

TESI COUNSELING

Il guerriero corazzato: le ferite dell'infanzia e i blocchi corporei

Relatore Margherita Cardillo

Scuola Counseling Maithuna di Elmar e Michaela Zadra - Anno 2010 2011

INDICE

Introduzione: La consapevolezza corporea	pag 2
Capitolo 1: Counseling: come funziona il metodo	pag 3
Capitolo 2: Cenni sulle tecniche esaminate	pag 5
- Freud: Modello pulsionale	
- Reich: Vegetoterapia	
- Lowen: Bioenergetica	
- Perls: Gestalt	
- Osho: Rebalancing	
Capitolo 3: Il bambino ferito, le metafore corporee, la corazza, le relazioni	pag 10
Capitolo 4: Esperienze personali di ristrutturazione corpo/mente	pag 13
- Rolfing	
- Sustaining	
Conclusione	pag 16
BIBLIOGRAFIA, SITOGRAFIA & VIDEOGRAFIA	pag 18

Introduzione – LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

La spinta che mi ha portato alla conoscenza di me stessa, mi ha convinto a scegliere “il counseling” come strumento di aiuto nelle relazioni. Questo percorso mi ha mostrato come mai per una parte della mia vita mi sono sentita timida ed insicura e ha messo in luce le mie risorse e qualità. Oggi sono più capace di ” vivere nel presente con presenza” con me stessa e con gli altri.

La scoperta principale, che è l’argomento di questa tesi, riguarda l’identità funzionale fra il carattere di una persona e il suo atteggiamento corporeo o armatura muscolare. Il termine "armatura" o "corazza" indica le tensioni muscolari croniche del corpo che si formano a proteggerci contro le esperienze emotive intense, diventando una schermatura contro gli attacchi del mondo esterno, già nell’infanzia. Le tensioni muscolari divenute croniche limitano la mobilità articolare là dove si strutturano e schermano dal sentire le sensazioni e le emozioni pienamente. Questa situazione fisica mantiene le sue caratteristiche nel corso della vita adulta con la funzione di bypassare gli elementi dolorosi che hanno condizionato la "corazza" stessa.

La mia ricerca è stata condotta attraverso alcune tecniche da me sperimentate personalmente, la cui caratteristica comune è l’attenzione al respiro e alla consapevolezza corporea. In questa tesi tratterò dei modelli elaborati da studiosi come Reich, Perls, Lowen, Rosenberg ed esplorerò in sintesi le tecniche della Gestalt, della Bioenergetica, del Rebalancing, della Sustaining e del Rolfing.

“Ama il tuo corpo, è un dono di Dio. Godine e abbine cura. Ciò significa fare esercizi fisici, nutrirti e riposare adeguatamente; significa ascoltarlo e prestarvi attenzione così come prestiamo attenzione all’auto o al computer, ascoltando qualsiasi piccolo rumore indice di malfunzionamento. L’organismo umano è un meccanismo perfetto e meraviglioso che merita tutta la nostra dedizione: sia che dormiamo o che agiamo, che siamo consapevoli o inconsapevoli, continua a funzionare con silenziosa efficienza. Perfino se non ce ne prendiamo cura continua a servirci! Allora come non serbargli tutta la nostra gratitudine?” Osho.⁽¹⁾

Il corpo è la nostra *casa* dalla nascita, ci viviamo ogni giorno e ce ne separiamo solo alla nostra morte. Per la maggior parte delle persone è solo un mezzo per compiere le azioni quotidiane: un uso puramente strumentale ed inconsapevole del proprio corpo finisce, prima o poi, per presentare il conto. Tre adulti su cinque soffrono di dolori alla schiena o al collo, di emicranie e disturbi articolari di varia natura: in definitiva, stiamo parlando praticamente di tutti - io compresa - indaffarati nel trattamento di questi fastidiosi disturbi!

¹ Osho “L’arte dell’equilibrio” Ed. Bompiani cap. 3 dall’ articolo di Shunyam R. Deretta “L’arte di toccare” pubbl. su AAM Terranuova Giugno ‘97 <http://www.dhyan.it/rebalancing/articoli/art.4.htm>

La cultura occidentale si contraddistingue per la divisione artificiosa tra mente e corpo. Tale scissione si può osservare anche nel nostro linguaggio, non esiste infatti una parola che ci permetta di dire “Io-corpo”, e ci riferiamo ad esso dicendo “**il mio corpo**” come se fosse un oggetto che possediamo e non come una parte del sé. Inoltre la parola “mio” nella maggior parte dei casi non indica un’identità tra esperienza corporea e sé, ma implica possesso nel senso di proprietà e sottolinea la distinzione tra il possessore e l’oggetto posseduto. “Spesso pensiamo di “avere” un corpo, inteso come qualcosa di diverso da noi, ma noi *siamo* il corpo, ed esso è la nostra stessa vita”²(Menditto-Rametta, 2003). **Concetto basilare del lavoro integrale sul corpo è la indispensabile unità tra corpo, mente e spirito (cuore). Questo significa che qualsiasi emozione suscitata dalle mente si ripercuote sul corpo e viceversa. In altre parole il nostro corpo è la creazione di ciò che la nostra mente crede e di ciò che il nostro cuore prova.**

Capitolo 1 – COUNSELING: COME FUNZIONA IL METODO

Una volta nata la curiosità per il proprio corpo, le possibilità offerte a chi voglia approfondire e conoscere meglio sé stesso sono svariate: il counseling è un viaggio dalle molte opportunità. Ci accorgiamo finalmente di avere un corpo, osserviamo come camminiamo, percepiamo le sensazioni che il movimento trasmette. Insomma cominciamo realmente ad *ascoltare* il corpo, invece di prestare attenzione solo a quello che elabora la mente. Prima o poi facciamo attenzione ai movimenti involontari a cui non avevamo mai fatto caso prima: la mascella serrata quando siamo tesi, le sopracciglia aggrottate quando pensiamo a risolvere un problema, le spalle chiuse e incurvate quando siamo sopraffatti dalla stanchezza o dalle emozioni. Sono espressioni e azioni automatiche che scaturiscono da stimoli esterni ma anche suscitano *internamente* umori e atteggiamenti.

