

**WORKSHOP "IL GROUNDING: la propria Identità come Base di Appoggio negli
Approcci Relazionali ed Interculturali"**

Maria Rita Borrello e Geraldina Santosuosso (**)*

Abstract

Il workshop propone un setting di lavoro psicoterapeutico di gruppo secondo il modello dell'Analisi Bioenergetica. La tematica è centrata sul grounding, posizione corporea introdotta da A. Lowen, che vede nella postura eretta, con i piedi radicati al suolo, la possibilità di una sintesi funzionale dell'unità psiche-soma, nell' "essere se stessi nella realtà". La sensazione di appoggio, forza e sostegno all'interno di Sè, nel corpo e nelle corrispondenti risorse emotive, aiuta a sviluppare sensazioni di fiducia e sicurezza nella propria Identità, un senso di Sè necessario nella relazione con l'Altro, "diverso" o sconosciuto, quando sembra diventi carente la protezione sociale o culturale.

Parole chiave: *grounding, contatto, "base di sicurezza", "movimenti emozionali",*

Presentazione del lavoro

Nel progettare l'esperienza da proporre nel Workshop, ci siamo ritrovate ad interrogarci su quali stimoli psicoterapeutici fossero più proficui, nell'intento di lasciare nella memoria dei partecipanti una traccia significativa di lavoro, magari da rievocare in connessione con il tema del Congresso.

Il "Villaggio Globale" è il termine introdotto nel 1968 da Mc Luhan per indicare come, con l'accresciuta accessibilità dei mezzi di trasporto, e soprattutto l'elevato uso dei mezzi di comunicazione informatica, telefonia mobile, internet, social net-work, il mondo si sia "ristretto" sia in tempi che in luoghi, diventando quasi un "villaggio" dove tutto è alla portata di tutti. Fenomeni di globalizzazione, di migrazione, di accelerazione tecnologica-culturale, di rapidi cambiamenti economici, costringono gli individui ad incessanti adattamenti.

Cosa comporta tutto ciò per l'individuo? Quali diventano oggi i suoi punti di riferimento? In chi o cosa si identifica? E come riesce ad adeguare i ritmi evolutivi personali ad un mondo in continuo movimento?

Questi interrogativi pongono riflessioni quanto mai complesse ed articolate, oggetto di interesse di questo congresso che ha aperto le porte a contributi filosofici e scientifici, teologici e letterari, in un ambito di studi che sconfinava ed influenza quello della psicoterapia.

* *Maria Rita Borrello - Psicologa Psicoterapeuta Analista Bioenergetica Didatta dell'IIFAB e Local Trainer dell' IIBA*

***Geraldina Santosuosso - Psicologa Psicoterapeuta Analista Bioenergetica Docente IIFAB e CBT dell'IIBA...*

Oggi in Italia, disagi e psicopatologie psichiche riguardano frequentemente ansia, attacchi di panico, depressione, adattamenti traumatici, sensazioni di estraneità. I punti di riferimento familiari ed ambientali non sono più così stabili come sembravano esserlo un tempo, i ritmi evolutivi sono dilatati in un'infinita età adolescenziale, la funzione contenitiva del sociale sembra essersi evaporata in confini instabili e poco definiti: ne sono conseguenza una fragilità nel "senso di appartenenza" alla famiglia, al quartiere, alla città, alla nazione. A questo si somma la minaccia del "diverso", lo straniero sempre più presente per la strada, sul posto di lavoro, sull'autobus, con le proprie usanze e culture, venuto ad invadere e minacciare nella quotidianità quelle poche certezze costruite. Apparentemente funzionali e ben adattati, scopriamo che minime circostanze, come un banale conflitto culturale, bastano a far esplodere rabbia e violenza, a farci scoprire reazioni esasperate dal senso di impotenza! Reazioni che ci fanno riflettere anche su quanto sia generalmente fragile la struttura intrapsichica dell'Io, e quanto il senso di Identità personale sia poco costruito.

Nel riflettere sulla proposta di questo workshop, abbiamo dunque sentito importante andare in questa direzione, rinforzare il senso del "diritto di esistere" nel mondo in modo incarnato, concreto, forti del proprio corpo e delle proprie radici affettive e culturali, in grado di adoperare le proprie risorse per non-arrendersi alle difficoltà della "società liquida" e per affrontare con coraggio i cambiamenti e le incertezze del nostro tempo.

