



Oltre le classi d'esercizi: i gruppi di autoregolazione bioenergetica di Alessandra Trento

Le classi sono nate con l'intento di portare le persone a conoscenza degli esercizi bioenergetici. Esse non hanno uno scopo terapeutico in senso analitico ma hanno un valore terapeutico nell'allentare lo stress e sciogliere le tensioni muscolari, nel dare la possibilità di contattare il proprio corpo e di aumentare il livello energetico. Le classi così concepite da Lowen si limitano esclusivamente al lavoro corporeo.

Il passo successivo che possiamo fare è quello di introdurre, a compimento del percorso corporeo, uno spazio di condivisione verbale. Chiameremo queste classi: "Gruppi di Autoregolazione Bioenergetica" in cui introduciamo due nuovi concetti importanti, il *Gruppo* e la *Verbalizzazione*. Nell'approfondire ulteriormente il gruppo di autoregolazione, giungiamo al: "Gruppo d'Incontro Somatico Relazionale".

Questi sono i tre livelli di approfondimento, i tre aspetti di un percorso autoconoscenza che una persona può scegliere in base alle sue esigenze: 1) la classe di bioenergetica, conoscitiva e antistress; 2) i gruppi di autoregolazione bioenergetica, con la condivisione verbale; 3) il counseling di gruppo somatico relazionale.

La condivisione verbale

Per capire il senso della condivisione verbale potremmo cominciare chiedendoci perché è importante esprimere ciò che il corpo sente e se l'espressione serve per fissare nella coscienza il significato del gesto.

Durante gli esercizi accogliamo e riconosciamo il nostro corpo. Il fenomeno "primario" è dato dalla sensazione, dal gesto, dall'emozione e dall'immagine che determinano l'accadimento fondamentale ed elementare. Successivamente si realizza la verbalizzazione sull'accaduto come processo "secondario"; da cogito ergo sum a sum ergo cogito.

Il processo verbale non rappresenta una disserzione intellettuale o interpretativa ma serve ad accogliere un'espressione spontanea, viva, forse inaspettata e fuori dai canoni convenzionali. Si tratta di riconoscere un vissuto, probabilmente non ancora capito o decodificato, ma solo accolto ed espresso. Non confondiamoci: non è ciò che la mente pensa del corpo, non è identificarsi con la mente, è lasciare che il corpo si manifesti nelle sue espressioni, anche con la parola come gesto. "Le parole infatti non sono segni, ma espressioni, così come i gesti collerici non sono i segni della collera, ma la collera. Se la parola non fosse un gesto, e al pari del gesto non contenesse il proprio senso, la comunicazione sarebbe impossibile. Nessuna logica che presiede i sistemi linguistici saprebbe spiegare il dispositivo irrazionale per cui la parola crea significati e li comunica" (U. Galimberti Il corpo). Esprimere ciò che abbiamo percepito durante un esercizio è come aggiungere un altro gesto espressivo al nostro esserci.

Ma, come dice R. Zerbetto (in "E il corpo si fece parola") non si tratta di lasciare che il materiale che affiora, spesso caotico e incoerente, tracimi; "si tratta di far emergere una figura da uno sfondo, una gestalt che sembri dotata di forza emergente, di urgenza di differenziarsi da uno sfondo magmatico e indistinto per dirci il suo confine e il suo nome, per configurarsi come il prodotto di un quid-ora, come l'ologramma che include passato e rispecchiamenti archetipi ma che si concretizza in un grumo di senso che ha a che fare con l'oggi con l'esser-ci in un luogo e un tempo preciso, con un declinarsi nelle coordinate di tempo e spazio in cui unicamente l'essere si concede nel farsi avvicinare e pensare".

Abbiamo visto come la gestualità della parola rientra in un'integrazione espressiva, ma è opportuno addentrarci anche nella direzione del senso, cioè la sua interazione logica e il suo significato simbolico.

