



Come ho integrato nella mia esperienza personale e professionale l'approccio esperienziale bioenergetico e quello rogersiano. di Alessandra Padulazzi

PREMESSA

Nella mia esperienza piuttosto lunga di studio e di formazione personale e professionale di psicologa sento che per la prima volta il percorso svolto con la bioenergetica e l'approccio rogersiano ha messo le radici nel mio essere più profondo integrando teoria ed esperienza, pensieri e sistemi di attitudine, proponendosi come imprescindibile fondamento di ricerca per la pratica lavorativa.

Sento perciò una forte motivazione a rivisitare la strada percorsa ritrovando il collegamento tra la bioenergetica e l'approccio rogersiano così come da stimoli esperienziali e teorici si sono saldate nelle mia esperienza, per poi individuare ciò che ho trovato utile per la mia esperienza professionale e sottolinearne le modificazioni. Più che riformulare organicamente i nessi tra i due approcci, cercherò di lasciarli emergere a partire dai bisogni profondi via via individuati .

NEL BIENNIO : LE RADICI E I PRINCIPI

La prima cosa che mi ha colpita accostandomi all'aspetto relazionale della formazione bioenergetica è stato il tipo di ascolto da portare all'altra persona quando questa condivide qualcosa di se stessa.

Ricordo una situazione: una persona in piedi davanti ad un piccolo gruppo, che la osserva. La consegna per i membri del gruppo è di osservare cercando di sentire "che cosa sto provando, se ciò che provo appartiene a me, solo infine che cosa sento dell'altro, che cosa mi dice l'altra persona con il suo corpo, la postura, lo sguardo....

Quali sensazioni provo, quali emozioni o sentimenti. Quali pensieri."

E nel rimando di tutto questo alla persona davanti a me e al gruppo, di nuovo comincio a condividere quello che mi appartiene, che sento emergere dalle mie emozioni, dal corpo. Mi riapproprio di ciò che mi appartiene , che forse avevo perso o non avevo mai acquisito

come consapevolezza o non avevo mai provato; allo stesso tempo ritiro dall'altro almeno in parte le proiezioni, l'ombra delle mie cose su di lui.

Questa esperienza non è stata isolata, quanto piuttosto l'espressione di un modello formativo che ha informato la modalità della relazione in gruppo nelle diverse espressioni. In questo STOP. GUARDATI E GUARDA ho trovato il modello adatto a dar risposta a miei bisogni affettivi, ma anche una disconferma ad un sistema di allungamento sull'altro dal quale mi sentivo provocata esistenzialmente. Era un rivolgere prima di tutto a me l'attenzione e qui per me era tanto difficile perché il mio diritto ad esistere era costituito da un filo troppo sottile in quel momento. Ma solo dopo essermi vista potevo guardare l'altro sperando di vedere davvero lui e non la mia ombra.

Nel lavoro in diadi c'era un tempo per sentirsi e poi un tempo per condividere con l'altro. Nell'esperienza del vissuto venivo portata così lontano da faticare a tornare, ma così vicino a nuclei profondi che il guardarmi era inevitabile. Ciò che vedevo era così carico di verità da insediarsi in uno spazio definitivo.

Al momento della condivisione la pressione del vissuto mi facilitava l'apertura all'esterno. Non avevo nella mia esperienza recente l'essere ascoltata così profondamente e a lungo, essere accettata e compresa, a volte molto più di quanto io stessa mi accettassi e mi comprendessi. Più sentivo la presenza dell'altro che mi ascoltava, più mi disponevo ad essere per l'altro presenza con altrettante qualità; partendo da me, in qualche modo zavorrata dal mio vissuto, arrivavo a comunicare cosa avevo sentito dell'altra persona. Cosa avevo sentito davvero.

Ho riconosciuto così questa modalità come naturalmente fondante un rapporto vero con l'altro: radicata nel mio vissuto, protesa verso l'altro. Qui sento forte un collegamento con la congruenza rogersiana: non prescindere, anzi contattare il proprio sentire, fidarsi del corpo e di ciò che si prova in quel momento.

