

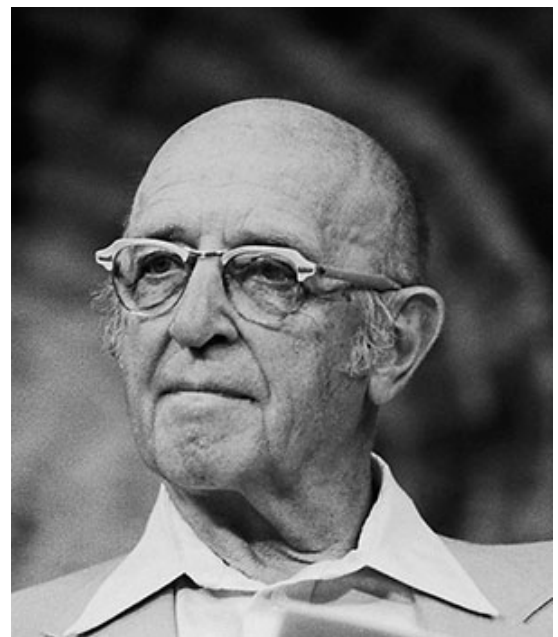


ORIENTAMENTO TEORICO DELLA FORMAZIONE IN COUNSELING SOMATORELAZIONALE

IPSO ha ideato e messo a punto un nuovo paradigma: il Counseling Somatorelazionale. La principale caratteristica di questo metodo è quella di integrare il modello umanistico di Carl Rogers con le conoscenze dell'Analisi Bioenergetica e delle neuroscienze, permettendo al counselor di comprendere tanto il linguaggio corporeo ed emozionale del cliente quanto quello verbale, e di potersi così relazionare con lui in modo più completo ed efficace.

ROGERS E LOWEN: CONVERGENZE

Il modello rogersiano è un caposaldo del counseling e i suoi principi guida – empatia, congruenza, considerazione positiva incondizionata – stanno alla base anche dell'approccio somatorelazionale. Tuttavia, integrando l'insegnamento di Rogers con quello bioenergetico di Lowen, il modello somatorelazionale introduce, indaga, coltiva e alimenta gli aspetti somatici della relazione.



Tra i due approcci, peraltro, esistono importanti punti di contatto.

1. Primo punto: la tendenza attualizzante di cui parla Rogers, che è fiducia nelle potenzialità autorisananti della persona, trova un evidente riscontro nel principio di autoregolazione bioenergetica – introdotto in analisi bioenergetica da Luciano Marchino, presidente e fondatore di IPSO, ma presente sullo sfondo in tutta



IPSO®

l'opera di Lowen. L'autoregolazione bioenergetica è l'attitudine di ogni organismo a ritrovare autonomamente il proprio equilibrio. Lo stesso il principio

"omeopatico" che sta alla base di tanti esercizi bioenergetici si rifà alla fiducia



nelle potenzialità autorisananti dell'essere umano.

La differenza è che dove Lowen parla di organismo (nel quale mente e corpo, tra loro strettamente interrelati, sono entrambi partecipi), Rogers parla soprattutto di persone, e che, di conseguenza, per attivare

l'autorisanamento l'approccio bioenergetico richiede anche lavoro corporeo mentre l'approccio umanista non lo ritiene necessario (senza tuttavia inevitabilmente escluderlo).

2. Secondo punto: nella visione rogersiana l'accettazione condizionata da parte dei genitori genera nel bambino una percezione distorta o parziale dell'esperienza, in altri termini uno stato di incongruenza - destinato a divenire cronico - in cui alcune delle emozioni esperite non hanno accesso alla coscienza. Lowen descrive la formazione e il funzionamento dell'armatura più o meno nello stesso modo. In Lowen, tuttavia, compare ed è determinante l'aspetto somatico. In bioenergetica, infatti, i blocchi emotivi prendono letteralmente corpo in quelli muscolari.

