corporeo può rivoltarsi contro il corpo, perché si sviluppa originariamente verso l'esterno, rivolgendo l'attenzione al movimento verso l'esterno e concentrandosi sull'esteroccezione, che è la percezione degli stimoli provenienti dal mondo esterno. Esistono, infatti, due orizzonti della motilità e della percezione, uno esterno ed uno interno. Occorre, dunque, controbilanciare questa tendenza spontanea verso l'esterno dirigendo intenzionalmente l'attenzione verso l'interno del corpo. E se l'esperienza percettiva e motoria rivolta verso l'esterno costituisce lo spazio esterno, l'esperienza percettiva e motoria rivolta verso l'interno costituisce lo spazio interno, in modo positivo e rassicurante. L'interno della pelvi, infatti, purtroppo, è spesso percepita come qualcosa di oscuro, negativo, opprimente, perché lo è quando risulta afflitta da tensioni croniche. Abitare lo spazio interno come una casa ospitale e accogliente è un'esperienza rigenerante sia per le donne che per gli uomini. Ho potuto notare l'emergere di questo vissuto in molte persone a cui ho proposto questo lavoro sulla consapevolezza pelvica.

Attraverso la respirazione possiamo prendere coscienza dello spazio interno grazie all'azione dei muscoli volontari che si muovono nello spazio interno. Siamo abituati/e a pensare che i muscoli volontari siano tutti preposti al movimento nello spazio esterno, ma non è così. E quali sono questi muscoli? Si tratta, ormai di vecchie conoscenze, sono il diaframma toracico, i muscoli addominali profondi e i muscoli del pavimento pelvico. Questi muscoli si trovano

a diretto contatto con i visceri, quindi, con la dimensione dell'involontarietà collegata al sistema nervoso autonomo. Ricordiamo che la motilità involontaria, secondo Lowen, è la matrice dei *flussi di eccitazione*, e che tale motilità involontaria viene dal nostro definita con la parola *flusso*, come lui stesso ci spiega nel libro *Bioenergetica* (1991, pp.37-44) e precisamente all'interno del capitolo intitolato *Il concetto di energia*, nel paragrafo su *Carica, scarica, flusso e movimento*.

Tornando al rapporto tra i muscoli volontari che si muovono all'interno del corpo con i visceri, è importante porre attenzione al fatto che per questa ragione essi possono comunicare con il sistema nervoso autonomo e collaborare con esso. Nella collaborazione è compreso il fatto fondamentale di fornire alle viscere e al sistema nervoso autonomo il senso del contenimento, del radicamento e della protezione, oltre a un benefico massaggio che favorisce la circolazione sanguigna e la vitalità dei visceri.

Per Lowen la respirazione è la spola che tesse l'integrazione di tutti i segmenti corporei, in particolare, tra le tre maggiori regioni corporee: la testa, il torace e la pelvi. Per questo è tutt'uno con l'esperienza del grounding, anche perché la respirazione sta alla base dell'ossigenazione del sangue e, quindi, del metabolismo. Respirazione ed energia vitale sono, dunque, strettamente connesse. Lowen, come sappiamo, connette la respirazione anche alla sessualità, e per meglio illustrare questa connessione, propongo di riprendere il tema vitalistico loweniano del "succhiare la vita", aggiungendovi l'esperienza del *risucchio all'interno del corpo*, intorno a cui si incardinano gli esercizi del movimento di riscoperta del pavimento pelvico.

Gli esercizi di risucchio si basano sulla percezione del centro tendineo, che si trova internamente sotto il perineo, ed è il centro da cui parte il movimento del pavimento pelvico. Può essere utile contattarlo poggiando le dita tra i genitali e l'ano mentre accenniamo i movimenti di chiusura e di apertura degli sfinteri, quello uretrale e quello anale. In seguito, si collega il risucchio del centro tendineo al risucchio degli addominali profondi e del diaframma toracico, fino a contattare il centro frenico, all'interno della gabbia toracica. Il centro frenico fa ripartire la respirazione, quando si è rimasti per un certo tempo in apnea. Il movimento per la riscoperta del pavimento pelvico parla di *sinergia respiratoria* tra il pavimento pelvico, i muscoli addominali profondi e il diaframma toracico e la vuole sviluppare. Si tratta di un obiettivo tipicamente bioenergetico. Ricordiamo che nell'esercizio bioenergetico sul risucchio dell'aria con la bocca nell'inspirazione «il diaframma scende e spinge verso il basso i visceri dell'addome. Se il pavimento pelvico e i muscoli addominali non riescono a rilassarsi, gli organi non possono spostarsi verso il basso e in avanti, così la pressione all'interno della cavità addominale aumenterà fino ad arrestare la discesa del diaframma (toracico)» (Michel, 2014, p.112).

Esercitarci nel percepire il succhiare l'aria con la bocca, nell'inspirazione, come ci hanno insegnato Reich e Lowen, e il risucchiare con i muscoli del

pavimento pelvico, nell'espiazione, come suggerisce il movimento per la riscoperta del pavimento pelvico, nella mia esperienza, favorisce il lavoro sull'integrazione della dimensione orale con la dimensione genitale, passando per il risanamento della problematica anale. Si tratta, come sappiamo, di obiettivi centrali dell'analisi bioenergetica. Si può anche dire che in questo modo si favorisce il rapporto tra il/la nostro/a bambino/a interiore e l'Io adulto. Sciogliere insieme bocca, lingua e pavimento pelvico fa parte di questo programma. Relativamente all'esperienza del grounding e della respirazione, ho trovato, inoltre, particolarmente interessante lo sviluppo della connessione tra pavimento pelvico e piedi, incentrato sul comune movimento di appiattimento e inarcamento in relazione alle fasi di inspirazione e di espirazione. Questo stesso movimento connette piedi e pavimento pelvico al diaframma toracico.

In sintesi, si può dire che sto sviluppando sia l'abbinamento dell'attenzione al pavimento pelvico a tutti gli esercizi bioenergetici classici, sia la caratterizzazione bioenergetica dei vari e molteplici esercizi del movimento per la riabilitazione del pavimento pelvico. Dunque, alla luce di quanto esposto, e riprendendo la tesi esposta nell'Introduzione, ritengo si possa affermare che il lavoro bioenergetico, orientato all'integrazione di mente, cuore e genitali, e del corpo con la mente, possa avvalersi degli attuali sviluppi del movimento di riscoperta del pavimento pelvico e, nello stesso tempo, offrire a tale movimento la ricchezza del proprio modello fondato sull'esperienza del grounding.

### **Descrizione di un caso: *coda mobile e sguardo vivace***

Scelgo come esempio del lavoro bioenergetico col pavimento pelvico un caso nel quale mi sono particolarmente concentrata sul rapporto tra glabella e perineo con risultati positivi. Paolo (nome di fantasia) è un quarantenne che mi ha ispirato subito una miscela di vulnerabilità e di determinazione. A livello metaforico, mi ha fatto pensare ad un uccello: la testa spiccava per importanza e per esercizio di attenzione, e i movimenti erano segmentati. L'atteggiamento motorio, nell'insieme, alternava scatti e ricadute. Inoltre, mi appariva, nonostante l'aspetto teso e sofferente, uno spirito libero. Paolo ha fatto il conservatorio ed è musicista. In lui ho percepito, prima di tutto, anche per simpatia tonico-viscerale, il canale viscerale fortemente costretto, a fronte di una spiccata sensibilità, evidente nelle interazioni con me che sono sempre state ricche di sentimenti.

Intorno al canale viscerale, l'apparato scheletrico-muscolare si stringeva a sua volta, suscitando in me una sensazione paradossale: una spinta vitale costretta dentro canali ridotti, che sembrava gridare per essere liberata. Tutto ciò mi ha fatto pensare che l'ambiente di origine non avesse potuto tollerare la sua vitalità, e non avesse potuto fornire una base sicura, riversando su di lui, allo stesso tempo, forti aspettative. La contraddizione fu spiegata dalla presenza, nei primi tre anni di vita, del nonno materno e dall'ottimo rapporto con lui. Il nonno è diventato il

nostro nume tutelare.

Il genitore dello stesso sesso è stato quello che ha riversato particolarmente le proprie frustrazioni relative alla realizzazione sociale sul figlio. Così il senso profondo e costante di ansia e di insicurezza-inadeguatezza per cui aveva richiesto il mio aiuto, si fondeva con un'incertezza nel possesso di sé in quanto persona adulta sessuata. Infatti, il genitore dello stesso sesso non lo aveva sostenuto nell'identificazione con il proprio corpo sessuato, al contrario si era in qualche modo sostituito al figlio, secondo una modalità tipicamente narcisistica. Inoltre, gli aveva inviato un messaggio paradossale del tipo: "Devi fare di tutto per avere successo, ma guai a te se riesci dove io ho fallito!". Fondare saldamente la sua identità anche sessuale, è l'obiettivo che mi sono proposta insieme all'acquisizione del possesso di sé.

Paolo tendeva a parlare molto e a cercare di analizzare quasi ossessivamente quello che gli accadeva, cosa che ho collegato al rapporto con la madre, bella ma rigida, di cui aveva cercato di catturare l'attenzione parlando. Ho individuato così un sovraccarico mentale disfunzionale, oltre alla respirazione superficiale ansiosa, da cui le parole permettevano illusoriamente di fuggire. Dopo avergli spiegato il modello bioenergetico centrato sul grounding, gli ho descritto la modalità disfunzionale rappresentata dal comportamento logorroico e dalla respirazione ansiosa. Gli ho anche illustrato il rapporto tra il tubo viscerale e il tubo muscolare, e il rapporto tra la parte posteriore del corpo e la parte anteriore, ovvero il rapporto tra l'aggressività e la tenerezza-ricettività.

All'inizio è venuta fuori molta rabbia, che Paolo aveva sempre ritorto verso se stesso. La rabbia era rivolta soprattutto contro il padre. Poi, è venuta fuori la disperazione per la perdita del nonno, in seguito alla quale ha avuto bisogno di rifugiarsi nelle mie braccia. Nell'abbraccio con me ha anche sperimentato il contatto affettuoso che la madre non gli aveva dato. Insieme abbiamo ricostruito quello che io chiamo *il ritratto del sé*, attraverso la verbalizzazione di quello che coglievo di lui e la sua validazione o meno dei miei rimandi. Paolo ha così acquisito la capacità di vedersi da un altro punto di vista non giudicante ed integrante. Ha così cominciato anche a scherzare sulle sue fissazioni e sulla sua tendenza a pensare che "arriva sempre qualcuno a rovinare la festa". L'attività mentale è stata reindirizzata verso il lasciar fluire, invece del continuo sforzarsi, e verso il piacere di essere vivo.

Inoltre, abbiamo curato il rapporto tra pensiero e sviluppo della sessualità, esplorandone, in particolare le vicissitudini adolescenziali. Nell'adolescenza, infatti, si sviluppano non casualmente sia il pensiero che la sessualità. L'integrazione mente-corpo ha, dunque, un veicolo preferenziale nel rapporto tra queste due dimensioni, come Lowen ha indicato descrivendo l'ancoraggio dell'oscillazione energetica tra la glabella e il perineo anche attraverso la seguente frase, colta durante un suo seminario: "Coda mobile e sguardo vivace". Questa frase è piaciuta molto a Paolo che l'ha fatta propria. Abbiamo lavorato sulla connessione tra testa e corpo dalla posizione di base sul materasso e la testa che

penzola fuori. Io gli sollevavo la testa e la portavo con il mento sul petto, mentre lui ripeteva ad occhi aperti: “Questo è il mio corpo. Io sono il mio corpo. La testa fa parte del corpo.” In seguito lo ha fatto da solo, mettendo le mani dietro la nuca e contraendo e decontraendo il perineo. Paolo ha, inoltre, sviluppato la percezione del proprio corpo sessuato e il possesso di sé attraverso l’affermazione: “Il mio sesso è mio!”, battendo il bacino sul materasso, ed anche in piedi contro il cubo di gommapiuma. A questi esercizi classici bioenergetici ho aggiunto esercizi specifici per il pavimento pelvico come la sequenza di contrazioni e decontrazioni veloci e la sequenza di contrazione lunga e di decontrazione doppiamente lunga, tutto per sviluppare la vitalità genitale. Ho anche favorito in lui l’acquisizione di movimenti fluidi da disteso, a quattro zampe e danzando, sempre mantenendo il contatto col pavimento pelvico e la sua motilità. Paolo ha esteso questi esercizi anche alla sua attività come musicista.

Paolo lamentava anche disturbi dell’apparato digerente per cui abbiamo posto attenzione a sviluppare la percezione dello *spazio interno* e al sentirsi a casa nella propria pancia attraverso l’esplorazione dei movimenti del diaframma toracico, degli addominali profondi e del pavimento pelvico. Per rimodellare le figure genitoriali interne e riequilibrare l’energia aggressiva e quella tenera, così come la parte posteriore del corpo con quella anteriore, ho utilizzato una coperta arrotolata posta lungo la spina dorsale nella posizione di base a terra. In questo assetto gli ho suggerito di visualizzare l’inspirazione a bocca aperta scorrere, espandere e riempire la parte posteriore del tronco fino al pavimento pelvico in decontrazione, e di cominciare da lì a espirare energicamente, sempre a bocca aperta, richiudendo e tirando su il pavimento pelvico, tirando dentro la pancia e in su fortemente il diaframma toracico. Ciò gli ha permesso anche di piangere. In sintesi, ho utilizzato ampiamente gli esercizi di integrazione e di grounding, abbinandovi sempre la consapevolezza del pavimento pelvico e della sua vitalità, oltre alle esperienze di sinergia respiratoria tra diaframma toracico, muscoli addominali profondi e pavimento pelvico, con particolare attenzione alla polarità succhiare-risucchiare.

## **Riassunto**

L’autrice sviluppa le tematiche della sessualità e del grounding sulla base dell’attuale attenzione al pavimento pelvico in campo riabilitativo e preventivo. A partire dall’accostamento dei tre concetti nel titolo, l’autrice sviluppa, inoltre, una serie di riflessioni intorno al modello olistico bioenergetico, comprendente una mappa dei flussi energetici. Suo intento è mostrare come l’analisi bioenergetica possa accogliere gli stimoli del movimento per la riabilitazione del pavimento pelvico, offrendo, a sua volta, a tale movimento la ricchezza del proprio modello olistico centrato sul grounding. Alla fine viene offerta la descrizione di un caso.

## Summary

The authress develops the issues of sexuality and grounding on the basis of the present attention about pelvic floor in the field of rehabilitation and prevention. From the association between the three concepts in the title, the authress also develops a set of reflections about the bioenergetics holistic pattern, included a map of energy flows. She intends to show that the bioenergetic analysis can receive stimuli from the movement for the pelvic floor rehabilitation, offering in turn to this movement the richness of its own holistic pattern grounding centered. At the end the authress offers a vignette.

## Parole chiave

Pavimento pelvico, sessualità, grounding, modello olistico bioenergetico, mappa dei flussi energetici, pratica corporea.

## Key Words

Pelvic floor, sexuality, grounding, bioenergetic holistic pattern, energy flows map, body practice.

## Bibliografia

- Bongiovanni M.L. (2017). *Pavimento pelvico. La culla della nostra vita*. Pubblicato da [www.lulu.com](http://www.lulu.com).
- Franklin E. (2002). *PelvicPower per uomini e donne*. Roma: Gremese, 2012.
- Galimberti U. (2006). *Dizionario di Psicologia*. Torino: UTET.
- Geloso L. (2013). L'invenzione della sessualità e dell'amore romantico. Riflessioni bioenergetiche sulle trasformazioni dell'intimità con resoconto di due casi. *Grounding*, 2:93-107.
- Geloso L. e Bongiovanni M.L. (2014). Analisi bioenergetica e pavimento pelvico: la via verso la libertà. *Grounding*, 2:113-122.
- Geloso L. (2015). Analisi bioenergetica ed epistemologia. Prima ricognizione. *Analisi bioenergetica*, 1-2:28-51.
- Geloso L. (2016). Bioenergetica riflessiva e consapevolezza epistemologia in psicoterapia. *Corpo e identità*, 1:38-54.
- Lowen A. (1958). *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli, 1978.
- Lowen A. (1965). *Amore e orgasmo*. Milano: Feltrinelli, 1980.
- Lowen A. (1970). *Il Piacere. Un approccio creativo alla vita*. Roma: Astrolabio, 1984.
- Lowen A. (1975). *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli, 1991.
- Lowen A. (1988). *Amore, sesso e cuore*. Roma: Astrolabio-Ubaldini 1989.
- Lowen A. (1990). *La spiritualità del corpo*. Roma: Astrolabio-Ubaldini, 1991.

- Lowen A. (1994). *Arrendersi al corpo*. Roma: Astrolabio-Ubaldini.
- Lowen A. (2004). Alachaua, Florida: Bioenergetic Press.
- Lowen A. (2013). Che cos'è l'analisi bioenergetica?, in *Manuale di analisi bioenergetica* (a cura di) Heinrich-Clauer V. (2012). Edizione italiana a cura di Cinotti N. e Filoni M.R., Milano: Franco Angeli.
- Lowen A. (2013). *L'arte di vivere*. Milano: Xenia.
- Michel E. (1997). *L'emozione e la forma. Manuale di anatomia e postura per analisti bioenergetici e conduttori di classi*, edizione italiana a cura di Filoni M.R., Milano: Franco Angeli, 2014.
- Ogden P. (2006). *Il Trauma e il Corpo. Manuale di psicoterapia sensomotoria*. Sassari: ISC, 2013.
- Royer D. (2011). Passione: al cuore del corpo adolescente, *Grounding*, 1:93-110.



## ***L'intersoggettività: affinità tra i modelli neuroscientifico e bioenergetico.***

### **La relazione empatica come strumento di cura e prevenzione nello sviluppo**

di *Barbara di Sansebastiano*<sup>1</sup>

#### **Introduzione**

Il presente lavoro intende fornire uno spazio di riflessione sul tema dell'intersoggettività dal punto di vista neuroscientifico, gli aspetti di contatto con il modello bioenergetico e l'importanza dell'empatia e della relazione come strumenti di cura e prevenzione nello sviluppo umano. Sul come gli aspetti corporei nella relazione e la precoce interazione "madre-bambino" svolgano ruoli centrali e siano sistemi di funzionamento diretti, "situati nel corpo", non mediati da processi cognitivi inferenziali.

Il valore dell'intersoggettività va intesa come intercorporeità, dove la relazione tra cervelli destri anche in fasi precoci è attiva e determinante per lo sviluppo socio-affettivo dell'essere umano nonché base dell'empatia, intesa come incarnata. Emerge un modello di attaccamento e della «mente relazionale» (Siegel, 2003, p.93) psiconeurobiologicamente ed evolutivamente determinato. Attaccamento e intersoggettività sono elementi fortemente connessi: per questo è molto importante conoscere le basi dello sviluppo già in fasi precoci per prevenire e promuovere il benessere nello sviluppo del bambino e salvaguardare il valore della relazione con il caregiver. Ritengo pertanto importante sottolineare il valore delle ricerche attuali e delle conoscenze acquisite grazie all'interdisciplinarietà.

Il dibattito sui neuroni specchio (Ammaniti, Gallese, 2014) oggi è ancora piuttosto controverso, restando molti dubbi: basti pensare che non è chiaro come e quando compaia il meccanismo specchio, se è innato o come si modella durante lo sviluppo. È certo tuttavia che la scoperta del meccanismo specchio abbia segnato un passo centrale per la comprensione di importanti processi riguardanti la psicologia evolutiva; esso offre un punto di vista differente sul valore delle prime relazioni già in fase prenatale e amplia il panorama di conoscenze sul funzionamento della mente e le sue relazioni con aspetti corporei, utile anche per meglio indagare i fattori che possono determinare il "trauma" (Shore, 2008).

---

<sup>1</sup> Psicologa, psicoterapeuta ad indirizzo bioenergetico.

Le ricerche effettuate in questi anni dall'*infant research*, integrate dalle ricerche delle neuroscienze in merito alle funzioni del cervello destro e il significato del coinvolgimento empatico nella relazione hanno permesso di evidenziare quanto le competenze affettivo-relazionali e sociali siano fondamentali e non sia esaustivo riconoscere al sistema metarappresentazionale e cognitivo la priorità prima attribuitagli. Una visione dunque, che valorizza gli aspetti legati all'empatia, all'affettività, alla corporeità già dal momento del concepimento e per tutto l'arco di vita dell'essere umano (Ammaniti, Gallese, 2014). I neuroni specchio, preposti non solo alla codifica e comprensione degli atti motori propri e dell'altro sulla base di processi incarnati, ma intesi quali risorse nell'apprendimento sociale, nonostante dubbi e interrogativi rivestono un ruolo importante in quanto interagiscono particolarmente con le aree del sistema limbico, dell'insula destra, la corteccia cingolata anteriore e l'amigdala (Shore, 2008).

Si ipotizza che i neuroni specchio corticali possano influenzare la capacità della madre (come anche del terapeuta) di empatizzare a livello inconscio con il sé del bambino o del paziente. L'empatia è una comunicazione che avviene in modo inconscio, tra cervelli destri a livello subcorticale. Si delinea così una prospettiva dell'interazione non più inferita in base a rappresentazioni mentali dell'altro, ma sull'intercorporeità che è alla base dell'intersoggettività (Ammaniti, Gallese, 2014).