Qui ho sentito anche fortemente il nucleo dell'empatia, veramente sentire ciò che prova l'altra persona, con la facilitazione dell'emozione così permeante. Più l'altra persona era congruente, maggiore accesso avevo all'empatia. Non era ancora l'empatia rogersiana, che non richiede la congruenza dell'altro. Anzi, il cliente viene proprio in quanto si trova in uno stato di incongruenza e attraverso la congruenza del facilitatore ha accesso alla propria. Ma era fare uno spazio dentro di me per accogliere l'altro fuori di un ruolo, solamente come persona.

Nelle triadi mi sono sentita un po' spostata nel mio spazio simbolico: io ero sempre al centro della mia esperienza, in interazione con l'esperienza di un altro, ma ero anche

oggetto di osservazione. All'inizio sentivo un po' faticoso il sovrapporsi di uno sguardo alla mia esperienza, ma successivamente l'ho sentito come un riconoscimento di un mio spazio, una possibilità di collocazione più ampia. In qualche modo ero soggetto e oggetto insieme. Come soggetto, potevo dirmi delle cose, dirle al mio partner e dirle anche oltre. Come oggetto di osservazione era per me più difficile per il timore del giudizio ma anche proprio per l'esser vista. Sentivo in questo una chiusura, come se nessuno avesse il diritto di dirmi delle cose. Era diverso dal rimando che ricevevo dal partner con cui avevo condiviso l'esperienza pratica. Se tornavo al mio sistema escludendo l'altro terzo, mi precludevo uno spazio di comprensione. E avrei annullato anche la distanza simbolica dalla coppia, tutta presa nella diade . Così ho sentito che le due comprensioni potevano aprirsi insieme: potevo accettare di vedermi e accettare che l'altro entrasse in me con la sua comprensione. Altrimenti avrei sempre solo comunicato all'interno di me stessa.

Nella mia funzione di osservatore, impattando meno con la mia emozione, ho faticato a proteggermi e a proteggere gli altri dalle mie proiezioni. Era più presente la testa, mi sentivo su un crinale da dove facilmente avrei potuto scivolare in vecchie modalità nelle quali mi si presentavano schemi e modelli di interpretazione. Ancora non sapevo come, ma nel ruolo di osservatore sentivo di perdere qualcosa della ricchezza della diade, della vicinanza emozionale con le situazioni che mi dava il contatto con me e con l'altro.

Tutto il tempo dedicato alle classi di esercizi l'ho sentito dedicato a me : avevo l'occasione per ascoltarmi e poter lasciare emergere, più spesso per lasciarmi sorprendere da sensazioni, emozioni, più raramente immagini, quasi mai pensieri. Ero in completa controtendenza rispetto alla mia vita passata in cui la testa aveva governato incondizionata. Tenevo stretto questo nuovo codice, come un sondino da utilizzare nel silenzio, come un inizio di respiro , di musica o di poesia in un ambiente che si rivelava sempre più disturbato da interferenze, da rotture , frenato da paure o immerso nel dolore. Tenevo vicino tutto, fedele a quello che sentivo finalmente mio: il corpo con le sensazioni sempre più precisate e significative, che si legavano ad emozioni e a comprensioni, veri e propri insights .

La pseudo direttività espressa con le indicazioni di lavoro mi permetteva di accedere ad uno spazio-tempo : lì potevo cercare, potevo **essere** senza prefigurare o predeterminare, nel rispetto della mia persona, dei miei tempi. Sviluppavo un ascolto fatto di accettazione

crescente. Man mano che rispetto e accettazione si insediavano, maturavo una vicinanza empatica con me stessa, almeno per quanto vivevo, per quanto sentivo, per quanto vedevo. E creavo uno spazio per approfondimenti nei lavori in diadi, dove la ricerca veniva incanalata all'interno dei tratti caratteriali di Alexander Lowen.

