

Maithuna
Corso di Formazione in Counseling 2019/2020
Tesina finale

Gerardo Marletto

HO UN CORPO, QUINDI ESISTO

Appunti per un counseling della consapevolezza

Indice

Premessa

1. *My body is a cage*: Un'introduzione personale

2. *Body talk*: il corpo come base materiale dell'individuo

2.1. Il cervello e il resto del corpo: Le percezioni

2.2. Il corpo, la mente e il sé: La coscienza

2.3. Il tempo e il corpo: Le emozioni

2.4. Liberare il corpo, liberare la mente: L'espressione del vero sé

2.5. Amarsi, anima e corpo: La relazione

3. *Freedom*: Una conclusione personale

Appendice – Schema del progetto di counseling di gruppo 'Sì, questa è la MIA vita'

Premessa

Questa tesina è un *work in progress*, la testimonianza del momento di transizione in cui mi trovo riguardo al counseling.

Mi sono avvicinato ai corsi di Elmar e Michaela Zadra spinto prevalentemente da un interesse personale per il corpo, per il ruolo che il corpo ha nello sviluppo della personalità. Si trattava di un interesse motivato anche da problemi fisici personali: il mal di schiena che mi affligge da quando ero bambino, problemi alla cervicale diagnosticati già a vent'anni e – più di recente – l'inspiegato "congelamento" di entrambe le spalle.

Mentre ho cominciato – ormai quasi tre anni fa – a frequentare i corsi degli Zadra, si sono aggiunti due ulteriori temi che hanno catturato la mia attenzione:

1. La potenza delle dinamiche che si sviluppano all'interno di un gruppo, così come le stavo sperimentando personalmente partecipando ai corsi;
2. La scoperta di due filoni di letteratura nei quali mi sono poi addentrato in modo sempre più sistematico: le neuroscienze – a partire da un avvincente libretto di Strata su mente e cervello – e gli strani libri di Irvin Yalom, a cavallo tra narrativa, filosofia e psicologia.

Questa tesina dà conto solo in parte di quanto ho scritto da allora. Sono infatti andato oltre gli standard richiesti per la tesina; "non più di 15 pagine!" è sempre stata la raccomandazione degli Zadra, e io invece di pagine ne ho scritte molte di più. E allora ho dovuto fare una scelta.

Ho scelto di:

- lasciare alcune notazioni autobiografiche, nell'introduzione e nelle conclusioni, che mi sono sembrate essenziali per rendere più chiaro il mio percorso nel counseling;
- entrare più nel dettaglio della parte concettuale, che sarà la base teorica per qualsiasi attività pratica di counseling orientata alla consapevolezza che svolgerò in futuro;
- riportare in appendice soltanto lo schema generale di un progetto di counseling di gruppo che, per motivi che spiego nelle conclusioni, al momento in cui scrivo questa premessa non so più se sarà il focus delle mie attività di counseling.

Roma, 19 ottobre 2020

1. *My body is a cage*¹: Un'introduzione personale

*c'è chi vive e muore
senza mai tramutarsi
nel tizzone che infiamma ogni cosa
(Salwa Al-Neimi)*

Qualche anno fa, e senza una causa specifica, ho iniziato a perdere la mobilità delle spalle, prima quella sinistra e poi quella destra. Quasi alla fine di un periodo di recupero, che è durato quasi tre anni, fu una fisioterapista a pronunciare la frase che per me ha segnato l'inizio di una fase di transizione nella mia vita: "ma lei non sa respirare! dovrebbe provare a fare dello yoga o qualche altra disciplina simile...". E questo ho fatto: mi sono dedicato all'Iengar yoga e alla biodanza.

In queste esperienze c'era però qualcosa che non mi convinceva del tutto. Prima di tutto non mi tornava del tutto questa sorta di marginalizzazione della mente che è tipica della biodanza. Capisco che nella nostra cultura si dà molto risalto ai pensieri e molto meno alle emozioni, ed è quindi probabilmente necessario un ribilanciamento a favore delle seconde. Resta il fatto che le emozioni umane comunque per il cervello passano e allora forse – questo mi dicevo – non si tratta tanto di mettere in contrapposizione pensieri ed emozioni, quanto di intraprendere la strada della loro integrazione. Ma le mie perplessità non finivano qui; trovavo perlomeno strana la evidente marginalizzazione della sessualità in tutte queste discipline in cui si lavora sul corpo. Ironizzavo con le mie maestre chiedendo: "Ma è possibile che tutto – meridiani, centri energetici, emozioni – si fermi (o sparisca) quando ci si avvicina alle zone genitali?". Denunciavo, ironicamente, un certo bigottismo nascosto nelle pieghe degli approcci olistici che vanno per la maggiore.

A partire da queste perplessità ho continuato a cercare. Trovando alimentazione in particolare da due fonti: l'interesse giovanile mai sopito per la psichiatria e la psicologia e la scoperta più recente dei libri di Oliver Sacks e di Irvin Yalom. Due fonti che poi si sono fuse nello studio, sempre più approfondito delle neuroscienze.

Proprio gli studi sulle neuroscienze mi hanno dato la conferma che quello che avevo intuito era corretto: corpo, emozioni, cervello, mente, coscienza, sono tutti elementi interconnessi, inseparabili. L'approccio non può che essere integrato, e non per omaggio alle mode olistiche che tanto insistono sull'integrazione corpo-mente come un obiettivo da raggiungere; no, non è un fine per il quale lavorare, è semplicemente così: i pensieri, le emozioni, la mente, persino la coscienza, hanno una base materiale. Questa base materiale è il corpo umano, senza il quale tutto il resto svanisce.

1 Titolo di una canzone di Peter Gabriel.

Ed è allora in questa direzione che mi sono messo a cercare. E sono approdato ai corsi di Elmar e Michaela Zadra, dove ho sperimentato su me stesso che cosa vuol dire provare ad essere consapevoli del proprio corpo, della propria sessualità, delle proprie emozioni, dei propri pensieri. Dove ho scoperto quanto è più profonda la presa consapevolezza di sé attraverso delle esperienze in gruppo, rispetto a quanto accade nel setting uno-a-uno cliente-counselor. Dove ho scoperto il modello IBP di Rosenberg e ho capito l'inestricabile intreccio tra difese mentali e difese corporee (che tanto male mi ha fatto, al corpo e alla mente...).

2. *Body talk*²: Il corpo come base materiale dell'individuo

2.1. Il cervello e il resto del corpo: la percezione

*ho peli bianchi sul pube ed un
ventre molle e piatto
(Fabio Di Rosa)*

Il cervello fa parte del corpo, quindi la distinzione tra corpo e cervello è priva di senso. Ciò a cui si può correttamente fare riferimento è la distinzione tra cervello e resto del corpo (o – come suggerisce Antonio Damasio – tra cervello e corpo in senso stretto).

Benché abbia trovato spazio nella filosofia empirista, l'idea che attraverso il resto del corpo il cervello raccolga passivamente le percezioni della realtà non ha in realtà un riscontro neurologico. Così come è priva di fondamento l'opposta posizione filosofica – quella idealista – per la quale la realtà è solo una proiezione esterna di un qualche contenuto del cervello. Fu Kant ad avere la corretta intuizione – sintetizzata nel concetto della “sintesi a priori” – della percezione come processo in cui il dato empirico viene elaborato secondo un qualche schema preesistente. L'essere umano infatti non percepisce la realtà, ma il risultato di una relazione, dove il cervello elabora i dati raccolti dal resto del corpo attraverso i sensi.