Il sé è quindi primariamente un sé corporeo. Anche per Lowen (1983, p.35) il sé è un fenomeno biologico: «Io credo che il neonato nasca con un sé, che è un fenomeno biologico e non psicologico. L'io, al contrario, è un'organizzazione mentale che si sviluppa insieme al bambino». Da qui emerge l'affinità con il paradigma neuroscientifico che intende l'intersoggettività come corporeamente situata e la visione "noi-centrica" dello sviluppo umano. Elemento che accomuna i modelli neuroscientifico e bioenergetico è l'importanza assegnata ad aspetti quali:

- i contenuti impliciti racchiusi nel corpo quali affetti, traumi e blocchi;
- il valore dell'empatia incarnata, del "sentire" come funzione e processo di autoregolazione e crescita centrata sull'ambiente esterno e interno visti come interdipendenti;
- l'importanza delle primissime fasi dello sviluppo includendo il periodo prenatale;
- la prevenzione attraverso cura e sostegno non solo al bambino e alla madre ma al passaggio dalla diade genitoriale alla triade.

Molta importanza è data alla qualità delle prime cure rivolte al bambino: il bonding, l'holding, l'allattamento come momento nutritivo e di crescita soprattutto affettiva, includendo in questo il valore circolare delle relazioni con la madre, il padre e l'ambiente interno ed esterno (Ballardini, 2014).

## **Le ricerche neuroscientifiche, i neuroni specchio e l'intersoggettività**

Le recenti scoperte in ambito neuroscientifico rivoluzionando il panorama scientifico dimostrano come la simulazione incarnata il cui funzionamento è fortemente connesso con il meccanismo specchio guidi una forma basilare di mentalizzazione legata già precocemente non ad aspetti proposizionali bensì “mappata” su rappresentazioni corporee, visceromotorie e somatosensoriali (Ammaniti, Gallese, 2014). Il modello neuroscientifico sostiene che la simulazione incarnata, che ridimensiona il primato degli aspetti puramente cognitivi, vada intesa come disancorata da sistemi metarappresentazionali; pertanto a differenza della visione classica per la quale è possibile rappresentare la relazione come un sistema inferenziale simbolico proposizionale, viene privilegiato un processo diretto di conoscenza e incontro dell'altro. Gli atti motori intenzionali dell'altro così come il loro significato relazionale vengono compresi senza necessariamente dover attribuire ad essi un'intenzionalità mediata da aspetti cognitivi e deduttivi: si tratta di un processo diretto basato sulla condivisione degli aspetti motori presenti in noi come patrimonio comune.

I neuroni specchio, presenti sia nel cervello umano che in quello dei primati, mettono in luce l'importanza della “cognizione motoria” come base dell'intersoggettività. Il meccanismo specchio è coinvolto nell'imitazione di atti motori semplici e complessi, così come nell'imitare gesti e posture che osserviamo negli altri. Emerge evidente il forte legame con i comportamenti prosociali. Si è inoltre osservato che la mimesi intersoggettiva non conscia aumenta nei casi in cui l'interazione ha scopi affiliativi. Il sistema motorio struttura la percezione e l'esecuzione dell'azione, ma anche la sua imitazione e immaginazione. Ma la cosa ancora più sorprendente è che altri meccanismi specchio sembrano essere coinvolti nella condivisione di emozioni degli altri e delle sensazioni (Ammaniti, Gallese, 2014). È dimostrato che esiste una congruenza tra il modo di esprimere le emozioni a livello corporeo e il modo in cui esse vengono comprese. Si ritiene che l'integrazione dei sistemi neurali visceromotori e affettivi sia funzionale a comprendere quali risposte comportamentali siano più adatte al contesto sociale.

Emerge una concezione situata nel corpo, “noi-centrica”, dell'esperienza affettiva. L'esperienza dell'altro è basata sull'attivazione degli stessi sistemi neurali che si attivano quando facciamo la stessa esperienza in prima persona della medesima emozione. Le aree attivate dal meccanismo specchio, come la corteccia premotoria ventrale, l'insula e l'amigdala si attivano anche nel riconoscimento delle emozioni. Sembra dunque che nell'osservazione di ciò che accade agli altri in termini di stimolazioni somatosensoriali ed emotive, vi sia un sistema che riutilizza gli stessi circuiti neurali attivati quando si vive in prima persona l'esperienza. Questo fattore spiegherebbe la visione dell'intersoggettività come basata su un modello comune condiviso, comprensibile attraverso il concetto di simulazione incarnata. Una visione dei modelli intersoggettivi

determinata da una forte connessione del sistema psiconeurobiologico. Il concetto di simulazione è molto importante in psicologia perché è alla base della nostra capacità e tendenza a sintonizzarci sull'altro per comprendere a livello mentale il significato delle sue azioni e orientarci nel mondo.

Non è più una visione in terza persona dei rapporti sociali ma in prima persona, dove al formato proposizionale viene sostituito il formato corporeo e la sua associazione con le azioni, sensazioni e emozioni. Un'empatia incarnata che si basa sulla percezione diretta non mediata di stati corporei o mentali interni che ci guida nell'interazione con gli altri fornendo una descrizione unitaria finalizzata a comprendere su quali indizi ci basiamo nell'incontro con l'altro.

Il concetto del Sé diventa pertanto un "percepto" basato su una primaria condivisione di un «formato corporeo» (Ammaniti, Gallese, 2014, p.31).

In bioenergetica il Sé, come afferma Lowen, è corporeo ed è fondamentale il rapporto con l'altro già nella fase prenatale se si pensa all'importanza dell'ambiente uterino e non solo, che accoglie il feto. È interessante osservare che con il concetto di simulazione incarnata, alla visione tradizionale centrata sulla mente, si sia sostituito un paradigma che nel comprendere e spiegare l'intersoggettività e la cognizione sociale, cioè il comportamento altrui in termini filogenetici e ontogenetici, pone l'attenzione sui dati empirici che dimostrano come primariamente sia coinvolto il sistema motorio. Organizzato secondo un'architettura di atti motori che contemplano particolari abilità come rilevare lo scopo dell'azione, anticiparne le conseguenze e organizzarle in sistemi gerarchici. Questi aspetti e altro ancora compongono la cognizione motoria, ma elemento, a mio avviso sorprendente, che trovo ricco di connessioni con l'approccio bioenergetico, è il fatto che essa sia alla base dello sviluppo successivo di competenze sociali e mentali cognitivamente molto sofisticate. Un sistema affettivo relazionale organizzato su differenti livelli che trovano come linguaggio comune il corpo.

«L'esperienza primaria di noi stessi è un'esperienza di dinamismo primordiale che si manifesta nella consapevolezza della nostra esistenza come esseri attivi in movimento. Questo dinamismo appare distintamente connesso a ciò che ci orienta nei nostri movimenti...in modo tale che la nostra energia è sempre focalizzata su qualcosa, su quello che stiamo facendo» (p.34).

Queste righe mi fanno riflettere sul valore di concetti come il grounding nel processo di consapevolezza di sé, che è primariamente un processo corporeo di contatto diretto con se stessi e i vissuti e le conoscenze racchiuse a livello implicito in ogni individuo. La prima forma di grounding avviene in un contesto corporeo e relazionale: basti pensare all'annidamento dell'ovulo nell'utero che per svilupparsi si deve "radicare". Sono molte le affinità con quanto osservato da Lowen che pur non aveva a disposizione le acquisizioni attuali delle neuroscienze. Molte delle sue intuizioni sono state avvalorate e ciò credo contribuisca ad alimentare il dialogo tra i due approcci.

## L'intersoggettività secondo il modello neuroscientifico e "Il neonato competente"

Gli studi sull'infant research ormai confermano che l'essere umano nasce già dotato di competenze sociali molto sofisticate. Il paradigma scientifico attuale molto si discosta dai modelli di psicologia dell'età evolutiva che ritenevano il bambino passivo, totalmente dipendente dall'ambiente esterno dal quale gradualmente riceveva informazioni necessarie al suo sviluppo. Oggi sappiamo che i neonati sono ampiamente competenti e selettivi nel discernere le informazioni provenienti dai loro *care-giver* e fortemente interessati all'interazione fin da subito (Schore, 2008).

L'uomo è una creatura sociale e le azioni occupano un posto centrale nell'esprimere l'inclinazione allo scambio con l'ambiente esterno. La comunicazione interpersonale avviene attraverso lo scambio di pattern di azioni che condividono significati, schemi motori che racchiudono in sé elementi cognitivi e affettivi che si svilupperanno col tempo grazie alle esperienze piacevoli di un ambiente accogliente. Bowlby parla, ad esempio, di modelli operativi interni, cioè schemi affettivi e cognitivi che si costruiscono fin dalle prime relazioni e scambio con la madre o le figure significative di riferimento nell'accudimento del bambino e resteranno attivi in noi sempre (Ballardini, 2014).

Dunque fin dalla nascita il bambino è "equipaggiato" per interagire con l'ambiente esterno (Lavelli, 2007). Egli è dotato di un sistema di segnalazione dei propri bisogni: ad esempio il pianto e un sistema percettivo atto a cogliere le informazioni provenienti dalla madre come la voce, gli odori. Studi sperimentali hanno dimostrato che i neonati preferiscono fissare il volto umano, specialmente quello materno, rispetto a oggetti in movimento. Essi comunicano con lo sguardo, i vocalizzi e il pianto, la sintonizzazione affettiva e l'imitazione. Già dalla quinta settimana di vita i bambini possono imitare l'adulto nella protrusione della lingua. Attivano inoltre le risposte di accudimento nell'adulto attraverso la loro abilità innata di sintonizzarsi sull'altro significativo.

"L'equipaggiamento" del bambino è presente già durante la gestazione: a ventidue settimane il feto dispone di un controllo motorio, è in grado di aprire la bocca prima che la mano entri in contatto con essa e possiede differenti patterns cinetici che orientano il movimento delle mani in differenti direzioni (Ammaniti, Gallese, 2014). Gli studi sul movimento nei feti gemellari hanno inoltre fornito importanti informazioni sulla nascita dell'intersoggettività già in fase prenatale. Dalla 14a settimana i movimenti delle mani nei feti gemellari presentano differenti pattern a seconda che siano auto diretti o diretti verso il gemello. Dalla quattordicesima settimana alla diciottesima vi è un aumento delle attività motorie degli arti superiori rivolte al gemello: questo dimostrerebbe che già prima della nascita il sistema motorio umano avrebbe proprietà funzionali alla nascita

dell'interazione sociale. È fin da subito sensibile al tatto. Dalla ventiquattresima settimana alla ventottesima discrimina odori, sapori, suoni. Alla venticinquesima settimana sembra che il feto sia in grado di rispondere a stimolazioni sonore modificando il movimento. All'ottavo mese dispone di un repertorio di comportamenti e movimenti assai sofisticati e ben coordinati da un punto di vista senso motorio. Un sistema dunque di potenzialità motorie che costituiscono, secondo le recenti ricerche neuroscientifiche, le basi dell'interazione sociale.

Non vi è uniformità di pensiero rispetto all'importanza della cognizione sociale nello sviluppo dell'intersoggettività. Secondo alcuni l'intersoggettività e la cognizione sociale si sviluppano in relazione alla teoria della mente, determinata dallo sviluppo di competenze metarappresentazionali, dall'attribuzione agli altri di componenti proposizionali come credenze, opinioni, derivanti dalla psicologia del senso comune. Solo quando il bambino supera la fase della falsa credenza, ovvero attribuisce agli altri la facoltà di possedere rappresentazioni proprie della realtà che guidano il comportamento e che non necessariamente rispecchiano la realtà in modo accurato, si può parlare di una vera e propria *Teoria della mente*. In realtà questa visione oggi è messa piuttosto in discussione da molti studi che riconoscono già nei bambini di un anno la capacità di fare inferenze sul significato di talune azioni: addirittura sembra esserci ciò che alcuni studiosi definiscono "attitudine teleologica" grazie alla quale dal nono mese i bambini sono in grado di inferire dati importanti sulla realtà fattuale organizzando così rappresentazioni di azioni finalizzate a uno scopo in base alle possibilità o ai limiti offerti dal contesto.

L'infant research ha utilizzato il paradigma di abituaione/disabituaione per dimostrare che l'esperienza motoria precedente in neonati di tre mesi facilita la percezione delle azioni finalizzate degli altri. Ciò, per quanto lontano da un'idea della *Teoria della mente* in senso di contenuti rappresentazionali e metarappresentazionali, è comunque un elemento di supporto nel ritenere forte il legame tra competenze motorie presente fin dai primi tre mesi nei bambini come base per la comprensione dell'azione dell'altro. I movimenti oculari dei bambini sono proattivi quando vedono compiere azioni che sono in grado di compiere loro stessi. Ciò è in linea con il concetto per cui la congruenza tra l'azione osservata e il repertorio motorio dell'osservatore è essenziale per il raggiungimento di uno scopo. Rilevare lo scopo di un'azione è cruciale come base della cognizione sociale e l'imitazione è il meccanismo che permette tale apprendimento. Imitazione che avviene in parte anche grazie al sistema specchio che attiva pattern motori specie-specifici efficaci nel far comprendere l'intenzionalità dell'altro e importanti nell'adattamento all'ambiente. I processi indicati sono inoltre da considerarsi immersi in un complesso sistema che non prevede solo aspetti motori e rappresentazioni ma è intriso di sensazioni, affetti ed emozioni fondamentali.

Dal punto di vista neuroscientifico le aree motorie corticali sono centrali nella comprensione delle nostre azioni e quelle degli altri, connesse a emozioni e affetti

imprescindibili. Stern parla di “forme vitali”: sono gestalt in movimento che associano contenuti di forza, vitalità e intenzionalità: forme vitali che trasmettono contenuti. Tali contenuti possono riguardare emozioni, sensazioni, ricordi, esperienze motorie, intenzioni. Esse precedono evolutivamente il dominio dei sentimenti e delle emozioni, rappresentano il modo primario in cui il bambino sperimenta il mondo.

Pertanto le neuroscienze ci offrono un modello di intersoggettività che sembra superare il modello cartesiano di una *res cogitans* separata da *res extensa*, dove L’Io ha il primato, per sostituirla con una visione dove il Sé e l’altro sono co-costruiti e dove mente e corpo interagiscono. L’intercorporeità, per il paradigma neuro scientifico, è da considerarsi la base su cui poggia l’intersoggettività, grazie alla condivisione profonda di medesimi oggetti intenzionali. I sistemi motori situati sono organizzati per raggiungere scopi attraverso azioni basate sulla “simulazione incarnata”.

Come vedremo meglio più avanti la qualità delle cure sia durante la fase della gestazione in cui ci si prepara ad accogliere e far crescere la nuova vita sia dopo la nascita del bambino è un elemento di fondamentale importanza per un buon sviluppo dell’intersoggettività. Alla nascita il bambino è dunque competente e possiede un ampio corredo che gli permette fin dalla gestazione di interagire in modo efficace con l’ambiente esterno e acquisire o meglio sviluppare competenze sempre più raffinate importanti nel processo di crescita.

## **L’incontro con il neonato**

L’incontro con il neonato, dunque, si prepara già molto prima del suo arrivo: l’ambiente che lo accoglierà a partire da quello materno, la relazione con la diade genitoriale, i loro vissuti circa la futura nascita e l’immagine del bambino prima immaginato e poi reale, la loro storia personale, il loro stile di attaccamento con le figure genitoriali, sono elementi considerati di grande rilievo nel determinare la qualità delle cure che saranno dedicate al bambino e da cui dipenderà il suo sviluppo. Nei primi mesi di vita il bambino sarà occupato nel processo di autoregolazione dei processi fisiologici. Il bambino, al momento della nascita, e all’incirca nei primi tre mesi, dovrà regolarizzare i ritmi sonno veglia, di allattamento e l’interazione con l’adulto di riferimento e sarà di fondamentale importanza in quanto la qualità delle cure del caregiver e la qualità dell’ambiente circostante sono centrali per l’avvio di una buona relazione fatta di scambi piacevoli.

Se l’ambiente è accogliente e non vi sono particolari ostacoli nello scambio tra caregiver e bambino si noterà che la sintonizzazione reciproca e l’acquisizione di ritmi regolari avverrà gradualmente e senza particolari difficoltà. Nei casi in cui ciò avviene senza problemi, durante l’allattamento si noterà col passare del tempo che le poppate sono caratterizzate da regolarità tra madre e bambino che

determinano un vero e proprio *turn taking* più raffinato e ricco di significati col passare del tempo. Osservando le interazioni durante l'allattamento si riscontra il tipico andamento detto di "picchi e pause", in cui madre e bambino instaurano veri e propri dialoghi, fondamentali per lo sviluppo dell'affettività e di abilità sociali successive, aspetti prodromici per il linguaggio che si presenterà molto più avanti.

Questi cicli stabiliscono delle routine, degli schemi cognitivi e affettivi molto importanti nello sviluppo di abilità successive. Le mamme sono attente e in silenzio durante la fase in cui il bimbo succhia, così come altrettanto pronte nei momenti di pausa ad interagire con il piccolo parlandogli, toccandolo dolcemente sulla guancia e guardandolo negli occhi. Questo incide molto sullo sviluppo della capacità del bambino di lasciarsi coinvolgere in routine sociali che nel tempo acquisiranno significati più elaborati e profondi. Winnicott rilevava il valore immenso del "nutrimento" per la crescita sana e armoniosa del bambino: esso contiene in sé molti aspetti che componendosi di gesti, routine, comunicazioni emotivamente cariche, contribuisce a creare il terreno migliore per la crescita non solo dal punto di vista biologico ma anche psicologico. Con la sua profonda conoscenza e competenza sull'infanzia ben sapeva che nell'atto di "nutrire" si veicolano molti aspetti importanti per lo sviluppo sano della personalità del bambino purché sintonizzati sui reali bisogni che egli esprime e senza impedirgli di fare le sue esperienze per acquisire competenze proprie a partire dalla precoce relazione con la madre-ambiente (Winnicott, 1987).

Le competenze che il bambino possiede fin dalla nascita sono fondamentali: la sua capacità di autoregolazione, il suo temperamento sono importanti perché più veloce sarà l'acquisizione di regolarità riscontrabile nei ritmi delle poppate, dei cicli sonno veglia, nel funzionamento digestivo e intestinale e maggiore sarà la possibilità di favorire risposte positive dall'ambiente esterno e creare uno scambio piacevole e nutriente.

Lo sviluppo del bambino dalla nascita e per tutto il periodo dell'infanzia, per quanto affascinante è molto ampio e il presente lavoro non può trattare i molti aspetti che lo caratterizzano. Ritengo tuttavia opportuno sottolineare l'importanza dei primi mesi: in particolare ciò che accade nel secondo mese di vita per quanto riguarda il passaggio dal "preadattamento all'interazione", caratteristico delle primissime settimane, a quella che Trevarthen definisce "intersoggettività primaria" (Lavelli, 2007).

In questo periodo avvengono alcuni cambiamenti importanti: a livello fisiologico il bambino diminuisce gradualmente il controllo di fattori fisiologici endogeni perché vi è una graduale regolarizzazione dei ritmi fisiologici riguardanti alimentazione e ritmi sonno veglia. Il controllo esogeno aumenta, il bambino può stare più tempo sveglio e aumenta le risposte affettive dirette verso i genitori; l'organizzazione corticale via via sostituisce i sistemi sottocorticali, i genitori riconoscono più facilmente il bambino come "persona". Secondo Trevarthen emerge appunto una forma di intersoggettività primaria e il bambino

esprime un senso di Sé agente. Il neonato presenta maggior regolarità nel sonno e la veglia può essere attiva; anche lo sviluppo senso motorio e posturale si modifica e si sviluppa in modo più fluido il contatto con l'ambiente esterno e con la madre e le figure familiari. Lo sviluppo delle competenze visomotorie legate allo sviluppo di aree corticali favorisce lo scambio e l'interesse per aspetti sociali.

In questo periodo compare il "sorriso sociale" che segna una tappa fondamentale nello sviluppo delle competenze sociali, carica di emozione per i genitori. Il sorriso sociale nasce in risposta a stimoli sia visivi, come il volto umano, che uditivi. Il bambino preferisce i volti e le voci familiari e dimostra una preferenza per quello materno. Il sorriso sociale, per quanto presente anche in bambini ciechi già dalla nascita, non è solamente un fattore innato; esso dipende anche dalle cure e dallo scambio con l'ambiente esterno. Esso è riconosciuto comunque dai genitori come un atto "significativo", espressione di un'intenzionalità nella comunicazione che è alla base dello sviluppo dell'intersoggettività e dello scambio sociale.

Si crea così nei primi tre mesi una comunicazione circolare basata sulla reciprocità, importante per lo sviluppo di ulteriori e successive abilità. Due capacità sono particolarmente significative:

- il rispecchiamento affettivo, inteso come la capacità della madre o di altre figure di riferimento di enfatizzare le espressioni del lattante anche con piccole variazioni con lo scopo di sottolineare la comunicazione affettiva del piccolo;
- la sintonizzazione degli affetti che a differenza della precedente non riprende un'espressione del neonato, ma è un'espressione dell'adulto inserita nel contesto relazionale e comunicativo che riprende un'emozione espressa precedentemente dal neonato.

L'affetto positivo dimostrato dalla madre responsiva e attenta contribuisce a creare così una serie di pattern che diventano importanti perché determinano il coinvolgimento affettivo all'interno della diade.

L'importanza delle primissime relazioni e gli innumerevoli fattori psico-neurobiologici che intervengono nello sviluppo e la crescita e contribuiscono in modo significativo all'origine del Sé del bambino sono stati ampiamente studiati e indagati da Shore (2008). Il suo contributo, oltre ad offrire numerose informazioni dettagliate sullo sviluppo dal punto di vista psiconeurobiologico, stabilisce connessioni importanti non solo a livello interdisciplinare, ma anche con molti aspetti di cui l'approccio bioenergetico si occupa. La centralità dell'emisfero destro, la concezione cervello-mente-corpo, la comunicazione tra cervelli destri e la loro reciproca interazione offrono importanti basi per comprendere in modo completo il funzionamento e lo sviluppo dell'uomo e pongono l'accento sulla centralità dei processi psicocorporei. Il cervello-destro del bambino è determinato dalle precoci interazioni emotive con l'adulto di riferimento, che avvengono attraverso gli scambi reciproci nella relazione tra i due emisferi. L'emisfero destro, a maturazione precoce, è importante per la

comprensione empatica degli stati emotivi degli altri e occupa un ruolo centrale lungo le fasi di crescita di tutto l'arco di vita.