Il nostro corpo immagazzina memoria come un hard disk: ogni evento fisico ed emozionale viene registrato e riflesso nella muscolatura, nelle articolazioni e nelle ossa. Le storie passate, paure, traumi, vengono conservate attraverso tensioni che producono cambiamenti della struttura fisica e della postura. Ma recenti studi sul cervello hanno appurato come esso sia una ghiandola e non soltanto una sorta di computer biologico. Il nostro intero organismo secerne ormoni che influenzano direttamente le nostre emozioni, attitudini e modalità comportamentali. Alcune prove interessanti possono farsi ad esempio aggrottando le sopracciglia senza necessariamente diventare seri, dopo poco inizieremo a *sentirci* effettivamente seri, perfino irritati! Un’altra prova è di verificare se le

² M. Menditto, F. Rametta “*Le possibilità del sé*” Soc. Italiana Gestalt, Manuale di Psicologia Relazionale A.P.F. Andolfi, 2003. Estratto da un articolo di Arianne Fonda “*Corpo e Gestalt, un approccio integrato*” <http://www.gest-arts.it>

nostre spalle si abbandonano alla legge di gravità oppure - com'è probabile - sono trattenute: possiamo rilassarle e farle scendere addirittura di un paio di centimetri e scoprire che di conseguenza ci sentiamo più sciolti. Forse a quel punto il nostro corpo farà un bel sospiro di sollievo sentendosi libero da quell'inutile sforzo di mantenere le spalle rigide!

Il lavoro sul corpo aiuta a liberare il passato memorizzato e permettere al corpo di rispondere in modo nuovo e spontaneo alla situazione presente, slegato dai condizionamenti di reazioni automatiche per proteggersi dalla paura di ripetere esperienze dolorose del passato. Nell'arco della vita il nostro corpo, anno dopo anno, accumula tensioni legate a ricordi negativi. Se da bambini ci siamo tagliati il piede camminando, ancora oggi, quando siamo a piedi nudi specie se al buio, prima di posare il piede ci sentiamo tesi, diventiamo cauti e insicuri! Quella sensazione di *trattenimento energetico* è la memoria del dolore causato da un evento che è ancora marchiato sotto la superficie della coscienza e nel corpo.

Cosa ha a che vedere tutto questo con la consapevolezza? In piedi di fronte ad uno specchio prestiamo attenzione a ciò che ci passa per la mente mentre ci riflettiamo. Se la sensazione è di aver in testa una radio a pieno volume, un chiacchiericcio continuo nel quale i giudizi su ciò che non ci piace esteticamente, questo può generare un'alienazione di quella parte che finisce per sentirsi staccata dal tutto, rifiutata, non nutrita, di dovere essere diversa da come è. Mediante il lavoro sul corpo possiamo integrarci come esseri unici ad accettarci così come siamo. Appena la mente si rilassa e si riducono i suoi *giudizi*, la parte che rifiutavamo - per averla giudicata sgradevole - torna ad essere parte integrante di noi. E' una cosa stupefacente constatare che il corpo possa cambiare la sua forma in poco tempo, quando riceve attenzione e apprezzamento. Più percepiamo il nostro corpo, più lo accettiamo e lo possiamo amare.

Le tecniche corporee hanno lo scopo di "aprire l'armatura" per entrare a contatto con il "Centro". Con il Counseling impariamo a integrare questi due strati ed esaminiamo questa integrazione dal punto di vista strutturale, funzionale ed energetico. **Integrazione** significa esperienza dell' *essere globale* e si fonda sul vissuto concreto della percezione integrale del proprio corpo, di sentire con il cuore aperto e di pensare con una mente limpida e calma. Un corpo integrato assomiglia ad un canale permeabile ed aperto al passaggio armonico dei flussi energetici.

I processi energetici del corpo sono in diretto rapporto con la nostra vitalità. Più siamo vitali e più energie sono a nostra disposizione. Le tensioni croniche smantellano le nostre energie e limitano la nostra vitalità. Le conseguenze nel corpo sono un portamento disarmonico ed una limitazione nei movimenti. Ciò va di pari passo con i nostri sentimenti non espressi ed i nostri condizionamenti mentali. Siamo limitati in tutte le direzioni, nella nostra mobilità ed espressività e questo può infine portarci al dolore e alla malattia. Quando il corpo allenta la contrazione muscolare

e si rilassa, libera l'energia. Contemporaneamente possiamo prendere coscienza di vecchi condizionamenti mentali e di comportamento di cui eravamo prigionieri.

In un percorso di tipo psico-corporeo tenderemo a mettere in luce i collegamenti tra pensieri, emozioni, processi corporei e corazza caratteriale. Cercheremo di accrescere la possibilità di sentire il corpo, codificarne i messaggi ed imparare ad esprimerli verbalmente. In altre parole faremo un vero e proprio lavoro di integrazione tra aspetti scissi della personalità, con il fine ultimo dell'integrazione e dell'unità psico-fisica. Lavoreremo sul campo e sul grounding, cioè il radicamento a terra e la presa di coscienza dello spazio intorno a noi, per arrivare ad una maggiore consapevolezza di noi stessi. Amplieremo la respirazione per attivare l'energia corporea e le sensazioni bloccate. A livello emotivo cercheremo di sbloccare le emozioni inesprese ingabbiate nella corazza caratteriale, anche in questo caso per favorire l'elaborazione consapevole e l'integrazione con gli altri aspetti della personalità. E infine, obiettivo fondamentale e trasversale, aiuteremo la persona a raggiungere una maggiore consapevolezza di se stessa, in modo da essere autonoma e sempre in contatto con le proprie sensazioni ed emozioni e soprattutto in grado di “sentire” con il corpo.

“lo scopo principale del counseling consiste nell'aiutare i clienti ad individuare e prestare fiducia alle proprie capacità e punti di forza ...” e “ di porli in grado di identificare di che cosa essi stessi hanno bisogno...”⁽³⁾

I temi emergenti sono affrontati utilizzando due canali:

- Il canale che, partendo dal piano mentale ed affettivo, conduce al coinvolgimento corporeo
- Il canale opposto, quello che partendo dalla respirazione, dal movimento e dall'espressione corporea, consente l'emergere di vissuti emotivi inconsci.

Capitolo 2 – CENNI SULLE TECNICHE ESAMINATE.