Non è per il gusto della provocazione, ma per chiarire il concetto, che vale la pena di citare l'incipit del libro di Jean-Gabriel Causse *Lo stupefacente potere dei colori*: “A costo di darvi una delusione, vi informo che il colore non esiste!”. Esistono invece certe lunghezze d'onda – quelle appunto dello spettro visibile – che, attraverso gli occhi, il nostro cervello “vede” come colori. Ma è sufficiente – come ha raccontato in modo affascinante Oliver Sacks – che una persona abbia danni cerebrali che interessano le aree dedicate alla vista perché quei colori si trasformino in altri, o generino addirittura un inquietante bianco e nero. E non si parla di persone con malfunzionamenti dell'apparato visivo – come quelli che causano il daltonismo – ma di persone con apparati visivi perfettamente funzionanti; in loro ciò che “non funziona” è il cervello, che elabora in modo diverso lo stesso dato sensibile (una lunghezza d'onda) dando così luogo a una percezione completamente diversa. Per non parlare poi di come il cervello degli altri animali genera colori completamente diversi da quelli percepiti dagli esseri umani.

Tutto ciò non riguarda solo la percezione visiva, ma tutte le percezioni della realtà esterna (che generano la cosiddetta esterocezione), alle quali si aggiunge la capacità di percepire il nostro corpo e la sua la posizione nello spazio (la cosiddetta propiocezione).

2 Titolo di una canzone di George Benson.

È Irvin Yalom che – pur confermando l'intuizione kantiana di una realtà non conoscibile per quella che è – fa riferimento a Schopenhauer per sottolineare che proprio la percezione del nostro corpo ci consente di avvicinarci molto alla conoscenza della realtà in sé: “noi possiamo conoscerci dall'interno”. Non c'è però solo la propriocezione, ci sono anche le percezioni inconsapevoli del nostro corpo, le cosiddette enterocezioni: il nostro cervello infatti effettua un *auto-check-up* continuo, senza che noi ce rendiamo minimamente conto. Si tratta di un'attività fondamentale per l'autoregolazione di funzioni vitali come il battito cardiaco, l'equilibrio, il respiro, il sonno, la temperatura corporea, l'attività delle viscere. Questa attività non è innescata dal pensiero o dalla volontà; è infatti in larga parte governata dalle parti evolutivamente più antiche del nostro cervello, quelle responsabili appunto delle attività automatiche ed inconsapevoli: il tronco encefalico e il cervelletto.

Come spiega molto chiaramente Antonio Damasio, le enterocezioni sono fondamentali non solo per la nostra sopravvivenza biologica, ma anche come più generale meccanismo di mappatura cerebrale del resto del corpo, la cui evoluzione è stata alla base dello sviluppo del cervello – in particolare della corteccia cerebrale (che rappresenta quasi il 90% del peso del cervello umano) – e dell'emersione della mente e della coscienza.

2.2. Il corpo, la mente e il sé: La coscienza.

*nella realtà astratta potevo
crearmi un io, un io fatto di
opinioni, nella realtà concreta ero
quello che ero, un corpo, uno
sguardo, una voce
(Karl Ove Knausgard)*

È sempre Damasio che nelle prime pagine del suo libro *Il sé viene alla mente* dichiara perentoriamente – ma poi dedicherà l'intero libro a dimostrare la fondatezza delle sue affermazioni – “(...) il corpo è un fondamento della mente dotata di coscienza”. È importante cominciare da questa citazione per chiarire due punti cruciali.

Primo punto: mente e coscienza non sono la stessa cosa. La coscienza senza mente è impossibile; può invece esistere una mente priva di coscienza: è questo il caso delle persone con danni neurologici che hanno intaccato (o annullato del tutto) la coscienza, ma non l'attività mentale.

Punto secondo: la mente è una funzione che emerge dal corpo, da tutto il corpo, e non solo dal cervello come per semplicità talvolta si afferma. Più esattamente, la mente – che non si trova fisicamente in nessuna parte del corpo (neanche nel cervello) – emerge dall'intenso rapporto tra cervello e resto del corpo. Un rapporto che consente sia l'autoregolazione vitale dell'individuo, sia l'interazione col contesto esterno; un rapporto che si basa sulla capacità

del cervello di mappare sia il corpo che lo ospita, sia gli oggetti ad esso esterni. È proprio da questo processo continuamente aggiornato di creazione di mappe e simulazioni cerebrali su base corporea che sono emerse sia la mente che la coscienza, seguendo un percorso evolutivo che ha portato dagli organismi viventi più semplici, sino alla stupefacente complessità dell'essere umano.

Elemento essenziale di tale complessità è la chiara percezione del tempo: non solo il passato e il presente, ma anche – ed è questo il salto fondamentale – il futuro! Cui si aggiunge la capacità di assegnare un valore soggettivo sia alla memoria del passato che all'anticipazione del futuro; un valore che può essere continuamente rielaborato, trasformando così in senso dinamico la collocazione nel tempo dell'individuo. Un individuo in grado di riscrivere continuamente la propria autobiografia. Da questa capacità autobiografica – che negli esseri umani è evoluta insieme al linguaggio – emerge il sé (come scrive Andrea Marini: “noi siamo la somma dei nostri ricordi”). Ed è il sé l'ingrediente fondamentale per generare la coscienza (l'altro ingrediente è la veglia, visto che quando si dorme la coscienza è assente o molto attenuata). In sintesi:

Mente (che emerge dalla relazione cervello-resto del corpo) + Sé (autobiografico) = Coscienza

La coscienza è dunque una proprietà dell'individuo consapevole di se stesso, della sua stessa mente e del suo stesso corpo.

L'essere umano è anche un essere sociale, si relaziona cogli altri e cogli altri crea dei gruppi. Gruppi piccoli, come la famiglia; gruppi intermedi, come le aziende e le associazioni; gruppi grandi, come gli Stati. Sempre più studi evidenziano che non è stato tanto lo sviluppo della mente (e, in particolare, l'avvento del linguaggio) a facilitare la creazione di gruppi sempre più grandi e di società sempre più complesse, quanto invece l'attitudine sociale e cooperativa degli esseri umani ad influenzare la trasformazione del cervello, lo sviluppo della sua mente e la generazione di un linguaggio sempre più complesso. Per dirla in termini i più generali possibili: la mente umana è co-evoluta con la sua attitudine sociale. Lo sviluppo delle capacità mentali e della coscienza umana ha dunque certamente una base genetica, ma interagisce anche direttamente con fattori culturali e sociali. Con Daniel Siegel si potrebbe arrivare a dire che la neurobiologia della mente è il luogo d'integrazione tra dimensione genetica e dimensione sociale dell'evoluzione dell'essere umano.

Ultimo punto, ma non meno importante: grazie alla coscienza l'essere umano è capace di comportamento intenzionale. Basandosi sull'imponente capacità di elaborazione della corteccia cerebrale, l'essere umano può darsi uno scopo e organizzarsi per cercare di raggiungerlo, può decidere di perseguire un obiettivo e poi cambiare idea per perseguirne un altro, anche opposto al precedente. Lo fa sviluppando il proprio discorso interiore, dove – in flusso ininterrotto di pensieri astratti e concreti, consapevoli e inconsapevoli – si combinano ricordi, conoscenze, immagini, credenze, aspettative, comparazioni, riflessioni, valori. Il tutto alimentato anche da quanto affluisce dalle altre parti del cervello (e dal resto

del corpo): emozioni e percezioni. Tutti questi pensieri riguardano se stessi e gli altri. Come ha sottolineato Tomasello nei suoi studi, l'intenzionalità non è solo individuale: l'essere umano è sociale anche per la sua "intenzionalità condivisa", cioè per la capacità di riconoscere negli altri le stesse intenzioni e di cooperare per perseguire un obiettivo comune.