3. Terzo punto: nella visione di Rogers, il lavoro con il cliente è un'esperienza emozionale correttiva, un'esperienza, cioè, che offre alla persona il clima facilitante che le è mancato da bambina, e le consente così accedere alle proprie



IPSO®

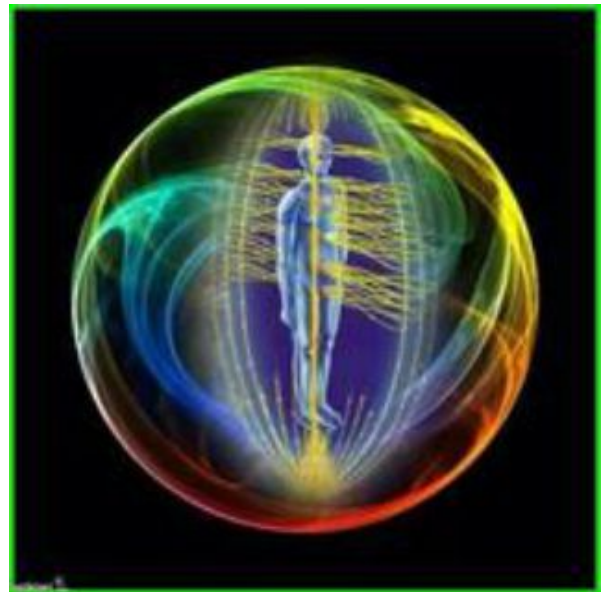
ISTITUTO DI PSICOLOGIA SOMATORELAZIONALE

risorse riappropriandosi dei vissuti emozionali rimossi. Lungo questo percorso, mano a mano che i campi dell'esperienza e della consapevolezza si sovrappongono, la persona acquista congruenza

Lowen si riferisce al processo di scioglimento dell'armatura più o meno negli stessi termini. Nell'ipotesi di Rogers il processo ha per obiettivo la congruenza, in quella di Lowen il grounding. Congruenza e grounding significano centratura nella propria verità. La differenza, ancora una volta, sta nel fatto che, nel metodo bioenergetico, l'esperienza emozionale correttiva avviene anche a livello corporeo.

RISONANZA SOMATICA

Il concetto sul quale il counseling somatorelazionale maggiormente si differenzia dalla prospettiva rogersiana è quello di empatia: non perché ne neghi il ruolo fondante all'interno di una relazione d'aiuto, ma, al contrario, perché le attribuisce significati e contenuti che vanno al di là di quanto inteso ed espresso dallo stesso Rogers.



Rogers descrive l'empatia come la capacità di entrare nel mondo dell'altro per sentire e pensare come sente lui, "come se" si fosse lui. Nella prospettiva somatorelazionale, invece, l'idea è quella di riuscire a stare e vibrare con l'altro, non come l'altro. Spostando il processo empatico di essere con il cliente da una realtà virtuale ("come se") a una realtà fisica: la risonanza somatica.



IPSO®

ISTITUTO DI PSICOLOGIA SOMATORELAZIONALE

E c'è un altro aspetto, strettamente correlato al precedente: tanto Rogers quanto i rogersiani attuali insistono molto soprattutto sulla costruzione del linguaggio, riducendo la comunicazione tra cliente e counselor quasi esclusivamente al discorso verbale. O, per meglio dire: la fisicità, la corporeità, il movimento e l'espressività emozionale del cliente sono presenti e costituiscono in qualche modo il quadro di sfondo che integra e dà significato alla semplice somma grammaticale delle sue parole. Tuttavia, per quanto riguarda i rimandi del counselor, tutta l'attenzione viene posta esclusivamente sui contenuti verbali della sua comunicazione.

Dal punto di vista del counseling somatorelazionale, invece, la comunicazione tra cliente e counselor avviene a diversi livelli: dunque non solo a partire da processi verbali e cognitivi ma anche attraverso contenuti energetici e atteggiamenti corporei.

NEUROSCIENZE



Il concetto di risonanza somatica, peraltro, è convalidato dalle più recenti scoperte delle neuroscienze. Un contributo importantissimo a sostegno dell'ipotesi dell'esistenza di forme di comunicazione non esplicite e non verbali



IPSO®

tra due esseri viventi arriva in particolare dalla scoperta dei neuroni specchio, di cui si occupa diffusamente il saggio di Rizzolatti e Sinigaglia *So quel che fai* ⁽¹⁾.

I neuroni specchio sono dotati di una sorprendente proprietà: nel momento in cui vediamo un'altra persona compiere un gesto, per esempio posare un oggetto sul tavolo, essi si attivano, assumendo nel nostro cervello configurazioni identiche a quelle che essi assumono nel cervello della persona che sta facendo il gesto.

Oppure, guardando il fenomeno da un'altra prospettiva: i neuroni specchio si attivano indifferentemente sia che siamo noi stessi a compiere un'azione, sia che la vediamo compiere da qualcun'altro.

