

## *Oscillare, sostare, cadere, andare: movimenti creativi tra sé e il mondo*

Roberta La Rosa, Alessia Repossi, Alessia Tedesco, Silvia Tosi

### KEY-WORDS

movimento, esperienza incarnata, esperienza relazionale, psicoterapia della Gestalt

### ABSTRACT

La complessità della società odierna mette l'individuo di fronte alla sfida del "villaggio globale" che propone molteplici opportunità, in cui spesso temi come l'identità, la diversità, la sofferenza sono relegati in uno sfondo desensibilizzato e vagamente percepibile. È possibile dunque, per l'individuo contemporaneo, orientarsi in questa molteplicità mantenendo la propria capacità di *essere-con*? Con l'intenzione di provare a rispondere a questo interrogativo, abbiamo proposto un lavoro esperienziale di gruppo finalizzato ad approfondire individualmente ed in relazione con gli altri come ci muoviamo nel mondo, anche come psicoterapeuti, tenendo in connessione la dimensione clinica e quella sociale, con le ricadute che esse hanno sul complesso e affascinante lavoro che si svolge nel qui ed ora della relazione terapeutica.

-----

Per la Psicoterapia della Gestalt il movimento non si riferisce solo all'essere umano nella sua individualità, ma è da leggere in un'ottica relazionale di scambio reciproco fra ciascun individuo e la realtà che lo circonda. Il punto di partenza del nostro lavoro è l'idea, propria dell'approccio gestaltico, che è fondamentale il modo in cui ogni individuo si muove nel mondo - inteso in senso letterale del muoversi del corpo - e che lo porta a fare e a costruire le esperienze.

La percezione del movimento proprio e altrui è alla base della consapevolezza, il sentire è sempre innanzitutto un sentire corporeo: ogni esperienza è dunque "esperienza incarnata".

Le recenti scoperte delle neuroscienze ci dicono che il nostro cervello è strutturato in modo da risuonare di fronte ai movimenti intenzionali dell'altro. Ogni movimento di contatto tra sé e l'ambiente può acquistare significati molteplici: è vincolo e possibilità, è esperienza evolutiva e fonte di disagio.

Il workshop che abbiamo proposto è in continuità con il percorso di riflessione aperto al pubblico, avviato nella sede di Milano dell'Istituto di Gestalt HCC Italy, sull'individuo e la società del terzo millennio

*Oscillare, sostare, cadere, andare* sono, infatti, i temi che hanno fatto da sfondo agli incontri, in forma di intervista, che nel corso del 2012 Roberta La Rosa, Alessia Reposi, Alessia Tedesco e Silvia Tosi hanno organizzato con alcuni didatti dell'Istituto: Margherita Spagnuolo Lobb, Piero Cavaleri, Gianni Francesetti, Carmen Vázquez Bandín.

Entrando nello specifico del workshop, il lavoro viene avviato con una breve introduzione teorica sul tema del movimento e le sue implicazioni relazionali: il contesto formativo è molto particolare, siamo all'interno di una struttura di Convegno ampia e complessa, fatta di diversi passaggi da una situazione ad un'altra, da un'esperienza all'altra, da una sede a un'altra.

L'avvio teorico attraverso l'utilizzo di slide (nel doppio canale della parola e dell'immagine, logico e analogico) permette di creare un primo ground comune di lavoro, permette ai singoli di fare una prima familiarizzazione con il gruppo e permette di accogliere i ritardatari.

Contemporaneamente viene in questo modo data una cornice all'esperienza che aiuta a riconoscere i confini del lavoro e anche a focalizzarsi all'interno di un tempo preciso e cioè i 60 minuti di workshop.

Creato uno sfondo teorico comune, l'attenzione viene posta sullo sfondo relazionale: con il gruppo al completo (da questo momento in poi non vengono più accettati nuovi partecipanti) si chiede a ciascuno di dire il proprio nome aggiungendo qualche commento sul personale rapporto con il movimento.

Le esperienze sono diverse, chi parla di movimento come bisogno, chi come fatica, chi (vicino a ciò che prova nel momento) racconta il peso di una giornata passata seduto, chi si sposta sull'idealità di un corpo desiderato; il movimento porta con sé una stretta connessione con l'esperienza del corpo.