Tutto ciò non significa che tutte le nostre azioni siano consapevoli e intenzionali; al contrario, larga parte del nostro comportamento è inconsapevole (e quindi inintenzionale). Non si tratta di comportamenti casuali o privi di senso; anch'essi sono il frutto – in questo caso inconsapevole – della nostra biografia. Lo ha chiaramente affermato Freud, riconoscendo l'esistenza dell'inconscio; lo confermano le più recenti ricerche neuroscientifiche, che all'inconscio hanno dato solide fondamenta neurologiche. Ma è solo con Reich – e poi con la bioenergetica – che si prende atto che l'inconscio è non solo mentale, ma anche corporeo.

2.3. Il tempo e il corpo: Le emozioni

*la vecchiaia inizia quando uno
smette di farsi illusioni sul suo
avvenire per farsene sul suo passato
(Paolo Poli)*

Le emozioni dolorose del passato si cristallizzano nel nostro corpo come tensioni e irrigidimenti che hanno la finalità di prevenire nuove ferite, di proteggerci da ulteriori dolori. È una cristallizzazione inconsapevole che ci condiziona pesantemente. Questi schemi corporei si formano nelle primissime fasi della vita, quando il bambino si trova ad associare il principio biologico della ricerca del piacere, con le esperienze della frustrazione, della deprivazione, del dolore. Il beneficio in termini di sicurezza e più che controbilanciato dalla rinuncia inconsapevole al piacere e persino al desiderio del piacere.

Un corpo bloccato da tensioni e irrigidimenti cronici interferisce con l'innescamento di tutte le emozioni, non solo di quelle connesse alla rievocazione/rielaborazione di ricordi o alla percezione/interpretazione degli eventi in corso, ma anche a quelle connesse all'anticipazione/immaginazione di ciò che accadrà in futuro. Tutto ciò condiziona l'intera coloritura emotiva sia della nostra autobiografia, che del processo di apprendimento che da essa risulta. Il che conferma la tesi – espressa per la prima volta da William James – che le emozioni avvengono (o non avvengono) prima nel corpo, poi nella mente. O come sostiene più drasticamente Alexander Loewen: "le emozioni sono avvenimenti corporei".

In chiave neurologica basta aggiungere che le emozioni fanno prevalentemente capo a una parte del cervello: il sistema limbico. Nel modello dei "tre cervelli", sarebbe il cervello mammifero, ponte tra quello "rettile" (centrato prevalentemente sul corpo) e quello "primate" (centrato prevalentemente sui pensieri). Al sistema limbico arrivano le percezioni

e dal sistema limbico vengono attivate le reazioni fisico-elettriche che comandano i muscoli e quelle biochimiche che – grazie ai neurotrasmettitori – influenzano importanti funzioni interne, come la pulsazione cardiaca, la respirazione, ecc. Ed è evidente dalle più recenti verifiche sperimentali neuroscientifiche che il sistema limbico è certamente in relazione con la corteccia cerebrale, ma che questa relazione è molto più ascendente che discendente: sono cioè le emozioni a condizionare le intenzioni (con buona pace delle teorie del comportamento razionale, a partire da quelle della microeconomia neoclassica) e molto meno il viceversa. Sarà pure ovvio, ma è bene ricordare che tutto ciò vale anche per un particolare tipo di percezioni ed emozioni, quelle ingenerate dai rapporti cogli altri; insomma le emozioni colorano anche le dimensioni relazionali e sociali delle nostre vite.

Queste constatazioni sono ulteriormente rafforzate dai risultati di più recenti ricerche che hanno dimostrato che la postura corporea condiziona – attraverso la produzione di ormoni – gli stati mentali; ad esempio, atteggiamenti corporei di affermazione di sé (sguardo dritto, mento alto, petto aperto, braccia larghe, ecc.) si associano ad alti livelli di testosterone (l'ormone della dominanza) e a bassi livelli di cortisolo (l'ormone dello stress). Lo stesso circuito ormonale-emotivo si genera – molto più semplicemente – alterando intenzionalmente la respirazione: spostandola verso l'alto, nel torace, ci si carica e si attivano le emozioni normalmente associate al funzionamento della componente simpatica del sistema nervoso autonomo (l'eccitazione e la felicità, ma anche la rabbia e la paura); spostandola verso il basso, rilassando il diaframma, si attivano invece le emozioni legate alla componente parasimpatica (il rilassamento e la commozione, ma anche la noia e il senso di inutilità). In ogni caso il respiro mantiene un ruolo centrale; il motivo fisiologico lo spiega chiaramente Rosenberg: “respirare crea un ponte tra il sistema nervoso volontario e involontario; è allo stesso tempo un'attività volontaria e involontaria. Manipolando o controllando volontariamente il proprio respiro, una persona può influenzare le sue risposte involontarie”. Ma persino un'attività vitale come il respiro può essere condizionata, pesantemente limitata, dalle tensioni muscolari croniche e dagli atteggiamenti posturali difensivi.

Si genera dunque un circolo vizioso: i blocchi corporei impediscono una vita soddisfacente, generando nuovi eventi dolorosi od emozioni negative (come tristezza, scoraggiamento, frustrazione, disprezzo per se stessi, rabbia), che a loro volta contribuiscono a mantenere – se non a rinforzare – i blocchi corporei. Il che può generare anche effetti paradossali, come quello – evidenziato sempre da Alexander Loewen – dell'ansia che colpisce l'individuo con un corpo bloccato proprio quando finalmente riesce a lasciarsi andare a momenti di maggiore espressione. Come un carcerato che dopo vent'anni di prigione ha paura di tornare libero ed è preda dell'agorafobia quando varca la soglia del carcere.

Duplici è l'effetto del corpo bloccato, è bene ribadirlo. Da un lato, esso limita – anche di molto – lo spettro delle emozioni che possiamo sentire. Dall'altro – e forse con un impatto più profondo sul nostro potenziale emotivo – esso interferisce con la raffigurazione non solo della realtà passata e presente, ma anche di quella futura. Non si tratta dunque soltanto di

repressione delle emozioni, ma – peggio – di emozioni che è impossibile sentire perché non si è in grado di immaginare e vivere l'esperienza cui associarle. Usando una metafora, voler provare nuove emozioni con un corpo bloccato non è soltanto come pretendere di attraversare il mare in automobile (per farlo ci vuole un mezzo di trasporto diverso: un natante, cioè un corpo sbloccato). Purtroppo è molto peggio; il corpo può essere bloccato al punto di non riuscire a percepire l'esistenza del mare, figuriamoci di immaginare di attraversarlo.