Freud: il modello pulsionale ⁽⁴⁾ - **Pulsione** è un concetto sviluppato da Freud per spiegare i moventi inconsapevoli che condizionano le condotte umane, in termini di processi inconsci. Consiste nell'eccitazione di tipo somatico che spingendo l'individuo a sviluppare comportamenti che permetterebbero una scarica della tensione provocata dalla spinta pulsionale. Freud usò il termine "*Trieb*", che nel linguaggio corrente tedesco ha molteplici e generici significati, ipotizzando che le tendenze (*trieb*, appunto) riscontrate nel comportamento umano fossero originate da cariche di energia biologica di origine somatica. La pulsione avrebbe pertanto, in comune con gli istinti,

³ Margaret Hought, "*Abilità nel counseling*", Erickson, 1999 pag. 8 e 25

⁴ Wikipedia <http://it.wikipedia.org/wiki/Pulsione>

un'origine biologica. Nelle lingue anglosassoni il termine freudiano fu tradotto dapprima con "*instinct*", ben presto con "*drive*" e più recentemente con "*motivation*". Tutta la teoria elaborata da Freud per spiegare le origini e il funzionamento della psiche umano è basata su una progressiva trasformazione del concetto di spinta sessuale o aggressiva. Tale estensione delle ipotesi freudiane è condivisa solo da alcune scuole psicoanalitiche attuali, mentre la maggior parte delle scuole psicodinamiche moderne si sono evolute nella direzione di approcci più "relazionali" (la cosiddetta "teoria delle relazioni oggettuali").

Reich: Vegetoterapia ⁽⁵⁾ - L'impostazione originaria di Reich, legata al modello pulsionale di Freud, estendeva la sua attenzione ad una serie di variabili temporali che entrano in gioco nei momenti cruciali della vita, dalla fecondazione alla pubertà.

Le nostre reazioni automatiche si basano su cicli emozionali non completati, la stessa forma del nostro corpo rivela in che modo le nostre esperienze ci hanno influenzato, quali modelli di azione, quali condizionamenti seguiamo e perfino quale concetto abbiamo di noi stessi. Il fluire, vibrare, scorrere dell'energia attraverso tutto il corpo viene interrotto e disturbato da tensioni muscolari croniche, che Reich ha chiamato "**armatura muscolare**" o "**corazza**". Reich osservò che con il tempo la corazza si cronicizza "*indurendosi*" e rappresenta un impedimento al raggiungimento della propria identità e della propria integrazione. Lo stato cronico di contrazione muscolare amplifica progressivamente la "durezza" del carattere, riducendo la comunicabilità e quindi la qualità delle relazioni, la percezione del piacere e quindi dell'amore. Mano a mano che il tempo passa si modifica la qualità percettiva e l'individuo "corazzato" non si accorge di allontanarsi sempre più dal flusso spontaneo del movimento, al punto da sentire normale la disarmonia alla quale si è abituato e adattato. In questo modo limita l'emotività e la spontanea espressione dei sentimenti e impedisce il libero scorrere dell'energia vitale.

Da Reich in poi si può affermare che i tratti caratteriali non dipendono esclusivamente **dall'urto tra pulsione e frustrazione**: ripercorrere la storia della persona permette invece di passare dalla dimensione *oggettiva* (il corpo considerato in quanto tale) alla dimensione *soggettiva* (il corpo come depositario dei segni incisi del proprio sviluppo) e anche alla dimensione *intersoggettiva* ovvero analitica che si stratifica nel tempo e nella continuità. Riassumendo i passaggi attraverso i quali si è articolata nel tempo l'analisi reichiana, in un primo tempo essa coinvolgeva l'analisi del carattere delle resistenze. In seguito, l'analisi del carattere si è allargata

5 W. Reich, "*Biografia di un'idea*" Sugarco 1970 estratto dallo studio "*Il Funzionalismo Energetico e l'evoluzione del Se*" di Marina Pompei pubbl. in http://www.analisi-reichiana.it/site01/index.php?option=com_content&view=article&id=60&Itemid=65

alla corporeità attraverso la vegeto terapia carattero-analitica che ha permesso di privilegiare nella metodologia il sentire al capire e di recuperare l'organizzazione fisiologica e cronologica dell'essere.

Le modalità di sviluppo e di crescita confermano che **il primo periodo di ogni essere umano, il preverbale, è quasi esclusivamente emotivo con manifestazioni di piacere-espansione e di dolore-retrazione**. A questo succede il periodo verbale con la progressiva corticalizzazione. Quando l'energia può liberamente scorrere e pulsare nell'espansione e retrazione dell'organismo, l'uomo tocca la naturale potenza sessuale: cioè la capacità di amare, il piacere e la gioia di vivere, di cui la *genitalità* è la massima espressione biologica. Tuttavia, in questo sviluppo mancava, per realizzare un'importante affermazione di Reich, che “una determinata situazione analitica abbia una sola possibilità di soluzione ottimale e che un unico modo di impiego della tecnica sia quello corretto” ⁽⁶⁾. E' stata allora introdotta, nell'attuale visione post-reichiana, l'analisi del **carattere della relazione analitica**, quello che chiamiamo “*il contenente relazionale*” ovvero una definizione altamente specifica della relazione analitico-terapeutica e del *setting* nel quale essa si muove, in cui vengono valutati **il transfert e il contro-transfert**. Il primo setting è l'analisi del carattere che viene rivisitato come insieme di segni incisi. Il secondo setting è la vegetoterapia-carattero-analitica che permette di arrivare all'analisi del carattere tramite il linguaggio del corpo per accedere ai sottosistemi del Sé: muscolare striato, neuroendocrino, neurovegetativo e psichico. Il terzo setting è l'analisi del carattere della relazione empatica-dinamica tra analista e analizzato che considera il sistema energetico-sistemico del paziente e del setting. ⁽⁷⁾

Lowen: La **Bioenergetica** è un modo di comprendere la personalità in termini dei suoi processi energetici. Gli interventi in Analisi Bioenergetica prevedono un approccio che procede considerando sia il versante psichico che tutte le manifestazioni del corpo, considerato come il mezzo per penetrare nel carattere. Questa tecnica permette il recupero e l'elaborazione dei contenuti emersi, sia a livello mentale, sia a livello affettivo. In entrambi i casi il processo regressivo e il processo per acquisire una consapevolezza matura sono fortemente stimolati e favoriti proprio dal coinvolgimento *completo ed indiviso* dell'organismo a livello psichico e somatico.