Se la relazione con il caregiver permette la formazione di un attaccamento sicuro vi sarà una sintonizzazione psicobiologica tra i cervelli destri di entrambi: ciò permetterà di entrare in connessione empatica a livello inconscio con gli stati affettivi profondi e di poterli regolare attraverso azioni implicite, dove la rottura della relazione e la successiva riparazione secondo un andamento "normale" saranno atti non consapevoli ma efficaci. La relazione è considerata "sufficientemente buona" non tanto perché priva di momenti di rottura ma perché dotata di un buon equilibrio tra momenti di sintonizzazione e scambio e momenti di riparazione e ritiro opportuni e necessari per la "digestione" dei prodotti dello scambio senza la quale è a rischio la crescita sana del Sé. L'emisfero destro, considerato un tempo di minor importanza rispetto al sinistro, non è più deputato esclusivamente all'elaborazione di informazioni motorie e visuo-spaziali, ma è considerato centrale in molti processi come nel riconoscimento a livello non verbale di contenuti affettivi attraverso le espressioni del volto. È preposto sia all'elaborazione percettiva che espressiva della comunicazione ed è centrale nelle esperienze precoci dell'attaccamento. Il bambino, durante l'interazione con la madre, userà gli stimoli provenienti dalla corteccia destra di questa che a sua volta sono deputati alla regolazione delle emozioni e da qui deriverà un imprinting che, come già detto, utilizzerà nei suoi circuiti destri per espandere e creare nuove interazioni.

L'emisfero destro elabora in maniera olistica e gli indizi emotivi sono valutati in meno di trenta secondi, ciò non permette la registrazione del dato a livello cosciente e tuttavia è un meccanismo potentissimo. Il sistema affettivo primitivo è pertanto situato nel cervello-destro. La mediazione tra elementi intrapsichici e interpersonali, le transazioni affettive regolate, presenti nell'identificazione proiettiva adattiva determinanti l'attaccamento sicuro, sono importanti a loro volta per la strutturazione di aree cerebrali. Da qui si comprende come l'impatto con un ambiente-madre non accogliente e facilitante possa incidere negativamente determinando un trauma relazionale; ancor di più se l'evento traumatico è ripetuto diventando cumulativo. Il bambino vive stati di profonda disregolazione affettiva che generano tensione che non è in grado di riparare se non ricorrendo a meccanismi dissociativi più o meno gravi. Tali esperienze vengono registrate nel cervello destro come relazioni oggettuali non regolate che incidono sulla formazione del Sé che a sua volta interagisce con un oggetto non sintonizzato.

Più precoce è il trauma e minori saranno da parte del bambino le capacità di farvi fronte, integrarlo e reagire ad esso in modo adattivo per lo sviluppo. Dato che l'emisfero destro è fortemente connesso con il sistema limbico e il sistema nervoso autonomo, esso è anche fortemente connesso con i meccanismi che gestiscono le condizioni di rischio e presiedono le funzioni vitali. L'identificazione proiettiva difensiva è un meccanismo pertanto primitivo di

sopravvivenza che compare assai precocemente e protegge da fattori traumatici potenzialmente disorganizzanti per il Sé del bambino che nei casi più gravi e ripetuti nel tempo dovrà ricorrere alla dissociazione di parti non tollerabili che rischiano di distruggere il mondo interno. Il bambino, come anche il paziente in terapia che risponde agli stessi meccanismi e processi di elaborazione, tenderà dunque a proiettare al di fuori i contenuti dissociati vissuti come intollerabili.

Questo ci collega all'importanza dei processi transferali e controtransferali che ritroviamo anche nella pratica terapeutica. Elementi degni di nota per la valutazione di aspetti transferali e controtransferali possono essere rappresentati da stati di disregolazione caratterizzati da intensità crescente a cui seguono momenti di ipoattività tipici di momenti dissociativi.

Tra le patologie del Sé quelle che hanno origine in momenti più precoci e arrivano a una compromissione delle aree cerebrali destre presentano un uso più massiccio di difese primitive, come l'identificazione proiettiva difensiva e la dissociazione. Al contrario le transazioni affettive regolative basate sull'identificazione proiettiva adattiva favoriscono gli affetti considerati "vitali" e fondamentali nel creare un attaccamento sicuro, basato sulla relazione empatica e la comprensione implicita dei sentimenti dell'altro. Dunque, una madre pronta a sintonizzarsi sul suo bambino e i suoi stati affetti interni, che saprà accogliere il sé emergente del bambino e contenerlo amorevolmente, lo aiuterà nella crescita e nella formazione del suo Sé. A ulteriore conferma di quanto esposto, gli affetti sono fenomeni psicobiologici. Damasio (1994) parla di marcatori somatici, un "senso percepito" che consta di significati condivisi a livello corporeo.

È stata ipotizzata l'esistenza di un cosiddetto "sesto senso" che decodifica le sensazioni provenienti dall'ambiente interno, le sensazioni viscerali amplificate e psichiche e orienta la comunicazione interpersonale.

Attraverso la funzione riflessiva si possono leggere e comprendere tali messaggi impliciti situati a livello cervello-mente-corpo, non solo dunque informazioni esteroceettive visive e prosodiche provenienti dall'altro ma anche le informazioni interoceettive provenienti da stati fisiologici e affettivi profondi. Si costruisce così un dialogo tra bambino e caregiver che ritroviamo non solo nel lavoro terapeutico, ma in ogni forma di relazione e interazione umana.

## **Il punto di vista bioenergetico. La cura come strumento di prevenzione**

L'analisi bioenergetica come approccio psico-corporeo centrato sulla relazione, dedica molta attenzione al ruolo svolto nella formazione del Sé dagli affetti e dalle prime relazioni dell'individuo come punto di partenza per la salute psico-fisica della persona. Fedele alla tradizione reichiana molto attenta alla prevenzione primaria come punto di partenza nella ricerca di un benessere non solo individuale ma anche collettivo (Ballardini, 2007), molta attenzione è data al sostegno delle coppie che si apprestano al concepimento e all'attesa di un bimbo.

Questo segna un momento molto delicato e particolare nella vita dei genitori e del futuro nascituro e merita rispetto e cura perché porta in sé un valore profondo dal quale, appunto, come già sostenevano Reich e lo stesso Lowen, dipende la qualità della vita dei singoli e della comunità come bene supremo.

Secondo Reich, ma come confermato oggi anche da altri studiosi di differenti approcci, lo sviluppo dell'embrione che inizialmente risponde a stimoli di tipo chimico e biologico è alla base del buon sviluppo psicologico del feto e successivamente del neonato ed è alla base del buon funzionamento bioenergetico dell'essere umano lungo tutto il periodo di vita.

L'ambiente-madre che nella fase prenatale si occuperà di accogliere nell'utero il feto è il primo contenimento che permetterà non solo all'embrione di radicare in esso e svilupparsi ma lo influenzerà nel modo di reagire e proteggersi dagli stimoli che incontrerà durante tutto l'arco di vita (Ballardini, 2014). Studi sugli effetti dello stress in fase prenatale dimostrano che esistono conseguenze a livello del sistema nervoso centrale, in particolare dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene e del sistema immunitario che possono innescare disturbi a lungo termine come patologie infiammatorie e disordini psichiatrici.

Lo stress materno può incidere sullo sviluppo del nascituro. Sembrano esserci correlazioni rispetto al peso ridotto dei bambini alla nascita in caso di problemi della madre durante la gestazione; oppure nel caso di madri depresse sembrano esserci correlazioni con la presenza nell'infanzia di disturbi dell'attenzione e iperattività correlati all'anomala produzione di dopamina da parte della madre durante la gestazione.

Con il concepimento, l'embrione entra in contatto con la madre, una comunicazione profonda che nei primi mesi avviene soprattutto attraverso lo scambio di informazioni biochimiche e sensoriali, dove suoni, gusto, tatto occupano uno spazio privilegiato, mentre dal sesto mese la sensazione può diventare esperienza emotiva e a sua volta modificare le sensazioni e l'ambiente interno o esterno. Inizia una sorta di danza tra madre e bambino che la percepisce attraverso l'ambiente utero che è la prima forma di bonding. L'emozione, valutando appunto la situazione esterna e interna, cambia la chimica del corpo e la distribuisce lungo l'asse piacere dispiacere, dà senso e significato alle sensazioni e alle percezioni: si crea così una grammatica condivisa tra madre e bambino che nasce da scambi neuro-biologici e si interfaccia fin da subito con altri di natura psichica. Questo è un esempio di quella che si definisce "l'esperienza incarnata" ed è qui che getta le sue radici. Damasio parla appunto di "sesto senso" una conoscenza viscerale profonda, corporalmente presente in ognuno di noi. Altri, come Greenspan, parlano di categorie affettive capaci di guidarci come un "altro senso" per discriminare le esperienze e dare un significato importante ai vissuti.

Una sorta di ipercomunicazione, patrimonio comune con altri esseri viventi oltre ai mammiferi, che orienta e guida il comportamento dei membri di una comunità, come le colonie di api o formiche, anche se forse non siamo più abituati

a riconoscerla, è presente anche in noi e va riconosciuta e rinforzata. I momenti che segnano la scelta di diventare genitori e l'accudimento del bambino, attivano schemi arcaici presenti in ognuno di noi. Il primo importante compito che deve compiere l'embrione è quello di radicarsi e l'utero a sua volta deve accoglierlo; inizia così la connessione con la "base sicura", una primissima forma di grounding, per usare un concetto bioenergetico. Il bambino prenatale deve connettersi per ricevere nutrimento, informazioni e soprattutto amore, ma ciò non basta: è importante anche potersi disconnettere al fine di organizzare lo sviluppo e creare un proprio spazio personale che sarà la base della nascita del suo Sé, essenziale nel dare continuità e unicità all'esistenza e alla propria identità. Ciò che viviamo in queste fasi si iscrive a livello implicito nel nostro corpo e determinerà la nostra capacità di reagire in futuro a determinati stimoli in modo più o meno efficace a seconda di quanto ci siamo saputi/potuti ancorare a una base sicura, ricca, accogliente e amorevole durante il periodo prenatale

La nostra identità di base si crea in una matrice arcaica che riemergerà nei momenti di crisi e sarà di sostegno al fine di non interrompere l'identità psichica che avremo costruito nel corso della nostra esistenza. Una base costruita inizialmente in assenza di linguaggio e parola, ma veicolata da aspetti corporei, sensoriali, emotivi che sono alla base della "simulazione incarnata" e dell'empatia. La relazione diventa così l'elemento chiave dello sviluppo non solo in senso ontogenetico ma filogenetico.

La prevenzione, perché sia efficace, deve necessariamente considerare più aspetti: primo tra tutti il rapporto importantissimo con il padre e la gestione dell'evento nascita in relazione all'ambiente madre-bambino-padre (Ballardini, 2014). Si assiste spesso a una concentrazione più sul rapporto madre-bambino: questo rischia di escludere il padre che non va inteso come semplice supporto alla relazione degli altri due membri ma è parte integrante della relazione familiare, senza considerare l'importanza che aspetti di diversità e complementarità hanno nel contribuire a creare ricchezza nello sviluppo sano del bambino. Stili personali, energie differenti, quella maschile più diretta allo scopo e quella femminile più avvolgente, codici diversi che devono interagire e integrarsi, contribuiscono a creare un patrimonio più ricco e sicuro a cui far riferimento nella crescita e nei momenti di bisogno. La coppia va dunque preparata e sostenuta ad affrontare un momento così delicato e importante ricco di cambiamenti e serie prove da affrontare a livello biologico e psicologico.

L'obiettivo importante che la bioenergetica si pone è quello di permettere alla coppia di aprirsi e prepararsi alla relazione e all'accudimento. Non è possibile fare ciò se non si parte da noi stessi e dalla conoscenza del proprio corpo e dei cambiamenti a cui andrà incontro sostenendolo, ad esempio, con l'aiuto che alcuni esercizi corporei possono dare. Il modello bioenergetico offre la possibilità alla persona di ritrovare attraverso il lavoro sul corpo parte di quell'arcaica matrice (Ballardini, 2007), aiuta la consapevolezza di sé, l'espressione dei propri bisogni e desideri e consolida la propria identità. Il lavoro sulla prevenzione

rivolto alle “coppie in gravidanza” grazie a specifici esercizi è finalizzato a rendere più coesa la diade genitoriale e sostiene la presenza attiva del padre con un ruolo ben definito non più solo “di sostegno” alla madre, ma parte integrante nella relazione con una sua specifica qualità energetica.

La conoscenza e le informazioni di ciò che avviene nel corpo sia dei genitori che del futuro nascituro durante l’attesa e il concepimento è un patrimonio che arricchisce e rende onore a un momento unico nella vita della coppia. La comunicazione “empatica” e la complementarità tra i partner sono obiettivi importanti che la bioenergetica valorizza.

Il corpo della madre è risaputo che subisca molti cambiamenti durante la gravidanza ma recenti studi dimostrano come anche quello del padre sia in grado di cambiare e modificare ad esempio i livelli ormonali.

Studi dimostrano che durante i mesi di gravidanza negli uomini affettivamente coinvolti con l’evento nascita e con la compagna si riducono i livelli ormonali di testosterone e aumentano quelli di ossitocina, influenzando l’aggressività che si riduce a favore della tenerezza: di conseguenza l’interesse sessuale per la compagna diminuisce mentre si privilegia la relazione. L’interesse sessuale, quando la regolarità nella diade madre-bambino dopo i primi mesi sarà raggiunta, si riattiverà nella coppia e svolgerà un’importante funzione protettiva per il nucleo, al fine di evitare rischi legati all’eccessivo coinvolgimento materno nei confronti del figlio a scapito della relazione di coppia; ciò permetterà uno sviluppo sano del bambino e della sua identità come parte della triade.

Le modifiche nella sessualità, che riguardano entrambi i membri della coppia, hanno così uno scopo preciso ovvero quello di salvaguardare anche il piccolo. La sessualità ricopre un aspetto importante anche durante la gravidanza: l’incontro sessuale erotico dei genitori, l’attivazione sensoriale, la cascata di endorfine che la madre trasmette al figlio nel momento dell’orgasmo, gli permettono di conoscere a livello corporeo anche il padre. Inoltre, la capacità di abbandono della donna ai movimenti convulsi indotti dall’orgasmo saranno di prezioso aiuto quando al momento del parto dovrà abbandonarsi al fluire delle emozioni e sensazioni forti che l’attraverseranno per connettersi con il proprio bambino a affrontare insieme l’esperienza della nascita senza interruzioni e irrigidimenti e rimanendo in contatto reciproco. In questo senso dunque il lavoro di prevenzione e promozione delle naturali capacità di cura nella coppia genitoriale che la bioenergetica offre si muovono nel terreno che vediamo riconosciuto e rivalutato oggi anche nelle neuroscienze.

Un passaggio, dunque, da conoscenze e modelli considerati lineari e simbolici tipici dell’emisfero sinistro a modalità globali incarnate che trasforma la coppia genitoriale in base a stimoli ormonali e affettivi riguardanti l’emisfero destro che diventa prioritario. Ecco dunque che il modello di “menti in relazione” comprende non solo e non tanto la diade madre-bambino ma la triade e si basa prevalentemente su aspetti non verbali corporei intuiti ed espressi attraverso la relazione e l’empatia. Le differenze nell’energia maschile e femminile sono da

considerarsi ricchezza e patrimonio fondamentale non solo nell'ontogenesi ma anche nella filogenesi dell'uomo e una speranza per una società più sana e felice capace di un maggior contatto con i reali bisogni dell'essere umano, primo tra tutti il "contatto". La natura offre un collante speciale a disposizione di tutti quando lavoriamo con il corpo e gli permettiamo di lasciar scorrere l'energia in esso contenuta. Questo collante è l'amore e la relazione calda, avvolgente, piacevole ne è l'espressione. Un bimbo concepito con amore da entrambi i genitori sarà dotato fin dall'inizio di una miglior predisposizione alla vita.

Vorrei ricordare inoltre il prezioso contributo di Eva Reich e la proficua collaborazione con Silja Wendelstadt (Wendelstadt. 2007) nel promuovere e diffondere l'importanza del massaggio bioenergetico dolce. Eva Reich ha elaborato, dopo lunghi anni di lavoro con il padre e negli ospedali, il massaggio bioenergetico dolce il quale con semplici e delicati tocchi riattiva nella coppia madre-bambino i processi autoregolativi e auto terapeutici. Un lieve tocco, come le ali di una farfalla, il sostegno empatico alla madre sono potenti strumenti che permettono di sciogliere i blocchi che in qualunque momento possono crearsi tra madre e bambino, e il padre, ancora una volta, può essere un importante supporto per la triade fornendo a sua volta sostegno alla madre attraverso il massaggio. "Glow and flow" (letteralmente significa irradiare e fluire) è ciò che attiva il contatto caloroso energetico fluido tra madre e bambino. Questo permette di abbandonarsi alla saggezza del corpo e permettere che il piccolo e la mamma restino avvolti dal calore della relazione e dell'affetto in un caldo abbraccio insieme al papà. Il massaggio bioenergetico dolce o a farfalla, così chiamato da Eva Reich, può essere praticato dal padre alla madre e questo facilita l'interscambio e la comunicazione, aiutando anche il bambino sia durante l'attesa che dopo la sua nascita. È molto efficace per la sintonizzazione tra i membri della triade in quanto si crea una comunicazione circolare piacevole che permette agli organismi di sentirsi e percepire l'altro attraverso lo scambio energetico e il contatto con sé.

## **Riassunto**

L'autrice evidenzia ciò che i nuovi paradigmi propongono circa la competenza del bambino in fasi precoci dello sviluppo e l'interdisciplinarietà tra i differenti approcci. L'importanza dell'interscambio tra le parti che grazie all'interazione dei "cervelli destri". La relazione empatica come fattore di crescita e protezione, importante nella prevenzione da possibili eventi traumatici presenti nella relazione.

La bioenergetica offre modelli di intervento utili nella cura di sé e dell'altro nel difficile passaggio da diade a triade dalla fase prenatale e per tutto l'arco del ciclo di vita, preservando e sostenendo lo sviluppo del Sé nel bambino e la salute nell'adulto.

## Summary

The author highlights what the new paradigms propose about the child's expertise in early stages of development and the interdisciplinarity between different approaches. The importance of the interchange between the parties through the interaction of the "right brain". The empathic relationship as factor of growth and protection, important in preventing possible traumatic events in the relationship. Bioenergetics offers useful intervention models in self-care and the other in the difficult transition from diad to triad from the prenatal phase and throughout the life cycle, preserving and sustaining the development of the self in the child and health in the adult.

## Parole chiave

Neuroscienze, bioenergetica, bonding, prenatale, madre-padre-bambino.

## Keywords

Neuroscience, bioenergetic analysis, bonding, prenatal, mother-father-child.

## Bibliografia

- Ammanniti M., Gallese V. (2014). *La nascita dell'intersoggettività. Lo sviluppo del sé tra psicodinamica e neurobiologia*. Milano: Raffaello Cortina.
- Ballardini M. (2007). *Il corpo e la relazione precoce: il palcoscenico sul quale viviamo*. Grounding, 2,87.
- Ballardini M. (2014). *Da due a tre. La relazione che accompagna la vita*. Roma: Alpes Italia.
- Buti Zaccagnini G. (2010). Relazioni affettive e processi corporei nello sviluppo della persona. In *Analisi bioenergetica in dialogo*. Nicoletta Cinotti e Corrado Zaccagnini (a cura di). Milano: Franco Angeli.
- Damasio, A.R. (1994), *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi Milano 1995.
- Greenspan S. (1998). *L'intelligenza del cuore*, Mondadori
- Lavelli M. (2007). *Intersoggettività. Origine e primi sviluppi*. Milano: Cortina.
- Lowen A. (1983). *Il narcisismo*. Milano: Feltrinelli.
- Shore A. N. (2008). *La regolazione degli affetti e la riparazione del Sé*. Roma: Astrolabio-Ubaldini Editore.
- Siegel D.J. (2013). *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Milano: Raffaello Cortina.
- Wendelstadt S. (2010). L'importanza del contatto bioenergetico nella relazione madre-bambino per la prevenzione della patologia e la promozione della salute. In *Analisi*

- bioenergetica in dialogo*. Nicoletta Cinotti e Corrado Zaccagnini (a cura di). Milano: Franco Angeli
- Wendelstadt S. (2007). Verso la vita. Il contatto bioenergetico come sorgente dello sviluppo emozionale del neonato. *Grounding* 2007, 2,99.
- Winnicott D. W. (1987). *I bambini e le loro madri*. Milano: Raffaello Cortina.
- Winnicott D. W. (2006). *Gioco e realtà*. Roma: Armando.
- Zagon, A. (2001), "Does the vagus nerve mediate the sixth sense?", *Trends in Neuroscience*, n 24, pp. 671-673.



## ***Welfare aziendale: un'esperienza di esercizi bioenergetici con il personale di un'azienda alberghiera***

di *Pietro Trentin*<sup>1</sup>

“Ma allora io ho un corpo!” – “mi sento più rilassato” - “non pensavo di avere tutte queste rigidità nei muscoli” – “mi sembra di essere più leggera” – “ho conosciuto i miei colleghi in un modo più autentico”.

La bioenergetica, correttamente vissuta, produce queste sensazioni e molte altre. Le 200 persone della Starwood Hotels di Roma hanno potuto vivere un'esperienza bioenergetica grazie a 6 conduttori Siab, in un progetto di welfare aziendale coordinato da Pietro Trentin per conto di Asset Management, società di consulenza, formazione e sviluppo di Gi Group.