Questa scoperta dà un supporto scientifico, strumentalmente evidenziato, al principio della base somatica dei processi empatici sostenuto dalla psicologia somatorelazionale. Essa infatti dimostra, da una parte, che la mobilità corporea dell'altro si trasforma sempre in significato per noi, dall'altra che questo significato ci arriva in modo diretto, primitivo, preconcettuale: in altri termini, attraverso il corpo, e senza che sia necessario che noi lo elaboriamo con il pensiero astratto.

Il fatto che ciò che avviene in un altro corpo non si limita a venir registrato dal nostro sistema come lo registrerebbe una videocamera, ma influenza il nostro sistema, facendoci sentire ciò che sente l'altro, trova conferma anche in una ricerca di grande interesse, condotta da Ralph Adolphs con alcuni colleghi, sull'identificazione delle espressioni facciali di disgusto. Questa ricerca viene citata da Rizzolatti e Sinigaglia, ed ecco quali sono le loro conclusioni:

“Tanto i dati clinici quanto quelli ottenuti tramite brain imaging o elettrostimolazione paiono dunque indicare che il provare disgusto e il percepire quello altrui abbiano un substrato neurale comune, e che il coinvolgimento dell'insula sia in entrambi i casi fondamentale. Ciò sembra

⁽¹⁾ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello



IPSO®

suggerire che la comprensione 'reale' del disgusto degli altri, quella cioè in cui uno capisce effettivamente cosa l'altro provi in quel dato momento, non presupponga né si basi su processi cognitivi di tipo inferenziale o associativo. [...] Tutto ciò sembra valere non soltanto per il disgusto, bensì anche per altre emozioni primarie.⁽²⁾

È un balzo al di là del cognitivismo: noi capiamo gli altri non perché formuliamo delle ipotesi astratte, ma perché siamo in grado di vivere quell'esperienza dentro di noi.

I ricercatori, come abbiamo visto, sembrerebbero aver individuato in una zona corticale, l'insula, l'interfaccia di questo processo. Settant'anni di clinica delle psicologie somatorelazionali ci lasciano tuttavia supporre che anche aree del corpo molto lontane dalla corteccia cerebrale risuonino con le aree del corpo delle persone con cui interagiamo. Questo vale per esempio per l'ansia, per l'eccitazione, per la tensione: l'altra persona è ansiosa, eccitata o tesa e noi ci sentiamo ansiosi, eccitati o tesi. Ed è un meccanismo che può raggiungere livelli di grande specificità se siamo attenti a ciò che accade nel qui e ora e se abbiamo sufficiente esperienza e competenza nell'autoascolto.