⁶ F. Navarro “*Metodologia della vegetoterapia*” Busen ed. 1992 Estratto dallo studio di G. Ferri, L. Barbato, G. Cimini “*Il modello analitico post reichiano*”
http://www.analisi-reichiana.it/site01/index.php?option=com_content&view=article&id=132:la-relazione-terapeutica&catid=52:articoli-e-libri&Itemid=111

⁷ W. Reich “*Analisi del carattere*”, Sugarco 1973 in G. Ferri, L. Barbato, G. Cimini IBIDEM

Il principale obiettivo è di ristabilire il libero movimento dell'energia del corpo, intervenendo in modo mirato sui blocchi energetico-emozionali presenti nel cliente e riscontrabili a tre livelli: psichico, emozionale e fisico. Il **grounding** o radicamento è il primo obiettivo della Bioenergetica. La posizione di grounding riesce a rendere percettibili l'unità tra il corpo e la mente, l'integrazione tra la realtà interna e quella esterna e descrive l'aderenza, dal punto di vista energetico, con la realtà. Allo scopo di avere un buon contatto energetico, è indispensabile che l'energia scorra liberamente verso le parti del corpo che sono a contatto diretto con il mondo esterno: organi di senso, braccia e mani, gambe e piedi, pelle e organi sessuali. La contrattura dei muscoli degli arti inferiori e dei piedi blocca la spinta alla ribellione, ma diminuisce anche la capacità di stare in piedi e di essere indipendenti ⁽⁸⁾. Nella posizione grounding i piedi e le gambe hanno un contatto interattivo con la terra per prendere energia, per scaricare le tensioni, per sentirsi sostenuti, l'apertura dei piedi è perpendicolare alle spine iliache, gli alluci sono lievemente convergenti tra loro, per essere in linea con le ginocchia che a loro volta sono leggermente flesse e mai estese, il bacino in una posizione comoda situata tra l'antiversione e la retroversione, favorisce il rilassamento della spina dorsale. In questa posizione il respiro si approfondisce nella cavità addominale, gonfiando il ventre. Un buon grounding consente all'energia di fluire fino ai piedi.

Al contrario, le ginocchia rigide provocano una forte contrazione dell'ano, della spina dorsale e della respirazione, non permettendo il fluire dell'energia, del sangue e di tutti i flussi corporei, in modo naturale e stabile. Il libero fluire dell'energia è possibile quando le ginocchia sono flesse e fungono anche da ammortizzatore per il tronco. Chi assume la posizione delle ginocchia flesse non ha paura di cadere e, dunque, neanche di mollare.

Perls: Gestalt ⁽⁹⁾ La metodologia della Gestalt, nel considerare la mente e il corpo come aspetti inscindibili, ricerca l'unità e considera l'organismo nel suo insieme. L'osservazione gestaltica molto spesso parte dal *fenomeno* (ciò che appare in superficie) per poi contattare le strutture profonde.

Collega i più piccoli movimenti corporei o *codice linguistico non-verbale* con il **contesto esperienziale** del cliente e della **relazione** con il counselor. Ad esempio, se il petto del cliente è incavato può comunicargli ciò che osserva (*rispecchiamento*) e proporgli l'esperimento di verificare cosa cambia nell'esperienza di se stesso se accentua la struttura cioè se ripiega ancora di più il torace incavato e se enfatizza l'opposto di quella struttura vale a dire se solleva il torace e amplia il

⁸ Alexander e Leslie Lowen "Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica - manuale di esercizi pratici" Astrolabio 1977 pag 18, 19

⁹ F. S. Perls "Qui & ora. Psicoterapia autobiografica" Sovera, Roma 1991 estratto dallo studio "Corpo e Gestalt un approccio integrato" di A. Fonda su <http://www.gest-arts.it/docs/CORPO%20e%20GESTALT%20un%20Approccio%20Integrato.pdf>

respiro. Lo scopo non è quello di cambiare il torace del cliente, ma il consentirgli di “fare esperienza” del significato che ha per se stesso la struttura del suo torace. Il cliente sviluppa così la **capacità di rispondere e di scegliere le proprie reazioni**, identificandosi attraverso frasi del tipo “che cosa sto bloccando ora?”. Riconoscere che **può consciamente “fare”** una determinata postura o tensione ha come conseguenza la percezione delle *parti rinnegate*.

Il tipo di cambiamento coinvolge i *vecchi schemi di risposta corporei e comportamentali* che altrimenti continuerebbero ad influenzare i processi cognitivi ed emotivi. Nel *conflitto tra due parti* o polarità opposte, il counselor considera entrambe come aspetti importanti del sé. Il suo obiettivo è cercare la modalità attraverso cui questi bisogni possano trovare un’espressione più completa, in modo da raggiungere la “comprensione” del conflitto (¹⁰). La stessa “struttura corporea di adattamento” può esser vista come una “conversazione cristallizzata” o un dialogo tra parti del sé in conflitto, in cui il confronto tra le due parti è rimasto “congelato in un **equilibrio di potere**” **dove una parte ha acquistato supremazia sull’altra**. La finalità del lavoro terapeutico non consiste soltanto nell’esprimere fisicamente i sentimenti e i comportamenti di ogni parte, ma nel **“dare parole” alle polarità opposte** manifeste nel corpo e consentire a tutti gli aspetti del sé di mantenersi in vita e svolgere una funzione per l’intero organismo, **ricordando che ogni polarità ha un messaggio importante da comunicare**.

Osho: Rebalancing L'essenza dell'Osho Rebalancing consiste nello sviluppare la consapevolezza corporea, come primo passo in direzione di un raccoglimento interiore; nel portare cioè la consapevolezza ad un nuovo orientamento, dall'esterno verso uno spazio interiore di pace e di silenzio. Questo approccio meditativo al lavoro sul corpo può essere il punto di partenza per un processo di trasformazione profondo che porta ad uno stato di "presenza interiore", di modo che ci liberiamo sempre di più dall'identificazione esterna. Non si tratta di una "fuga verso l'interno", ma di un profondo radicamento nella nostra propria realtà. Un riavvicinarsi alla nostra Essenza. Impariamo ad indirizzare la nostra attenzione, la nostra naturale capacità di osservare senza giudizio, ma con una semplice attitudine del *testimone*.