Nel biennio per diventare conduttore di classi di esercizi bioenergetici ho trovato, spesso drammaticamente e con sofferenza, le radici del mio sentire, che per proteggermi avevo tagliato fuori. E grazie a queste radici, all'arrendermi e al valorizzare il mio sentire, ho scoperto un modo nuovo di sentire l'altro e una nuova qualità della relazione. Con la bioenergetica ho aperto una possibilità di accedere al mondo rogersiano, dove le qualità della relazione sono il centro di analisi e comprensione di sé e dell'altro. Ma ancora non sapevo come.

IL COUNSELING: L'ATTITUDINE

NEL MASTER

Poi è arrivato Karl Rogers. E' stato nell'anno di Master. Io avevo letto anni fa *La Terapia centrata sul cliente* e non l'avevo finito: mi sembrava banale!

Cercavo facendo i primi esercizi rogersiani di formulare le prime risposte con il giusto e lo sbagliato, non *che cosa sentivo di fronte a una data affermazione* e non *se fosse la mia risposta*. Fuori dalla dimensione esperienziale, tornavo quella di prima che cercava di capire più che di comprendere, di trovare la risposta con la testa più che esserci.

Tuttavia non cercavo di capire a cosa servisse la nuova proposta di lavoro in diadi o in triadi, ho dato fiducia al fatto che se avevo fino a quel momento ricevuto una formazione buona e utile, sarebbe continuato così. Del resto non avevo modo di accedere ad un'altra comprensione.

Quindi trovandomi nelle diadi sia nella posizione di cliente che in quella di facilitatore le barriere che avvertivo erano molte: soprattutto non mi mettevo in gioco, razionalizzavo, mi dibattevo non capendo come stare. Rivivevo la mia separatezza, ma questa volta con disagio, avendo sperimentato un modo per essere intera che qui non trovavo più.

Qui ero aiutata solo dal compito di attenermi a ciò che veniva portato al momento, ricorrevo anche al ricordo di cosa vivevo nella posizione di un membro della diade nell'esperienza bioenergetica, dentro una comunicazione in cui tutto era veicolato dal sentire e dal condividere, senza rotture di piani. Ricorrevo al ricordo per non perdere del tutto una traccia che dentro di me poi si confondeva, non essendo saldata in una continuità tra il corpo e la testa . Il mio corpo mi diceva delle cose, la mia testa cercava spiegazioni e agganci in modelli, aggrappandosi altrove anziché dare un ulteriore spazio e tempo per trovare la sua risposta.

Il primo elemento di aiuto sono state le parole di Emilia Ugolotti : parole che sostenevano il supporto emozionale, parole del tutto inerenti al qui e ora, parole che rispecchiavano la congruenza di chi parlava.

Mi sono sentita distante anni luce dalla possibilità di essere così e lì ho capito il grande valore di Rogers e ho sentito che quello poteva essere un nuovo teatro per mettere in gioco e cercare di ricucire la mia separatezza storica così come stavo facendo con la bioenergetica. Separatezza che proteggeva quella che oggi comprendo fosse una profonda inautenticità.

Così cominciando il counseling, addentrandomi nell'analisi delle qualità della relazione, potevo cominciare a lasciare che la comprensione arrivasse dove non si era spinta prima: l'**empatia** nascondeva per me il rischio di perdermi nell'altro, di annullare la mia polarità, ma anche i miei limiti rispetto all'emergere di un'aggressività che non volevo, anzi non dovevo riconoscere. E di seguito la difficoltà a vivere la **congruenza**, la minaccia più forte alle mie difese, dove primeggiavano l'aggrappamento all'altra persona e un tratto simbiotico che ancora una volta mi deviava l'aggressività. Tutto andava nella direzione di "io sono come tu mi vuoi" senza che ne avessi la precisa percezione.

L'**accettazione incondizionata** era teoricamente molto ben accettata, ma di fatto ero molto chiusa nel mio sistema che prefigurava, apertamente o subdolamente, quale sbocco potesse avere un dato problema. Perché ero centrata sul problema, non sulla persona. E arrabattandomi attorno al problema non arrivavo a conclusioni accettabili.