Proporre una esperienza di "grounding" vuole quindi stimolare lo sviluppo di un più profondo sentimento di esistere, di auto-fiducia, di contare su Se stessi, ponendo le basi per quella indipendenza ed autonomia necessarie per relazionarsi all'altro senza la "paura di perdersi".

Trattandosi di un workshop esperienziale, e non avendo a disposizione il tempo che occorrerebbe per un lavoro più completo, decidiamo di essere estremamente sintetiche nella presentazione di una brevissima cornice informativa sull' Analisi Bioenergetica e sul tipo di lavoro che andremo a fare insieme.

Abbiamo otto partecipanti, fra i quali sette sono di sesso femminile, tutti giovani psicologi, specializzandi delle diverse scuole di psicoterapia e provenienti da varie parti d'Italia.

Sono tutti incuriositi circa il modo di lavorare con il corpo in psicoterapia, due persone ne hanno già una piccola conoscenza. Nonostante quanto affermato verbalmente, i segnali del loro corpo tradiscono una indefinita circospezione, del tutto accettabile essendo connessa con la mobilitazione emotiva dell'impatto con qualcosa di nuovo.

Spieghiamo che in Analisi Bioenergetica si lavora senza scarpe, poichè il contatto dei piedi con il pavimento è essenziale per avere la sensazione dell'appoggio, appunto, sui propri piedi

e per cominciare a percepire anche su quale zona del piede si tende a poggiare la maggior parte del peso. E' facile da constatare, ad esempio, che una maggiore carica energetica aggressiva, pronta all'azione, si ottiene con una postura proattiva, spostando il peso sugli avampiedi, mentre in situazione di riposo il peso è posto maggiormente sui talloni. Nella situazione di equilibrio energetico che richiede la posizione "grounding" il peso corporeo va distribuito su tutta la pianta del piede, alla ricerca di un più ampio contatto con il terreno.

I nostri setting sono per questo arredati con tappeti, tatami o parquet per rendere più confortevole questo contatto. Poichè il setting del workshop invece non è ottimale, invitiamo solo chi vuole dei partecipanti a togliersi le scarpe. Molti di loro lo fanno.

Quindi ci mettiamo in cerchio ed assumiamo **la posizione "grounding"**: la postura è eretta con le gambe distanziate tra loro una quarantina di centimetri e le ginocchia leggermente flesse, in modo che sia possibile molleggiare sulle stesse. Le spalle ed il bacino il più possibile rilasciati, il tronco e la testa allineati in maniera non rigida. La bocca è socchiusa, oltre che per rilasciare la mascella, zona di forte contrazione muscolo-tensiva, anche per permettere un respiro più ampio e profondo, con la possibilità di emettere un suono nella fase espiratoria. Per poter sentire l'appoggio dei piedi e scaricare il proprio peso sul terreno attraverso le gambe, occorre riallineare anche i vari distretti corporei, ammorbidendo le ginocchia e la connessione coxo-femorale con una leggera flessione, in modo tale che gambe e piedi sostengano tutto il peso del corpo e contrastino la forza di gravità in maniera attiva e flessibile. Le ginocchia, fisiologici ammortizzatori nel salto quando si impatta il suolo, se tenute in leggera flessione permettono di scaricare le tensioni generate dalla forza di gravità e dalla fatica senza danneggiare la schiena. Al contrario, quando le gambe sono molto rigide possono darci un' illusoria sensazione di sicurezza ma realtà ci neutralizzano l'appoggio, esponendoci a notevoli smarrimenti. Avere consapevolezza delle gambe e della propria postura ci offre l'immediata possibilità di verificare come siamo (autentica identità): dobbiamo ammettere di essere stanchi o possiamo trovare una nuova energia? La funzionalità del corpo nelle gambe e nei piedi corrisponde psichicamente alle funzioni dell'Io di stabilità, forza, determinazione, ed anche elasticità e flessibilità nel saper ammortizzare i "colpi" della vita!