“Vivi con attenzione - qualsiasi cosa tu faccia - camminare, sedere, mangiare. Oppure quando non fai niente, semplicemente respiri, ti riposi, ti siedi sull'erba - non dimenticare mai,

¹⁰ J. Kepner “*Body Process*” San Francisco, Jossey-Bass 1995 estratto da un articolo cit. di Arianne Fonda “*Corpo e Gestalt, un approccio integrato*” <http://www.gest-arts.it>

che tu sei un osservatore. Fai diventare questa osservazione una tua realtà interna continua: sarai sorpreso nel vedere come la qualità della tua vita cambierà". Osho (¹¹)

Grounding, contatto sensibile e attenzione al respiro sono le basi per questa tecnica. Toccando i punti di "dolore" in maniera scientifica ed amorevole, aspettando che il respiro - il massaggio interno per eccellenza - si riappropri dello spazio interno, ascoltando le pulsazioni, il ritmo e la musica del corpo, e amplificando e riarmonizzando, con tocco esperto le risorse interne.

Il massaggio, specie quello profondo, dà piacere e gioia al corpo. Più il tocco è attento, più la nostra attitudine ai contatti si trasformerà nel modo con cui ci relazioniamo con noi stessi e con gli altri. Toccare l'altro in modo rilassato e col cuore leggero è toccare con tutta la nostra attenzione priva d'inibizioni. La corrente psicologica cui si rifà è quella reichiana: leggiamo il corpo, i traumi e le difese, secondo la griglia di lettura proposta da Wilhelm Reich, proseguita ed ampliata da Lowen.

Capitolo 3 –IL BAMBINO FERITO, LE METAFORE CORPOREE, LA CORAZZA E LE RELAZIONI.

La struttura del carattere di un individuo rappresenta il miglior compromesso raggiunto nei primi anni della sua vita. Il primo contatto con la realtà sono state due mani che ci hanno accolto, quelle dell'ostetrica, del medico, della mamma e del papà. La nostra gioia o tristezza di allora dipendeva da quelle mani, dalla qualità e quantità d'amore che esse sapevano trasmetterci: l'amore è stato il nutrimento prioritario. Esperimenti fatti su neonati nutriti allo stesso modo come quantità di cibo ma diversamente toccati, dimostrano che quelli che avevano avuto anche un contatto fisico amorevole crescevano, fisicamente e mentalmente, il doppio di quelli nutriti in maniera asettica, senza contatto fisico.

L'infelicità dell'uomo dipende dai traumi (anche involontari) che facciamo subire ai bambini: tutti i sistemi educativi inventati dal super-Io finiscono per frantumare la personalità del bambino, rendendo poi impossibile la spontaneità nell'adulto(¹²). Osserviamo un bambino quando gioisce, oppure piange, quando è arrabbiato o felice, quando vuole qualcosa. Tutto il corpo partecipa con estrema armonia. Appena cominciamo a crescere facciamo esperienza di come la libera espressione delle nostre emozioni si scontra con il rifiuto, la disapprovazione, l'umiliazione, la punizione. Impariamo, nostro malgrado, a **controllare le emozioni** e questo porta delle

¹¹ Osho "Il libro dei segreti" Ed. Bompiani 2006 dall' articolo di Shunyam R. Deretta "L'arte di toccare" pubbl. su AAM Terranuova Giugno '97 <http://www.dhyan.it/rebalancing/articoli/art.4.htm>.

¹² Gerda Boysen "Tra Psiche e Soma" Ed. Astrolabio Roma, 1999 cap. III pag 96

conseguenze: limitiamo le mobilità articolari e blocchiamo i muscoli coinvolti in queste espressioni mediante **tensioni croniche e inconsce**. Il bambino è obbligato dalla repressione esercitata dagli adulti a maltrattare il suo essere più profondo, diventando così infelice.

I blocchi nella gola e nelle mascelle ci impediscono di piangere o di alzare il tono della voce; ma ci impediscono anche di cantare o di gridare di gioia. I blocchi nelle spalle e nelle braccia frenano non soltanto la voglia di aggredire e di colpire, ma anche il nostro desiderio di abbracciare. I blocchi nella vita ci impediscono di piangere e gridare e ci limitano nel respirare e nel sospirare. Per un bambino è assai più doloroso che per un adulto trovarsi in situazioni di questo tipo, lui non ha l'opportunità di liberarsi da una situazione angosciosa, può unicamente subirla ad oltranza e tentare di trovare una modalità difensiva. Si proteggerà inibendo la sua naturale spontaneità, dimostrando poco interesse per il mondo che lo circonda, trattenendo la sua collera che insorge come naturale reazione alla frustrazione, tenterà di alleviare il suo dolore riducendo l'intensità delle proprie sensazioni. Altri bambini manifestano un comportamento iperattivo, aggressivo, ribelle.

La situazione si definirà con una serie di atteggiamenti muscolari cronici che andranno a formare il nucleo della sua corazza, costruita con i **"blocchi" del flusso energetico** dell'organismo, risultato delle tensioni muscolari croniche. Durante la terapia, quando riaffiora e si scarica tutta questa sofferenza, la persona può tornare a essere felice e a riprovare l'onda oceanica (¹³). La terapia si pone l'obiettivo non di eliminare (impossibile), ma di aprire gradualmente l'armatura somato-caratteriale per poter contattare i sentimenti chiusi da lungo tempo.

Anche nel linguaggio comune per comunicare sentimenti ed emozioni ricorriamo a metafore corporee: mi "rode il fegato" dalla rabbia probabilmente non è solo un modo di dire! Di una persona "posata" si dice che "ha i piedi per terra". Questa persona sente il contatto tra i suoi piedi ed il terreno sul quale appoggiano. Interessante a questo proposito sono le metafore corporee che riguardano situazioni di stress cronico. L'espressione "stringere i denti" si traduce non solo nell'atteggiamento mentale di chi trascura il proprio ben-essere allo scopo raggiungere un obiettivo futuro, ma si concentra nel corpo a livello della mandibola e dei muscoli della masticazione che si irrigidiscono in modo spasmodico in contratture cronicizzate (¹⁴). L'azione si confronta con il significato che ha il dovere, fino a che punto è sempre necessario "stringere i denti" e quanto in realtà diventiamo carnefici di noi stessi creando tensione anche quando questa diventa non

¹³ Gerda Boyesen, cit.

¹⁴ Roberto Ausilio *"Il gioco psico-corporeo nella promozione del benessere"* in <http://www.solaris.it/indexprima.asp?Articolo=1218>

necessaria o disfunzionale. La tensione della mascella si evidenzia a livello corporeo, si segnala con il dolore e il dolore a sua volta segnala un'emozione spiacevole.