NELL'ANNO DI SUPERVISIONE

Quando abbiamo cominciato a lavorare con le diadi rogersiane a livello di supervisione ho vissuto due sorprese: la prima nella situazione di cliente, la seconda in quella di facilitatore. Come cliente vivevo, avendo a questo punto portato a me la capacità di contatto con me stessa, delle vere e proprie immersioni profonde nella mia emotività senza le protezioni delle diadi bioenergetiche, come la chiusura degli occhi, la vicinanza corporea dell'altro, uno spazio- tempo di rigenerazione. Senza movimento, senza uso dello spazio esterno, ero di fronte ad un'altra persona che aveva come compito di farmi dei rimandi e tutto andava nella direzione di sentirmi da sola e di sentirmi di più. A volte mi pareva che le mie parole arrivassero come macigni contro di me, che intanto mi ero esposta senza possibilità di appello. Mi è arrivata così la sensazione della **responsabilità** di cui parla Rogers, all'inizio per la verità un po' minacciosa e un po' inquietante. Con la bioenergetica avevo avuto modo di vivere **Io sono ciò che sento**, adesso vivevo **Io sono ciò che dico**.

Paragonando questa esperienza di diadi con quella bioenergetica i significati si riducevano al mio corpo (con la sua postura e le espressioni e la voce) e alla parola .

I significati in qualche modo si dilatavano nello spazio interno, erompevano nella rottura emozionale e si condensavano poi nelle parole, almeno in parte. Sentivo che il contenitore non era più l'altra persona, come avevo prevalentemente sentito durante la mia analisi psicanalitica personale. Il contenitore ero io. L'altro era lì affinché io potessi esserlo. La precisione del setting, seduta per 20 minuti ad ascoltarmi e parlare, facilitava tutto questo.

La mia responsabilità poteva ogni volta esercitarsi in modo sempre più vasto e credo di aver approfittato di questa possibilità per ripassare al setaccio emotivo e verbale i tanti nodi tematici della mia esistenza. Ho lasciato che in qualche modo il mio dolore si consumasse e mi si affacciassero nuovi scenari, che ora comincio a vivere. Con la responsabilità ho cominciato a sentire il mio potere, legato a possibilità che fino a quel momento contavano più per gli altri che per me stessa. Ora so che pian piano posso insediarmi in ciò che sono percependolo con una qualità più vicina alla realtà e più rispettosa di me, più vicina anche al rispetto che provo per gli altri.

Nella situazione di facilitatore lasciavo andare progressivamente l'approccio di testa, rimandatomi subito dai miei clienti come freddezza e mancanza di empatia, ma mantenevo stretto l'approccio che metteva al centro il problema anziché la persona. E col problema si aprivano le mie strade, i miei percorsi mentali, le tentazioni di interpretazione. Era il mio

sistema che irrompeva nel sistema dell'altro, scompigliando o deviando o interrompendo il suo percorso .

Ho dovuto rendermi conto che quella era una strada impercorribile perché interrompevo il processo del cliente deviandolo su qualcosa che poteva essere anche molto interessante, ma non veniva da lui. E se non veniva da lui voleva dire che lui non era pronto per riceverlo e che forse non sarebbe stato pronto mai, questa era una cosa importante per me ma poteva non essere per nulla la sua soluzione.

Qui ho faticato molto a rintracciare i nessi del mio modo di porsi nel mio modo di essere: da che cosa della mia storia non riuscivo a separarmi, dal momento che ricadevo continuamente nella stessa modalità di intromissione nella problematica del cliente?

In qualche modo non ero ancora riuscita a porre elementi di monitoraggio del mio modo di agire e del mio modo di essere, della congruenza tra i due. Il mio modo di essere apparteneva alla mia storia, era come un limite oscuro che dovevo cercare di non gravare sugli altri, fossero famigliari, amici o clienti, come se li dovessi proteggere da tutto ciò che in me sentivo non buono, imperfetto. Questa parte riguardava solo me e su questa dovevo far di tutto perché non diventasse un ostacolo all'aiutare l'altra persona. Ero io che dovevo agire per aiutare l'altro e pertanto era mia la responsabilità. E poiché portavo con me molti sensi di colpa, la responsabilità verso l'altro era quasi illimitata. Essermi ripresa la mia responsabilità, quella legata alla mia persona e basta, mi ha permesso di sentire il valore e la necessità che ciascuno si assuma la propria. Così che il cambiamento può essere frutto solo di una presa di responsabilità non alienabile e non sostituibile da quella di un altro.