Questa esperienza, di portare l'approccio bioenergetico nella dimensione del welfare aziendale nasce come mia proposta alla società di consulenza Asset Management che, nell'ambito della sua attività di vendita di servizi innovativi alle imprese, la propone alle Responsabili Risorse Umane di Starwood Hotels. La proposta dapprima genera semplicemente curiosità, ma poi, grazie alla sensibilità della Responsabile Formazione e Sviluppo e alla convinta adesione da parte del Direttore del Personale e del General Manager degli hotel di Roma, diventa un progetto concreto.

L'obiettivo che l'azienda si pone, e sul quale cerca la co-partecipazione da parte di Asset Management, è duplice:

- dare un segnale al personale rispetto al valore del Benessere (*organizational wellness*), quale condizione fondamentale per vivere bene e poter attraversare anche i momenti di criticità con un atteggiamento positivo.
- offrire ai propri dipendenti uno stimolo per sviluppare consapevolezza rispetto alle dimensioni corporee ed emozionali, da associare alla dimensione cognitiva, che è quella tradizionalmente privilegiata nella vita lavorativa.

Sviluppare consapevolezza significa aprirsi alla possibilità di ascoltare il proprio corpo e le proprie emozioni, apprezzando il fatto che queste componenti fondamentali del nostro essere (e ben-essere) ci segnalino momenti di autenticità, di intuizione, di ascolto generativo, favorendo la nascita di un approccio nuovo,

---

<sup>1</sup> Counsellor professionista avanzato e formatore, conduttore di classi di esercizi bioenergetici.

originale, al nostro ‘stare bene’ anche su lavoro. Le azioni professionali e relazionali che quotidianamente mettiamo in atto o che ci vedono coinvolti, possono apportare disagio e sviluppare blocchi energetici che, sul lungo periodo, causano il deterioramento delle relazioni e ci impediscono di vivere pienamente e con soddisfazione. Al contrario, se impariamo a dare attenzione a ciò che ci accade (su questo aspetto vedasi anche il contributo importante che sta portando la ‘mindfulness’) e a dotarci di *assertività corporea* per significare la nostra esistenza nei momenti di criticità, diventiamo noi stessi soggetti attivi di benessere e di energia positiva. Dobbiamo però cercare il radicamento, essere centrati su noi stessi, saper offrire al nostro respiro il giusto spazio che merita, imparando ad accogliere con empatia noi stessi prima ancora degli altri.

Su questo messaggio la Direzione di Starwood ha espresso piena adesione e la convinzione che avrebbe potuto essere uno stimolo importante per il proprio personale, sia come attenzione all’integrità delle persone, sia come momento di aggregazione e senso di appartenenza.

### **Le caratteristiche dei partecipanti**

- Personale di livello operativo, impiegatizio e manageriale, di età e scolarizzazione diversificate: hanno preso parte all’evento sia i lavoratori addetti alla sistemazione delle camere e delle cucine, sia il Responsabile del Personale e il General Manager (Direttore Generale).
- Complessivamente nessuna conoscenza della bioenergetica;
- Solo alcuni avevano partecipato ad iniziative formative di *team building* orizzontale;
- Preparazione all’evento tramite illustrazione delle motivazioni (da parte dei propri Responsabili) e con breve introduzione da parte di Pietro Trentin (coordinatore del Progetto).

### **Gli ostacoli potenzialmente presenti**

- Superare lo scetticismo rispetto ad un’attività che non è stata scelta dalle persone partecipanti, ma proposta dalla loro azienda;
- Solo alcuni partecipanti svolgono attività fisica/sportiva per proprio conto;
- La partecipazione congiunta di circa 100 persone in ognuna delle due date, ovviamente poi suddivise in 6 sottogruppi, ma comunque presenti tutte insieme nello stesso spazio all’aperto.

## La progettazione

L'idea di proporre qualcosa di nuovo e di sconosciuto presentava aspetti intriganti, ma anche delicati e rischiosi. Per essere sicuro che i Responsabili aziendali comprendessero il significato e il valore della proposta, la cosa migliore da fare è stata esemplificare alcuni esercizi bioenergetici direttamente a loro, momento che – nel secondo incontro con il Cliente – si è dimostrato risolutivo per far acquistare il servizio. D'altra parte, per chi non è uno studioso di analisi bioenergetica, l'aspetto più importante non è *cos'è* la bioenergetica, ma *cosa fa*. E la risposta è "fa bene". I piedi solidi ma elastici sul terreno, le gambe leggermente flesse per sentire il peso del proprio corpo, il busto eretto ma morbido nel respiro che fluisce con pienezza e tranquillità, la testa consapevole del fare, ma autenticamente aperta al sentire (*feel*).

Una volta convinta la direzione aziendale, la sfida era riuscire a trasmettere in un'esperienza di mezza giornata tutto questo, a 100 persone in una data e altre 100 in una seconda data. Naturalmente, tutti eravamo consapevoli del fatto che la mattinata bioenergetica poteva rappresentare solo un messaggio, uno stimolo, per una riflessione sul benessere corporeo, non certo un processo compiuto di cambiamento personale. Il valore dello stimolo era però evidente, in quanto – per la prima volta – tutto il personale era chiamato a partecipare e l'attività era focalizzata sull'essere, non su obiettivi di performance tipici della formazione.

Per rendere il più possibile omogenea ed allineata l'attività da proporre nei 6 sottogruppi previsti per ognuna delle due date, ho convocato una riunione con i miei colleghi conduttori, per condividere l'idea e il progetto e ascoltare le loro proposte. Ho così inviato loro una mia ipotesi di svolgimento, contenente i *desiderata* dell'azienda e ci siamo poi dati appuntamento per incontrarci e definire insieme la sequenza degli esercizi da proporre. Lo scambio tra di noi, le simulazioni di alcuni esercizi, le impressioni che ne ricavavamo, hanno costituito un terreno fertile di coinvolgimento, di partecipazione e di definizione accurata del programma.

## L'attività realizzata

Accoglienza all'ingresso di Villa Borghese, Porta Pinciana: i partecipanti arrivano dall'Hotel Excelsior di Via Veneto essendo già suddivisi nei sottogruppi (classi), ognuno con il nome di uno dei Conduttori Siab come riferimento.

## ***Introduzione all'esperienza: nomi, corpi e ambiente***

Ci conosciamo e ci *ri*-conosciamo, nel qui ed ora dello spazio che ci accoglie.

- Benvenuto e presentazione dei Conduttori; indicazioni sulle *regole di base* per fare gli esercizi: non è ginnastica, date attenzione al corpo, a quello che *sentite* più che a quello che 'dovete' fare, teniamo tutti i cellulari silenziati;
- Posizionamento nell'area prescelta, dove lasceremo a terra i tappetini;
- In cerchio, ogni conduttore illustra le tre posizioni fondamentali: Grounding, Bend-over, Centratura rilassata (mano sx sul cuore, mano dx sul ventre, attenzione al respiro).

### ***1° movimento – Walking***

*Recuperare la consapevolezza del proprio corpo*, sentire i propri passi, formare il cammino, dare spazio alla percezione dei 5 sensi. L'ecologia della mente passa attraverso la percezione della pienezza del proprio essere nel corpo e nelle emozioni.

1. *Camminata libera lenta, facendo un mini percorso lì intorno*, dapprima ognuno come gli viene, poi con indicazioni del conduttore: più lenta, sentite l'appoggio delle varie parti del piede, flettete un po' le ginocchia, ascoltate il vostro corpo e le gambe in particolare: cosa vi trasmettono?
2. *Camminata esperienziale*, sempre in mini percorso con 4 sensi aperti all'ascolto: cosa tocco, cosa ascolto, cosa vedo, cosa odor.
3. *Camminata veloce, all'interno del cerchio creato dai tappetini di ogni gruppo* intersecandosi senza scontrarsi; poi ancora più veloci; infine rallentare, rimettersi in cerchio e bend-over.

*Debriefing: Cosa avete provato, quali odori, suoni, contatti, sguardi avete raccolto. [fare attenzione a che non vadano sul razionale; restiamo sulle sensazioni ed emozioni].* Tutti possono dire qualcosa.

### ***2° movimento – Grounding***

4. Movimento piede su – piede giù, piede taglio interno ed esterno; flessione dita;
5. circonduzione ginocchia, interno ed esterno;
6. Appoggiando mani sulle spalle dei vicini, gamba flessa al centro e circonduzione caviglia a dx, a sx e seguita da 'sgocciolamento' al centro e all'indietro (dentro e fuori dal cerchio);
7. Restando nella stessa posizione: Movimento circolare delle anche, con gamba flessa a 90°, all'esterno e all'interno;

8. Lavoro sul bacino: movimenti a dx, a sx, fr., rtr., giro a dx, a sx (se ci accorgiamo che il clima tra loro è buono, possiamo anche proporre di darsi dei piccoli colpi di contatto tra loro con il bacino);
9. il *Volo del gabbiano*: in grounding, busto in avanti, braccia estese ai lati, simuliamo il volo del gabbiano, muovendo anche il collo e la testa affinché si rilassino;
10. *Bend-over* e centratura con respiro.

### *Debriefing*

### **3° movimento – Acting [parte centrale della classe]**

L'assertività nel corpo: dalla rabbia all'assertività e dalla caduta al libero abbandonarsi.

11. Rotazione alternata delle braccia, un verso poi l'altro, con lo sguardo che segue il movimento;
12. Rotazione congiunta delle scapole, avanti e all'indietro, con apertura e chiusura del petto; aprendo fare un bel respiro; *Bend-over*;
13. In grounding, scarico pugni verso il centro (distendo le braccia e contraggo le braccia), magari associando con la voce;
14. *Vado nel mondo /Resto nel mio mondo*: movimento di apertura di braccia e corpo e poi di chiusura a *crunch*, ripetuto più volte;
15. L'albero ben radicato che muove i rami e le fronde al vento, verso il sole (se vogliono possono anche chiudere gli occhi per qualche secondo);
16. Stretching e rilassamento: Braccia con mani che si afferrano, estese verso l'alto sopra la testa, in tensione qualche secondo, poi scendono giù, lasciate cadere e accompagnando con respiro di scaricamento "aahh!"
17. *Bend-over* e risalita lenta, la testa è l'ultima a salire;
18. Camminata libera nello spazio del cerchio e, incrociando un compagno, ci si presenta "Io sono Pietro", dando contatto oculare, ma senza necessariamente toccarsi/darsi la mano; il fatto di toccarsi lo si lascia come opzione;
19. Due righe che si guardano: uno di fronte all'altro, esercizio della molla 'mani contro mani' del compagno, in grounding, contatto oculare, ma anche con occhi chiusi se qualcuno lo preferisce. Poi *bend-over* e centratura con respiro. *Cambio compagno e lo rifaccio*, in modo da far loro comprendere la differenza tra le persone;
20. Schiena contro schiena, in coppia, appoggiarsi alla schiena del compagno dal bacino alla nuca, poi uno inizia una lenta discesa/flessione in avanti con l'altro che gli si distende sopra, allargando le braccia e abbandonandosi. Poi viceversa. Quando hanno fatto ambedue 'sostegno e abbandono', li facciamo scendere in *bend-over insieme*, dandosi contatto con i glutei e prendendosi le mani da sotto, si dondolano reciprocamente;

21. Lentamente vi staccate dal contatto, appoggiate le mani e scendete a gattoni, poi posizione sultano (preghiera musulmana) e rilassarsi;
22. A quel punto sdraiarsi supini sul tappetino, piedi in alto e un po' di bicicletta, poi grounding rovesciato spingendo verso l'alto (se riescono anche vocalizzando); poi piedi a terra e piccolo lavoro sul bacino/lombari: stacco da terra e spingo verso il mento, poi riappoggio a terra;
23. Rilassamento generale, allungando le gambe e appoggiando le braccia al suolo, stiracchiarsi un po', eventualmente possono chiudere gli occhi e mano sul cuore e sull'addome, respirare in silenzio;
24. Poi piano piano in posizione fetale, poi a gattoni e li facciamo riposizionare, tutti che guardano verso il centro del cerchio (magari gattonando un po' finché trovano la posizione). Mentre risaliamo tutti insieme apriamo le braccia e le dondoliamo insieme ai compagni (in avanti e indietro), dando energia a tutto il gruppo, finché non siamo tutti in piedi e guardiamo nuovamente tutto il cerchio insieme.

*12:15 – 12:30 debriefing complessivo sull'esperienza: "Cosa sentite; domande, informazioni".*

*12:30 -13:30 pranzo al sacco tutti insieme, sempre a Villa Borghese.*

## **Il gradimento dei partecipanti**

Nei feedback raccolti durante gli esercizi e nella fase conclusiva, prima del commiato, tutti i partecipanti hanno dimostrato apprezzamento per l'iniziativa, anche se con sfumature diverse. C'è chi ha sentito una maggiore resistenza del proprio corpo nel mettersi in gioco durante la mattinata, chi si è divertito, chi ha provato dolore in alcune parti del corpo, chi ha provato piacere. In molti hanno segnalato la sensazione nuova, o la riscoperta, del proprio corpo e del suo valore. Alcuni hanno chiesto informazioni sulla bioenergetica e sulla possibilità di praticarla. Tutti ci hanno salutato con sincera cordialità, ringraziandoci per la bella esperienza compiuta.

## **Le impressioni dei conduttori Siab**

I colleghi che mi hanno accompagnato e supportato in questa iniziativa sono stati: Antonella Arice, Celeste Bernardini, Marco Deriu, Andrea Pianelli, Laura Rocchi, Silvana Stamati.

«Ho trovato l'esperienza con il gruppo molto interessante e formativa.

Nonostante nessuno conoscesse la bioenergetica il gruppo ha lavorato con curiosità, seguendo le indicazioni e i suggerimenti che venivano dati.

La difficoltà maggiore che ho riscontrato in ognuno dei partecipanti ha riguardato l'uso della voce, non solo nell'espressione di parole che accompagnavano il movimento, ma anche semplicemente nell'emissione di un suono qualsiasi.

Ho lasciato inizialmente a loro la possibilità di scelta, ma mi sono accorta che non stavano respirando, bocche e mascelle bloccate.

Ho esortato quindi il gruppo all'uso della voce, seguendo la mia, mettendo più energia, più volume e assertività. Hanno iniziato a respirare loro malgrado!»

«Una cosa che ha attirato la mia attenzione è stata la totale mancanza di consapevolezza del loro corpo, anche in quelle persone che praticano un'attività fisica regolare».

«Nel debriefing, quando ho chiesto loro quali sensazioni fossero arrivate, nessuno ha risposto, nessuno aveva voglia – o il coraggio – di condividere anche il semplice “non ho sentito nulla”. Ho pensato ad una forma di pudore rispetto ai colleghi.

Negli esercizi a seguire ho provato una strada che sembra aver portato qualche risultato: eseguire l'esercizio secondo le indicazioni proprie, stare nell'esercizio un po' e raccogliere le sensazioni, soprattutto la qualità del respiro (com'è? profondo? poco più profondo del solito? siamo più rilassati?) raccolte le sensazioni, siamo tornati nella postura opposta, gambe e ginocchia rigide, spalle contratte, sterno più chiuso, bocca serrata; insomma siamo ritornati nelle difese. Quindi anche in questa postura abbiamo raccolto le sensazioni (cosa succede? com'è ora il nostro respiro? è salito? dove lo sentiamo?).

Solo provando la differenza del prima e dopo la consapevolezza è arrivata!»

«Una cosa che li ha sorpresi con un certo entusiasmo e coinvolgimento è stato constatare quanto le loro mani e le loro dita fossero bloccate nel fare un semplice esercizio di scioglimento. È uno dei momenti dell'attività che li ha sorpresi di più!»

Un ulteriore elemento che ha contribuito a rendere l'esperienza molto positiva ed apprezzata è stato il fatto che il Direttore Generale abbia partecipato come tutti gli altri, all'interno di uno dei gruppi-classe. Si è messo in gioco con vera condivisione e autenticità, anche nei momenti di piccolo scambio fisico con i suoi dipendenti e questo è stato un segnale molto bello e molto gradito da tutto il personale.

Infine, per dare il senso di quanto sia stata apprezzata l'iniziativa della bioenergetica, la Responsabile del Personale ci ha salutati dicendo: “non c'è due senza tre!”. Ci prepariamo quindi per una prossima ulteriore mattinata bioenergetica e per la possibilità di introdurre in maniera sistematica gli esercizi bioenergetici all'interno del Piano di welfare dell'azienda.

## **Riassunto**

Viene descritta un'esperienza di esercizi bioenergetici in azienda come proposta di benessere personale e organizzativo. Duecento persone di una prestigiosa catena alberghiera hanno dedicato una mattinata all'aperto, negli spazi verdi di Villa Borghese a Roma, ad una classe di esercizi condotta, in due diverse date, da 6 conduttori SIAB. Sia il Direttore degli hotel, sia il personale hanno descritto l'esperienza come molto stimolante e autenticamente benefica per il contatto con il proprio corpo e per le migliorate relazioni tra loro.

## **Summary**

In two different dates 200 employee took part to a bioenergetic experience at the park of Villa Borghese in Rome. The company that organized this event is a luxury hotel company that believes in the value of organizational welfare and in the positive impact that an authentic bodily awareness can bring to the wellbeing of its personnel. Both the General Manager and the employees showed high appreciation for the initiative saying it was useful for their personal wellbeing and for improving internal relationships.

## **Parole Chiave**

Bioenergetica in azienda, benessere e welfare, relazioni interpersonali positive, stimolo al recupero delle percezioni corporee.

## **Key words**

Bioenergetics in organizations, well-being and welfare, effective interpersonal relationships, trigger activities for bodily perception.

## **Bibliografia**

- Alborghetti Stallone M. (2003). *Bioenergetica per tutti*. Roma: Universo.
- Lowen A. (1970). *Pleasure – a creative approach to life*. New York: Penguin. (trad. it.: *Il Piacere*. Roma: Astrolabio-Ubaldini, 1984).
- Lowen A. (1994). *Joy: the surrender to the body*. Alachua: Bioenergetics Press. (trad. it.: *Arrendersi al corpo*. Roma: Astrolabio-Ubaldini).
- Lowen A., Lowen L. (1977). *The Way to Vibrant Health*. Harper & Row. (trad. it.: *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*. Roma: Astrolabio-Ubaldini, 1979).

## ***Bioenergetica e danza orientale: riappropriarsi del corpo***

di *Camilla Triolo*<sup>1</sup>

*“il mio corpo è il luogo della mia presenza al mondo...  
è il ponte dell’incontro e della convergenza...  
attraverso di lui esisto per l’altro...”*  
Paul Valery

### **Introduzione**

Il mio incontro con la bioenergetica è stato con la prima classe di esercizi bioenergetici condotta da Paola Mazzocchi, un’insegnante del corso per conduttori di classi che avevo deciso di frequentare con lo scopo di approfondire il contatto con il corpo da un punto di vista nuovo. Come insegnante di yoga e come amante della danza mi sento costantemente “affamata” di occasioni per scoprire e assaporare sempre più a fondo le infinite risorse insite nel nostro corpo.

La classe ebbe inizio con tutti i partecipanti in piedi, in cerchio, con la conduttrice posizionata in un posto visibile a tutti. Dopo averci fatto prendere contatto con i nostri piedi sul pavimento e con il nostro respiro, cominciò a farci eseguire un movimento con le ginocchia che si piegavano e si stendevano rapidamente, che faceva molleggiare i nostri corpi scuotendoli delicatamente, mantenendo i piedi ben aderenti al pavimento. Questo movimento molto piacevole in questa situazione riportò istantaneamente indietro nel tempo alla mia prima lezione di danza orientale. L’insegnante di danza ci aveva fatto sperimentare per la prima volta lo *schimmy*, esattamente lo stesso movimento vibratorio dato dalla flessione-estensione delle ginocchia ripetuta in modo veloce e continuativo.

Poco a poco, mentre continuavamo a sperimentare altri esercizi di bioenergetica, mi rendevo conto di quante cose in comune avesse questa pratica con la danza orientale che tanto amavo, che avevo scoperto per caso circa quindici anni prima in un periodo difficile della mia vita. A quei tempi la fine di una lunga relazione, l’interruzione di un rapporto lavorativo per me importante e alcuni eventi familiari dolorosi mi avevano fatto scivolare in uno stato di grande sofferenza fisica e psicologica in cui mi sentivo lontana da tutto, in primis dal centro delle mie emozioni. Di quel periodo un po’ confuso ricordo la sensazione di “scomodità”, che a volte era un semplice distacco, talvolta proprio uno stato di disagio, di vergogna, di stare nella mia pelle, nel mio corpo. Il corpo in quel

---

<sup>1</sup> Insegnante di yoga, terapeuta shiatsu, counselor Siab.

momento era un territorio opaco, piuttosto ignorato, il respiro spesso bloccato nel petto. A volte una inspiegabile paura trapelava dalla profondità dell'anima e rendeva difficili anche le cose semplici della giornata.

L'inizio del mio amore per la danza orientale lo ricordo come fosse ieri: lo spogliatoio pieno di ragazze di ogni età che si aggiustavano le cinte tintinnanti e le gonne colorate, la mia timidezza e la curiosità, l'ingresso nella classe, il disporsi in cerchio insieme all'insegnante, il ritmo dei tamburi che sembravano scandire il battito del mio cuore, il contatto dei piedi scalzi a terra e i movimenti ondeggianti e vibratorii che da subito mi fecero "sentire" il mio corpo. Qualcosa di molto potente in quella danza faceva risuonare il mio corpo, risvegliandolo. Guardavo le altre allieve che emanavano eleganza, fascino ma nello stesso tempo forza e padronanza. Mi chiedevo se mai sarei riuscita a penetrare il mistero e la magia di quella che mi apparve da subito una vera e propria riappropriazione del corpo. La risposta è Sì.

Dopo alcuni mesi, in cui frequentare questo corso era l'evento più atteso della settimana, mi sentivo diversa.