Per proteggersi l'individuo indossa la maschera-corazza, che nasconde la sua personalità. La corazza ha la tendenza a "fossilizzarsi" e a non evolversi seguendo lo sviluppo dell'individuo durante il corso della propria vita. È in questa fase che la corazza cessa progressivamente di svolgere il suo ruolo difensivo e si trasforma sempre più in "zavorra" che limita la capacità di libertà e di felicità dell'individuo. L'equilibrio psichico garantito dalla corazza ha quindi un prezzo: protegge dai traumi non rimossi e contiene l'ansia e la paura. In verità la corazza nasconde una profonda insicurezza interiore ed una forte sfiducia nell'ambiente esterno, percepito come ostile e pericoloso. Sarà molto difficile avere delle relazioni sentimentali gratificanti quando la paura sottostante è di essere annientati e distrutti dall'altro, è difficile essere vulnerabili e lasciarsi andare all'amore.

“ La struttura del carattere definisce il modo in cui un individuo tratta il proprio bisogno di amare, la sua ricerca di intimità e il suo desiderio di piacere. ” ⁽¹⁵⁾

La ferita del cuore è verbalizzabile secondo Welwood ⁽¹⁶⁾ con il “non sapere di essere amati per come siamo”. Tale ferita, che, è universalmente vissuta ed è riconducibile ai traumi del passato, alle risposte mancate, ai bisogni insoddisfatti durante la nostra crescita, può schermare il cuore per tener lontano il dolore e di conseguenza chiudere all'amore. L'autore, paragonando il cuore umano ad un canale attraverso il quale il grande amore si riversa nel mondo, sostiene che questo canale è spesso ostruito da detriti: modelli di comportamento difensivi acquisiti durante la crescita dovuti al non sapere che siamo veramente amati. Queste chiusure impediscono la naturale disponibilità dell'amore, il puro contatto con un'altra persona. Tanto più, infatti, due persone si aprono l'un l'altro più emergono le ferite più profonde, la disperazione, la diffidenza e i punti deboli più sensibili. Tale ferita, continua l'autore, chiede risarcimento nelle relazioni attuali per ciò che non si è avuto emotivamente nelle relazioni passate. Il primo passo, per curare la ferita e liberarsi dal risentimento che l'accompagna, sta appunto, nel rendersi conto dell'importante differenza tra amore assoluto e amore relativo.

¹⁵ Alexander Lowen “Bioenergetica” Feltrinelli Milano, 2004 cap V pag 148

¹⁶ John Welwood “Amore perfetto, relazioni imperfette” Feltrinelli ed. 2007 estratto da “Ad amare s’impara: il counseling psicologico di coppia come percorso verso una maggiore maturità affettiva” Dott.ssa Patrizia Ottocento, 28.10.09 in <http://www.scuoladicounselingpsicologico.it/articoli-counseling-psicologico/ad-amare-si-impara.php>

I problemi si affacciano infatti quando ci si aspetta che l'amore si manifesti sempre come una condizione fissa, ideale e potremmo aggiungere, irrealistica, di incontro continuo. Questo tipo di aspettative, impedisce di apprezzare il dono particolare che l'amore relativo ha da offrire: l'intimità personale, la condivisione cioè, di ciò che si è, pur mantenendo la propria diversità. Questo, invece può avvenire solo quando i due partner, si incontrano come due persone, quando l'uno, apprezza il modo in cui l'altro è completamente altro e tuttavia, allo stesso tempo non completamente altro. Contare invece su una stabile sintonia con un'altra persona, predispone a una frustrazione, perché è una condizione impossibile. È inevitabile perdere sincronia, poiché entrambi in momenti diversi, vogliono invariabilmente cose diverse, di conseguenza l'armonia si trasforma in dissonanza e la comprensione in incomprensione, creando attrito e allontanamento .

“Divenire più differenziato è probabilmente la miglior cosa che si possa fare nella vita, sia per quelli che si amano che per se stessi” ⁽¹⁷⁾

Capitolo 4: Esperienze personali di ristrutturazione corpo/mente

Rolfing - E'una serie di dieci sessioni che lavorano su ogni parte del corpo, in modo da permettere al cliente di sentire di nuovo il corpo come un insieme organico in equilibrio. L'obiettivo è di ristabilire l'allineamento naturale del corpo e l'integrazione strutturale.

“Un uomo che dà sfogo alla propria tristezza sta in realtà lamentando limitazioni e fallimenti della propria struttura” ⁽¹⁸⁾

Poiché con ogni sessione si va sempre più in profondità - raggiungendo cioè i muscoli più interni - inevitabilmente si entra in contatto con le emozioni, gli atteggiamenti verso la vita e i vecchi schemi di comportamento. Scopro questo metodo grazie al fatto che mi sento un tronco di legno, rigida e spezzettata, poco coordinata.

Il Rolfer che ho scelto è anche counselor e psicoterapeuta. Mi spiega che il Rolfing consiste nel rimettere in linea il corpo disarticolato e che durante le sedute sarà necessario che io sia presente con il respiro e con l'attenzione alle parti del corpo che lui tratterà. Le sessioni mirano a “riequilibrare” il corpo, un termine che mi fa supporre che il mio corpo possa aver perduto il suo

¹⁷ D. Schnarch *“La passione nel matrimonio”* in Andolfi M. *“La crisi della coppia, una prospettiva sistemico-relazionale”* a cura di Raffaello Cortina Ed., 1999 pag 116, 117 cit. in *“Ad amare s'impapa: il counseling psicologico di coppia come percorso verso una maggiore maturità affettiva”* Patrizia Ottocento, 28.10.09
<http://www.scuoladicounselingpsicologico.it/articoli-counseling-psicologico/ad-amare-si-impapa.php>

¹⁸ Ida Rolf *“Rolfing – ristabilire l'allineamento naturale e l'integrazione strutturale del corpo”* Ed. Mediterranee, 2003 pag. 15

equilibrio. Comincio a entrare in contatto con il corpo, noto che non sento le anche, che ho tensione nei polpacci, e il collo, le mandibole e la pancia sono tesi.