Allora come facilitatore potevo lasciare che la persona andasse per le sue vie alla ricerca di sé: la mia presenza, la qualità della relazione avrebbe consentito la sua ricerca.

Ho sentito che la relazione di aiuto rogersiana consentiva una **circularità** della relazione tra cliente e facilitatore e che questa circolarità a sua volta consentiva il massimo possibile di **linearità** della ricerca del cliente.

A questo punto ho potuto integrare nella pratica delle diadi la modalità bioenergetica con quella rogersiana. L'ho vissuta come una vera e propria apertura dello sguardo sull'orizzonte della persona che avevo di fronte. Ora che non ero più centrata sul problema, potevo vedere la persona con il suo modo di esporre la domanda : la sua modalità energetica, la sua modalità relazionale nei miei confronti, il modo di esprimere col suo corpo quello che provava. Gli indici significanti tornavano ad essere molteplici e io potevo coglierli accogliendo in tal modo l'interesse della persona . E più ero centrata , più ero con me, più riuscivo a cogliere e trovare rimandi utili alla persona. Entusiasmo, respiro!

La funzione di osservatore in questa fase di supervisione ha accompagnato lo sviluppo del cambiamento nel ruolo di counselor: maturando come facilitatore, riuscivo anche nella funzione di osservatore a mantenermi empatica e a vedere, aiutata da una certa distanza, tanti elementi che dall'interno della diade mi sfuggivano. E' stato un ruolo arricchente e facilitante l'apprendimento con sensibilità.

NELLA PROFESSIONE : I CAMBIAMENTI

Nel mio lavoro di psicologa ho letteralmente ribaltato la mia modalità di lavoro precedente.

Dal punto di vista della **relazione** colgo ora che agivo una frattura: da una parte accoglievo il cliente facendolo sentire compreso e accettato, dall'altra gli restituivo spesso qualcosa che apparteneva al mio bagaglio : riformulazioni ricostruite per arrivare vicino ad un'interpretazione, interpretazioni vere e proprie, spiegazioni rispetto a meccanismi riconosciuti nella narrazione della persona, ecc. E non me ne rendevo conto! Ero attenta a non proiettare cose mie, ma non ero capace di sentire quando e quanto queste proiezioni si maturavano. Il lento ingresso nella qualità della relazione avvenuta con l'approccio bioenergetico prima e con quello rogersiano poi, mi autorizzava a sentirmi come ero veramente e ogni critica o scoraggiamento per il negativo che trovavo costituiva al tempo stesso una nuova risorsa che oggi potevo utilizzare per sostituire modalità incongrue.

La mia attitudine di psicologa era improntata ad una totale **responsabilità**, come ho sottolineato prima, responsabilità che aveva due effetti molto forti: il primo era di entrare nelle dinamiche del cliente con il mio peso, il secondo era di non tener conto dei costi che questo sistema aveva per me. Siccome non potevo mettere limiti alla mia disponibilità, l'impatto diretto andava sulla difficoltà di attenermi ad un setting corretto, con continui sconfinamenti e grandi delusioni ogni volta che inevitabilmente succedeva che il cliente disponesse della mia disponibilità a suo piacimento, agendo delle manipolazioni, sulle quali non potevo neppure quella volta mostrare la mia aggressività. Avevo instaurato un circolo vizioso e non me ne rendevo conto.

Alla fine del processo formativo sento la responsabilità leggera e legata alla presenza più che al fare. Quando trovo vecchie trappole so che posso aprirle e penso che ne troverò sempre, ma questo non è più terreno di accusa e di caccia.