Percepire questa postura come "essere grounded", identificati e radicati nel corpo e nella realtà, non è però immediato: il "grounding" è un processo! Intanto bisogna dire che si tratta di una posizione di stress che impegna molto la muscolatura dei quadricipiti, e questo può interferire le prime volte con la sensazione di presenza fisica e di centratura emozionale. Occorre una sorta di allenamento, a volte anche sei mesi o un anno, per arrivare ad associare

alla sensazione fisica del "grounding" il senso di pienezza di sè! Quando accade è spesso una vera sorpresa: la scoperta che l'appoggio del corpo a terra corrisponda ad una sensazione di forza interna, di sicurezza e di fiducia in se stessi e nelle proprie potenzialità, crea nella persona una reale reazione di vitalità.

I partecipanti al workshop stanno sperimentando queste prime sensazioni corporee e cominciano ad eseguire la sequenza degli esercizi che vengono da noi proposti per mobilitare i vari distretti corporei. Si tratta di "movimenti emozionali", cioè di esercizi, posture e gesti che, sebbene simili alcuni a movimenti ginnici, altri a ginnastica isometrica, sono in grado di produrre "risonanza emotiva", di attivare cioè sentimenti soggettivamente significativi.

Il battere i piedi per terra, ad esempio, ha un immediato richiamo col gesto spontaneo infantile della protesta, mentre lo stesso gesto con un ritmo più veloce può richiamare la scarica dell'eccitazione o la gioia, ed ancora quando viene eseguito più lentamente ma incisivamente, lo stesso movimento può avere l'effetto della affermazione di sè.

Come sempre accade le prime volte, anche nei partecipanti al workshop si può osservare qualche espressione corporea di incertezza e perplessità: difficoltà a ri-contattare i gesti spontanei del bambino che l'educazione ha condannato e represso, senso di pudore a tirar fuori la voce alta, che ci è stato insegnato a trattenere e modulare! Presente è anche la sensazione di essere ridicoli a ripetere gesti non più usuali la mente interviene a formulare un giudizio difensivo!

E tuttavia si è creata già una sorta di fiducia in noi conduttrici, che mostriamo sicurezza in ciò che stiamo facendo e che, osservando le reazioni implicite suscitate, andiamo inserendo nella conduzione degli esercizi qualche parola di spiegazione e rassicurazione.

Anche il fenomeno che si sia creata una immediata coesione di gruppo, facilitata proprio dal lavoro corporeo, aiuta lo svolgimento della sequenza: pur essendo centrati ognuno sulle proprie sensazioni propriocettive, la presenza degli altri "pari" ha una funzione relazionale importante, è un feed-back implicito che permette una sorta di regolazione sull'esecuzione dei movimenti in contemporanea, se proseguire o fermarsi, se condividere fatica, intensità, durata, imbarazzo, piacere, ecc. In sintesi, si è già formato un "gruppo" che ha già assunto le funzioni di "contenitore"! Nei loro successivi feed-back riportano infatti impressioni tipo un "sentirsi sulla stessa barca", un "condividere qualcosa anche se non si capisce bene cosa!", indicando in tal modo come sia stato possibile ricevere una specie di autorizzazione a fare, un aiuto a superare sentimenti di imbarazzo e vergogna.

A conclusione di questa prima fase di lavoro, tutta intesa a creare una "connessione con se stessi" attraverso la percezione del proprio corpo ed il riconoscere le proprie sensazioni,

chiediamo ai partecipanti di far emergere un'unica "parola", che provenga dall'interno senza giudizio o adattamento ad un senso compiuto. Tale "parola" viene quindi condivisa in gruppo, può essere una sensazione fisica, uno stato d'animo, un colore, un'immagine, ma anche quando sembra non avere alcuna attinenza, rappresenta una sintesi molto importante che restituisce al singolo una immediata connessione tra le sensazioni corporee ed il livello emotivo- riflessivo.

Riprendiamo dunque il lavoro esperienziale invitando il gruppo a camminare lentamente per la stanza, con l'attenzione ancora rivolta, ad ogni passo, sull'appoggio sui piedi e sulla possibilità di trovare sia stabilità che flessibilità nel muoversi. È un invito complesso, essendo ancora tutti centrati sul compito e dunque un pò rigidi nel corpo e poco attenti alla respirazione, tuttavia la consegna vuole fornire un' indicazione per il futuro contatto con il proprio corpo nella spazialità dell'ambiente circostante: quello di sentirsi a proprio agio nella propria pelle. Ed è arrivato il momento dell'esperienza relazionale!

Ancora camminando in giro per la stanza invitiamo i partecipanti a guardarsi, ad incrociare lo sguardo nell'incontrarsi, a soffermarsi con l'altro in questo scambio visivo senza parole.