Deriva da qui – come ricorda Irvin Yalom – il limite di molti approcci “vitalistici” che ritengono che il malessere esistenziale derivi da blocchi delle capacità di decidere e agire. Ad essere bloccato è anche – se non soprattutto – il corpo, che impedisce che si sentano appieno le emozioni positive che accompagnano gli antecedenti di tali capacità: l'immaginazione e il desiderio. Su questo punto Yalom è anche più radicale: ciò che difetta non è solo la capacità di sentire le emozioni, ma anche quella di differenziarle, dando loro un nome: “Per l'individuo Alessitimico si manifestano problemi significativi nella relazione. Gli altri non sanno mai come si sente: sembra poco spontaneo, legnoso, pesante, privo di vitalità e noioso. L'altra persona si sente appesantita dal dover generare tutto l'affetto della relazione e comincia a chiedersi se sia davvero importante per la persona inibita. I movimenti dell'individuo Alessitimico sono così deliberati e poco spontanei da sembrare forzati e falsi. Non c'è gioco né divertimento, solo una goffa e laboriosa coscienza di sé. Una persona incapace di percepire non è cercata dagli altri, ma esiste in una condizione di solitudine, tagliata fuori non solo dai propri sentimenti, ma anche da quelli degli altri”.

A guidare la vita è la paura, la paura di avere nuove esperienze dolorose, che diventa paura di lasciarsi andare, paura di cadere. Ma come fanno i ragazzini, alcune cadute (controllate) vengono praticate proprio perché piacevoli (altalene, tuffi, montagne russe), ma per goderne appieno è necessario rilassarsi, altrimenti si genera ansia, paura, panico. Così si spiega perché – come sostiene Loewen, con un gioco di parole intraducibile in italiano – sono proprio le persone bloccate da tensioni corporee difensive ad avere difficoltà ad addormentarsi (“to fall asleep”) e a innamorarsi (“to fall in love”).

Si può dunque estendere al corpo quello che già anni fa sosteneva Giovanni Jervis discutendo di realizzazione di sé: “Se non vediamo i limiti di cui siamo stati prigionieri fino ad oggi, è ovvio che ci autoinganniamo sulle possibilità future (...)”. Ed è di nuovo Alexander Loewen a fornire la chiusura del ragionamento: “La Bioenergetica si propone l'obiettivo di aiutare la gente a riconquistare la sua natura primaria”, quell'obiettivo che Jung aveva definito “individuazione”.

2.4. Liberare il corpo, liberare la mente: L'espressione del vero sé

*nel corso degli anni s'impara a
diventare quel che si è e la gente
crede che siamo cambiati,
invece ci siamo solo trovati
(Sandra Petrigiani)*

Citando Jervis, possiamo ricordarci che “l'individuazione di Jung è una sintesi di varie cose insieme. È maturazione della personalità, e con ciò attuazione e realizzazione di sé nelle proprie attitudini; è processo di integrazione, cioè di unificazione delle proprie caratteristiche psicologiche (comprese, dice Jung, quelle rimaste fino ad allora nell'ombra); ed è viaggio spirituale alla ricerca della consapevolezza e della saggezza”.

Questi concetti sono stati tradotti in chiave corporea, prima dalla Bioenergetica di Loewen e poi – in modo secondo me più chiaro ed accessibile – dalla Integrative Body Psychotherapy (IBP) di Rosenberg.

Per Alexander Loewen la nostra vita è segnata da un duplice contrasto. Le aspirazioni adulte sono limitate dai blocchi – prima corporei che mentali – che si sono creati in età infantile. Ma è proprio l'adulto che si presenta con una superficie rigida e severa, che blocca all'interno la giocosità e la scherzosità del bambino che è in ciascuno di noi (quel bambino che si autorizza ad emergere solo in condizioni particolari: una festa sfrenata, un'ubriacatura, ...). Da queste prime intuizioni originano i diversi modelli a strati della Bioenergetica.

Il primo modello a strati si basa sull'idea che – così come tutta la storia dell'albero è scritta negli anelli di crescita del tronco – nel corpo dell'individuo restano registrate le diverse fasi della vita (e i relativi bisogni): il neonato (col bisogno di contatto); l'infante (col bisogno di esplorazione); il ragazzo (col bisogno di amore sessuale); l'adulto (col bisogno di affermazione). L'adulto sano, con uno sviluppo armonioso della personalità, è allora capace di integrare nella responsabilità tipica dell'età adulta anche le capacità degli strati precedenti: amare, creare, entrare in contatto col mondo e cogli altri, ecc. Consapevolezza; questa è la parola chiave per l'accesso a tutti gli strati e alla loro successiva integrazione.

Il secondo modello associa gli strati ad altrettante difese di un “cuore ferito”. Il primo strato è quello della repressione delle emozioni (represe proprio per il timore di dover soffrire ancora), una repressione che a sua volta provoca: rabbia, dolore, panico, tristezza, disperazione. Il secondo strato è quello delle tensioni corporee croniche, che corrispondono anch'esse a delle repressioni. Ad esempio: il collo rigido è associato a un blocco dell'espressione; la difficoltà di articolare le mani, le braccia e le spalle corrisponde a un blocco dell'amorevolezza; il movimento limitato di diaframma, bacino, pelvi e le cosce si lega a un blocco della sensualità. Il terzo strato è quello dell'io che per effetto delle repressioni emotive e dei blocchi fisici, si alimenta di razionalizzazioni e proiezioni, associate a un

sentimento generale di frustrazione, sfiducia e senso di colpa. Da questo modello deriva l'indicazione terapeutica della Bionergetica di lavorare contemporaneamente su tutti e tre gli strati difensivi: sul corpo, per passare dal blocco alla fluidità; sulle emozioni, per passare dal reprimere all'esprimere; sull'io, per passare dalla negazione all'autoespressione.

Anche nell'approccio IBP di Jack Lee Rosenberg c'è un rapporto diretto tra personalità, vero sé e corpo. Secondo l'IBP il rapporto tra la personalità adulta e il vero sé – e le modalità di relazione con gli altri che ne derivano – si forma in esperienze vissute nella primissima infanzia, cioè in età pre-verbale. In questo periodo le difese rispetto alle ferite emotive primarie sono necessariamente corporee; il loro equivalente cognitivo non può infatti ancora formarsi.

Per la sua semplicità è particolarmente interessante il modello a strati proposto dall'IBP. Al centro del modello troviamo il Sé; tale nucleo può essere associato a una condizione di piena espressione di sé, realizzata attraverso l'integrazione tra una mente e un corpo, entrambi liberi da impedimenti. Come spiega chiaramente Rosenberg: "Il Sé (...) è una sensazione non-verbale di benessere corporeo accoppiata alle sovrapposizioni verbali del suo processo cognitivo".

Intorno al Sé si trova lo strato delle "ferite emotive" che l'individuo sperimenta nelle primissime fasi della vita, nel cosiddetto "scenario primario"; si tratta in particolare delle esperienze che fanno male al bambino e lo distolgono dal processo di formazione di un forte e coerente senso di sé. Invece che fondarsi sul Sé, la personalità si costruisce sulle difese attivate per proteggersi da future ferite. Queste difese però non sono selettive: non lasciano fuori solo le emozioni negative, ma anche la possibilità di sentire ed esprimere quelle positive.

Le difese si articolano in due strati intorno a quello delle ferite: quello degli stili di comportamento che delineano i tre tipi di "carattere difensivo" individuati dall'IBP e – ancora più esterno – quello della cosiddetta "agency", cioè della propensione ad essere automaticamente gentile e compiacente con tutti. Entrambi gli strati esterni si configurano come schemi fissi, che si ripetono in modo più o meno automatico in tutte le situazioni, limitando la libera e appropriata espressione del Sé. Vale la pena di ribadire che per Rosenberg questi schemi sono contemporaneamente fisici, emotivi e cognitivi (più esattamente sono "modelli muscolari fissi, risposte emotive, e sistemi di credenze").