FISIOLOGIA DELLE EMOZIONI

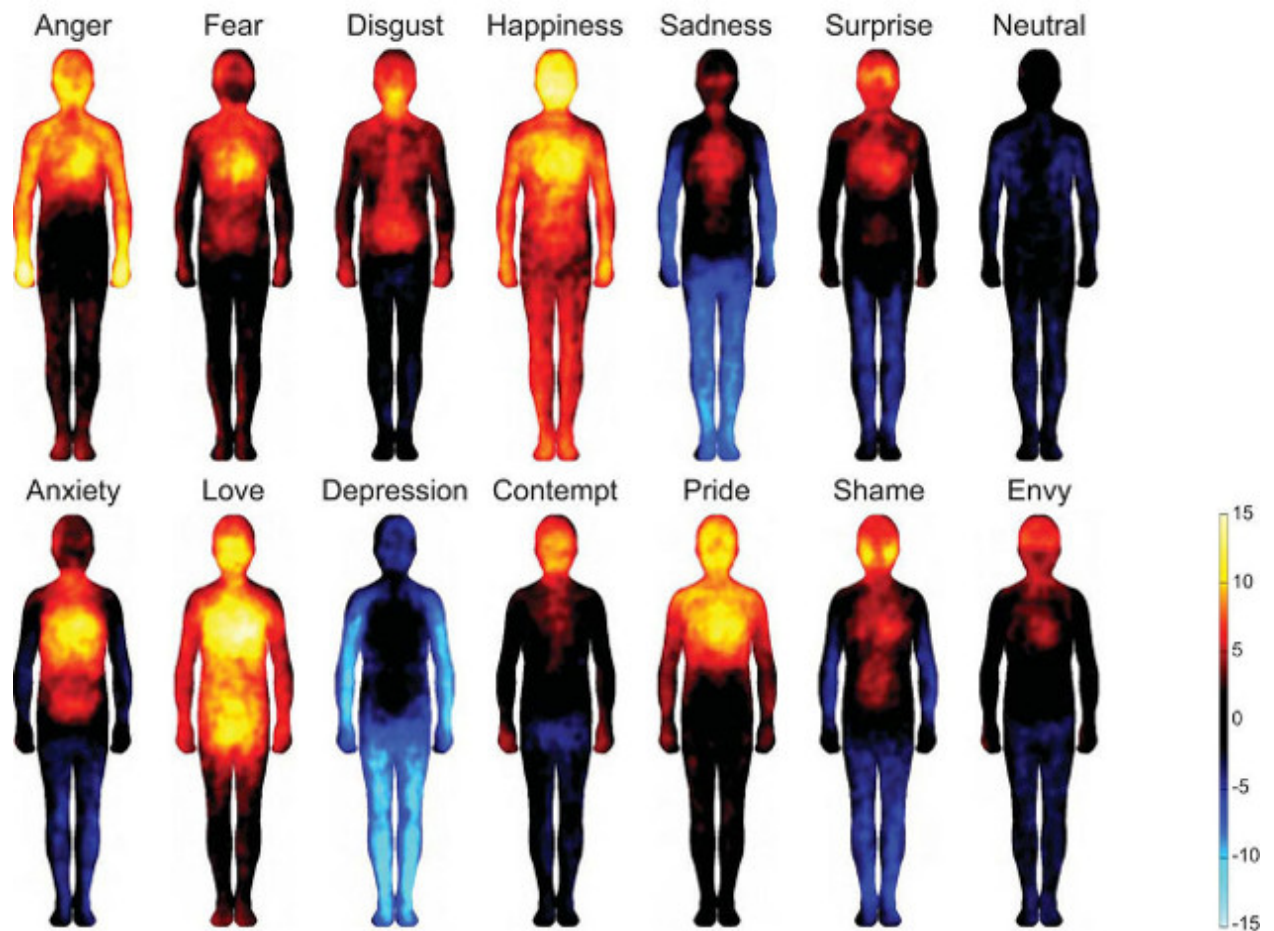
Nella citata ricerca di Rizzolatti e Sinigaglia trova riscontro scientifico anche un altro dei principi guida dell'approccio somatorelazionale: le emozioni sono una modalità di cognizione che non passa per le associazioni di pensieri, né per la mente razionale – anzi, a volte la contraddicono – ma costituiscono ciò nondimeno un imprescindibile principio guida.

⁽²⁾ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, op. cit., pagg. 173-178.



IPSO®

ISTITUTO DI PSICOLOGIA SOMATORELAZIONALE



Le emozioni non sono qualcosa che passa da dotte considerazioni: sono risposte significative del sistema che non vengono mediate a livello cognitivo. Non è necessario conoscere Platone per provare paura o gioia, ma al tempo stesso paura e gioia guidano la nostra esistenza verso una direzione oppure verso un'altra. Sono dunque elementi di arricchimento, strumenti di orientamento indispensabili per individuare di volta in volta la soluzione più appropriata. Come counselor, è importante tenerlo presente. A volte i clienti cercano di trattare le proprie emozioni come se fossero elementi di interferenza con la loro progettualità egoica: "Lo so che non dovrei essere triste per questo" oppure: "Lo so che è stupido arrabbiarsi per quell'altro". Ma la tristezza e la rabbia sono elementi fondanti della soluzione: è il loro essere egodistoniche, infatti, a segnalare, almeno in buona parte, la problematicità della situazione.



IPSO®

ISTITUTO DI PSICOLOGIA SOMATORELAZIONALE

Altre volte le persone negano le loro emozioni perché temono di esserne sopraffatti: per non sentirle, creano tensioni corporee. Una tensione al collo, per esempio, è sufficiente per prevenire da un contatto profondo con se stessi.

Tuttavia, è proprio nelle situazioni difficili che è necessario ascoltarsi: altrimenti la mente è costretta a decidere da sé, e non ha a disposizione dati sufficienti per compiere una scelta che risponda realmente al bisogno.

Nonostante acquistino una dimensione più sottile mano a mano che vengono integrate a livello cognitivo, le emozioni sono un fatto organico: hanno a che fare con il battito cardiaco, con i flussi sanguigni, con gli ormoni in circolazione nel corpo, con quello che percepiamo attraverso gli occhi, le orecchie, il gusto, la pelle: dunque con sensazioni somatiche molto precise.