Oltre agli indubbi benefici fisici, come lo scioglimento delle articolazioni, il rassodamento e il rafforzamento dei muscoli addominali, pelvici, dorsali e addirittura la regolarizzazione del ciclo mestruale, stavo riconquistando la percezione di sensazioni fisiche ed emotive, stavo riacquistando fiducia in me stessa e nella vita, mi stavo "scongeland". La passione per questa danza crebbe a tal punto che decisi di far parte di una piccola compagnia di danzatrici, fondata da Maria Luisa Sales, la mia insegnante, in cui sperimentavamo e proponevamo lavori teatrali con il corpo e la voce, con movimenti e musica di ispirazione orientale, per celebrare la forza, il mistero, la potenza e la bellezza della vita.

Dopo questo tuffo nel passato, eccomi di nuovo qui, nella sede della Siab, all'inizio di una nuova esperienza, alle prese con il mio corpo.

Ecco di nuovo il movimento, il respiro, il ritmo, l'emergere delle emozioni e quella stessa sensazione di un "ritorno a casa".

Dopo quella prima classe ce ne sono state altre in cui sperimentavo questa somiglianza e sempre più chiara si faceva la domanda: cosa hanno in comune la pratica degli esercizi bioenergetici e la danza orientale?

Come mai la classe di esercizi di bioenergetica ideata da Lowen e la danza orientale propongono tanti movimenti e posizioni simili?

La risposta va cercata in una concezione del corpo che accomuna profondamente queste due pratiche e che si distanzia enormemente dalla visione moderna occidentale.

La bioenergetica e la danza orientale individuano il loro "terreno di lavoro" nel corpo in quanto inseparabile dalla mente, con la quale forma un'unità funzionale unica. Siamo agli antipodi della visione moderna che vede trionfare la supremazia della mente e che del corpo ricerca solo l'efficienza o l'aderenza a canoni estetici stereotipati. Al contrario qui il corpo non è una "scatola" da modellare, migliorare, addomesticare, i cui obiettivi sono essenzialmente il

risultato di uno sforzo agonistico.

Qui il corpo coincide con l'Essere. O meglio, l'obiettivo diventa «la connessione e l'espressione dell'essere in quel momento» (Cerruto, 1997, p.5).

In questo senso mi appare chiaro come bioenergetica e danza orientale facciano appello alla qualità spirituale del corpo (Lowen, 1991, p.17), alla sua "sacralità", al suo essere tempio che racchiude l'anima, la storia emotiva di un essere umano, la somma dei suoi sentimenti e delle sue emozioni profonde.

## **Il corpo in bioenergetica**

Le due componenti del termine "bioenergetica" si riferiscono alle scienze naturali. "Bio" è il prefisso che denota la biologia. "la scienza della vita in tutte le sue manifestazioni, e dell'origine, della struttura, della riproduzione, della crescita e dello sviluppo degli organismi viventi"; "energetica" indica "la scienza delle leggi e dei fenomeni dell'energia". Nel linguaggio comune "energia" significa vigore, vitalità, forza e questo è il significato che gli attribuiamo in senso bioenergetico (Michel, 2014). Ognuno di noi ha un livello di energia di base (core energy) diverso e un modo diverso di utilizzarla che rispecchia una diversa personalità. La bioenergetica è un modo di comprendere la personalità nei termini dei suoi processi energetici; la respirazione e l'assunzione di cibo costituiscono gli strumenti per caricarci di energia, tutte le nostre attività e l'autoespressione (il movimento, la voce, gli occhi) costituiscono la possibilità di scaricare l'energia accumulata e mantenere così l'equilibrio. Il ciclo dell'energia si esplica in quattro momenti: tensione-carica-scarica-rilassamento, tutti necessari al buon funzionamento del nostro organismo inteso come unità funzionale psico-corporea.

L'analisi bioenergetica è una psicoterapia che lavora con tutta la persona, a livello fisico, cognitivo ed emotivo: il corpo e la mente funzionalmente sono identici e ciò che succede in uno si rispecchia nell'altro.

Essa, riconoscendo come le nostre esperienze lascino impronte fisiche già dai nostri primi giorni di vita, cerca di aiutare le persone a sviluppare una maggiore comprensione e consapevolezza dei vecchi schemi di azione e reazione, aumentare la capacità di tollerare e risolvere vecchi dolori, conflitti o traumi e migliorare la propria propensione al piacere. Ciò si traduce in una connessione migliore con se stessi e con gli altri.

La concezione del corpo della Bioenergetica si distanzia molto dalla visione occidentale, che del corpo esalta più che altro l'efficienza o l'idoneità. Queste categorie sottendono una morale che promuove un modello sociale ben preciso al quale il corpo deve necessariamente aderire.

La morale, che divide il mondo tra giusto e sbagliato, non può che portare ad un'autocensura repressiva dei propri impulsi. L'individuo, all'inseguimento di un modello giusto a cui aderire, nega, rifiuta parti del sé. Il flusso energetico si

arresta. Lowen lo esprime molto bene: “Quando l’uomo cominciò a pensare a ciò che era giusto e sbagliato deve essersi sentito come un millepiedi paralizzato dal suo tentativo di decidere quale piede muovere per primo” (Lowen, 1984, p.122).

Attraverso le sue ricerche ed esperienze cliniche, comprese che i problemi e le difficoltà delle persone, così come la patologia, dovevano essere compresi e affrontati attraverso una combinazione di dialogo e di esplorazione del linguaggio corporeo.

Infatti, anche per Lowen come per Reich, la funzione delle tensioni muscolari è quella di inibire la vitalità individuale e relazionale, organizzandosi in forma di “armatura muscolare”.

L’armatura muscolare è la modalità di risposta per mezzo della quale, prevalentemente, “registriamo” le esperienze conflittuali che facciamo fin da bambini: la nostra storia di vita si solidifica sotto forma di tensioni e contrazioni muscolari croniche, scolpendo il nostro corpo e dando una direzione alla storia di ciascuno di noi.

In altre parole, da questa prospettiva, l’armatura muscolare non è una semplice condizione fisica: è un modo di “esprimere la vita”.

Essa orienta i nostri comportamenti e le nostre azioni; riflette l’inibizione di qualsiasi emozione sia che si tratti di piacere, sia che si tratti di ansia, di paura o di rabbia. L’armatura che il corpo ha elaborato assorbe i conflitti e gli impulsi rimossi, garantendo un equilibrio emotivo e una facciata “rispettabile” ma allo stesso tempo crea una barriera alla percezione delle proprie emozioni interne e alle sensazioni che provengono dall’esterno. Ne deriva necessariamente un senso di isolamento. In qualche modo il legame con il mondo è ostacolato se non interrotto. Se il corpo, in quanto parte animale e istintuale, viene negato, la mente regna incontrastata senza alcun appoggio: la vitalità, la passione, il senso di appartenenza all’universo si assottigliano talvolta fino a sparire.

Metaforicamente, Lowen paragona la mente ad un cavaliere e la parte inferiore del corpo al suo cavallo: il primo, con il controllo cosciente della direzione, funge da Io; il cavallo fornisce il centro inferiore, la forza e la sicurezza che garantiscono al cavaliere di essere portato dove desidera. Se il cavaliere perdesse la coscienza, il cavallo nella maggior parte dei casi lo porterebbe in salvo a casa. Ma se crollasse il cavallo per il cavaliere sarebbe impossibile andare da qualsiasi parte (Lowen A., Lowen, L., 1979, p.24).

La bioenergetica si basa sul semplice concetto che ogni persona è il proprio corpo.

Nessuno è nulla al di là del corpo vivente in cui ha la propria esistenza e attraverso il quale si esprime e si pone in relazione con il mondo che lo circonda.

La mente, lo spirito e l’anima sono aspetti di ogni corpo vivente. È il corpo ad esprimere chi siamo. È il nostro modo di essere nel mondo. Più il corpo è vivo, più siamo nel mondo (Lowen, 2014).

## **La via bioenergetica verso il piacere**

La vita del corpo si orienta naturalmente verso la ricerca e la soddisfazione del piacere. Possiamo definire la sensazione di piacere come la percezione di un movimento espansivo del corpo: aprirsi, protendersi, entrare in contatto. Gli atteggiamenti di chiudersi, ritrarsi, controllarsi e trattenersi non vengono vissuti come piacere: anzi, possono essere vissuti come ansia e dolore. Il dolore risulterebbe dalla pressione che si genera quando l'energia di un impulso incontra un blocco (p.118).

Una persona si esprime nelle azioni e nei movimenti: quando cioè l'espressione di sé è libera e adeguata alla realtà della situazione. Il fatto di scaricare la propria energia procura soddisfazione e piacere. Se invece la capacità di una persona di esprimere se stessa, le proprie 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 inconsciamente la propria assunzione di energia per mantenere l'equilibrio energetico nel corpo (p.40).

L'analisi bioenergetica lavora sul corpo del paziente per elevare il livello energetico, aprire la strada all'autoespressione e restaurare nel corpo il flusso delle sensazioni. Il lavoro fisico viene combinato con la rielaborazione della storia passata, mettendo gradualmente a nudo le forze interiori che hanno impedito e impediscono all'individuo di funzionare con il suo pieno potenziale energetico. Ogni volta che uno di questi conflitti interiori si risolve, il livello dell'energia aumenta, l'individuo assume più energia e ne scarica di più in attività creative, che sono fonte di piacere e soddisfazione (p.41).

Lo scopo della terapia è un corpo vivo, capace di sperimentare pienamente i piaceri ed i dolori, le gioie e le sofferenze della vita.

Più siamo vivi, più siamo in grado di tollerare una più intensa eccitazione nella vita quotidiana e nel sesso. L'analisi dei conflitti rimossi, la liberazione delle emozioni represses e lo scioglimento delle tensioni e dei blocchi muscolari cronici hanno lo scopo di aumentare la capacità di provare piacere.

## **La classe di esercizi bioenergetici**

La classe di esercizi viene storicamente fondata da Lowen e sua moglie Leslie con lo scopo di insegnare a percepire come sciogliere le tensioni muscolari croniche per combattere lo stress ed arrivare ad uno stato di vitalità e di piacere.

Secondo Lowen gli obiettivi degli esercizi di bioenergetica sono:

- aumentare lo stato di vibrazione del corpo;
- radicarsi saldamente nelle gambe e nel corpo;
- rendere più profonda la respirazione;

- rendersi consapevoli di noi stessi;
- ampliare gli orizzonti della nostra autoespressione (Lowen A., Lowen L., 1979).

Possiamo definire la classe di esercizi bioenergetici come un lavoro psico-corporeo nel quale un gruppo di persone si incontrano in uno stesso luogo, (setting protetto), per un tempo specifico per fare gli esercizi affidandosi alla guida di un conduttore.

Durante le classi si utilizza il movimento corporeo per contattare e smuovere i blocchi energetici che si sono creati sotto forma di tensioni strutturali croniche, che corrispondono ad altrettanti meccanismi di difesa di “repressione” delle emozioni “scomode”.

La classe, che non prevede momenti di rielaborazione personale, non può sostituire una psicoterapia ma può esserne un valido alleato.

Attraverso la classe possiamo diventare consapevoli delle emozioni trattenute e liberarle, recuperando così quelle parti di noi che ci permettono di avere un senso più pieno della nostra identità personale.

Attraverso gli esercizi andiamo ad aumentare la contrazione a livello muscolare (mettendolo sotto stress), portandolo al suo limite di tolleranza, andando a ricercare il movimento vibratorio spontaneo.

Gli strumenti che questa tecnica offre per permettere all’individuo di arrivare ad una connessione profonda tra corpo e mente sono:

- Il *grounding*, cioè la connessione con la terra attraverso i nostri piedi, il radicamento. I piedi sono coscientemente premuti verso il pavimento, sentiti come appoggio e sostegno. Con questo strumento la persona si lascia “scendere” abbassando il proprio centro di gravità sentendosi più vicino alla terra. Questa è la posizione di base che permette la percezione del proprio corpo in relazione allo spazio ed all’ambiente. Attraverso il *grounding* instauriamo un “contatto non meccanico, ma sentito nel reale scambio energetico tra piedi, gambe e terreno” (Alborghetti, 2007, p.61).
- La *respirazione*. “Più vi lasciate scendere dentro di voi più profonda è la vostra respirazione”.

In bioenergetica non si effettuano veri e propri esercizi o tecniche sul respiro, ma si cerca di portare l’attenzione su di esso, cogliendone l’andamento naturale e spontaneo e andando a percepire eventuali blocchi in inspirazione. Quando la respirazione è rilassata, durante l’inspirazione il diaframma si contrae e scende, consentendo ai polmoni di espandersi verso il basso mentre si riempiono di aria e l’addome si allarga tramite un movimento all’infuori della parete addominale.

Un respiro bloccato è sintomo di tensione, di ansia, di stress.

Il semplice respirare profondamente, aumenta il livello di benessere e di connessione con noi stessi, facendo emergere emozioni diverse; rabbia, pianto, commozione, tenerezza, incertezza, gioia, piacere, e così via.

- **Il suono.** La respirazione è in relazione con la voce. I blocchi nella gola, nelle mascelle, ci possono impedire di gridare o di piangere ma anche di esprimere piacere e gioia. Nella quotidianità siamo spesso inibiti rispetto all'emissione di qualsiasi suono, durante gli esercizi si incoraggiano le persone ad usare la voce come forma espressiva di emozioni, attraverso sospiri, gemiti, lamenti, lasciando uscire sensazioni come dolore, piacere, sforzo... attraverso il suono diminuisce la tensione.
- **Lo scioglimento dei vari distretti corporei.** Partendo dal basso verso l'alto si cerca di mobilizzare ogni parte del corpo: caviglie, ginocchia, anche, bacino, torace, spalle, collo, testa, occhi, braccia, cercando di "sentire" l'intero corpo e percependo eventuali blocchi o zone dolenti.
- **Esercizi di carica e scarica energetica.** La classe procede con esercizi specifici in cui si va a caricare di energia il nostro corpo, attraverso la messa in tensione dei vari distretti corporei proseguendo con adeguati esercizi di scarica come lo scalciare, il battere i piedi.
- **Gli esercizi espressivi,** come il protendersi, il prendere, il mandar via, il poter esprimere direttamente il no, costituiscono il corpo centrale della classe di esercizi, offrendo a tutti l'opportunità di esercitarsi e prendere dimestichezza con l'espressione di ciò che si sente in un ambiente controllato.  
L'inibizione dell'espressione emozionale, che spesso origina dall'infanzia, porta ad una perdita di sensibilità, la perdita di sensibilità è perdita di vitalità. Per reprimere un'emozione bisogna smorzare la vitalità e la motilità del corpo. Così, lo sforzo per reprimere un sentimento diminuisce necessariamente tutto il sentire.
- **Esercizi sessuali.** Possono essere proposti per aumentare le sensazioni nel bacino e liberarlo, per provare maggiore piacere durante l'atto sessuale. Le tensioni muscolari all'interno e all'esterno del bacino ne limitano la capacità e la possibilità di scaricare l'eccitazione. Durante l'esecuzione di questi esercizi è molto importante soffermarsi sulla respirazione, rendendola profonda, fluida e priva di apnee.
- **Esercizi in coppia.** La presenza "dell'altro", durante lo svolgimento delle varie fasi della classe può portare all'esecuzione di esercizi a due, volti all'affidarsi, all'esplorazione, all'avvicinarsi, all'assertività, con lo scopo di sentire le emozioni evocate dal contatto ravvicinato e permettendoci di esprimere ciò che emerge dentro noi stessi. Occorre delicatezza nel proporre questi esercizi facendo percepire l'esperienza circoscritta e contestualizzata, limitata nel tempo e nello spazio, creando un contenitore per l'emergere delle varie emozioni.
- **Il massaggio.** Nella parte finale della classe si può offrire l'opportunità di vivere un momento di "scambio" e di rilassamento, la possibilità di esplorare il dare e avere corporeo significa imparare a stare in un contatto intimo non sessualizzato. È un'occasione per sperimentare il proprio modo di toccare

l'altro, diventando sensibili alla comunicazione ed al passaggio energetico, al saper infondere calore, rispetto, affetto. Per mezzo del tocco, l'energia fluisce da una persona all'altra facilitando un senso di contatto e di vicinanza all'interno del gruppo.

- Il *rilassamento*. È la parte della classe in cui si sperimenta l'abbandono del corpo al sostegno della terra, favorendo il "lasciare andare", ancora più efficace dopo gli esercizi di grounding carica e scarica, e grazie alla percezione di un ambiente protetto. Rilasciare il sistema muscolare corrisponde al poter rilasciare il controllo cosciente.

Il ruolo del *conduttore* è fondamentale al fine di creare all'interno della classe un clima di accoglienza e fiducia, privo di giudizio, che trasmetta ai partecipanti la sensazione di inclusione, di sicurezza e di protezione, per poter sperimentare i movimenti che affiorano durante gli esercizi.

Importante è che il conduttore esegua gli esercizi proposti, per poter avere una costante percezione di sé, delle proprie sensazioni corporee, del proprio stato energetico, per regolare il ritmo e il livello di risonanza emotiva della classe.

La modalità essenziale all'interno della classe è l'imitazione del conduttore. Le istruzioni verbali che vengono fornite sono più un accompagnamento vocale che vere e proprie spiegazioni e necessitano di un linguaggio semplice che non coinvolga troppo la comprensione mentale.

La comunicazione imitativa è la prima modalità di apprendimento nello sviluppo evolutivo e attiva nella classe la dimensione relazionale primaria. Le neuroscienze identificano nella funzione dei "neuroni-specchio" la connessione che avviene tra i movimenti dell'altro e il proprio sé. Sono neuroni motori presenti nella corteccia prefrontale, ed ipotizzati anche in altre aree del cervello tra cui il circuito limbico.

La percezione visiva-uditiva-cinestetica stimola l'attivazione di questi neuroni motori, che arrivano a riconoscere un'azione attraverso un'opera di "simulazione" interna dell'azione osservata, consentendo di rispecchiarsi, di "provare ciò che l'altro sta provando". I neuroni specchio sono considerati la base della comprensione relazionale e dell'empatia (Balconi, 2006).

Fondamentale per la conduzione è l'osservazione dei partecipanti; guardando le loro posture, i loro movimenti, intervenendo nella correzione delle posizioni e raccogliendo piccoli segnali impliciti che indicano fatica, stanchezza, eccessiva intensità emotiva. Attraverso l'osservazione il conduttore può essere in grado di regolare il percorso della classe, facendo sperimentare piccole variazioni che possono cambiare il senso di un esercizio, rallentandolo o velocizzandolo, variandone il ritmo o anche proponendo una pausa di ascolto interno del corpo.

Le classi di esercizi sono un potente strumento per far entrare le persone a contatto con il proprio sentire, aumentando progressivamente la consapevolezza di sé stesse.

«La vita del corpo è il sentire: sentirsi vivo, vibrante, buono, eccitato, irato, triste, geloso e finalmente soddisfatto» (Lowen, 1975, p.59).

## **Il corpo nella danza orientale: le origini**

La danza è uno dei primi mezzi di espressione dell'essere umano.

Dall'inizio dell'umanità, in ogni parte del mondo, la danza è servita per esprimere i sentimenti, per rendere omaggio al divino, per accompagnare e celebrare le tappe fondamentali dell'esistenza. Come afferma Sachs «L'uomo primitivo danza ad ogni occorrenza: nascita, circoncisione, iniziazione delle fanciulle, nozze, malattia e morte, cerimonie in onore del capo, caccia, guerra, vittoria, conclusione di pace, primavera, raccolto...Il fine è il medesimo: vita, forza, pienezza e salute» (Peserico, 2004, p.115).

Nella vasta area geografica che comprende l'Europa occidentale, il Mediterraneo, l'Africa settentrionale e il Medioriente, i reperti archeologici dell'epoca paleolitica (20.000-10.000 a.C.) testimoniano grandi analogie: ricorrono rappresentazioni di corpi femminili e simboli ad essi associati come triangoli, spirali, conchiglie che, insieme a vere e proprie statuette di argilla raffiguranti donne (le Veneri del paleolitico) ebbero presumibilmente un uso rituale. Secondo l'archeologa Marija Gimbutas, questi reperti erano la testimonianza di una precisa concezione religiosa del mondo profondamente radicata nelle civiltà primitive che venerava una Grande Dea Madre generatrice e nutrice dell'universo (Gimbutas, 2008,).

Molto probabilmente la danza del ventre nasce proprio come danza sacra, legata ai culti della Madre terra. Con “danza del ventre” mi riferisco a questa danza antica, sottolineando il ruolo fondamentale che assume il movimento del ventre/bacino in essa. Il ventre nell'antichità era considerato contenitore di nuova vita, mietitura, fertilità, passione e amore, ambiente in cui la vita si ricrea... perciò in contatto con gli dei.

Il corpo della donna rappresentava un tramite privilegiato con il divino. Le donne generavano la vita, così come la Divinità femminile aveva generato la terra. La “danza sacra” permetteva alla danzatrice di superare la condizione umana e, attraverso gesti precisi e codificati, di identificarsi con la divinità, di aprirsi una strada verso l'infinito, di favorire il raggiungimento di un nuovo stato di coscienza e dell'instaurarsi di una più completa armonia tra corpo e mente (De Marco-Nurya, 2015).

Il corpo femminile, rappresentato spesso con forme morbide dai grandi seni e ventri gravidi, era venerato sopra ogni cosa e le donne, le madri, attraverso la danza, divenivano incarnazioni della divinità.

Ci troviamo in una dimensione in cui non si facevano distinzioni nette tra sacro e profano, ma tutto era pregno di spiritualità. I genitali femminili erano considerati magici e misteriosi, pieni di energie e potenze benefiche, paragonati in certi casi a fiori, a frutti o fenomeni naturali. L'intimo femminile trascendeva l'individualità della donna ed era inteso come un tempio grazie all'identificazione arcaica tra la donna/natura e la divinità (De Marco, 2015).