Il Rolfer esamina il mio corpo facendomi notare che le spalle sono disallineate, il collo è in avanti e in generale il busto sembra scollegato dalle gambe, con il bacino in fuori, il corpo quasi tagliato in due parti. Mi spiega che mi trovo in questa condizione quando, per stare in piedi, la forza che contrappongo alla forza di gravità è distribuita uniformemente nel corpo. Un irrigidimento nel corpo è spesso la combinazione di vari fattori: il corpo reagisce contraendosi ad ogni esperienza non completamente vissuta. In particolare, sentimenti "negativi" come paura paralizzante, tristezza segreta, rabbia ingoiata e dolore non espresso, producono contrazione (¹⁹).

E' un tipo di massaggio molto intenso, che va in profondità su muscoli e tessuti. Durante il massaggio i muscoli e i tessuti sono spesso incollati gli uni agli altri e lavorando su quest'area si separano di nuovo: quando il tocco si concentra sui blocchi energetici che si dissolvono può essere doloroso. Questo *scioglimento dei blocchi* è il "clou" del massaggio.

Due giorni più tardi, la schiena e il collo cominciano a farmi male, noto qualche resistenza perché prima tutto sommato non sentivo dolore costante. Dubito che sia il metodo giusto per me ...! La resistenza muscolare è spesso **espressione di azioni non agite o emozioni non espresse**. Essere massaggiati in alcune parti può significare sentire il dolore fisico. Dentro il dolore fisico frequentemente c'è un dolore psichico che può venire a galla sotto forma di emozione. Si tratta questa volta di **dare spazio al "no"** che c'è dentro, sia esso rabbia o semplicemente un pianto lontano inespresso. Quando mi tocca in un punto che fa male, comprendo che questo "fa male" è una mia interpretazione. Quasi sempre sono in grado di trasformare questa sensazione "poco piacevole" attraverso un respiro profondo, immaginando che il respiro vada direttamente nella parte interessata e presto l'energia si sblocca e fluisce.

Il Rolfer mi spiega alcune tecniche per sostenere la forza di gravità sul mio corpo:

- l'importanza di sentire le sporgenze dell'osso sacro che toccano la sedia quando sto seduta. Questo serve per sostenere la colonna vertebrale che si può appoggiare con dolcezza e senza sforzo, così i muscoli del dorso possono rilasciare il loro peso su questo grande osso alla base della spina dorsale: scopro che la mia rigidità nel collo può cambiare se mi ricordo di percepire il mio bacino e come sto seduta.

- l'importanza di fare respirare il bacino per ammorbidirlo e sentire la sua relazione con l'iliaco e il coccige e tra la parte superiore e quella inferiore del corpo (il tocco sulla testa provoca contrazioni e vibrazioni spontanee del coccige che mi sorprendono perché ignoravo questo

¹⁹ Ida Rolf cit. pag. 291

collegamento). Trovo la possibilità di stare eretta con una postura diversa e questo influenza sorprendentemente anche il mio stato d'animo.

Grazie all'impegno totale del Rolfer nel suo lavoro, la capacità di essere totalmente presente con me e al mio forte desiderio di allentare la corazza l'energia si trasforma e apre nuovi spazi. Ho avuto l'impressione di avere dei "binari" posturali, come se alcuni miei schemi motori fossero così antichi, consolidati e significativi per me, che c'era bisogno di questi tocchi decisi e consapevoli del Rolfer per integrare nuove modalità. E anche la comprensione dell'importanza di avere un ritmo di accoglienza più lento.

Nella vita quotidiana questi antichi schemi riemergevano prepotentemente in certe situazioni e anche se razionalmente sapevo che stare con la testa in alto, con i muscoli dietro del collo contratti, con le dorsali bloccate non mi avrebbe aiutata a affrontare con maggiore funzionalità quello avevo di fronte, forse questi atteggiamenti nel loro insieme hanno avuto un significato profondo per me, per la mia storia, che prevaleva su ciò che io avevo scoperto potere essere più vantaggioso. E allora percependo da una parte la frustrazione legata a questo stato del mio corpo e alla nostalgia di quello stato così piacevole, nello stesso tempo nutro fiducia e sicurezza per una nuova potenzialità. Come l'imparare a camminare e parlare da piccoli, qualcosa che è nella saggezza del corpo, e che io posso favorire l'emergere di queste nuove possibilità corporee.

Sustaining : E' una tecnica di integrazione corpo mente attraverso la respirazione e la coordinazione dei movimenti corporei sviluppata da Jack Lee Rosenberg e Beverly Kitaen-Morse . Nella pratica di un anno circa ho sperimentato **l'effetto esistenziale di un solido auto-appoggio**, ho esercitato la mentalità della responsabilità e la possibilità di scelta tra l'andare in profondità o rimanere in superficie. Nei primi mesi, per esempio, ho preso atto di come per sentirmi bene ho bisogno di respirare in maniera superficiale per potermi tenere questo sorriso stampato in faccia e avere un'aria di superiorità. E' più facile non respirare o respirare appena, piuttosto che usare la piena capacità respiratoria: è più facile fare di tutto per non sentire, per ignorare, il proprio piacere ed il proprio dolore piuttosto che viverlo ed esprimerlo.

Attraverso questa pratica ho riattivato la funzione vitale del respiro, che è quella di immettere energia mediante il respiro e liberare questa energia con il movimento. Entrambe queste funzioni sono fondamentali e vitali e fanno già parte del naturale sistema umano. Ho imparato a respirare tenendo la bocca aperta ed eventualmente lasciar emergere respiri più profondi: respiro e il suono liberano un flusso di energia nel mio corpo. I numerosi "no" caratteriali si sono sciolti con l'attenzione al movimento della gabbia toracica e della colonna vertebrale che grazie al respiro si propaga sul bacino come un'onda, grazie al movimento retroverso del bacino che segue quello

della pancia mentre inspiro ed espiro ⁽²⁰⁾ . Ancora una volta vedo quali profondi cambiamenti può produrre l'accettazione ...

La quantità di energia a nostra disposizione ed il modo in cui la utilizziamo, determinano non solo la nostra capacità di stare nello schema degli esercizi di *sustaining* ma anche affrontare le diverse situazioni nella vita. Un essere umano può funzionare solo se c'è un equilibrio tra la carica e la scarica della sua energia. La quantità di energia che assumiamo corrisponde alla quantità che scarichiamo nelle nostre attività. Le nostre attività sono espressione del nostro essere: quando questa espressione può avvenire liberamente ed è in relazione con la situazione reale, nel liberare energia viviamo un senso di benessere. Questo benessere ci stimola ad aumentare il livello energetico e ci induce a respirare più profondamente.