Apparentemente semplice, questo esercizio risulta generalmente alquanto difficile! Anche l'atto del guardare è stato oggetto di limitazioni educative, ma non si tratta solo di recuperare modalità più spontanee, lo "sguardo" è immediatamente evocativo di "ansie relazionali", per alcuni è molto difficile sostenerlo, il disagio è palpabile!

Ma è importante viverlo "qui ed ora" per ricontattarlo, riconoscerlo e paragonarlo a tutte quelle situazioni di vita personale in cui ciò si manifesta! Siamo nell'ambito dell'autoconsapevolezza di quali risonanze emotive evocano configurazioni relazionali appartenenti al Sè, ma è possibile anche che nello spazio protetto di questo setting si possa esplorare altre possibilità di soluzione per ansie e paure.

Per rendere l'esperienza maggiormente analoga all'incontro con il "diverso" e lo sconosciuto (tema del Congresso) proponiamo poi che ciascun partecipante scelga, nel gruppo, la persona a lui meno familiare, con la quale formerà una diade nel successivo lavoro.

Si formano quattro coppie, all'interno delle quali le persone sono poste in piedi, in grounding, l'una di fronte all'altra, ad una distanza per loro ottimale.

Da qui in poi noi conduttrici regoliamo il lavoro dando istruzioni in una sequenza di esperienze, tutte non-verbali, con ritmi e tempi da noi dettati, tali da far sperimentare ad ognuno, all'interno della propria diade, sensazioni ed emozioni man mano suscitate da ciò che viene proposto.

Questo tipo di lavoro necessita di una certa quantità di tempo, nelle sedute di terapia o all'interno dei corsi di formazione, ogni singolo step può durare dai cinque ai venti minuti, poichè solo permettendosi di "stare" in ascolto, di sospendere il flusso dei pensieri, senza fretta e senza ansia, si possono percepire i messaggi del corpo ed il vissuto emozionale, nonché registrare ciò che sta avvenendo nella interazione con l'altro.

In una situazione totalmente nuova, e considerati i tempi concessi al workshop, abbiamo optato per una riduzione di ogni step a 2-3 minuti, sufficienti tuttavia a suscitare reazioni corporee psico-emozionali.

Dunque, l'uno di fronte all'altro, l'invito è di percepire, registrandolo nel proprio interno, tutto ciò che ogni esperienza non-verbale suscita, sia come reazioni corporee che come vissuto emotivo.....

- 1° step - cominciare a sperimentare la conoscenza reciproca attraverso lo sguardo e la distanza: i partner della coppia sono invitati ad incontrarsi con lo sguardo - distoglierlo se è troppo - chiudere gli occhi - riaprirli - mettere le mani a protezione del vedere o dell'essere visti.....
- 2° step - i partner della coppia possono regolare tra loro la distanza, provando ad avvicinarsi tra loro e poi ad allontanarsi ed osservare la differenza... quindi trovare un'alleanza rispettosa che permetta loro una possibile sintonizzazione, nel "qui ed ora" di questa esperienza.....
- 3° step - interrompere il contatto visivo per mettersi schiena a schiena, senza alcun contatto fisico ma sapendo di avere il partner dietro di sé.... che succede? Provare a chiedersi se l'altro è diventato un punto di riferimento positivo e di protezione... oppure c'è un senso di estraneità, di minaccia, di pericolo, di solitudine.... E ancora ...c'è il desiderio di girarsi e guardare o si può stare così?
- 4° step - lentamente ci si consente di appoggiare la schiena alla schiena del partner, rimanendo nella postura grounding, mantenendo cioè il contatto con i propri piedi....quali sensazioni sorgono? E quali vissuti? Sto permettendo al partner di appoggiarsi su di me oppure sono io che lascio il peso del mio corpo al compagno....? E cosa faccio di solito nella vita?Posso provare a sperimentare qui il contrario?....
- 5° step - piano piano scivolare nella posizione spalla a spalla, mettendosi cioè lateralmente al partner con la parte alta del braccio in contatto, e cominciare a camminare insieme per la stanza.... occorre sintonizzare il passo, il ritmo, ...si può esplorare il modo di procedere appoggiandosi l'uno all'altro o si registra il bisogno di

separarsi e procedere da soli? ...posso portare innovazioni al ritmo o al passo o devo adeguarmi al procedere del partner?....