In questo contesto ha origine la danza del ventre. In essa vengono raffigurati

moltissimi dei simboli associati alla Dea Madre Terra. Se ne imitano gli animali, si disegnano con il corpo lune piene, si mima con i movimenti del bacino il sacro atto riproduttivo, si compongono con braccia e gambe movimenti ondulatori e vibratorii. I piedi sono ben ancorati a terra e le braccia si liberano leggere verso il cielo.

La religiosità legata ai culti della grande Dea cominciò il suo tramonto tra il 4.000 e il 3.000 a.C. in seguito ad invasioni da parte delle popolazioni indoeuropee originarie della Russia meridionale.

Questi popoli guerrieri erano portatori di valori opposti a quelli delle società precedenti basate sul culto della Dea. L'ideologia patriarcale trionferà in tutto il mondo decretando il declino dei culti femminili con le loro manifestazioni artistiche e celebrative.

Anche molto tempo dopo, con la diffusione del cristianesimo in occidente e dell'islam in oriente, la danza rimase intimamente collegata a forme di paganesimo che, per la cultura dominante, dovevano essere sradicate.

In particolare l'affermazione della religione islamica in Medioriente relegò la danza alla sfera privata. Di fatto, con l'istituzione del velo, la donna fu cacciata dalla scena pubblica e chiusa in casa. In realtà la danza del ventre non è mai scomparsa, anzi è rimasta un'istituzione femminile fondamentale. Essa è una danza di donne per le donne. Viene tramandata di generazione in generazione come celebrazione del corpo e rituale di rafforzamento del sé (Mernissi, 2009). Le donne danzano all'interno della parte della casa loro riservata, continuando ad escludere gli uomini così come erano esclusi dagli antichi rituali femminili di rigenerazione, fertilità e iniziazione. Per celebrare una nascita, durante il parto le amiche usano accompagnare e sostenere la futura mamma nel travaglio imitando i movimenti di contrazione delle doglie. Il tempo del parto è sempre un tempo di grande trasformazione. In qualche modo attraverso questa danza la via dello spirito si continua a percorrere attraverso il corpo. Ancora onorando il corpo come creatore di vita e celebrando le tappe fondamentali dell'esistenza (Vian, 2014).

La danza come forma universale resta una forza estremamente potente nell'esperienza umana. Nella storia i popoli hanno sempre danzato i loro bisogni più profondi e i loro conflitti come un mezzo per consolidare l'armonia tra le forze naturali e spirituali. Ancora una volta abbiamo la meravigliosa possibilità di applicare il processo creativo per realizzare una danza profondamente trasformatrice (Helprin in Cerruto, 1994).

## **Il grounding: bioenergetica e danza orientale**

La prima cosa che ho notato è che la posizione di base della danza orientale corrisponde esattamente alla posizione di orientamento del grounding in bioenergetica: i piedi alla distanza delle anche sono ben radicati al terreno, le ginocchia sono morbide, il bacino sciolto (De Marco, 2015).

Le ginocchia leggermente flesse fungono da ammortizzatori del corpo: di fronte ad una pressione (fisica, come il caricare un peso, ma anche psicologica, come assumersi la responsabilità di sé stessi), lasciano fluire l'energia dall'alto verso le gambe e i piedi, per poi scaricarla nel terreno. Al contrario quando le ginocchia si irrigidiscono, la forza è intrappolata nel fondo schiena, producendo una forte tensione nella zona lombo-sacrale e impedendo il fluire nella parte inferiore del corpo che diventa un supporto meccanico in cui l'energia è bloccata. Perciò con la posizione di base in grounding, il busto, le braccia e la testa sono liberi di muoversi in ogni direzione.

L'equilibrio, nella danza del ventre, si centra nella parte bassa del corpo. La metà inferiore del corpo è connessa alle funzioni più istintive e meno soggette al controllo cosciente. La forza e la sicurezza degli animali, padroni del loro spazio, risiedono proprio nella loro connessione con la parte inferiore del loro corpo in cui risiedono la qualità di ritmo e di grazia. In senso lato il grounding tende ad aiutare una persona ad identificarsi con la propria natura animale che, naturalmente, include la sessualità (Lowen A. Lowen L, 1979).

Con il concetto di grounding Lowen suggerisce un atteggiamento di umiltà, di "presa di coscienza" della propria impotenza relativa nei confronti dell'universo (Lowen, 1984). È necessario affidarsi, lasciar andare il controllo, lasciarsi andare. Il grounding implica che una persona si "lasci scendere", che abbassi il suo centro di gravità, sentendosi più vicina alla terra. Il risultato sarà con il tempo di aumentare il suo senso di sicurezza.

L'importanza di avere il proprio centro nel basso ventre è riconosciuta dalla maggior parte degli orientali. I giapponesi ad esempio definiscono con la parola "Hara", che letteralmente significa ventre, la qualità specifica di una persona centrata in tale zona, ossia equilibrata tanto fisicamente quanto psicologicamente. Il centro inferiore o pelvico, dove risiede Hara, è il centro dell'inconscio e della vita istintiva. Per gli occidentali il centro focale dell'io è la testa, il centro della coscienza del comportamento individuale.

Attraverso il grounding la persona riferisce di sentire le proprie gambe e i propri piedi in modo nuovo e più vitale. Avverte di essere "in essi" e non soltanto "su di essi". È consapevole del suo contatto con il terreno e si sente maggiormente radicata, legata al corpo e alla propria sessualità, in grado di affrontare le sfide della vita e della realtà.

Il grounding vuole risvegliare l'energia vibrante del corpo fisico, connesso alla materia, alla terra. La danza orientale è per eccellenza la danza della terra, del ventre, del bacino, della culla della vita.

Tutti movimenti della danza possiedono, come nei rituali antichi e come in bioenergetica, un valore spirituale solo se radicati a terra, altrimenti sono forzati e meccanici e la coscienza non può estendersi (Lowen, 1990).

«Lo scopo primario consiste nel radicare l'individuo nella realtà del suo corpo e della terra. Nella nostra cultura la gente ha un grande bisogno di "lasciarsi andare". Non dovremmo aver paura di arrenderci, perché ci arrendiamo ai nostri

corpi, alla terra e alla vita. Ci abbandoniamo alla sola forza che in ultima analisi possa sostenerci» (Lowen, 1980, p.52).

Le parole di Lowen mi sembrano riecheggiare tempi in cui materia e spirito, sacro e profano non erano divisi ma le due facce di una stessa medaglia.

## **Movimenti bioenergetici nella danza orientale**

Molti movimenti tipici della danza orientale sono utilizzati in bioenergetica per contattare e sciogliere tensioni profonde.

La prima indicazione di Lowen, subito dopo aver spiegato la posizione di base, è di lasciare andare il ventre in fuori (Lowen A, Lowen L. 1979). Che è requisito fondamentale per tutti i movimenti della danza del ventre. Sono i muscoli morbidi e rilassati in partenza che ci permettono di creare movimenti con questa area del corpo.

L'area del bacino è fondamentale nella danza orientale così come in bioenergetica: il ripristino della sua mobilità è necessario per alzare il livello di vitalità del corpo.

Nell'area del bacino-gambe ecco i movimenti analoghi (ibidem):

- movimento laterale del bacino, si esegue spostando il peso sul piede di appoggio, corrisponde ai “colpi” o “scatti laterali” della danza, in cui si muove il bacino, lasciando morbida e inattiva la parte superiore del corpo;
- movimento circolare del bacino corrisponde al “piccolo cerchio” o “piccola luna”; viene eseguito a partire dalla posizione di base, ruotando i fianchi con l'idea di disegnare un cerchio col movimento delle pelvi;
- movimento del bacino indietro e in giù, che corrisponde agli “scatti in avanti” della danza del ventre.
- sculettare come l'anatra, in cui, partendo con le gambe piegate e il peso sugli avampiedi, si sposta il sedere da un lato all'altro, mantenendo ferma la parte superiore del corpo.

Anche il lavoro sull'area toracica è molto importante perché essa è direttamente connessa con la respirazione: ogni blocco emotivo che inibisce il libero fluire del respiro si trasforma in tensioni muscolari nel diaframma, nella zona dorsale e di conseguenza nel segmento cervicale e nelle braccia.

Tra gli esercizi di bioenergetica in quest'area del corpo, che si trovano anche nella danza, abbiamo:

- Il movimento a volo dell'uccello in cui si aprono le braccia lateralmente portandole in alto e in basso simulando il battito delle ali;
- la rotazione delle spalle;
- l'arco indietro sia in piedi sia a partire dalla posizione a sedere sui talloni, in cui si estendono le cosce mentre si inarca tutto il corpo indietro. Quest'ultima posizione è molto utilizzata nelle danze a terra, favorisce l'aprirsi del torace

ad una respirazione più ampia e profonda;

- il movimento di scatto in avanti del collo può essere accostato al movimento in avanti e indietro della testa, a mo' di gallina, che viene usato in una camminata caratteristica della danza orientale;
- le rotazioni del collo trovano un corrispettivo nei movimenti di slittamento laterale della testa, lungo la linea delle spalle, che, insieme ai cerchi con la testa, sono molto utili a percepire e a sciogliere le tensioni muscolari presenti in questa zona.

Tutti i movimenti ondulatori, i cerchi e gli otto, sono utilizzati nella danza per risvegliare e muovere i vari segmenti del corpo che possono essere coinvolti anche contemporaneamente, come ad esempio nel passo del cammello.

C'è poi lo "scuotersi fino a sentirsi sciolti", che consiste nel piegare e raddrizzare rapidamente le ginocchia in modo da produrre uno scuotimento in tutto il corpo e che corrisponde allo *shimmy*, la vibrazione tipica della danza orientale. Lo shimmy è tanto più potente quanto più sono rilassati i muscoli del corpo.

Un'analogia significativa tra le due pratiche è anche la disposizione in cerchio dei partecipanti. Il circolo è la forma più antica della danza in gruppo. Il movimento circolare, del bacino o del busto o delle anche, ricorre continuamente nella danza orientale. Il cerchio è un potente simbolo magico, di protezione e prosperità in moltissime culture, rappresenta il corso quotidiano del sole, il cerchio della vita, la successione delle stagioni, la ruota del tempo. Danzare in cerchio significa prendere possesso dello spazio, ridurlo in proprio potere...la forza, la corrente di energia passa da donna a donna o da persona a persona (De Marco-Nurya, 2015).

## **Conclusioni**

Le molteplici analogie con gli esercizi di Lowen danno ragione alle potenzialità terapeutiche della danza orientale, che la ricollegano alle sue origini di danza sacra e di guarigione.

Mi piace l'idea di poter definire qui la danza del ventre una "danza bioenergetica", in cui i movimenti sono volti ad una riappropriazione del proprio corpo, del contatto con la terra e con le proprie emozioni profonde. Una danza che supera la scissione mente-corpo e ci restituisce un senso di unità e completezza. Una danza che dona la possibilità di contattare i blocchi muscolari, in cui si nascondono emozioni profonde e apre la via all'espressione di sé, che abbiamo visto essere la chiave del ripristino della vitalità.

Vedo dunque fondersi i principi di una danza antica con quelli di una scienza figlia della nostra epoca, alla scoperta delle potenzialità infinite insite nel nostro corpo: accedere all'espressione delle emozioni, scoprire la creatività nascosta, il

piacere di un corpo libero che respira, si muove, vibra, piange, ride, vive.

Una importante danza-terapeuta, Anna Helprin, esprime bene questo concetto, che sembra riecheggiare il pensiero del padre della bioenergetica: «Danzando il mio “lato ombra”, cioè le mie forze distruttive, notai il rinnovarsi della potenza energetica e mi sentii più forte e pronta a danzare il “lato arcobaleno”. Mi sentii connessa con una forza vitale più vasta, più estesa, al di fuori del mio corpo, ma ancora connessa con esso» (in Cerruto, 1994, p.41).

I grandi doni della bioenergetica si incontrano con la danza.

Nel riconquistare un senso di unità, che è quello della nostra natura primaria, e nel sentirsi connessi ad una energia più vasta ed estesa di noi, mi sembra davvero essere racchiusa l'essenza della spiritualità e insieme del piacere di vivere.

## **Riassunto**

L'autrice paragona l'analisi bioenergetica, ed in particolare la classe di esercizi di bioenergetica, alla danza orientale, mettendo in evidenza i punti di contatto tra gli aspetti corporei e culturali di queste pratiche.

## **Summary**

The author compares the bioenergetic analysis, and in particular the class of bioenergetics exercises, to the oriental dance, highlighting the points of contact between the bodily and cultural aspects of these practices.

## **Parole chiave**

Analisi bioenergetica, classe di esercizi, danza orientale.

## **Key words**

Bioenergetic analysis, class of exercises, oriental dance.

## **Bibliografia**

- Balconi M. (2006). *Neuropsicologia delle Emozioni*. Roma: Carocci.  
Cerruto E. (1994). *A ritmo di cuore. La danza terapeutica*. Milano: Xenia.  
De Marco-Nurya F. (2015). *La più antica delle danze e il suo potere curative*. Milano: Lampi di stampa.

- Gimbutas M. (2008). *Il linguaggio della dea*. Roma: Venexia.
- Lowen A. (1958). *The language of the body*. New York: Macmillan. Tr. it. *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli, 1978.
- Lowen A. (1970). *Pleasure - a creative approach to life*. New York: Penguin. Tr. It.: *Il piacere. Un approccio creativo alla vita*. Roma: Astrolabio Ubaldini, Roma, 1984.
- Lowen A. (1975). *Bioenergetics*. New York: Coward, McCarin & Georgen. Tr. it.: *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli, 1977.
- Lowen A. (1975). *Depression and the body*. New York: Penguin. Tr. It. *La depressione e il corpo* (1980). Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Lowen, A., Lowen, L. (1977), *The vibrant way to health: A manual of exercises*. New York: Harper & Row. Tr. It.: *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*. Roma: Astrolabio Ubaldini, (1979).
- Lowen A. (1990). *The spirituality of the body*: New York: Macmillan. Tr. it.: *La spiritualità del corpo*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 1990.
- Lowen A. (2006). *The Voice of the Body: The Role of the Body in Psychotherapy*. Florida, Alachua: Bioenergetics Press. Tr. it.: *La Voce del Corpo*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 2009. Lowen A. (2005). *Honoring the Body: The Autobiography of Alexander Lowen, M.D.* Florida, Alachua: Bioenergetics Press. Tr. it.: *Onorare il corpo*. Pavia: Xenia, 2011.
- Mernissi F. (2009). *L'harem e l'Occidente*. Firenze: Giunti.
- Michel E. (1997). *Bent out of shape*. Tr. it.: *L'emozione e la forma. Manuale di anatomia e postura per analisti bioenergetici e conduttori di classi*. (Edizione Italiana a cura di Maria Rosaria Filoni). Milano: Franco Angeli editore, 2014.
- Peserico M. (2004). *Danzaterapia. il metodo Fux*. Roma: Carocci.
- Reich W. (1927). *La funzione dell'orgasmo*. Milano: Sugarco, 1977.
- Stallone Alborghetti M. (2007). *Bioenergetica per tutti. prevenzione e benessere*. Roma: Edizione Universo Editoriale.
- Vian R. (2014). *Ma chi l'ha detto che si balla per gli uomini?* Roma: Spazio Interiore edizioni.



## ***Counselling e salute***

di Nadia Paissan<sup>1</sup>

### **Introduzione: la mia ricerca di benessere**

Dal 2004, anno in cui mi sono laureata in Scienze delle Attività Motorie, mi occupo di promozione della salute.

Ho gestito attività ricreative, centri estivi per bambini in età scolare, centri anziani, insegnato ginnastica dolce, ginnastica in acqua, ginnastica antalgica e posturale con gruppi di persone e con lezioni individuali. Per 10 anni l'insegnamento è stata la mia attività lavorativa principale, un percorso lungo, molto gratificante e ricco di belle esperienze da tutti i punti di vista, sia quello umano che professionale; da qualche anno lavoro anche come osteopata e come conduttrice di classi di esercizi bioenergetici.

La mia ricerca parte dal lavoro sul e col corpo, dal lavoro fatto in prima persona, con gli allievi e con tutte quelle persone che direttamente o indirettamente hanno fatto parte di questo mio percorso. Sentivo su di me e sugli altri i benefici del movimento e gli effetti positivi dell'attività fisica ma sentivo anche che non sempre mi bastava, erano molti gli interrogativi che mi facevo sul perché alcuni dolori, fisici e non, si presentassero, alcuni senza un motivo apparentemente.

In cerca di risposte, nel 2006 decisi di iscrivermi a Roma alla Scuola di Osteopatia CROMON. Grazie all'osteopatia molte domande trovarono una spiegazione, l'osteopatia mi ha messo in contatto col corpo e con la corporeità da un punto di vista nuovo, mi ha fatto fare un passo indietro, mi ha insegnato ad osservare la persona nella sua interezza e il problema in un contesto più ampio; ogni singola parte dell'individuo è dipendente dalle altre ed il corretto funzionamento di ognuna assicura quello dell'intera struttura.

Si diventa osteopati dopo un percorso di studi teorico-pratico in cui si approfondiscono molte materie, mediche e non, nei sei anni di corso si educano la mano nella sensibilità e la manualità nella tecnica, al fine di riconoscere le zone in disfunzione per poter eseguire le correzioni, scegliendo diversi tipi di tecniche: Strutturale, Funzionale, Fasciale, Viscerale o Craniale a seconda delle esigenze.

---

<sup>1</sup> Counselor Siab.

Ci insegnano che i tessuti non mentono, che i tessuti hanno una memoria corporea e che, se il nostro tocco andrà nella direzione giusta, il corpo lo accoglierà, perché il corpo segue la naturale tendenza verso la salute e verso l'autoguarigione.

Se il problema con cui il paziente si rivolge a noi è di nostra competenza, il nostro compito sarà quello di fare un trattamento osteopatico, altrimenti sarà quello di inviarlo ad uno specialista che potrà seguirlo o eventualmente inviarlo a fare degli accertamenti che possano chiarire il motivo di consultazione.

Lo scopo dell'osteopata è quello di aiutare la persona a ri-armonizzare le strutture e le funzioni tessutali, cercando di liberare le restrizioni di mobilità dei vari sistemi in un'ottica di globalità. Ogni individuo sviluppa i propri adattamenti come risposta agli eventi, fisici, chimici, emotivi e psicologici; solitamente è il disagio corporeo che porta il paziente alla consulenza di un osteopata e altrettanto spesso quel disagio accompagna o nasconde delle difficoltà psicologiche

Il trattamento manipolativo osteopatico (OMT) avviene dopo un'anamnesi verbale con cui l'osteopata intervista il paziente al fine di capire se il disturbo che porta è o non è di sua competenza. Il colloquio serve ad avere informazioni sulla natura del problema e, dopo i test e le indagini palpatorie, ad avere un quadro completo della situazione e quindi poter definire un piano di trattamento adeguato al paziente.

L'osteopatia è una metodologia manipolativa diagnostica e terapeutica in cui, di solito il primo contatto col paziente è di tipo verbale, in tal caso risulta importante avere un linguaggio chiaro, fare domande precise e decodificare i messaggi che il paziente esprime; in poche parole avere una buona comunicazione.

In questa fase, ma non solo, si inserisce e diventa fondamentale il mio training formativo come counsellor a mediazione corporea.

Nel 2011, ero ancora in cerca di risposte, avevo bisogno di indagare meglio la mia parte emotiva, stavo vivendo una profonda crisi personale, il mio corpo respingeva ed evitava il contatto con gli altri, i miei pensieri erano confusi.

Leggendo il libro *il linguaggio del corpo* di Alexander Lowen decido di chiedere aiuto ad una psicoterapeuta e inizia così il mio cammino con la bioenergetica, come paziente prima e successivamente come allieva della scuola di Roma, all'interno del corso per conduttori di classi e counsellor a mediazione corporea.

Le affinità che ritrovo nei concetti osteopatici, nei principi bioenergetici di Lowen e nei concetti del fondatore della terapia centrata sul cliente Carl Rogers sono moltissime; in particolare la stessa visione unitaria dell'uomo e la stessa visione vitalistica del potere di autoguarigione presente in tutti gli esseri viventi.

Andrew Taylor Still, padre fondatore dell'osteopatia, lega lo stato di salute e il suo mantenimento al movimento, sia intrinseco che estrinseco del corpo, così come Alexander Lowen spiega i movimenti energetici, le resistenze e le corazze "corporee" con i caratteri, con i diritti ed i bisogni del bambino e dell'adulto.

Più avanzo con gli studi in Siab più capisco che le domande senza risposta

sono quelle legate ad aspetti psicologici, ai bisogni di relazione e di comunicazione.

Mi occupo del corpo da tanto tempo, conosco il corpo da molti punti di vista, riconosco e mi prendo cura dei segnali e dei sintomi che manifesta, insegno alle persone ad ascoltarlo ed a muoverlo, ma ho difficoltà nel trovare il modo per esprimere bisogni o dolori; era difficile dar voce al mio sentire, più mi guardavo intorno più notavo che è una difficoltà molto comune.

Frequentando la scuola per counsellor mi sono sentita nel posto giusto, le mie domande stavano trovando risposta e tutto quello che sperimentavo mi faceva bene, è migliorato il mio stare con me e con gli altri nel privato, ma soprattutto è cambiato il mio modo di ascoltare e di pormi nei confronti degli altri in ambito lavorativo, sia col “paziente osteopatico” che con l’allievo in palestra.

Condividendo con pazienti ed allievi le mie esperienze “bioenergetiche” mi accorgo che qualcosa anche in loro cambia, noto dei cambiamenti sia rispetto a loro stessi che nei confronti del gruppo; più metto in atto congruenza, accettazione incondizionata ed empatia più le persone esprimono la loro resilienza e in molti mi rimandano il piacere e il bisogno di sentirsi ascoltati, sostenuti e non giudicati.