Etimologicamente "comunicare" significa "mettere in comune": è il nostro tentativo di un rapporto con qualcosa che non ci appartiene. Diviene così implicita l'esistenza di una distanza come anche il

desiderio di un legame; giacché la comunicazione vuole mantenere la distanza per non risolversi in una identificazione. Sono i suoni di un neonato che mantengono un rapporto di continuità con la madre, senza distanza; ma l'acquisizione dei confini corporei, connessa al passaggio dal suono al vocalizzo simbolico, definisce anche lo spazio vuoto al di là dei propri confini. " La parola "mamma" non è la mamma, ma una manifestazione spostata e sostitutiva di questa, il suo simbolo, che, come ogni simbolo, è un modello d'assenza. La parola copre quest'assenza, e così consente al corpo di prolungarsi, oltre i suoi limiti fisici, nel suo rapporto col mondo, che a questo punto è reso manifesto non solo dal significato della parola, ma anche e soprattutto dall'intenzionalità della voce che, con le sue diverse modulazioni flessibili, dure, calorose o fredde, esprime un senso per se stessa" (U. Galimberti Il corpo).

La comunicazione, la capacità di proiettarsi con la voce oltre i confini del proprio corpo, ci fa entrare in uno spazio aperto in cui c'è anche il vissuto dell'altro, e questa è una condizione fondamentale per scoprire l'altro e per rivelarci ad esso.

Potremmo supporre che durante gli esercizi le sensazioni corporee inducano un cambiamento anche nelle nostre simbolizzazioni; aprirci a questo nuovo mondo percettivo può portare alla coscienza nuove forme simboliche. Iniziare ad abitare il nostro corpo, diminuire la distanza e l'estraneità implica anche modificare i nostri costrutti mentali e attivare un processo di ri-simbolizzazione. E' evidente che in un percorso di sedute individuali questo processo viene approfondito, ma anche all'interno di un gruppo di autoregolazione bioenergetica ci può essere un buon percorso di ri-simbolizzazione.

La verbalizzazione è quel momento in cui la persona rende manifesto il suo portare alla coscienza la nuova percezione simbolica e il suo esserci per se stessa e in relazione.

La parola coscienza potrebbe significare "con cognizione conscia": ci induce alla consapevolezza di un'esperienza emozionale, o meglio, all'integrazione del nostro sé cosciente con l'esperienza.

Dare voce al vero Sé è uno scopo intrinseco della terapia; a volte le persone non riescono ad esprimere ciò che sentono perché non uniscono le sensazioni con un sentimento distinto. L'espressione voce interiore è usata anche come sinonimo di coscienza: facilitare la propria vitalità corporea e il senso di identificazione permette di dare voce al sentire.

Lowen presenta una visione bioenergetica della coscienza. Possiamo parlare di sé cosciente quando le emozioni si incontrano col pensiero, e quando un "flusso di eccitazione o di energia unifica in un movimento unico e ininterrotto testa, cuore e genitali". In questo spazio cosciente vi è un benessere emozionale in cui la persona è libera da vincoli del superego e da ideali compensatori dell'io.

Durante la verbalizzazione, in un gruppo di autoregolazione, è possibile notare anche come le persone manifestino a quale livello si sentono più a loro agio. Ad esempio: alcuni mantengono un livello verbale-cognitivo molto forte, altri sono più facilmente in contatto con le emozioni e altri ancora sono più a loro agio a livello delle sensazioni. Alcuni partecipanti riescono a descrivere nei minimi dettagli le loro sensazioni corporee che rimangono però prive di esperienza emozionale. Potremmo dire che in questi livelli più "facili" si attivano le funzioni difensive.

Il gruppo

Il gruppo in un contesto di autoregolazione bioenergetica funge da contenitore, nel senso che non vi sono interazioni dinamiche verbali, ma le persone accolgono silenziosamente i vissuti espressi. Non vi sono risposte né da parte dei partecipanti né dal conduttore: siamo in quello spazio aperto in cui convivono più vissuti, è uno spazio di ascolto passivo e di accettazione incondizionata. Il linguaggio nasce dall'incontro con l'altro; se il segno fonico è espressivo è perché è ascoltato da un altro. Possiamo dire che l'esteriorità espressiva è affidata all'ascolto dell'altro, mentre l'interiorità espressiva è interiorità della coscienza. I partecipanti del gruppo rappresentano opportunità di comunicazione. Perché la condivisione rimanga a questo livello espressivo è importante definire alcune regole volte a educare i componenti a un ascolto passivo e accogliente; il contenitore-gruppo deve essere un luogo tranquillizzante e sicuro. E' importante che tutti collaborino nel creare un clima facilitante,

ma soprattutto il conduttore deve fare in modo che ciò accada. I partecipanti possono avere così un risveglio energetico sempre più profondo e duraturo, e realizzare un'integrazione psico-corporea.