Ciò che man mano si sta verificando spontaneamente in una delle coppia è l'impulso ad esplorare varie andature, fermandosi, riprendendo, facendo dietro-front, saltellando ... e questo si propaga man mano nelle altre coppie, in una sorta di imitazione e di contagio emotivo... alcune arrivano anche a correre, saltellare, ballare... i loro corpi si vivacizzano, c'è ora molta più vitalità e gioia, il clima è più disteso, diventa un gioco ... ci sono risate ed allegria.

L'imbarazzo e la vergogna iniziali sono superati, lasciando spazio a sintonia, vicinanza, complicità, giocosità ora si "conoscono", hanno uno spazio condiviso in cui si trovano, pur continuando a non conoscere del partner nè il nome, nè la storia, nè la provenienza....

- 6 Conclusione dell'esperienza di coppia: si torna a mettersi l'uno di fronte l'altro, guardandosi di nuovo, senza parole, ancora un momento nella percezione di se stessi e del partner, quindi si esprime un gesto di saluto.

Torniamo a metterci seduti in cerchio, in silenzio per non disperdere ciò che è stato vissuto, ed ancora chiediamo loro di rappresentare il significato che ha avuto per loro questa esperienza in uno stato d'animo che venga condensato in una-due parole.

I volti sono distesi e sorridenti, molti di loro esprimono di essersi divertiti, rilassati, "scaricati", sciolti nelle rigidità e nelle tensioni, ed hanno parecchie domande da porci.

A tali interrogativi però non abbiamo potuto rispondere, e nemmeno è stato possibile dare spazio alla condivisione in gruppo dei singoli vissuti, necessaria per riflettere mentalmente sul significato dell'esperienza e sulle connessioni con il modelli psicoterapeutici. Il tempo a disposizione del workshop era terminato !

Abbiamo lasciato loro il nostro indirizzo mail, invitandoli a comunicarci sia il feed-back dell'incontro che i quesiti inespressi, ma come spesso succede ... passato il momento ...!

Introduzione teorica all'esercitazione

Il lavoro proposto si direziona nel rinforzare il senso di Sè e della propria Identità, sia a livello individuale che in campo relazionale con l'Altro, che l'analisi Bioenergetica fa attraverso la componente universale dell'uomo in ogni cultura: **il corpo**.

Le osservazioni di W. Reich sull'"identità funzionale psiche-soma" e le teorizzazioni di A. Lowen, fondatore dell'Analisi Bioenergetica, sulle connessioni corpo-emozioni- sensazioni , vengono oggi confermate ed arricchite dalle scoperte delle Neuroscienze e dai contributi dell'

Infant Research sul ruolo centrale del corpo nello sviluppo evolutivo e nella costruzione dell'Io.

A. Lowen riscontrò, nella pratica clinica, che a tutti i suoi pazienti mancava il senso di avere i piedi piantati per terra e che questa mancanza corrispondeva al fatto che fossero privi di un pieno contatto con la realtà. Per l'autore "essere grounded" significa avere un appoggio energetico vivo, stabile e flessibile, paragonabile alla presa a terra di un circuito elettrico. "Stare con i piedi per terra" è anche una metafora della saggezza popolare che indica una persona aderente alla realtà, al contrario di chi "Sta con la testa fra le nuvole", cioè perso in un proprio mondo fantastico. Mettere la persona in contatto con il suolo che lo sostiene significa metterla in contatto con la propria realtà interna ed esterna, darle la possibilità di sperimentare una sensazione di sicurezza, di integrazione psico-fisica e di regolazione energetica. Assumere la postura grounding aiuta ad accrescere la sensazione di unità, connessione, padronanza, sicurezza e fiducia in se stessi, permette di stare nel qui ed ora della propria esperienza .

La Prospettiva Relazionale Intersoggettiva, oggi, ci permette di rileggere l'Analisi Bioenergetica classica in una visione più ampia dei costrutti Loweniani: la genesi del grounding come "base di appoggio" risale ai primissimi stadi di sviluppo infantile, dove il fondamentale sostegno è la relazione, cioè l'interazione della diade madre-neonato: è la sicurezza che l'adulto offre nel modo di tenere in braccio il piccolo, la sensazione di stare "in mani sicure", di essere tenuto e "contenuto", regolato nelle funzioni vitali, è tutto ciò che Winnicott descrive come "holding" ed "handling" svolti da una figura materna "sufficientemente buona".