È molto chiara – e proprio per questo motivo utile anche ai fini della comprensione di se stessi – la relazione che l'IBP evidenzia tra tipo di ferita primaria e tipo di difesa caratteriale:

- Il carattere "abbandonato" è tipico delle persone che vogliono essere continuamente rassicurate. Esso emerge dall'interruzione anticipata dello stretto attaccamento alla madre che caratterizza la gestazione ed i primi mesi di vita.
- Il carattere "invaso" caratterizza le persone che tengono a distanza gli altri e i loro sentimenti, anche quando sono positivi. Questo carattere difensivo si determina quando

la madre, invece di rispecchiare e assicurare il figlio che si allontana da lei (innanzitutto cominciando a camminare), impedisce o limita la separazione.

- Il carattere “come se” caratterizza le persone che tendono ad assumere una personalità costruita – che si sviluppa soprattutto sul piano cognitivo – e che faticano ad esprimersi in modo naturale, genuino, diretto. Questo carattere si afferma nel periodo in cui il bambino comincia a rafforzare il senso di sé, ma non sente di essere visto e preso in considerazione per come è da uno o da entrambi i genitori.

Un caso particolare è quello che Rosenberg definisce “solipsismo”, che si determina quando la madre inonda il figlio con le proprie emozioni dolorose o con le proprie aspirazioni frustrate. Al figlio allora restano tre alternative: ritirarsi in se stesso (in una sorta di autismo emotivo), cioè attivando in modo estremo le difese tipiche dell’“invaso”; essere compiacente o ribellarsi, costruendosi così un ruolo, esattamente come fa un “come se”.

Anche l’agency ha un radicamento nelle esperienze primarie. È infatti nella primissima infanzia che si forma l’attitudine caratteriale secondo la quale per ricevere attenzione e amore (prima dai genitori e poi da chiunque altro) è necessario dare preventivamente qualcosa in cambio: assistenza, secondamento, piacere, cura, ecc. La ricompensa per l’agent cambia a seconda del suo carattere difensivo prevalente: l’“abbandonato” si sentirà protetto dal rischio di rottura della relazione; il “come se” troverà conferma alla sua identità costruita. La persona molto “invasa” semplicemente non andrà in agency.

Il modello a strati dell’IBP fornisce ai clienti anche una mappa operativa per affrontare le “frammentazioni”, cioè quei momenti in cui una ferita emotiva – sommata alla reazione in agency o in carattere – genera la perdita del senso della propria identità, facendola andare “in pezzi”. Se si è consapevoli delle connessioni tra la ferita presente e quella dello scenario primario, e se si sono individuati i propri schemi difensivi, si può allora intraprendere la strada della “deframmentazione” (da agency o da carattere) per tornare così in contatto con se stessi e con la realtà.

Qualunque sia il modello adottato, la strada da percorrere verso l’individuazione – o, usando la terminologia dell’IBP, verso l’espressione del “vero sé” – passa per la consapevolezza e l’assottigliamento delle difese automatiche, siano esse corporee o mentali, conscie o inconscie. Con il che il lavoro è solo cominciato; come spiega chiaramente Rollo May, è infatti in questo stato di relativa libertà dalla paura esistenziale che il cliente può finalmente incominciare “ad assumersi la responsabilità di elaborare in maniera creativa il proprio futuro”. Andare oltre le difese non consente solo la realizzazione di un potenziale contenuto in un sé finalmente accessibile, ma offre molto di più: la possibilità di creare la propria vita.

Ciò che fa da ponte tra l’individuazione e l’espressione creativa del sé è il desiderio. Il desiderio non è l’intenzione alla base dell’azione consapevole, e non è neanche la (com)pulsione inconsapevole. Come giustamente ricorda Massimo Recalcati (riferendosi esplicitamente a Lacan), il desiderio è l’espressione di qualcosa che manca all’Io, ma che

risiede nel Sé; è la forza dinamica di trasformazione dell'io, ma che può essere agita soltanto accedendo al Sé e riconoscendo i desideri che esso genera.

Il tutto schematicamente si può riassumere così:

Individuazione + Riconoscimento del desiderio = Espressione creativa del sé

Più che un equilibrio è una continua riorganizzazione; un costante riorientamento alla creatività delle tensioni interne alla personalità. Questo "stato di grazia" non è acquisito una volta per tutte, ma deve essere costantemente rivisto, rimesso a punto, ridiscusso. In questo modo si passa dal comportamento routinario, che si ripete sempre uguale a se stesso, a quello creativo, che continuamente apre sempre nuove possibilità di espressione dell'individuo.

L'accesso più diretto all'energia del sé e l'assottigliamento delle difese generano un atteggiamento allo stesso tempo più profondo e più spontaneo e, proprio per questo, più sincero ed originale. Vivendo meno nei pensieri e più nelle emozioni sentite in un corpo libero succederà – come sostiene Rollo May – che non si sarà "sempre costretti a pensare due volte prima di parlare" e, soprattutto, "invece di prendere decisioni si diventerà decisi".

2.5. Amarsi, anima e corpo: La buona relazione

*dire "ti amo" è un rischio
che vale la pena di correre
(Tiffany Watt Smith)*

L'amore è forse la conferma più lampante che il desiderio è il sintomo di qualcosa che manca all'individuo e – allo stesso tempo – è l'innescò di un processo che trasforma il suo io. In questo caso non manca qualcosa, ma manca qualcuno, e non un qualcuno qualsiasi, ma la persona (o le persone) di cui si è innamorati. Ed è con questo qualcuno che si percorre con entusiasmo la strada che ci porterà un giorno a poter dire – con le bellissime parole di Martin Buber – "Divento io nel tu; diventando io, dico tu". E sul perché la relazione d'amore sia il desiderio di ciascuno di noi lo spiega sempre Buber: "All'inizio è la relazione"; prima nel grembo materno e poi nei primi momenti di vita, il bambino non conosce altro stato dell'essere che non sia la relazione.

Come scrisse Francesco Alberoni, ci si innamora se si è disposti a rischiare, a mettersi in gioco, a cambiare; nell'innamoramento c'è una forma di coraggio (e di incoscienza) nel lasciare il certo per l'incerto. Due persone s'innamorano anche perché riconoscono – l'una nell'altra – tale propensione al cambiamento. Più esattamente, nell'innamoramento c'è una richiesta di reciprocità – tacita o esplicita – centrata proprio sulla trasformazione: 'Io amandoti cambio me stesso. Tu stai cambiando? Mi ami?'. E l'innamoramento diventa

relazione a due – creando un ‘noi’ – solo se la disponibilità a cambiare e la capacità concreta di cambiare sono dimostrate più e più volte, consentendo così di superare le prove alle quali proprio la relazione sottopone di continuo i due innamorati.