Il clima di gruppo è riscaldato, ognuno ha offerto una sua piccola narrazione, ha potuto rispecchiarsi nel racconto dell'altro, ha potuto sperimentare consonanze e dissonanze: è il tempo di un passaggio esperienziale, tanto caro all'approccio della Psicoterapia della Gestalt che vede in quello che accade nel qui e ora il luogo trasformativo per la persona.

Dopo un primo momento di focalizzazione dell'attenzione sulle sensazioni del corpo, si propone ai partecipanti di modificare il loro stato fisico e di passare da *seduti* a *in piedi*, invitandoli a mettere molta attenzione sui movimenti corporei, sulle sensazioni e sugli stati d'animo propri di questo

passaggio. Non viene richiesto di trovare il modo migliore di attivare il corpo verso il movimento: viene richiesta consapevolezza su quello che il corpo si trova a fare.

E a questo punto sono proposti i quattro movimenti dell'oscillare, sostare, cadere, andare.

Per tutte e quattro le esperienze si chiede di entrare nel movimento, di esplorarlo e di lasciarlo: *“adesso provo ad oscillare...com'è? ....come mi sento dentro a questo movimento?.....mi piace, non mi piace.....ascolto le sensazioni corporee che stanno dentro al mio oscillare.....riconosco il mio movimento, lo esploro, lo modifico, ci gioco.....”*.

E così per sostare, cadere e andare con una specifica su “cadere”: il conduttore propone di sperimentare la caduta come passaggio da una situazione di equilibrio verso una perdita di equilibrio. Questo vuol dire che - com'è successo nel gruppo - qualcuno cade a terra ma anche che qualcun altro può cadere sulla sedia o - sempre dall'esperienza del gruppo - usa il peso del corpo messo nel “sostare” per andare verso terra. La caduta assume così diverse forme, non si sollecita una caduta teatrale. Come passaggio ulteriore si chiede al singolo di ripercorrere, sempre in movimento, l'esperienza fatta e riconoscere una preferenza per una delle quattro azioni. Quindi la proposta si fa sempre più relazionale, lo sguardo viene messo sul gruppo per riconoscere chi sta nel movimento uguale al proprio *“mi avvio verso l'altro, riconosco il movimento, riconosco il mio movimento, vedo le sfumature del movimento dell'altro”*.

Così si creano dei piccoli sottogruppi che saranno il luogo di condivisione dell'esperienza fatta.

La proposta finale tiene conto della specificità professionale, un convegno per psicoterapeuti che si interrogano sulla pratica clinica nel villaggio globale: *“prova a riconoscere se c'è connessione tra il movimento da te scelto e il tuo modo di essere terapeuta, terapeuta in questo momento sociale, terapeuta appartenente a uno specifico approccio”*.

La domanda sorprende il gruppo e apre a un confronto sul proprio lavoro e anche su sé.

Il ritorno in grande gruppo è fatto di commenti all'esperienza e di una chiusura in cui si propone di scegliere una parola tra le tante (circa 30) che i conduttori hanno messo su alcuni cartoncini.

E' la parola, è concretamente il cartoncino, che ognuno porterà con sé da questo lavoro, ma non è solo quella parola su quel cartoncino: i corpi sanno che l'incontro accaduto ha lasciato traccia, “si è incarnato” diremmo e in un futuro anche lontano, sensazioni e vissuti potranno emergere ed essere recuperati dalla traccia che oggi è stata sperimentata e inscritta nel corpo.

Ognuno legge la parola scelta, il gruppo si saluta, ciascuno un po' diverso grazie al contatto con questa novità.

A una prima osservazione dell'esperienza, arriva in figura l'aggregazione dei gruppi rispetto ai

quattro movimenti esplorati. L'oscillare è stato il movimento che ha creato il gruppo più numeroso, l'andare è stato scelto solo da un partecipante. Il tema del movimento, portando dentro sé la dimensione relazionale, si è naturalmente interconnesso al tema dell'altro inteso sia come "tu" che come ambiente, contesto, campo relazionale in cui si è immersi.