Tale interazione primaria viene a poco a poco interiorizzata nella memoria implicita del bebè, nelle cellule del corpo, nel cervello destro (A. Shore), dove va ad imprimersi nella "memoria procedurale" come tracce fondamentali, impressioni senza parole nè immagini, sensazioni indelebili che andranno a costituire specifiche "configurazioni relazionali" (Guy Tonella) fondamenta delle successive esperienze formative.

È dunque attraverso la sfera della "comunicazione implicita" (Stern) fatta di interazioni intermodali: visivo, uditivo, tattile, tono di voce, mimica, vicinanza, ritmo..., e dunque sguardi, contatti, suoni, gesti, mimiche, posture, ritmi, ecc. , che si esplicano le primarie funzioni materne di accudimento-regolazione-contenimento-stimolazione. È sempre la "comunicazione implicita" che caratterizza quel determinato rapporto madre-figlio, connotandone il clima affettivo sufficientemente positivo per lo sviluppo e caratterizzandone

lo stile del "legame di attaccamento", mediante il quale diventa possibile la costruzione di una "base sicura" all'interno di sé (Bowlby, Winnicott).

Tra tutte le modalità di interazione, lo "sguardo" rappresenta, per l'Analisi Bioenergetica, una fondamentale esperienza di grounding, poichè è attraverso lo sguardo che il bimbo (ma anche l'adulto) riceve e risponde ai messaggi di conferma, rispetto, attenzione, cura, comprensione oppure di rifiuto e di conferma, giudizio, disapprovazione, indifferenza, collera, ecc.

Nelle sedute di terapia, come anche in questo workshop, lo sguardo è sempre un'attività relazionale particolarmente importante! Il rapporto terapeuta-paziente ha profonde analogie con la relazione madre-bambino, è la possibilità per il paziente-bambino di trovare nell'analista-mamma quella "base sicura", cioè quelle funzioni di appoggio, contenimento, regolazione, stimolazione e sostegno, rimaste deficitarie nei primari rapporti familiari ed ancora una volta necessarie per costruire parti di Sè.

Stabilire una relazione affettiva sana e funzionale, co-costruita da terapeuta e paziente è lavorare verso una "ri-genitorialità" che possa completare lo sviluppo affettivo del paziente e ri-costruire le risorse per riparare i "buchi di identità" presenti, un nuovo "legame di attaccamento" da interiorizzare per trovare, o ri-trovare, stabilità e sicurezza ogni qualvolta i terremoti della vita creano squilibri, sofferenze e perdite.

L'Analisi Bioenergetica si avvale del lavoro con il corpo per arrivare a "toccare" livelli del Sè molto profondi, come appunto le fasi di sviluppo pre-verbale, dove la memoria implicita procedurale, non costituita da materiale semantico, non sarebbe veramente raggiungibile se non attraverso la ri-attivazione di antichi vissuti corporei. Vengono pertanto proposte, nel "qui ed ora" del setting terapeutico, esperienze corporee e relazionali, alcune di esse esclusivamente non-verbali, altre con piccole "parole-chiave", capaci di suscitare vissuti emotivamente carichi sia relativi all'interazione reale paziente-terapeuta che provenienti dalla personale storia di vita del paziente. Tali esperienze vengono quindi integrate di significato attraverso analisi verbali e riflessioni condivise, che rappresentano anch'esse un punto fondamentale del processo terapeutico.

Resoconto dell'esperienza

Come resoconto abbiamo ritenuto importante valorizzare qui l'unico feed-back ricevuto via internet da una delle partecipanti al workshop, poichè pensiamo che questo dica di più di ogni nostra valutazione circa l'impatto, la comprensione e i limiti dell'esperienza proposta.

"... Io ero una delle organizzatrici del convegno: nonostante l'entusiasmo avevo tante tensioni per l'andamento delle diverse attività, ho lottato per partecipare al workshop, sapevo

che mi avrebbe fatto bene. Infatti avevo accumulato diverse emozioni, nei giorni, davvero non ci capivo più niente. L'esperienza di grounding è stata positiva: sono arrivata con una estrema tensione delle spalle, e il contatto del piede per terra, il respiro, il fatto che improvvisamente mi sono messa a saltare... e direi a scalcia anche, hanno riattivato in me un senso di calore, di scongelamento. Soprattutto la piacevole sensazione che qualcuno si occupava di me, mentre in questi giorni ero io che dovevo occuparmi di tutto.