Un'altra carenza importante nella mia attitudine lavorativa era di puntare alla **soluzione dei problemi** più che **accompagnarne il processo**. Questo nonostante avessi fatto la mia analisi personale psicanalitica, precedente a quella bioenergetica, dove sostanzialmente ero io che in quell'ora facevo il mio percorso. Qui il processo e il problema erano tuttavia molto legati. Nella mia pratica professionale l'errata concezione della responsabilità e la centratura sul problema più che sulla persona mi portavano più ad investigare sul **come si fa a** piuttosto che **cosa sento e come mi sento nella mia strada per**.

Erano tutte scorciatoie dove non contava abbastanza **il qui ed ora**. Nelle diadi ho imparato a prendere il mio tempo, a viverci dentro sentendo che si costituiva qualcosa di nuovo. E' stata per me un'acquisizione definitiva che ora posso allargare all'altra persona. Accompagnare il processo del cliente per me oggi significa dare il tempo al cliente per la maturazione del sentire, del vivere l'emozione, del decidere, senza interferenze da parte mia, favorendo l'investimento del tempo come un'opportunità per essere, per sentire o per pensare secondo il proprio bisogno. Significa quindi non accelerare comprensioni attraverso interpretazioni, significa poter stare nello stallo insieme alla persona in difficoltà.

Un altro aspetto che ascrivo alla mia partenza era la difficoltà a cogliere tanti aspetti della persona com'è, di sentire cosa mi sta dicendo, cosa mi sta chiedendo, di che cosa ha bisogno. Qui sento di avere intrapreso un cambiamento che deve sempre più incrementarsi, perché nelle mie separatezze lungamente il mio sentire è rimasto sordo alla domanda profonda dell'altro e quindi necessita di allenamento.

Un'altra dimensione rimasta incompiuta è l'apertura alla **dinamica** energetica nella coppia cliente-counselor. Troppo presa da me e dai miei pensieri perdo la possibilità di sentire dove mi sta portando l'altra persona, che cosa sta cercando di attuare grazie a me e io grazie a lei. Sono in equilibrio energetico o sono squilibrata e sto cedendo il mio potere all'altro? O sto prendendo il suo? Che dinamica caratteriale stiamo giocando nella nostra diade? Anche oggi questa tematica è in via di definizione; oggi posso stare semplicemente con quello che sento come garanzia di non perdere il mio ancoramento da segnalare eventualmente all'altra persona, ma un orizzonte più preciso di dove potrebbe andare a parare una certa modalità ancora non mi appartiene con scioltezza.

Durante i primi due anni, con l'aiuto della mia analisi bioenergetica personale, ho potuto riattivare il mio sentire e metterlo al centro per me, considerandomi ora criticamente ora amorevolmente nelle varie situazioni di vita e ho potuto misurare quanto ramificate e tenaci fossero le resistenze al cambiamento.

Parallelamente smantellavo l'illusione di poter essere, anzi di dover essere molto per gli altri e l'illusione di poter aiutare gli altri sostituendomi a loro. Ad ogni passo di questo smantellamento sentivo anche la mia profonda inadeguatezza e mi sono chiesta più volte se fosse giusto continuare a lavorare con delle persone che venivano per essere aiutate mentre io, adesso lo vedevo bene, non avevo i requisiti che prima, illusoriamente, pensavo di possedere. Ho resistito nella mia funzione rispetto ai clienti perché non potevo disporre di un altro lavoro ma soprattutto sentivo che se mi fossi tirata indietro avrei perpetrato un duplice meccanismo perverso: da una parte il ritenere di essere pronta ad un certo punto, come un punto di arrivo, in realtà anche questo illusorio; l'altro era di nuovo l'illusione di poter controllare o dirigere o manipolare il processo dell'altro quando fossi stata pronta.

L'essere rimasta nel mio lavoro con la sensazione della mia profonda inadeguatezza è stata un' incredibile lezione di umiltà: ero insufficiente e al momento non potevo far altro. Soprattutto sarei sempre stata insufficiente, perché non dovendo ripetere l'errore di sostituirmi alla persona, il mio stesso scarto dall'altro veniva a costituire la differenza con un'alta potenzialità dialogica. Ora potevo porrimi di fronte ad un altro senza riattivare dei miei processi da passargli.