Resta il fatto che, come tutti sanno, il rapporto d’amore non è una passeggiata. Io vorrei essere amato per come sono, ma sento le difficoltà ad esprimere me stesso. Anche perché io per primo non so bene chi sono: il mio vero sé è nascosto da strati difensivi, caratteriali e corporei. Ma è proprio l’amore per il partner che mi spinge a cercare di esserne consapevole e ad assottigliare gli strati difensivi fino al punto in cui il mio partner mi veda (e mi ami!) per quello che sono. Non è forse questo che tutti noi vogliamo esprimere quando affermiamo: ‘ti ho aperto il mio cuore’? Allo stesso tempo vorremmo amare il partner per come è veramente; desideriamo ardentemente conoscerlo, ma sentiamo la difficoltà a farlo. Anche lui, anche lei, è preda di una tensione che non si allenta tanto facilmente: da una parte ci sono le sue difese, dall’altra c’è il suo desiderio di amare ‘a cuore aperto’.

Secondo l’IBP, il modo in cui una persona instaura le relazioni in età matura è direttamente influenzato dalla configurazione dei suoi strati difensivi :

- La persona in agency cerca felicità all’esterno - anche perché da solo si sente vuoto – ed ha un disperato bisogno di armonia e fusione cogli altri. Per tutti questi motivi, fa fatica a riconoscere i confini rispetto al partner, ne assorbe pensieri ed emozioni, cercando costantemente di migliorarlo. Per lui, l’amore e il sesso sono in un’ultima analisi dei compiti da svolgere. L’agency può essere scambiata per amore, ma è in realtà portatrice di due attentati alla relazione: l’agent da un lato si sente in realtà non meritevole di amore e, dall’altro, di fatto considera il partner inadeguato e proprio per questo bisognoso di supporto dall’esterno. Una forma specifica di agency è quella al servizio non del partner ma della relazione.
- La persona abbandonata confonde il proprio bisogno con l’amore e non riesce a sentire l’amore del partner e proprio per questo cerca continuamente rassicurazioni che – anche quando arrivano – non bastano mai. La sua paura di non veder soddisfatti dal partner i suoi bisogni può trascinare anche nel sesso, ammantandolo di uno stato permanente di attesa e di ansia: lo faremo? quando lo faremo? chi per primo comincerà? I suoi atteggiamenti mettono particolarmente in difficoltà un eventuale partner invasivo.
- La persona invasa ha bisogno che il rapporto col partner sia inquadrato in regole, in particolare per quanto riguarda il rispetto dei confini fisici, emotivi e mentali all’interno della relazione. Tende a chiudersi rispetto ai sentimenti che riceve, quindi anche all’amore del partner. I suoi atteggiamenti mettono particolarmente in difficoltà un eventuale partner abbandonato. Un caso particolare si ha quando la persona ha sperimentato da bambino una relazione “solipsistica” della madre; attiverà allora un comportamento contraddittorio, da una parte cercando un partner portatore di dolore e dall’altra alzando una barriera proprio contro tale dolore.
- La persona “come se” tende a oggettivare tutti, quindi anche il partner. Essendo separato dalle proprie emozioni e dal proprio corpo, nella relazione può risultare spento, arido, rigido, noioso. Nella relazione può oscillare tra l’ansia da abbandono (troppo lontano) e

quella da invasione (troppo vicino) e – a seconda dei momenti – può impedire la sintonia e la comunione con persone con qualsiasi carattere difensivo. Più in generale, il “come se” è vittima di sé stesso: recita una parte e – se qualcuno lo ama – è roso dall’idea che quell’amore non sia rivolto al suo vero sé, ma proprio alla parte recitata.

Le difese sono in atto anche nel sesso, ma è proprio nel sesso che la tensione tra possibilità e difficoltà di aprirsi al partner si manifesta al massimo. Proprio nel sesso è più facile che le difese reciproche si allentino o addirittura sembrino svanire. Nel piacere, nel godimento, nell’orgasmo, possiamo toccarci a vicenda, in profondità; possiamo provare l’estasi di essere un vero ‘io’ e un vero ‘tu’, che proprio perché entrambi veri diventano un ‘noi’. Forse è per questo che si dice ‘fare l’amore’: perché il sesso offre la massima opportunità (e, proprio per questo, la massima messa alla prova) di creare la relazione, appunto di ‘fare’ l’amore.

Il sesso però non è un momento separato dal resto della relazione, è parte integrante della relazione, col resto della relazione vive in un rapporto di stretta connessione, la alimenta e ne viene alimentato. Usando nuovamente le parole di Rosenberg: “La maggior parte dei problemi sessuali derivano da altri problemi nella relazione”. Anzi, proprio nel sesso, essi possono manifestarsi con maggiore intensità.

Senza una chiara e precisa percezione del proprio sé, manca quel senso di sicurezza necessario per lasciarsi andare nell’incontro sessuale col partner. Come spiega molto efficacemente Rosenberg, la fonte ultima dell’eccitazione sessuale non risiede nell’altro (ed è proprio questa idea sbagliata a spingere alcuni a tenere alta la vitalità sessuale cercando sempre nuovi partner), ma in noi stessi. Ed è allora per questo motivo che con un Sé insufficientemente sviluppato o scarsamente percepito può essere difficoltoso – se non impossibile – accedere alle diverse fasi della curva orgasmica: prima quella di carico dell’eccitazione, poi quello di contenimento di un piacere via-via crescente, col quale arrivare al picco o al plateau orgasmico, per poi “scendere” nella fase di un rilascio graduale e concludere in uno stato di quieta pienezza. In uno o più momenti di questa curva possono “giocare contro” le difese dell’abbandonato, dell’invaso o del “come se”; oppure può innescarsi con effetti perversi la dinamica dell’agency, l’idea distorta che il piacere, l’eccitazione, l’orgasmo di un partner dipenda dall’abilità erotica dell’altro.

I problemi sessuali possono essere dunque trattati all’interno del processo di cambiamento personale e – se una relazione è in corso – all’interno del cambiamento della coppia. In quest’ultimo caso il lavoro è facilitato dalla possibilità di riconoscere le dinamiche di interazione interpersonale dal punto di vista di entrambi i partner: ricerca della soddisfazione di bisogni primari nel rapporto sessuale; proiezione sul partner di propri desideri, aspettative, fantasie, pregiudizi sessuali; riattivazione nel rapporto sessuale di quelli che Rosenberg chiama “temi segreti” (dello scenario primario o di eventi successivi); trasferimento sul partner della propria componente eterosessuale interiore non integrata (l’animus e l’anima di Jung); circoli mentali viziosi aspettativa-frustrazione-rabbia nei

confronti del partner; e così via. Come dice chiaramente Rosenbeg: “Non c’è miglior specchio in cui vedere te stesso di quello offerto da una relazione intima”.

In ultima analisi, come per altre dimensioni della crescita personale, la questione cruciale è individuare i blocchi o schemi difensivi annidati nel corpo e nella mente. Identificare tali schemi ed essere consapevole che essi non sono la persona, sono invece le chiavi per essere se stessi nella relazione col partner, conciliando così unicità e reciprocità. In particolare, è fondamentale prendere atto che – come ricorda Rosenberg – “la maggior parte dei litigi è causata da frammentazione non riconosciuta”; di conseguenza occorre con pazienza individuare i momenti di frammentazione personale che si attivano nella relazione e con umiltà intraprendere i relativi percorsi personali di deframmentazione, e solo dopo tornare alla relazione...