L'esperienza con la collega, in due, è stata piacevole. Mi sarebbe piaciuto conoscere il nome, della collega. Il calore che dà la vicinanza con l'altro, il fatto di esserci messe a giocare insieme, dopo un momento iniziale di imbarazzo e di non sapere fino a che punto avvicinarsi, guardare, è stato molto bello. Perché è stato così: prima eravamo centrate sul compito, anche per evitare l'imbarazzo dell'incontro e del non conoscerci, poi abbiamo preso confidenza e fiducia, e abbiamo iniziato a giocare, con i passi, in modo discreto, senza farci influenzare dalle piroette degli altri. Abbiamo trovato il nostro ritmo.

È mancato, per me, un momento di elaborazione finale! Peccato per i tempi, del convegno, tutti troppo stretti, per elaborare e rielaborare le tante belle cose, incontri, che abbiamo fatto."

Commento conclusivo

La difficoltà di appoggiarsi su se stessi corrisponde ad una mancanza di fiducia verso gli altri, verso il nuovo e lo sconosciuto....

Con l'intento di infondere una traccia conoscitiva su come si interviene sul tema della costruzione dell'Identità con il modello dell'Analisi Bioenergetica, il percorso di lavoro esperienziale effettuato nel workshop ha permesso ai partecipanti di esplorare se stessi, viaggiando all'interno di sensazioni corporee evocate, nel "qui ed ora", da "movimenti emozionali" facilitanti l'emergere di risonanze emotive personali. Sensazioni ed emozioni da riconoscere, osservare, elaborare e decodificare, nell'ambito di una auto-consapevolezza dalla quale è possibile evolvere verso una crescita che possa costruire, o ri-costruire, una Identità che abbia solide fondamenta, più concreta e ricca di risorse per affrontare le innumerevoli incertezze del nostro tempo.

Vorremmo concludere con le parole di U. Galimberti: *"La presenza è la coincidenza tra ciò che è e ciò che si manifesta, essere ed apparire è un tutt'uno, un'identità di corpo ed esistenza, la presenza coincide con la corporeità che è presente al mondo e non solo al corpo. Il dolore ci rinchiude nel nostro corpo, il piacere nasce dal contatto del corpo con qualcosa*

del mondo. La coincidenza tra corpo e presenza è quel "sentirsi bene" in cui l'Io aderisce al suo stato corporeo."

Bibliografia

- Aron L. Anderson F.S. (a cura di), Il corpo nella prospettiva relazionale, La Biblioteca by ASSPI, Bari 2004
- Bollas C., L'ombra dell'oggetto. Psicoanalisi del conosciuto non pensato, Borla Roma 1996
- Borrello M.R., La classe di esercizi bioenergetici. Uno strumento per il rinforzo dell'identità, in Psicologia e Scienze Umane n.1 1997
- Borrello M.R., Classe di esercizi bioenergetici: regolazione interattiva e autoregolazione, in CorpoNarrante n.2 2010 (rivista on-line IIFAB)
- Lowen A., Il linguaggio del corpo, trad.it. Feltrinelli Milano 1978
- Lowen A., Bioenergetica, trad.it. Feltrinelli Milano 1983
- Lowen A. Lowen L., Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica, trad.it. Astrolabio Roma 1979
- Reich W., Analisi del carattere, trad.it. Sugargo Milano 1973
- Schore A.N., La regolazione degli affetti e la riparazione del Sè, trad.it. Astrolabio Roma 2008
- Siegel D.J., La mente relazionale, trad.it. Raffaello Cortina Milano 2001
- Stern D., Il mondo interpersonale del bambino, trad.it. Bollati-Boringhieri Torino 1974
- Tonella G., Il Sè, una continuità psico-corporea. Memoria procedurale e terapia psico-corporea, in CorpoNarrante n.1 2009 (Rivista on-line IIFAB)
- Tonella G., Paradigmes pour l'Analyse Bioénergetique à l'Aube du 21ème Siecle, in Bioenergetic Analysis (rivista IIBA) 2008
- Winnicott D., Sviluppo affettivo e ambiente, trad.it. Armando Roma 1970