Vedevo concretamente come le tre condizioni descritte da Rogers attivassero in modo naturale la tendenza attualizzante cioè “quella capacità innata di tutti gli esseri viventi di sviluppare e conseguire il proprio potenziale, se le condizioni e l’ambiente lo permettono”.

Nel corso di osteopatia ho imparato ad essere attenta e rispettosa nei confronti della persona e del suo disagio, a porre domande utili al motivo di consultazione ed a rispettare i confini entro cui restare. Ma è grazie al corso per counsellor che è cambiato il mio modo di stare con l’altro, è migliorata la mia capacità di creare un contatto, avere uno scambio verbale col paziente e costruire una relazione “sufficientemente buona”.

Molte delle persone con cui lavoro sono persone anziane affette da patologie più o meno invalidanti, il fatto che si sentano libere di poter esprimere la loro vitalità e vivessero con maggior serenità il loro dolore era per me una grande gioia.

Mi succedeva sempre più spesso di fare “accenni” di counselling durante i trattamenti osteopatici o dopo le lezioni di ginnastica e sempre più spesso sentivo il bisogno di definire il setting, di mettere confini e di creare uno spazio dove poter promuovere il counselling, consapevolmente.

Empatia, congruenza, accettazione incondizionata sono 3 delle 6 condizioni necessarie e sufficienti indispensabili per avviare il processo di cambiamento; le altre 3 sono: lo stato di disagio/bisogno in cui deve essere il cliente, la capacità di esprimersi e il contatto psicologico tra il cliente e, nel nostro caso, il counsellor.

Il counselling un’attività d’aiuto, che deve partire da una richiesta, espressa da una singola persona, da una coppia, da una famiglia o da un gruppo che, avvertendo l’esigenza di affrontare in modo più comprensibile un argomento

importante, chiede un aiuto per individuare le risorse interne ed esterne su cui poter contare per affrontare l'evento o la situazione nuova o difficile (D'Amelio, 2011).

Nei prossimi paragrafi farò un breve riassunto del concetto di salute, del modello biopsicosociale, delle linee guida dell'OMS per la promozione della salute e del counselling in ambito sanitario, principi su cui si fonda il progetto "counselling e salute" attivato al centro anziani dove, da diversi anni gestisco le attività motorie e i trattamenti osteopati.

## **Il concetto di salute**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale". Tale principio rimanda ad una visione olistica della salute; salute come risultato di un equilibrio complesso fra tre dimensioni dell'essere: biologica, fisica e sociale. In altre parole, una combinazione dinamica determinata da molti fattori tra gli aspetti biologici, comportamentali ed ambientali; la conseguenza di una serie di decisioni personali e sociali sulle quali ciascun individuo ha potenzialmente notevole controllo.

La salute viene creata prendendosi cura di se stessi e degli altri, diventando capaci di prendere decisioni, di avere il controllo della propria vita e delle circostanze nonché garantendo che la società in cui si vive crei condizioni che consentano il raggiungimento della salute da parte di tutti i suoi membri.

L'opposto della salute è la malattia: caratterizzata da disturbi fisici, problemi psicofisici e stati d'animo negativi, viene affrontata attraverso le cure mediche e la prevenzione. Le cause interne che portano alla malattia sono di tipo organico e gli stati d'animo; le cause esterne sono fattori ambientali, la mancata prevenzione e i disagi relazionali (Giusti, Masiello, 2003).

Il ruolo del medico rimane fondamentale nel trattamento delle malattie; ma sarà compito dei professionisti della salute facilitare un cambiamento significativo sulla percezione delle persone della loro capacità di promuovere il loro stato di salute (Zucconi, Howell, 2003).

Sia il counselling che l'osteopatia partecipano alla promozione ed al mantenimento della salute, nessuna delle due professioni si occupa di malattia.

Il counseling è un'attività di aiuto, con proprie e specifiche caratteristiche, si interfaccia con l'area del conflitto, della confusione mentale nei vari ambienti di vita (famiglia, lavoro, scuola, etc..) in persone altrimenti ben integrate ed adattate (Moselli, dispense 2011).

L'obiettivo del counseling è quello di aumentare l'*empowerment* del cliente, restituendogli un ruolo attivo all'interno del suo progetto esistenziale, valorizzando le sue risorse, incrementando la capacità di identificare e impiegare il proprio potere, al fine di trasformare le criticità in concrete opportunità di crescita e di cambiamento. Col termine *empowerment* s'intende lo sviluppo delle proprie

possibilità: “sentirsi in grado di fare”, “sentire di avere il potere di” (Moselli, 2011).

Il Trattamento Manipolativo Osteopatico (OMT) si occupa di disfunzioni, non di malattia e non si contrappone alla medicina, con cui può collaborare ed integrarsi con ottimi risultati, l’osteopatia favorisce il recupero e la cura dei problemi associati alla disfunzione somatica (n.739 ICD-9) attraverso l’uso di tecniche manuali, intervenendo in modo non chirurgico, non farmacologico, non traumatico e tanto meno doloroso.

L’osteopata aiuta il paziente prima della patologia, cioè quando sente un malessere o percepisce che il corpo non si esprime al meglio ma ancora non ci sono i termini per definire quello stato come patologico. L’osteopatia è utile dopo interventi medici al fine di riequilibrare i sistemi e riattivare il potere di auto guarigione del corpo, o come integrazione e supporto delle cure che il paziente sta seguendo.

## **Il modello biopsicosociale**

La psicologia della salute, con lo scopo di comprendere meglio l’unità mente-corpo, ha provocato una modifica rispetto alla medicina, si è così passati dal modello biomedico a quello biopsicosociale.

Il modello biopsicosociale per la promozione della salute supera sia l’ottica medica di tipo “riduzionistico” e “ripartivo” sia l’ottica puramente psicologica e quindi “mentalistica”, a favore di una visione sistemica di integrazione tra diversi livelli (Giusti, Masiello, 2003).

Gli elementi di questo modello sono suggeriti dalle tre parti che compongono il termine:

- *Bio*: tiene conto dei fattori genetici e biologici della salute;
- *Psico*: riconosce l’influenza che le dimensioni mentale, emozionale e spirituale esercitano sulla salute e individua i determinanti che interessano questo ambito, quali lo stress, lo stile di coping e le abilità comunicative;
- *Sociale*: riconosce l’influenza esercitata sulla salute da sistemi quali la famiglia, la comunità e la cultura, includendo la qualità della vita familiare e delle relazioni, lo stato socioeconomico, l’accesso alle cure sanitarie, le usanze, i ruoli sessuali, la religione e la cultura (Zucconi, Howell, 2003).

In tale cornice ha assunto sempre maggiore rilevanza il processo di promozione della salute che OMS ha definito *empowerment*, attraverso cui incrementare attivamente la gestione consapevole e responsabile, da parte dell’individuo, delle proprie condizioni di benessere (e/o disabilità) e il controllo del proprio stile di vita (Giusti, Masiello, 2003).

L’approccio biopsicosociale si sofferma sulla salute anziché sulla malattia, sulla prevenzione anziché sui rimedi; sul benessere anziché sulla cura (Zucconi, Howell, 2003).

## Promozione della salute

«Per promozione della salute si intende il processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla.

Per conseguire uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, l'individuo o i gruppi devono essere in grado di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di modificare l'ambiente o di adattarvisi. La salute vista come risorsa di vita quotidiana, non come obiettivo di vita: un concetto positivo, che insiste sulle risorse sociali e personali, oltre che sulle capacità fisiche» (Carta di Ottawa, redatta durante il primo Congresso Internazionale sulla Promozione della Salute organizzato dell'OMS nel 1986, p.5).

La promozione della salute diventa così un importante campo d'azione all'interno del quale migliorare la vita degli esseri umani, oltre ad essere uno degli strumenti di misura per valutare quanto efficacemente funzionino i nostri sistemi sociali e per quali di essi sia necessario un miglioramento.

Referenti della promozione della salute non sono più quindi solo i singoli individui o il sistema sanitario, ma anche le imprese, gli enti governativi e la comunità sociale nel suo Insieme (Zucconi, Howell, 2003).

Sempre nella Carta di Ottawa si legge: «I partecipanti al Congresso si impegnano a riconoscere le persone stesse come maggiore risorsa per la salute, si impegnano ad aiutarle e a incoraggiarle a tutelare la propria salute, quella della famiglia e dei conoscenti, attraverso finanziamenti ed altri incentivi; ad accettare la comunità come principale interlocutore per quanto concerne la salute e le condizioni di vita e di benessere; nonché s'impegna a riconoscere nella salute e nella sua tutela un fondamentale investimento sociale, e una sfida decisiva, nonché ad affrontare in modo globale il problema ecologico del nostro modo di vita» (Carta di Ottawa, p.7).

In sintesi promuovere la salute significa:

- costruire una politica pubblica per la tutela della salute;
- creare ambienti capaci di offrire sostegno;
- rafforzare l'azione della comunità;
- sviluppare le capacità personali;
- riorientare i servizi sanitari.

La promozione della salute si traduce nella necessità di identificare nuovi metodi per aiutare le persone e la società a superare i propri limiti e ad elaborare nuovi sistemi di mutuo sostegno ed utilità (Carta di Ottawa, p.11).

Sempre l'OMS nel 1992 definisce *10 skills for life* ovvero quelle *skill* (abilità, capacità, competenze socio-emotive) che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni, le sfide e gli stress

che la vita porta in se (Dall'Aglio, 2011).

1. *decision making*: cioè la capacità di prendere decisioni;
2. *problem solving*: capacità di risolvere problem;
3. *creatività*: capacità di esplorare le alternative, le possibilità;
4. *senso critico*: abilità nell'analizzare informazioni ed esperienze;
5. *comunicazione efficace*: sapersi esprimere sia verbalmente che non, in modo efficace e congruo;
6. *skills per le relazioni interpersonali*: capacità di interagire con gli altri in modo positive;
7. *autocoscienza*: conoscenza di sé e del proprio carattere;
8. *empatia*: capacità di comprendere gli altri;
9. *gestione delle emozioni*: riconoscere e gestire le emozioni in sé e negli altri;
10. *gestione dello stress*: cioè la capacità di riconoscere e controllare le cause di tensione (Zucconi, Howell (2003).

Con questa nuova visione del concetto di salute si conferisce potere alle persone dando rilievo all'importanza dell'*empowerment* personale, si pone l'accento sulla necessità del controllo della propria salute al fine di migliorarla e si focalizza l'attenzione sulla consapevolezza e sull'utilizzo delle proprie risorse.

Diventa essenziale fare in modo che tutti possano continuare ad apprendere per tutto il corso della vita, preparandosi ad affrontare le diverse fasi e l'eventualità di malattie o invalidità croniche. Condizioni di apprendimento che dovranno essere favorite dalla scuola, dall'ambiente di lavoro e dalle associazioni comunitarie.

Nel 1946 l'Organizzazione Mondiale della Sanità aveva già stabilito che la salute non corrisponde all'assenza di malattia, ma si identifica in maniera più complessa con uno stato generale di benessere fisico, psichico e sociale.

Su questa premessa, sono stati condotti e ad oggi ancora si effettuano, numerosi studi in ambito medico-sanitario per valutare l'impatto che i trattamenti terapeutici hanno sulla Qualità della Vita (QOL, Quality of life). Tali studi hanno permesso di passare dall'approccio ripartivo centrato sulla malattia all'approccio centrato sulla persona, ossia dal "curare" al "prendersi cura", con l'obiettivo, non solo di allungare la vita in termini di sopravvivenza (quantità), ma di assicurare anche una dimensione dignitosa dei giorni che vivrà, il come (qualità).

Per effettuare il passaggio dal "curare" al "prendersi cura" e per aiutare l'educazione di un cliente consapevole e competente vengono richieste alle figure sanitarie una formazione adeguata alla comunicazione e alla relazione; una comunicazione efficace e una relazione empatica tra professionista e cliente/paziente aumentano i benefici dell'incontro e dell'intervento in qualsiasi contesto di cura (Giusti, Masiello, 2003).

Ai professionisti della salute viene chiesto di modificare la loro prospettiva rinunciando al ruolo esclusivo di esperti per trasformarsi in figure che mirano a favorire efficacemente l'apprendimento e l'*empowerment* della persona.

Il counselling nella sua forma di attività d'aiuto con proprie e specifiche

caratteristiche, partecipa alla promozione della salute e stimola l'apprendimento delle *Skills for life*.

L'intervento del counsellor è proprio quello di promuovere l'individuazione ed il potenziamento delle risorse interne, al fine di fronteggiare in maniera più congrua ed efficace la problematica, per poter generare un cambiamento rispetto alla situazione critica ed a migliorarne quindi lo stato di salute.

In quest'ottica e con questo intento ho presentato il progetto di 'counselling e salute' al centro anziani di Roma. L'accoglienza e la disponibilità trovate dimostrano quanto il progetto risponda alle reali esigenze dei cittadini.

## **Il counselling**

Il counselling è un processo di interazione tra un counsellor e uno o più clienti. Il counsellor è un operatore della salute che integra il sapere con il saper fare e il saper essere; il rapporto counsellor/cliente è di tipo paritario e definito da un "contratto", risponde ad una richiesta di orientamento, sostegno e guida, in un clima empatico di ascolto attivo e accettazione. Alla base del processo di counselling ci sono la fiducia nella persona e nelle sue capacità di autorealizzazione.

Possono beneficiare del counselling:

- le persone che percepiscono i loro problemi come circoscritti;
- le persone che hanno problemi e preoccupazioni di grado moderato;
- le persone che sono aperte a un lavoro focalizzato;
- le persone che sono motivate e pronte a collaborare.

Non possono trarne beneficio:

- le persone che cercano gratificazioni e risultati immediati;
- le persone che non sono pronte a collaborare, impegnarsi e responsabilizzarsi;
- le persone con gravi disturbi;
- le persone che per stile e filosofia non concepiscono un'esperienza di cambiamento in un tempo limitato (Giusti, Masiello, 2003).

Il counselling opera essenzialmente nell'area della salutogenesi come pratica interdisciplinare preventiva e di sostegno, come supporto del modello biopsicosociale con le sue caratteristiche di breve durata ed economicità, richiama i concetti di responsabilità (sia dell'operatore che del cliente), richiede una gestione ottimale del tempo e delle risorse, attraverso un continuo monitoraggio delle procedure e dei risultati.

Il counselling è una relazione d'aiuto poliedrica, che lo rende un ottimo strumento d'incontro tra diverse professionalità: esso migliora la qualità degli ambienti di lavoro, potenziando le risorse dell'individuo e del gruppo, proteggendo le persone dallo stress, agevolando la cooperazione e lo scambio, favorendo la collaborazione anziché la gerarchia.

Il counselling contiene in sé strumenti efficaci ed utili per integrare e migliorare diversi ambiti lavorativi e sociali conosce in sé i confini e ne rispetta i limiti.

## Il counselling sanitario

Gli obiettivi indicate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: informare, educare, accogliere, ascoltare e prendersi cura dei cittadini, richiedono una serie di abilità che si ritrovano e si esprimono nella pratica del counselling. Il counselling che opera nell'ambito della promozione della salute ha due obiettivi, la prevenzione e il sostegno emotivo. Inoltre ha lo scopo di favorire il benessere e l'adattamento creativo dell'individuo all'ambiente, focalizzandosi sulle risorse (abilità di coping) e sui punti forza esistenti più che sulla patologia.

Il counselling, come approccio biopsicosociale alla salute, ha una visione olistica e sistemica dell'individuo inserito nella complessità dei suoi bisogni. Il counselling circoscrive ed orienta l'intervento al presente, mette enfasi sulle risorse presenti, sull'indipendenza e sulla motivazione al percorso di consapevolezza e di crescita della persona.

In ambito sanitario il counselling trova applicazione nell'accoglienza degli utenti e nell'ascolto attivo dei loro bisogni, nell'educazione, nel contenimento e nel supporto ai pazienti rispetto al percorso di malattia con lo scopo di favorire la consapevolezza, la compliance ai trattamenti e al loro adattamento.

Le fasi iniziali del processo, il primo contatto e l'analisi della domanda, consentono di valutare l'idoneità alla pratica del counselling ed accompagnare ad un eventuale invio.

Nell'ambiente medico-sanitario i punti di applicazione più importanti sono: la relazione medico/paziente e famiglia e la relazione paziente/ambiente ospedaliero. Il counselling risulta essere strumento d'elezione per favorire il processo di umanizzazione dei servizi sanitari.

Le abilità del counselling nel fornire informazioni (*informative*), nella gestione di problemi (*problem solving*), nei processi decisionale (*decision making*), nel supporto durante la crisi (*crisis*), educano l'individuo alla libertà delle scelte, a prendere decisioni consapevoli, alla cooperazione e al controllo della propria vita e del proprio benessere, svincolandosi da un rapporto di gerarchia di tipo assistenziale/paternalistico e di delega della propria salute.

Il modo in cui il paziente vede se stesso ed è visto dai vari professionisti cambia la visione del processo di cura e della sua gestione.

L'innovativa posizione che assegna competenza e consapevolezza al cliente, riconoscendogli l'unicità dell'esperienza di malattia e la capacità di auto-determinazione, restituisce un senso d'identità e di autoefficacia alla persona, che apprende ad essere più del suo problema.

L'applicazione del counselling nei settori medici si è dimostrata efficace. Una corretta informazione riduce l'ansia e il distress e favorisce un adattamento

funzionale alla malattia; una comunicazione efficace aumenta la *compliance* e il successo terapeutico, infine l'ascolto attivo, il sostegno empatico e l'espressione delle emozioni riducono l'isolamento affettivo e sociale della persona malata e dei suoi familiari.

Il counselling trova larga applicazione nei centri per le malattie genetiche, nei reparti oncologici, nei centri per la riabilitazione per la sclerosi multipla, nelle unità coronariche e renali.

## **Counselling e salute**

*Counselling e salute*: ho intitolato così il progetto di counselling che ho attivato presso il Centro Polivalente Anziani "Vasca Navale" di Roma.

Il centro Vasca Navale è un centro anziani diurno aperto dal 2004 nel XI Municipio di Roma frequentato principalmente dagli anziani del quartiere, quasi tutti autonomi ed autosufficienti. All'interno della struttura si svolgono diverse attività ricreative e culturali, sono attivi corsi di balli di gruppo, scuola di teatro, lezioni di computer, si organizzano gite culturali e feste a tema. Periodicamente ci sono visite mediche gratuite, incontri informativi di vario genere, settimanalmente c'è la presenza della parrucchiera e della podologa, dal lunedì al venerdì è aperto nel pomeriggio per il gioco delle carte, mentre sabato e domenica si balla con musica dal vivo. Io ho curato la parte delle attività motorie e del benessere; per 7 anni ho lavorato come insegnante di ginnastica dolce, come massaggiatrice e negli ultimi 2 anni come osteopata fino al mio trasferimento in Trentino.

Come dicevo nell'introduzione, col passare del tempo mi sono accorta che, sia i miei allievi che i pazienti 'osteopatici', che anche gli utenti del centro che incontravo durante le mie attività, avevano bisogno di sentirsi ascoltati, di parlare e condividere con gli altri le proprie esperienze oltre che raccontare della propria salute.

Altro elemento che ha stimolato questo progetto, il bisogno di definire un setting, di mettere confini e di creare uno spazio dove poter promuovere il counselling, consapevolmente.

Nasce così il progetto *Counselling e salute, il counsellor come promotore di benessere*, uno sportello d'ascolto aperto tutti i martedì dalle 10 alle 12 e la possibilità di fare colloqui di counselling gratuitamente.

Ho proposto il mio progetto al presidente del Centro Anziani che ha accolto con disponibilità ed entusiasmo la mia iniziativa. Ho promosso il progetto distribuendo agli iscritti del centro una locandina con alcune brevi informazioni, affisso la locandina in bacheca e invitato i miei allievi e i miei pazienti a partecipare alla presentazione chiedendo loro di allargare l'invito a familiari, amici e a chi potesse essere interessato al counselling.

Ho fissato un appuntamento con ritrovo collettivo in cui ho presentato il

progetto e durante l'incontro ho risposto alle domande, ascoltato ed accolto idee. Per i 4 mesi successivi ogni martedì mattina sono stata presente al centro come sportello d'informazione e per il resto della giornata mi sono dedicata alle sedute di counselling.

Ho lasciato un recapito telefonico per chi fosse stato interessato ma impossibilitato a venire di martedì. Ho autorizzato il presidente del Centro anziani a fornire il mio numero di cellulare alle persone che volessero fissare un appuntamento.

Alla presentazione collettiva si sono presentate molte persone, principalmente persone che già mi conoscevano. Tutti mi hanno dato un feedback positivo rispetto al progetto; solo in alcuni hanno poi richiesto un appuntamento.

Le persone con cui ho fatto counselling sono rimaste molto colpite da come in poco tempo fossero riuscite a migliorare la situazione che li stava facendo faticare, un cliente è stato indirizzato verso la psicoterapia e in molti mi hanno chiesto e proposto di fare counselling di gruppo sui disagi corporei e sull'età che avanza. Rispetto a questa possibilità, non mi sono sentita pronta nel fare gruppi a tema ma vista la grande richiesta mi organizzerò per poter rispondere a tale richiesta.

È stata una bellissima esperienza, molto nutriente e stimolante, sicuramente avrei dovuto aumentare la pubblicità durante le altre attività del centro e trovare altri canali per promuovere meglio il progetto, cercando di integrarmi di più con gli altri professionisti presenti nel Centro, creando così una rete migliore. Nel complesso sono soddisfatta del risultato ottenuto.

Il progetto si è concluso con l'arrivo dell'estate e la decisione del trasferimento in Trentino, dove conto di proporre la stessa esperienza, integrandola ai trattamenti osteopatici, il prossimo progetto sarà: *Counselling, salute e osteopatia*.