In ultima analisi, essere disposti a cambiare è la condizione necessaria per migliorare la propria sfera erotica – amorosa e sessuale; come afferma Rosenberg: “Se fai le stesse cose che hai sempre fatto, raggiungerai gli stessi risultati che hai sempre ottenuto”. Il partner ‘giusto’ allora non è quello che risponde a qualche criterio predefinito, ma è invece quello disposto a percorrere insieme a te il lungo e raramente agevole cammino del cambiamento, disposto con te a scommettere sulla possibilità che il cambiamento avvenga in una relazione di lungo termine, anche nella sfera sessuale.

3. Freedom³: Una conclusione personale

*il desiderio di avere
il proprio desiderio
(Jacques Lacan)*

Come ho scritto nella premessa, questa tesina non rappresenta un punto di arrivo nella mia formazione di counselor, ma fa il punto di un momento di transizione. La formazione in counseling – e soprattutto i feedback che ho ricevuto sulle attività che ho condotto durante la formazione – mi hanno portato a rivedere molte delle mie convinzioni.

Pensavo di essere interessato e portato al counseling di gruppo (e su questo ho articolato il progetto che comunque riporto in appendice) e ho invece scoperto:

- che il lavoro in gruppo è molto difficile, per il momento al di là di quello che mi consente la mia esperienza. In particolare, durante la conduzione di attività di gruppo non sempre sono consapevole sia di me che dei partecipanti, e questo per un counseling della consapevolezza è un limite paradossale...;
- che in realtà mi sento più a mio agio nel lavoro uno-a-uno, dove mi sembra di riuscire a combinare in modo efficace conoscenze, tecniche e intuito.

Pensavo di essere interessato e portato al counseling basato più sul pensiero e sulla parola che sul corpo e sul movimento. E invece ho scoperto che mi riconosco e mi vengono riconosciute capacità più genuine e più efficaci proprio nel lavoro corporeo, nella fisicità, nella danza.

A queste considerazioni si è anche aggiunto il cambiamento generato dal Covid. Ho sperimentato che il counseling on-line individuale è possibile, mentre mi sono ritrovato a chiedermi se e come – nelle condizioni imposte dal Covid – è possibile un counseling di gruppo (on-line? in presenza?).

Insomma, non so che counseling farò, ma so di avere libertà di scegliere, addirittura la libertà di cominciare da quello che mi piace! Non nascondo che questa libertà un po' mi spiazza: pensavo che a questo punto avrei avuto le idee molto più chiare in proposito.

C'è però una novità, una bella novità, e me la racconta il mio corpo: sento la vita che mi scorre sottopelle; sento il respiro che attraversa le tensioni del mio corpo, contribuendo a scioglierle; sento un leggero sorriso che piega la mia bocca; sento il torace che un po' alla volta si apre.

Insomma, la libertà non mi fa più paura. Questo mi commuove ed è con questa commozione che ringrazio Elmar e Michaela Zadra per quello che mi hanno fatto capire in questi anni.

3 Titolo di una canzone di Pharrell Williams.

Bibliografia

Alberoni, Francesco (1979). *Innamoramento e amore*. Milano, Garzanti Editore.

Causse, Jean-Gabriel (2015). *Lo stupefacente potere dei colori*. Milano, Adriano Salani Editore

Cuddy, Amy (2012). *Il vostro linguaggio corporeo determina chi siete*. TEDGlobal (https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?!language=it#t-16736)

Damasio, Antonio (2012). *Il sé viene alla mente—La costruzione del cervello cosciente*. Milano, Adelphi Edizioni.

Jacobi, Jolande (1973; ristampato nel 1990). *La psicologia di C.G. Jung*. Torino, Boringhieri.

Jervis, Giovanni (1997). *La conquista dell'identità*. Milano, Feltrinelli.

Loewen, Alexander (2013). *Bioenergetica*. Milano, Feltrinelli.

Magrini, Marco (2017). *Cervello – Manuale dell'utente*. Firenze e Milano, Giunti Editore.

Marini, Andrea (2016). *Che cosa sono le neuroscienze cognitive*. Roma, Carocci Editore.

May, Rollo (1991). *L'arte del counseling*. Roma, Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini.

Recalcati, Massimo (2018). *Ritratti del desiderio*. Milano, Raffaello Cortina Editore.

Rogers, Carl (1976). *I gruppi d'incontro*. Roma, Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini.

_____, ____ (1974). *Partners: il matrimonio e le sue alternative*. Roma, Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini.

Rosenberg, Jack Lee; Kitaen-Morse, Beverly (1996). *The Intimate Couple*. Atlanta-Georgia, Turner Publishing.

_____, _____; Rand, Marjorie L.; Asay, Diane (1985). *Body, Self, and Soul: Sustaining Integration*. Atlanta-Georgia, Humanics Limited.

Sacks, Oliver (2018). *IL fiume della coscienza*. Milano, Adelphi Edizioni.

____, ____ (1995). Un antropologo su Marte. Milano, Adelphi Edizioni.

Siegel, Daniel (2013). La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale (2^a edizione). Milano, Raffaello Cortina Editore.

Strata, Piergiorgio (2014). La strana coppia–Il rapporto mente-cervello da Cartesio alle neuroscienze. Roma, Carocci Editore.

Tomasello, Michael (2014). Unicamente umano – Storia naturale del pensiero. Il Mulino.

Yalom, Irvin (2019). Psicoterapia esistenziale. Vicenza, Neri Pozza Editore.

____, ____ (1997). Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo. Torino, Bollati Boringhieri.

Zadra, Elmar e Michaela (2018-2020). Dispense distribuite nei corsi del training di tantra "Comprendersi nel corpo", "Intimità e carattere". Bagnò (BO).

____, _____ (1999). Tantra per due–Una guida per la felicità sessuale nella coppia. Milano, Mondadori.

____, _____ (1997). Tantra–La via dell'estasi sessuale. Milano, Mondadori.

Appendice

Schema del progetto di counseling di gruppo 'Sì, questa è la MIA vita'

Sì, questa è LA MIA vita!

Ciclo di 4 incontri di counseling in gruppo

Questo ciclo di incontri di counseling in gruppo ha un obiettivo principale:

Aiutarti a vivere LA TUA vita

Le attività che verranno svolte nei quattro incontri ti consentiranno di aumentare la consapevolezza della tua vita. Della tua vita com'è stata sinora, della tua vita com'è oggi, della tua vita come sarà d'ora in poi.

Partecipando agli incontri farai esperienza di tre livelli di consapevolezza:

La consapevolezza del tuo corpo. Verificherai se e quanto 'dimentichi' il tuo corpo nella vita di tutti i giorni, se e quanto i tuoi movimenti sono automatici. Sperimenterai la percezione diffusa e minuta del tuo corpo, anche per individuare i punti di blocco che nel corso degli anni si sono 'cristallizzati' nella tua postura. In particolare, userai la consapevolezza di una funzione vitale – il respiro – come chiave di accesso a una più piena e piacevole vita nel corpo.

La consapevolezza delle tue emozioni. Stando più in contatto col tuo corpo e col tuo respiro, riuscirai a riconoscere le emozioni che provi, quando le provi. Nei momenti in cui i tuoi blocchi corporei si allenteranno scoprirai che puoi emozionarti in modalità diverse da quelle che provi abitualmente. Potrai prendere consapevolezza della differenza tra le emozioni che reprimi – e gli effetti secondari che esse generano (come il senso di colpa o la frustrazione) – e le emozioni che liberamente esprimi.