Sentirmi insufficiente mi ha fatta sentire aperta, alla ricerca, in attesa, atteggiamenti questi che amplificano la disponibilità verso l'altro e sono diventati la base per una preoccupazione sincera di comprendere, che l'altra persona registra e mi rimanda.

Sento anche che essere in ricerca, sentirmi nel processo continuo di cambiamento, è una risorsa dinamica, energetica e relazionale anche per l'altro. E' accompagnarlo davvero nel suo processo, essere davvero con lui.

E' un aspetto dell'autenticità che mi aiuta a realizzare la **congruenza**, la capacità di essere fedele e coerente rispetto a come mi sento nei vari momenti nei confronti dell'altra persona, lasciando trasparire il mio sistema presso l'altro come risorsa per la chiarificazione nella relazione in vista del cambiamento. Sento che qui il sistema tra me e l'altro si è ribaltato: dal **dover essere** per l'altro, più davvero **io sono** ora, più l'altro **può diventare** ciò che veramente è.

Il rispetto che ne deriva, per l'altro e per me, mi ha portata ad eliminare un aspetto relativo in qualche modo alla mia perspicacia, ad un nutrimento per il mio EGO come riconoscimento per aver capito o aver saputo come affrontare un problema. Adesso quel meccanismo si scioglie nelle ragioni per le quali era nato : una ricerca di compensazioni narcisistiche. Ora non mi servono più poiché nel rispetto degli spazi io ho trovato il mio dove nutrire quel mio bisogno . Senza pesare sull'altro.

Alcune riflessioni su come percepisco ora, nell'ambito dell'iter di cura, un passaggio importante nel processo di cambiamento che consiste nel momento in cui la persona del cliente, vissuta la possibilità della scarica, incontra delle resistenze. Una risposta può essere la stagnazione, un'altra la fuga, per negare o per sfuggire dal nucleo del problema. Io temevo questo momento perché, nella mia patologica visione della responsabilità, era la dimostrazione di non essere riuscita a dare alla persona ciò di cui aveva bisogno. E temevo che se ne andasse, ciò che spesso si è verificato, lasciandomi con un senso di incapacità , di inutilità e di illusorietà del mio ruolo.

Tolti gli occhiali deformanti di quel tipo di responsabilità, vedo quei passaggi in un modo diverso. Nella prima fase la persona viveva probabilmente la mia accettazione, si sentiva vista con qualche elemento di distonia relativo al giudizio o a un certo pressing sui tempi o sui modi.

In qualche modo il mio guardare nella sua storia poteva costituire un certo imbarazzo da cui la persona aveva esigenza di liberarsi, quando il bisogno non fosse più così impellente. Ma c'era anche una dinamica di resistenza che accompagna tutte le persone che si mettono sul cammino di scoperta di sé. Quello che non sapevo fare, che neppure intuitivo, era di mettermi al fianco della persona aspettando che trovasse o mi desse un appiglio perché lei sentisse dove si trovava, come stava vivendo la situazione, che cosa voleva dire in quel momento per lei essere lì, cosa stava provando nei miei confronti in quanto oggetto di transfert o anche no.

Oggi per me questi sono momenti in qualche modo di sospensione, di attesa, nei quali sento di portare del respiro che serve anche a me: ci posso stare, ci puoi stare. Questa mia modalità facilita molto l'altra persona ad arrivare a nodi sconosciuti o nascosti o particolarmente dolorosi.

Non vivo questo spazio-tempo come un vuoto, ma uno spazio-tempo potenziale in cui qualcosa si può creare (la capacità di esser soli in presenza della madre come condizione per la nascita della creatività in Winnicott) e dunque amo stare nell'attesa. Oggi sento di rivestire con un po' di sacralità questo aspetto che per me ha grande valore , ma spero che non prefiguri aspettativa per l'altro che mi debba poi qualcosa in restituzione.

Un deterrente che sento emergere potente è un tratto di semplicità per quanto riguarda me e una sorta di ingenuità per quanto riguarda l'altro : io sono così e da te non aspetto nulla. Ci sono. Ti guardo.