Il progetto vedrà coinvolti i miei pazienti, ai quali proporrò di alternare trattamenti osteopatici a sedute di counselling. Utilizzando un questionario di valutazione in entrata e in uscita, alla fine dei cicli di trattamento.

## **Riassunto**

L'autrice parte dal suo interesse per la promozione della salute per proporre la sua esperienza in questo campo in cui, partita dalla formazione in attività motoria, si è specializzata in osteopatia e poi in counseling. L'articolo sottolinea i punti di contatto di queste attività che tutte tendono alla prevenzione della patologia, ad attivare il senso di responsabilità e di azione delle persone in favore della propria salute, intesa in senso olistico.

## Summary

The authress starts from her interest in promoting health to propose her experience in this field, where she started her training in motor activity and specializes in osteopathy and then counseling. The article emphasizes the contact points between these activities, all of which tend to prevent pathology, to trigger people's sense of responsibility for their own health in an holistic sense.

## Parole chiave

Osteopatia, counseling, bioenergetica, Oranizzazione Mondiale della Sanità, responsabilità.

## Key words

Osteopathy, Counseling, Bioenergetics, World Health Organization, Responsibility.

## Bibliografia

- Bernardini M., Martino V. (2012). Bioenergetica e sportello di counselling nella scuola media inferiore come strumento di promozione della salute e prevenzione delle dipendenze. *Grounding* 1, 87-110.
- Carta di Ottawa per la promozione della salute, congresso internazionale sulla Promozione della Salute. Ottawa, Canada, 17-21 novembre 1986.
- Dall'Aglio C. Le skills e il corpo: la ricerca del benessere. in Moselli P. (a cura di) *Il counseling a mediazione corporea e i suoi contesti, l'applicazione dell'analisi bioenergetica al counseling*. Milano: Franco Angeli.
- D'Amelio B. (2011). Un'esperienza di counseling psicologico nel Centro Famiglie. in Moselli P. (a cura di) *Il counseling a mediazione corporea e i suoi contesti, l'applicazione dell'analisi bioenergetica al counseling*. Milano: Franco Angeli.
- Giusti E., Masiello L. (2003). *Il counselling sanitario, manuale introduttivo per gli operatori della salute*. Roma: Carocci Faber.
- Zucconi A. Howell P. (2003). *La promozione della salute, un approccio globale per il benessere della persona e della società*. Molfetta: Edizioni la meridiana.

## ***Il giardino dell'umano. Counseling di gruppo nelle organizzazioni***

di *Pietro Trentin*<sup>1</sup>

Il counseling nel contesto aziendale viene tuttora visto per lo più come intervento di supporto al benessere delle persone che vi lavorano per sostenerle in momenti di difficoltà esistenziale che abbia un impatto sul lavoro e viene pertanto connotato come “counseling sul posto di lavoro” (*workplace counseling*, nella terminologia anglosassone). Questa tipologia di counseling è abbastanza diffusa al di fuori dell'Italia, in particolare in Australia, in India, in Brasile, in Canada e in Gran Bretagna, ma vi sono anche alcune esperienze in Italia, in particolare in Lombardia. È possibile però anche un altro tipo di counseling nelle organizzazioni, vale a dire un approccio di relazione d'aiuto che si ponga come metodologia e come strumentazione per attivare consapevolezza sui ruoli, sulle azioni professionali, sulle relazioni e sullo sviluppo umano complessivo delle persone. Questo secondo tipo di counseling viene definito come counseling organizzativo (*organizational counseling*) e ne esistono varie declinazioni, molte sperimentali, alcune anche qui in Italia, molte negli Stati Uniti, in Canada, Hong Kong, Nuova Zelanda, India e altri Paesi asiatici e latinoamericani; alcune di queste sono descritte nel libro. Cosa fa il counseling organizzativo? Sostanzialmente produce valore nelle relazioni interpersonali, stimola l'esplorazione delle azioni e dei compiti professionali, rende maggiormente consapevoli del proprio ruolo organizzativo, suscita proattività, sollecita punti di vista diversi e una riappropriazione delle competenze trasversali quali strumenti per dare un significato al lavoro che le persone producono.

In quanto consulente aziendale e formatore di competenze manageriali, da molti anni assisto le imprese nella ricerca di approcci innovativi e funzionali per lo sviluppo delle persone e questa opportunità di condivisione con i responsabili aziendali di bisogni, aspettative, progetti, mi ha stimolato a riflettere su come il counseling potesse apportare un suo contributo specifico nell'ambito delle politiche di sviluppo organizzativo. Le aree che più mi venivano sollecitate erano quelle della leadership, del team work, della prevenzione dei conflitti, della comunicazione efficace in contesti sfidanti, della motivazione del personale in momenti di criticità del mercato e di cambiamento. In tutte queste aree ho

---

<sup>1</sup> Counselor professionista avanzato e formatore in counseling (SIAB - CNCP)

sperimentato interventi di counseling di gruppo a mediazione corporea ad indirizzo bioenergetico, integrato con il modello socio-formativo (Adkins), socio-dinamico (Peavy) e con quello apprezzativo (Cooperrider). Le organizzazioni con cui ho lavorato sono state molto diversificate, dalle micro-imprese di 20 dipendenti alle PMI di 200, alle Grandi Imprese italiane, alle filiali di multinazionali straniere. Anche i settori sono stati molto vari, dai servizi IT (Information Technology) al manifatturiero *food* e *no-food*, dai servizi bancari all'alberghiero, alla P.A. L'80% degli interventi è stato rivolto alla popolazione manageriale, generalmente dirigenti o quadri, in alcuni casi i soci proprietari dell'azienda stessa.

Il libro è nato quindi da tre fattori di stimolo, diversi ma integrati tra loro: il primo è stato la riflessione congiunta con i miei due colleghi Anna Rita Scolamiero e Massimo Tomassini rispetto alle reciproche visioni e pratiche di counseling organizzativo; il secondo è maturato nel contesto del dialogo con i decisori aziendali di politiche del personale, che hanno fornito interessanti input nell'identificazione di modalità innovative, volte a favorire un approccio moderno rispetto agli strumenti di maturazione delle persone nelle organizzazioni; il terzo è stato prodotto dall'osservazione critica delle prassi attuate in alcuni contesti organizzativi, dove il Counseling di Gruppo Organizzativo (CGO) aveva ottenuto piena cittadinanza nell'ambito delle politiche di sviluppo del personale. Per noi counselor lo sviluppo delle persone che operano nelle organizzazioni s'integra con la crescita personale degli individui e dei gruppi, in una visione umanista e positiva di attenzione agli uomini e alle donne che ricoprono molteplici ruoli sociali durante la loro carriera di vita. Le domande che oggi si pongono le persone sono più ampie e diversificate di quanto fossero nel secolo scorso. Oggi i riferimenti culturali, sociali, ideologici e spirituali sono entrati in crisi, così come è entrato in crisi il modello economico del 'turbo-capitalismo', confrontato dalle dinamiche pervasive delle tecnologie dell'informazione e comunicazione e della globalizzazione. I posti di lavoro tradizionali sono sempre meno e quelli che restano o che emergono come nuovi sono sempre più complessi e sofisticati. Sia la giurisprudenza lavoristica, sia l'economia e la sociologia del lavoro faticano nel rincorrere i cambiamenti e nel fornire soluzioni alle questioni che questi cambiamenti pongono. Il modo stesso di 'stare nel lavoro' è oggi argomento di analisi e riflessione, in quanto le vecchie categorie novecentesche di ruolo, mansioni, gerarchie organizzative, tutela e salvaguardia del lavoro sono entrate in crisi a causa della revisione dei processi produttivi e della ridefinizione delle relazioni organizzative. Molto attuale è per esempio la modalità di cosiddetto *smartworking*, tradotto in italiano come 'lavoro agile' o 'lavoro in remoto', ma che presenta connotazioni assai più sofisticate di quanto le semplici parole indichino. Per alcuni si tratta di un'evoluzione del telelavoro, in voga negli anni Novanta e poi parzialmente abbandonato, per altri sta a definire un approccio moderno, flessibile, motivante, di prestazione

lavorativa elastica, non più basata sul tempo investito nel lavoro, ma sui risultati che il lavoratore sa costruire e rendere espliciti.

È indubbio che temi quali lo sviluppo personale, il cambiamento (di strategie, di processi, di atteggiamenti), la leadership positiva, il team management, solo per citarne alcuni, hanno fortemente contribuito all'impulso di declinare sempre più efficacemente i vari modelli di counseling all'interno dei contesti organizzativi. È stata una sfida culturale che ci siamo sentiti di accettare, che abbiamo affrontato con passione e con quanto più rigore professionale possibile, ma è stata soprattutto una sfida personale, perché ci siamo dovuti mettere in gioco noi counselor per primi, accogliendo gli stimoli dei clienti e le richieste dei committenti, ma anche le difficoltà e gli ostacoli che ogni nuova sfida comporta. Il successo che oggettivamente abbiamo conseguito, in parte descritto nel capitolo 5 del libro, dove descriviamo il caso Sogei, dimostra che probabilmente la strada intrapresa è stata corretta, ancorché, come sempre, suscettibile di aggiornamenti e perfezionamenti.

Il counseling di gruppo che descriviamo nel libro si basa quindi su un'integrazione di molteplici filoni teorici ed esperienziali, frutto della diversità delle formazioni professionali e culturali che contraddistinguono i tre autori e, aspetto ancora più rilevante, della sinergica contaminazione che ne è derivata nella prassi. Anche nel lavoro di scrittura quindi, abbiamo voluto evidenziare sia la sinergia possibile tra i diversi approcci, sia il rispetto delle differenze individuali di stile e linguaggio. Per questo alcuni capitoli sono stati scritti a sei mani, altri a quattro, altri individualmente.

Da questa integrazione è nato un modello d'intervento socio-dinamico e formativo che prevede, come filo conduttore, l'utilizzo semi-strutturato di uno strumento molto semplice, antico e moderno insieme, vale a dire un piccolo quaderno personale, quasi un taccuino di viaggio, da utilizzare proprio come se fosse un compagno nel percorso che, come individui nel gruppo, i clienti sperimentano, raccogliendovi sensazioni, emozioni, riflessioni, commenti, auto-percezioni personali. Il quaderno pertanto ha una duplice funzione narrativa: privata e pubblica.

È mia opinione che, anche con questo lavoro, noi counselor professionisti stiamo apportando un contributo originale e propositivo all'interno di un contesto socio-culturale ed economico che è nuovo, in trasformazione e pertanto necessita un approccio moderno di counseling, di relazione d'aiuto integrata nei bisogni della società post-industriale. Questa integrazione originale è possibile perché il counseling, come opportunamente descritto nell'approccio socio-dinamico di Peavy, è basato su tre principi chiave che ben corrispondono ai bisogni del XXI secolo:

- Il principio della libertà personale: aiutare gli individui nello sviluppo autonomo di capacità (*life skills*) che li mettano in condizione di progredire verso obiettivi di loro propria scelta;
- Il principio dell'attivazione e dell'empowerment: supportare le persone

- affinché diventino maggiormente protagoniste con successo nella vita sociale;
- Il principio della costruzione del significato: assistere le persone nella loro ricerca, e costruzione, di significato rispetto alla realtà che vivono.

Questo progetto di sviluppo umano va costruito con sapienza e con metodo, pertanto, quando si attiva un percorso di counseling di gruppo in un'organizzazione, oltre alla gestione tradizionale, aperta e consapevole del gruppo-cliente nel processo di counseling, possono essere utilizzate anche diverse attività esperienziali finalizzate a stimolare la partecipazione emotiva, cognitiva e corporea dei membri del gruppo. La prima parte del capitolo 4 illustra il processo strutturato di costruzione di percorsi di counseling organizzativo e, nella seconda parte, presenta appunto una serie di attività che il counselor può mettere in pratica nei gruppi a tema, per favorire le riflessioni, stimolare nuovi punti di vista, esplorare concetti e argomenti. Queste attività esperienziali non hanno ovviamente un obiettivo di performance, ma di 'movimento interiore', vale a dire di suggerimento per attivare parti di noi che potrebbero non emergere in situazioni normali d'aula. Questo perché il fine ultimo del counseling è - e rimane sempre - lo sviluppo di una sana consapevolezza della persona rispetto alle scelte di vita che possano facilitare il raggiungimento e il mantenimento del benessere attraverso comportamenti funzionali allo stesso.

«Lo sviluppo umano è definito come importanti modifiche di transizione che sono persistenti, complesse e che portano a differenziazioni qualitative.

Esse implicano cambiamenti trasformativi/qualitativi in cognizioni ed emozioni e sono frequentemente accompagnate da cambiamenti nei comportamenti che sono mantenuti nel tempo e attraverso situazioni diverse» (Blocher, 1980, pag.5).

Counseling quindi, come processo d'apprendimento, come percorso di crescita e di sviluppo personale e collettivo che cerca la sua strada nell'epoca della complessità, fornendo stimoli, proposte, possibilità e visioni da lasciar emergere, contattando le infinite risorse che la persona possiede. Oggi nelle organizzazioni la richiesta di sviluppo competitivo passa sempre più dall'effettivo coinvolgimento delle persone e dalla motivazione che riescono ad esprimere per le azioni professionali che compiono. Le nuove leve motivazionali sono concepite pertanto come risposta ai bisogni di affermazione dell'identità personale e dell'identità sociale degli individui e dei gruppi in contesti in continuo cambiamento. Il counseling rappresenta lo strumento metodologico che forse meglio si presta a questa ricerca di identità plurale, in particolare per due ragioni diverse, ma integrate: in primis il counseling è per sua natura accogliente verso le molteplicità della persona e non giudica i comportamenti, ma li focalizza nella loro funzionalità – o disfunzionalità – così come sono percepite dal cliente; in secondo luogo possiede una valenza esplorativa che parte dai bisogni del cliente e non offre soluzioni precostituite o già identificate. Per le aziende moderne che puntano alla creatività, all'innovazione, alla *disruption* di modelli pre-esistenti,

l'approccio creativo del counseling rappresenta un punto di forza molto interessante.

Nel capitolo conclusivo ho curiosamente assegnato alla mia sezione un titolo assai prossimo alla denominazione di questa nostra rivista Siab, vale a dire *Corpo, identità e significato nel divenire*. Confesso che non avevo pensato alla rivista *Corpo e identità* quando l'ho scritto, ma forse questo rende ancora più interessante la dinamica di generazione di quel titolo, nel cui svolgimento tento di illustrare le potenzialità della mediazione corporea ad indirizzo bioenergetico nell'ambito del counseling organizzativo del futuro. L'aspetto principale della ricerca futura sta, a mio modo di vedere, nella contaminazione e nella cooperazione che i diversi approcci teorici e le molteplici prassi d'intervento sapranno fornire alle richieste di partecipazione degli uomini e delle donne nello svolgimento delle loro azioni professionali guardando ai significati che queste azioni produrranno come risultati, considerando anche l'impatto che andranno a generare sulle comunità. Questi significati dovranno connotarsi quindi con un senso, un valore e un riconoscimento, non solo individuale e organizzativo, ma anche e soprattutto sociale; dovranno cioè essere in grado di dimostrare e valorizzare l'impatto costruttivo sulla realtà in cui viviamo come individui, come gruppi, come comunità e come sistemi sociali allargati. Questo filone di ricerca (ovviamente non solo nel campo del counseling) attualmente appare presidiato da alcune figure di spicco a livello internazionale, quali Scharmer con la sua appassionante e complessa Teoria U, che riprende in parte le intuizioni di Kuhn sui paradigmi delle rivoluzioni scientifiche e gli assiomi di Toynbee sulle civiltà e le sfide che esse affrontano per rigenerarsi. Accanto a Scharmer si possano collocare altri due importanti pensatori contemporanei: Gendlin (2004) e il suo approccio di consapevolezza corporea-sensoriale post-modernista, che costituisce forse per noi bioenergetici la pista di lavoro più interessante ed innovativa, in giustapposizione con le recenti riflessioni sulla *corporeality* di Lueg (2009); e infine Rifkin, che nel suo libro *La Civiltà dell'empatia* (2009) ripercorre la storia dell'umanità individuando nella capacità empatica la risorsa che ci consentirà di superare le attuali crisi economiche e sociali. In ogni caso, l'aspetto che più ci consentirà di progredire nella coltivazione del giardino dell'umano sarà la sempre maggiore cooperazione tra scienze diverse: antropologia e sociologia, neuro-scienze e biologia, robotica e automazione, psicologia, filosofia e scienze della formazione.

In quest'ottica, credo che *Il giardino dell'umano* possa rappresentare uno strumento stimolante di sviluppo per la ricerca metodologica sul counseling organizzativo e che altri colleghi sapranno integrare, accrescere e valorizzare ulteriori esperienze nei rispettivi contesti di lavoro, a vantaggio di tutti noi.

## **Riassunto**

Il counseling di gruppo organizzativo rappresenta un'interessante innovazione metodologica per promuovere e coltivare lo sviluppo del personale nelle aziende. Dopo aver effettuato numerose esperienze in ogni tipo di azienda, l'autore – insieme ad altri due colleghi counsellor – ha scritto il libro *Il giardino dell'umano. Counseling di gruppo nelle organizzazioni* (Alpes Italia, 2017), dove vengono riportate esperienze internazionali, finalità, metodi e processi possibili nel counselling di gruppo organizzativo, cinquanta schede di attività esperienziali potenzialmente erogabili nelle dinamiche gruppali e il racconto dell'esperienza di counselling aziendale più significativa realizzata in Italia, con una grande impresa di *Information Technology* della Pubblica Amministrazione, che è tuttora in corso e che vede coinvolti oltre 300 manager.

## **Summary**

Organizational group counseling is an innovative tool to foster and nurture human and managerial development within organizations. Thanks to his several counselling experience swithin a varied field of companies, the author – together with two colleagues – wrote a book called *The garden of human: organizational group counseling in organizations*, where there is an International overview of counseling experiences and the detailed description of the process to activate and deliver group counseling programs within organizations. Besides, the book gathers fifty experiential activities that the counselor can implement while delivering the group counseling, and finally dedicates an entire chapter to the description of the most important counseling experience so far delivered in an Italian company (an Information Technology service provider to the Public Administration), which is still in progress, and has been getting involved more than 300 managers.

## **Parole chiave**

Counseling organizzativo di gruppo; sviluppo delle risorse umane; promozione del welfare aziendale; processo e metodi del counseling aziendale.

## **Keywords**

Organizationalgroup counseling; human development and welfare; human resources development; counseling process and methods.

## Bibliografia

- Blocher D.H. (1980). *Counseling: a developmental approach*. New York: John Wiley & Sons, Inc., 4th ed. 2000.
- Boston Consulting Group with the World Federation of People Management Associations (WFPMA), *Creating People Advantage 2014-2015*.
- Bruner, J. (1990). *Acts of Meaning*. Harvard University Press; (trad. it.: *La ricerca del significato. Per una psicologia culturale*. Milano: Bollati Boringhieri, 1992).
- Chan D.W. (2004) The postmodern turn in Counseling. *Educational Research Journal*, Vol. 19, No.2, 2004; Hong Kong Educational Research Association.
- Cooperrider D.L., Whitney D. (2005). *Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change*. San Francisco: Berret-Koheler.
- Cooperrider D.L., Whitney D., Stavros J.M. (2008). *Appreciative Inquiry Handbook*. Brunswick: Crown & Custom.
- Corey G., (2011). *Theory and Practice of Group Counseling*, Cengage: Brooks & Cole.
- Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial, 1991.
- Ekpang P. U. Counselling For Effective Work Performance: A Way for Service Improvement.
- IOSR *Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)* Volume 20, Issue 3, Ver. 1 (Mar. 2015), pp. 39-43 e-ISSN: 2279-0837, p-ISSN: 2279-0845; Australia.
- Gendlin E.T. (1962). *Experiencing and the creation of meaning*. New York: Free Press of Glencoe.
- Goleman D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. (trad. it.: *Lavorare con intelligenza emotiva*. Milano: Rizzoli, 2000).
- Hunt R.G., Lichtman C. M. (1969). Counseling by work supervisors: Concepts, Attitudes, and Practices in a White-Collar Organization. *Journal of Counseling Psychology* 16/1/1969.
- Iacoboni M. (2008). *Mirroring people: The new science of how we connect with others*. New York, NY: Picador.
- Ivey, A., Ivey, M., Myers, J., & Sweeney, T. (2005). *Developmental Counseling and Therapy: Promoting wellness over the lifespan*. Boston: LaHaska Press.
- Kottler, J. A., & Shepard, D. *Introduction to Counseling: Voices from the Field* (8<sup>th</sup> ed., 2015). Belmont, CA: Wadsworth.
- Lowe P. (1995). *Coaching and Counseling Skills*. New York: McGraw-Hill.
- Lunenburg F.C. (2011). Motivating by Enriching Jobs to Make Them More Interesting and Challenging. *International Journal of Management, Business, and Administration*. Volume 15, NO. 1, 2011.
- Oldham R. G. e Hackman R.J. (1980), *Work redesign*. New Jersey: Prentice Hall.
- Peavy R.V. (1997). *SocioDynamicCounselling: a constructivist perspective*. Canada: TraffordPublishers.
- Ray A. (2011). Counselling: a key tool for today's managers. *International Journal of Enterprise Computing and Business Systems*; vol.1/2011.Chapman University's Argyros School of Business and Economics.
- Scharmer O. (2007). *Theory U: Leading from the Future as It Emerges*. Cambridge, MA: Society for Organizational Learning.

Scharmer O., Kaufer K. (2013). *Leading from the Emerging Future. From Ego-System to Eco System Economics*. San Francisco: Berret – Kohler Publisher. (trad.it.: *Leadership in un futuro che emerge*. Milano: FrancoAngeli, 2015).