La consapevolezza dei tuoi pensieri. Anche grazie ad una maggiore consapevolezza corporea ed emotiva potrai capire se e quanto i tuoi pensieri sono il risultato di schemi mentali di autodifesa e di paura. Riuscirai ad osservare i tuoi pensieri, che a volte si ripetono e che a volte si liberano, aprendo 'strade nuove'. Con tutto te stesso – corpo, emozioni, pensieri – potrai incamminarti lungo queste strade, per vedere che cosa succede, per sentire come stai, per capire che cosa vuoi ancora. Con piena consapevolezza che questa è LA TUA vita.

Sì, questa è LA MIA vita!

Incontri programmati:

1. Come sto
2. Chi sono
3. Che cosa voglio
4. Come amo

Durante gli incontri farai esperienze di

- meditazione dinamica
- mobilitazione corporea
- condivisione verbale, a 2 o in gruppo
- apprendimento di concetti
- autovalutazione strutturata

L'essere in gruppo ti consentirà di essere consapevole di te mentre sei in mezzo agli altri, amplificando così gli effetti delle esperienze che farai durante gli incontri.

Puoi partecipare agli incontri da solo o in coppia: le esperienze fatte negli incontri ti aiuteranno a capire lo stato della coppia e il tuo rapporto col partner. L'ultimo incontro è dedicato al tema dell'amore.

Sì, questa è LA MIA vita!

Incontro 1: Come sto

16-16.30	16.30-16.45	16.45-17.45	17.45-18.15	18.15-19.15	19.15-20	20-21.45	21.45-23
<u>Ballo di apertura</u>	<u>Info</u>	<u>Esercizio guidato + Presentazione + Concetti</u>	<u>Tea-break + Pagamento</u>	<u>Esercizio di bioenergetica a coppie (con dimostrazione)</u>	<u>Esercizio in coppia: massaggio + condivisione</u>	<u>Dinner</u>	<u>Chiusura</u>
Onda		<p>1. Come sto nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri^{°*}</p> <p>A turno tutti si mettono in piedi davanti agli altri, si presentano e dicono come stanno (una frase per ciascun livello)^{°*}</p> <p>Percezioni, emozioni e pensieri nel cervello e nel resto del corpo (disegno alla lavagna)</p>		<p>2. Sustaining constancy[°]</p>	<p>Massaggio mani-piedi-testa (prima A massaggia B e poi B massaggia A)</p> <p>Condivisione a 2: Come ti sei sentito a fare il massaggio? Come ti sei sentito a ricevere il massaggio? (prima A parla e B ascolta e poi B parla e A ascolta - rispondere sui tre livelli)</p>		<p>A gruppi di 3: Come sei stato negli ultimi 10 anni? (5 minuti per fare mente locale; poi 5 minuti a testa)</p> <p>Giro di chiusura: In una sola frase “Come sto ora?”</p> <p>A seguire eventuali interventi più lunghi/domande</p> <p>Per la prossima volta: Portare foto a 25, 16, 8, 4 anni</p> <p>Ballo di ringraziamento: Happy (Pharrell)</p>

[°] materiale preparato

* attività di gruppo condotta durante la formazione in counseling

Sì, questa è LA MIA vita!

Incontro 2: Chi sono

16.00-17	17-17.05	17.05-18.05	18.05-18.35	18.35-18.45	18.45-20	20-21.45	21.45-22	22-23
<u>Meditazione dinamica in gruppo</u> (con introduzione e dimostrazione)	<u>Info</u>	<u>Esercizio su percezioni ed emozioni (con dimostrazione)</u>	<u>Tea-break</u> + <u>Pagamento</u>	<u>Concetti</u>	<u>Visualizzazione guidata</u> (con introduzione e dimostrazione)	<u>Dinner</u>	<u>Concetti</u>	<u>Chiusura</u>
1. Onda°*		2. Visualizzazione guidata individuale davanti a tutti (volontari) e condivisione di gruppo (volontari ed osservatori)°		3. Il tempo e le emozioni°	4. 1. Guarda la foto 2. Chiudi gli occhi e visualizza i ricordi 3. Apri gli occhi e condivisione a 2 (come se avessi quell'età) Ripetere a 25, 16, 8 anni. A 4 anni: invece della condivisione a 2, libera interazione fisica di gruppo a occhi chiusi.		5. La bioenergetica: blocchi corporei ↓ blocchi mentali°	6. Davanti agli altri, dire "Io sono..." e togliersi quello strato dell'identità e alla fine dire "Io sono"° Giro di chiusura: In una sola frase "come stai ora?" A seguire eventuali interventi più lunghi/domande Per casa: 7. Scenario sulle fasi della tua vita e sui relativi bisogni Ballo di ringraziamento: Brand new day (Sting)

° materiale preparato

* attività di gruppo condotta durante la formazione in counseling

Sì, questa è LA MIA vita!

Incontro 3: Di che cosa ho bisogno

16.00-17.00	17.00-17.30	17.30-17.45	17.45-18.15	18.15-19.30	19.30-21.00	21.00-22.15	22.15-22.30	22.30-23
<u>Meditazione dinamica in gruppo</u> (con introduzione e dimostrazione)	<u>Ognuno si presenta al gruppo</u> (con introduzione e dimostrazione)	<u>Concetti</u>	<u>Tea-break</u> + <u>Pagamento</u>	<u>Esercizio di gruppo</u>	<u>Dinner</u>	<u>Esercizio di gruppo</u>	<u>Concetti</u>	<u>Chiusura</u>
1. Chakra breathing	2. Di che cosa ho bisogno oggi? Come sto a dirlo?	3. IBP: il modello a strati (vero sé, ferite primarie, caratteri difensivi, agency)		4. Camminata imitata. A seguire: condivisione di gruppo. Come ti sei sentito a camminare come gli altri? Come ti sentito a vedere gli altri camminare come te?		6. Elabora una tua idea, un tuo progetto (fasi alternate di danza, scrittura e condivisione)°	5. La creatività	Come sto? (una frase ed eventuali interventi più lunghi) 7. Per casa: questionario sui chakra. Ballo di ringraziamento: Overjoyed (Wonder)

° materiale preparato

* attività di gruppo condotta durante la formazione in counseling

Sì, questa è LA MIA vita!

Incontro 4: Come amo

16.00-17.00	17.00-18.00	18.00-18.15	17.45-18.15	18.15-19.30	19.30-21.30	21.30-21.45	21.45-22.30	22.30-23
<u>Meditazione dinamica in gruppo</u> (con introduzione e dimostrazione)	Scenario (a coppie o a nastro?)	<u>Concetti</u>	<u>Tea-break</u> + <u>Pagamento</u>	<u>Esercizio a coppie</u>	<u>Dinner</u>	<u>Concetti</u>	<u>Ognuno si presenta al gruppo</u> (con introduzione e dimostrazione)	<u>Chiusura</u>
1. Meditazione del cuore*	2. La storia delle mie relazioni. Che cosa ho dato ogni volta? Che cosa ho ricevuto ogni volta? Che cosa mi è mancato? Come sto a raccontarlo?	3. I chakra come modello della personalità°		4. Abbraccio accolto- respinto- ricambiato°* Condivisione a 2		5. La curva orgasmica (l'onda nel rapporto sessuale)	6. Il tuo apparato genitale si racconta (parlando in prima persona)	Come sto? (una frase ed eventuali interventi più lunghi) 7. Per casa: Decalogo della buona relazione° Ballo di ringraziamento: Home (Bubl�)

° materiale preparato

* attivit  di gruppo condotta durante la formazione in counseling