Considerazioni conclusive

Dei tanti modi con i quali potevo affrontare la relazione tra l'approccio bioenergetico e quello rogersiano ho scelto quello più personale e in qualche modo più induttivo, che ricostruisce un iter dall'interno di me ricevente, tralasciando di investigare direttamente sulla proposta. In qualche modo anche le letture di Lowen e di Rogers sono state effettuate da me passando al vaglio il mio sistema, in prima battuta, come se quegli autori mi stessero parlando. Credo che per me questo sia un modello generale, il mio modo di accostarmi alla proposta di un altro: lo sento prima dall'interno, perciò per parlarne deve passare del tempo e della rielaborazione.

Tuttavia alla conclusione di questa esposizione vorrei tratteggiare una sintesi dei due approcci così come l'ho sentita nella sua efficacia terapeutica.

Nelle qualità che ho rintracciato sia nella pratica che nella teoria bioenergetica e rogersiana vedo un elevato grado di spendibilità. Le proposte contenute nei due approcci si integrano profondamente nei valori di riferimento rispetto all'approccio umanistico, configurandosi come **modalità non direttive**, estremamente articolate e duttili in una relazione d' aiuto. Entrambi gli approcci mettono al centro **l'autoregolazione**, basata sul sentire, come baricentro da cui partire e a cui ricorrere come incentivo nel processo di cambiamento.

La centralità dei vissuti emotivi per Rogers e la qualità dei processi energetici e somatici in bioenergetica, integrati nell'espressione del cliente, consentono al counselor una riconoscibilità nei loro intrecci, nelle conferme o nelle conferme rispetto alla parola.

Nel counseling l'aspetto non verbale oggetto della bioenergetica può aggiungere espressione alle parole, ma può anche toglierne quando la parola dice qualcosa che il corpo smentisce, o devia, o sminuisce. E il rimando di un'incongruenza può implementare la comprensione da parte del cliente.

La lettura dei processi energetici e somatici può essere a volte il contenuto centrale dell'analisi, ma più spesso accompagna nel counseling l'aspetto verbale che ha la centralità: la persona arriva e parla dei suoi problemi. Nel frattempo il corpo fa da controcanto, perlopiù inconscio. Quando il counselor restituisce al cliente questo scarto, questa diversità, si apre per il cliente un nuovo spazio simbolico per avvicinare nuovi significati.

A volte invece il corpo assume lui la sua centralità e si impone come oggetto di osservazione diretta, dice e dice aspettando che qualcosa del significato possa passare nella parola o, in mancanza di questo, maturi delle condizioni emotive che potranno in seguito condensare nuovi insights.

Sento che in gioco c'è sempre la possibilità che diversi piani, da quello della parola a quello non verbale, in una connotazione somato-psichica possano intrecciarsi restituendo al counselor una comprensione potenziata, con la possibilità di restituzioni più efficaci, di migliore centratura, di maggiore tranquillità nel ruolo.

Quanto detto finora prende in considerazione separatamente counselor o cliente; ma è nella dinamica da me a te e viceversa, con l'intreccio della parola e dei significanti non verbali rimandati, che si crea il flusso emotivo ed energetico con alto valore terapeutico.

Sia nella funzione di cliente che in quella di counselor ho vissuto la realtà energetica presente in questo flusso che si esprime come una circolarità con un suo ritmo, proprio di ogni diade. Quando questa circolarità si installa e procede, il processo di cambiamento può trovare la sua linearità procedendo attraverso successivi insights che prefigurano "un modo nuovo di percepire", dice Rogers, se stesso, il rapporto con gli altri, l'elemento della scelta.

Grazie alla formazione bioenergetica e rogersiana sento oggi che dentro di me lo spazio e l'importanza per il corpo e per la parola sono bilanciati e pronti a reciproco aiuto nel continuo emozionante disvelamento che accompagna i mutamenti della nostra identità somato-relazionale. E mi sento pronta a mettere questa formazione a servizio delle persone.