Lo stato dell'essere di chi prova le emozioni e i sentimenti è molto importante, perché, come ci insegna l'orientamento somatorelazionale, a seconda di come una persona sta (a seconda quindi di quali sono le sue tensioni di tratto, caratteriali, e le sue tensioni di stato, temporanee), la sua capacità di percepire le emozioni può cambiare notevolmente. Se per esempio una persona è stata esposta a emozioni intossicanti, ha dovuto in qualche modo proteggersene. E, se l'intossicazione è durata a lungo, possiamo immaginare che le accada la stessa cosa che accade a un malato che ha ingerito dei farmaci intossicanti: quando assaggia un cibo, non ne sente il vero sapore, ma un gusto molto distorto. Questo vale per tutte le emozioni e i sentimenti: le persone che sono state fortemente ferite, percepiscono la propria realtà interna – e di conseguenza la realtà esterna, l'ambiente intorno a loro – attraverso il filtro della loro intossicazione.



RIMANERE CONNESSI

Anche gli studi di Daniel Stern sembrano confermare l'esistenza di strati strutturali molto profondi, difficilmente raggiungibili dal linguaggio verbale. Stern è tra i più noti esponenti della cosiddetta *infant research* in psicoanalisi: egli utilizza metodi sperimentali, di osservazione diretta, per studiare lo sviluppo precoce del bambino. La

psicoanalisi classica, invece, ha utilizzato il percorso inverso: ha ipotizzato che cosa potesse essere accaduto nella vita dei bambini studiando gli adulti nevrotici.

Dunque ha ipotizzato un "là e allora" sulla base di un "qui e ora", uno stato di salute sulla base dell'osservazione di una malattia.

Per ciò che riguarda il modello

somatorelazionale, l'aspetto più interessante del lavoro di Stern è quello di avere scomposto in quattro stadi l'evoluzione del Sé del bambino, sottolineando che questi quattro diversi livelli del Sé coesistono nella persona adulta. In altri termini: una serie di potenzialità proprie del bambino molto piccolo restano attive anche nell'adulto.

Stern dice che il linguaggio verbale, dominante nell'adulto, non rende conto di tutto: alcune cose non possono essere tradotte dal linguaggio senso-emotivo al linguaggio verbale. Quindi limitare la realtà a ciò che è verbalizzabile significa privarla di alcuni aspetti essenziali. Anzi, più che privarla: il linguaggio verbale non è solo un "dire di meno": è dire qualcosa che non solo impedisce di andare al





di là ma nega anche che esista qualcosa di ulteriore rispetto a ciò che è riferibile verbalmente.

Ritornando al tema dell'empatia e della risonanza somatica, ormai sappiamo chiaramente che i processi che non sono traducibili nel linguaggio verbale vengono sì esclusi dal discorso, ma non dall'interazione soggettiva.

L'aspetto per noi più interessante del lavoro di Stern è che le quattro diverse forme del Sé non si elidono a vicenda, ma continuano a coesistere, anche nell'adulto. Tuttavia, sottolinea Stern, l'accesso agli stadi preverbali è ostacolato da un'eventuale eccessiva dominanza dello stadio verbale, ma è reso possibile da modalità esperienziali che, nella sua descrizione, Stern attribuisce soltanto ai poeti. Ma se gli stadi più primitivi sono accessibili ai poeti devono necessariamente esserlo anche ad altri. Per esempio ai mistici e ai meditatori. Anche alle persone che frequentano classi di esercizi bioenergetici accade spesso – alla fine del lavoro, nella fase di rilassamento – di trovarsi in contatto con stati molto profondi, viscerali, sensoriali, emozionali e del tutto averbali.

È essenziale che i counselor somatorelazionali sviluppino una capacità di accesso a questi stadi. E che si concedano il tempo per riconnettersi a questi stati del Sé – magari attraverso una posizione bioenergetica, oppure con la respirazione, o ancora con un esercizio di espressione dei sentimenti – ogni volta che si trovano in una situazione di stress eccessivo: lo stress, infatti, è uno stato difensivo dell'organismo che impedisce l'autoascolto e, di conseguenza, anche l'ascolto e la comprensione dell'altro.

Solo quando siamo in contatto con le parti più profonde di noi stessi possiamo rispondere all'altro e dargli rispecchiamento a un livello che un tempo si sarebbe detto intuitivo e che oggi, utilizzando una nuova terminologia, possiamo definire di connessione con le risposte neuronali profonde del nostro organismo.