Anche le condivisioni dei partecipanti sono state intrise di questo sentire relazionale e della realtà dell'abitare in un villaggio globale. Il tema dell'*oscillare* ha evocato l'incertezza, la precarietà del nostro tempo che pervade la sfera personale e professionale. Il *sostare* ha riportato all'impossibilità di fermarsi, di "respirare" che come terapeuti incontriamo nei racconti e nei corpi dei nostri pazienti, ma anche alla bellezza e alla necessità che il sostare possa essere un ritorno al corpo, al respiro, al sostegno dato dallo stare in relazione (la funzione-es del sé). E' la fiducia nei contatti scontati (il ground), appresa e inscritta nel corpo, che ci fornisce quel senso di integrazione nell'esperienza di fiducia di base quando entriamo in contatto con l'ambiente. Il *cadere*, anche se è un'esperienza che rischia di evocare timore, reca con sé anche il senso della possibilità: "se cado, sento, contatto i miei limiti e posso imparare qualcosa da questo, diventando una persona che integra questa novità, lasciandosi modificare da essa". E infine, l'*andare*, che porta con sé il senso della storia da cui si arriva e del *next* verso cui si è diretti, l'intenzionalità che porta con sé le riflessioni sul chi sono (la funzione-personalità del sé) e il chi sarò, quale persona voglio essere e quale terapeuta voglio diventare.

La micro esperienza del workshop ha portato in sé i macro temi del convegno.

L'oscillare di questo momento storico, l'esperienza di muoversi nelle diverse appartenenze che la globalità del villaggio ci chiama a vivere: oscillare nelle relazioni, tra le relazioni, nelle identità di genere e di cultura, nelle appartenenze affettive ma anche territoriali.

Sostare come esperienza in un campo fatto di spinte verso la velocità, dentro a richieste sempre più complesse: sostare inteso come competenza da affinare, so-stare, saper stare; di fronte a un tempo vissuto fatto di passaggi repentini da un'esperienza all'altra, sembra che una risorsa sia saper sostare nel frammento.

Cadere come fatica a fare i conti con forze che spesso vanno in direzioni diverse, un'intensità di spinta che spesso non sappiamo tenere: cadere anche come psicoterapeuti, sollecitati dalle nuove richieste dell'oggi a una trasformazione di modelli, di stili e anche, come le esperienze di clinica transculturale ci insegnano, di percezioni della realtà.

E infine andare, il movimento meno scelto durante il workshop, forse anche per la sua collocazione (il primo pomeriggio del primo di tre giorni), il movimento in assoluto più sperimentato nella

nostra quotidianità, un movimento che si può qualificare e trovare un senso solo attraverso la meta per non trasformarsi in un generico vagare.

Come gruppo di studio stiamo oggi spostando il nostro sguardo dal movimento verso le *e-mozioni* che, come da etimologia, sono intese come muovere verso, muovere a, muovere da: uno spontaneo, lineare, consequenziale collegamento tra movimento ed emozione.

L'emozione quindi come qualcosa che ci dice cosa succede tra l'organismo e il suo ambiente, tra noi e gli altri, il materializzarsi dell'incontro tra noi e il mondo: qualcosa che non succede dentro o fuori ma che fenomenologicamente avviene in un luogo tra, un luogo che si fa esperienza.

## BIBLIOGRAFIA

- [1] Spagnuolo Lobb M. (2011). *Il now-for-next in psicoterapia*. Milano: Franco Angeli
- [2] Cavalieri P.A. (2007). *Vivere con l'altro*. Città Nuova
- [3] Cavalieri P.A. (2003). *La Profondità della superficie*. Milano: Franco Angeli
- [4] Francesetti G., a cura di (2005). *Attacchi di panico e post-modernità. La psicoterapia della Gestalt fra clinica e società*. Milano: Franco Angeli
- [5] Francesetti G., Gecele M., a cura di (2011). *L'altro irraggiungibile. La psicoterapia della Gestalt con le esperienze depressive*. Milano: Franco Angeli
- [6] Vazquez Bandin C. (2011). Aspettami in cielo. Il processo del lutto in psicoterapia della Gestalt, *Quaderni di Gestalt* volume XXIV n° 2011/1, pag 45-64. Milano: Franco Angeli
- [7] Psicoterapia della Gestalt e neuroscienze, *Quaderni di Gestalt* volume XXIV, n°2011/2. Milano: Franco Angeli