Quando la capacità di esprimere pensieri e sentimenti è bloccata da condizionamenti e tensioni muscolari croniche, allora anche la nostra possibilità di provare piacere è limitata. Quindi restringiamo automaticamente l'assunzione di energia allo scopo di mantenere l'equilibrio energetico, così come nella *sustaining* troviamo tutti gli *escamotage* per evitare di caricare o scarichiamo se abbiamo “respirato” troppa energia.

Noto che prima delle sessioni sentivo il corpo come diviso, mentre ora è un "tutt'uno". Ho anche una gradevole sensazione di apertura e distensione, mi sento più libera e intima con me stessa. Riconosco che posso adottare nuove risorse mentre svolgo le mie abitudini quotidiane, portando maggiore consapevolezza nel modo di camminare, di muovermi, di fare sport, pensando al mio corpo come naturalmente integro.

Quando si raggiunge l'integrazione di aspetti del sé apparentemente separati e conflittuali, ci si può riappropriare delle proprie emozioni: darmi il permesso di esprimerle ha avuto l'equivalenza di una rinascita.

Conclusioni

Tutte le tecniche, per quanto efficaci, devono essere considerate come uno strumento di un linguaggio di comunicazione responsabile e non come un fine a sé stesse, perché aiutano a ridare spazio - laddove c'è contrazione - a tutta l'energia sommersa, alle emozioni belle e brutte, alla creatività spesso mortificata dalla paura di vivere. Ogni energia che usiamo per "difenderci" la togliamo alla libertà di vivere. Spesso preferiamo non rischiare di respirare di più, fare qualcosa di diverso dai soliti schemi solo perché abbiamo "paura" del nuovo: paura di non farcela, di non avere

²⁰ Jack lee Rosenberg e Beverly Kitae –Morse “*The intimate couple*”, Atlanta 1996 tratto da “*Tantra per due*” E. e M. Zadra Oscar Mondadori ed. 2009 pag 84-87

il diritto, dell'abbandono. Lo stato di integrazione in cui una persona sperimenta il sé come organismo unitario, induce al cambiamento sia della consapevolezza di sé che delle proprie prospettive di vita.

Fin tanto che disprezziamo o sopravvalutiamo la nostra prestazione riusciamo ad evitare di vivere il lutto per essere stati amati solo per quel che si sapeva fare. La *grandiosita'* garantisce il proseguimento dell'illusione: era "me" che amavano. Evitando questo lutto, però, restiamo noi stessi, nel profondo, *i disprezzati*, giacché siamo costretti a disprezzare tutto ciò che in noi non è grandioso, superlativo, intelligente. In tal modo rimaniamo soli come nell'infanzia: disprezziamo l'impotenza, la debolezza, l'insicurezza, in altre parole il bambino inerme presente in noi e negli altri. Scomparsa l'interiore necessità di costruire sempre nuove illusioni e negazioni per non vivere la propria verità, ci rendiamo conto di aver temuto e di esserci difesi per tutta la vita da un evento che non può più verificarsi, perchè si è già verificato: si è verificato all'inizio della nostra vita, quando eravamo ancora del tutto indifesi. ⁽²¹⁾

Il coinvolgimento corporeo rende ancora più efficace e forte il senso del sé e la sensazione di interezza: possiamo affrontare le occasioni che la vita ci presenta in modo tanto più autentico, tanto più è ampia la capacità di comprensione dei nostri schemi e il potenziale di energia che sappiamo contenere. Concludo con l'estratto di un'intervista rilasciata da Nathalie Delai:

“(...) è cambiato il mio punto di vista” nei confronti della vita... L'“illuminazione” comporta solo l'esplosione della corazza del personaggio ed io sono arrivata ad un riconoscimento di questa condizione. L'esplosione della corazza del personaggio porta ad essere nel fluire della vita nell'autenticità del momento presente, comunque sia. Gioia e amore, noia tristezza, fastidio e intolleranza, incomprensione, pace: anche le sensazioni ed emozioni che proviamo sono il flusso, sono nel flusso, belle o brutte che siano. Siamo nella contrazione ed espansione del flusso. Nella mia piccola esperienza ciò che fa il cambiamento è la perdita dell'illusione, la rivelazione delle leggi cosmiche che 'sono' indipendentemente da me ed attraverso me.” ⁽²²⁾

²¹ Alice Miller “Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero sé” ed. Bollani Boringheri, collana universale pag. 39

²² Sitografia Nathalie Delay <http://www.youtube.com/watch?v=YMrB6lmk6Ls&feature=relmfu>

Bibliografia (ordine alfabetico per autore):

Alexander Lowen *“Bioenergetica”*, Feltrinelli Milano, 2004

Alexander e Leslie Lowen *“Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica - manuale di esercizi pratici”*, Astrolabio Roma 1977

Alice Miller *“Il Dramma del bambino dotato e la ricerca del vero sé”*, Bollati Boringhieri Collana Universale, 1996

Elmar e Michaela Zadra *“Tantra per due”*, Oscar Mondadori, 2009

Gerda Boysen *“Tra Psiche e Soma”*, Astrolabio Roma, 1999

Ida Rolf *“Rolfing – ristabilire l’allineamento naturale e l’integrazione strutturale del corpo”*, Ed. Mediterranee, 2003

Margaret Hought, *“Abilità nel counseling”*, Erickson, 1999

Sitografia:

Pagina internet www.dhyan.it articolo di Shunyam R. Deretta *“L’arte di toccare”*

Pagina internet www.gest-arts.it articolo di Arianne Fonda *“Corpo e Gestalt, un approccio integrato”*

Pagina internet Wikipedia <http://it.wikipedia.org>

Pagina internet www.analisi-reichiana.it articolo di Marina Pompei *“Il Funzionalismo Energetico e l’evoluzione del Sé”*

Pagina internet www.analisi-reichiana.it articolo di G. Ferri, L. Barbato, G. Cimini *“Il modello analitico post reichiano”*

Pagina internet www.Solaris.it Roberto Ausilio *“Il gioco psico-corporeo nella promozione del benessere”*

Pagina internet www.scuoladicounselingpsicologico.it Patrizia Ottocento, 28.10.09 *“Ad amare s’impara: il counseling psicologico di coppia come percorso verso una maggiore maturità affettiva”*

Videografia

Nathalie Delay *La rottura della corazza*

<http://www.youtube.com/watch?v=YMrB6lmk6Ls&feature=relmfu>