



La buona vita

Dal punto di vista della psicologia somatorelazionale, ogni counselor dovrebbe condurre una “buona vita”. Una vita da cui si senta sufficientemente appagato, ispirata a modelli di qualità non esterni, ma interni: “Faccio quel che sento e sento quel che faccio, dico quel che penso e penso quel che dico”. E tutto questo non per calcolo, ma perché questo meccanismo ha preso corpo in lui: perché tutti gli ostacoli alla congruenza, che sono i nodi dell’armatura, sono stati rimossi.

Poiché una buona vita è inscindibile da una buona qualità di relazione con se stessi, e quindi da un avanzato grado di scioglimento dell’armatura, una persona che fa una buona vita dedica molta parte della sua giornata a lavorare su di sé. Cosa intendiamo per lavoro su di sé?

Certamente un counselor dovrebbe esaminare la qualità del suo quotidiano: per esempio la sua relazione con gli amici e con il partner, i problemi pratici, le questioni economiche. Non per avere una vita esemplare da mostrare al cliente come modello, ma perché chi è sopraffatto dai propri problemi non è un buon ascoltatore e porta conflitti irrisolti e fuorvianti all’interno del setting.

Tuttavia, quando parliamo di lavoro su di sé non intendiamo esclusivamente un lavoro mentale, speculativo. Poiché i nodi irrisolti si traducono in tensioni somatiche, il rimedio più adeguato è il lavoro corporeo. Il contesto idoneo all’elaborazione dei nodi dell’armatura – le tensioni croniche, di tratto – è ovviamente la psicoterapia. Gli esercizi bioenergetici, da canto loro, sono lo strumento più pulito per elaborare le tensioni di stato. Il lavoro corporeo è un “plus” che arriva dalla componente loweniana del nostro approccio e che, integrandosi alla parte rogersiana, le dà lo strumento per attuarsi. In qualche modo, è come se Rogers avesse annunciato: “Bisogna presentarsi alle sedute con i denti puliti”. E Lowen avesse fornito spazzolino e dentifricio. Dove i denti puliti sono la congruenza, mentre spazzolino e dentifricio sono “gli arnesi” per ottenerla.

Come counselor siamo dunque tenuti esporci a un lavoro continuo di pulizia e di verifica del nostro stato di salute psico-neuro-muscolare, per migliorare il nostro grado di libertà personale dai blocchi e dalle fissazioni. Libertà dai blocchi somatici e libertà dalle fissazioni e dai pregiudizi cristallizzati (il nostro modo di vedere, giudicare e governare la realtà attraverso stereotipi) che siamo più o meno inconsciamente portati a introdurre nel setting semplicemente perché non li abbiamo ancora esaminati.

¹ Luciano Marchino, Monique Mizrahil, *Counseling. Una nuova prospettiva*, Mimesis 2015, pagg. 195-212

Il corpo del cliente

Il cliente dice col corpo più di quanto non dica con le parole. Inoltre, con le parole, non dice sempre la verità: a volte mente coscientemente, a volte, semplicemente, racconta la sua verità soggettiva così come la percepisce a livello mentale. Spesso corpo e mente dicono due cose diverse. Ecco allora che gli strumenti della lettura corporea e la familiarità con le dinamiche dell'armatura caratteriale ci vengono in aiuto: non per stigmatizzare la persona, relegandola nel perimetro chiuso di una certa tipologia caratteriale ("Fa così perché è masochista"), ma per aiutarci a comprenderlo meglio nelle sue tematiche di base e per conoscere le risorse alle quali può accedere. Inoltre, se siamo allenati a vedere i corpi e le loro qualità energetiche, possiamo cogliere nel cliente anche una serie di segnali che non hanno a che fare con la sua armatura caratteriale ma con le sue tensioni di stato (temporanee), e con le emozioni che lo attraversano nel qui ed ora, durante la seduta. Le tensioni di stato sono spesso percepite coscientemente (per differenza) e sono di norma egodistoniche: l'io, cioè, le sente come estranee. Come counselor potremo rimandare al cliente questi segnali passeggeri che leggiamo nel suo corpo, portandoli eventualmente alla sua consapevolezza (se già non vi si trovano), e dando così rilievo a una parte della comunicazione che di solito è inconscia e sottovalutata o, addirittura, è vissuta come un'interferenza indesiderata rispetto alla progettualità consapevole.

Teniamo inoltre presente che ogni volta che parliamo di emozione parliamo anche di sensazione. Il margine tra sensoriale ed emotivo varia da persona e persona: alcuni sono più portati a vivere le sensazioni come tali e a non riconoscerne il contenuto di tipo emotivo, mentre altri fanno il contrario. Ma la base somatica rimane la stessa per tutti. Tanto che, quando una persona dice che sta vivendo un'emozione, è importante, per aiutarla a comprendersi meglio e far emergere nuovi dati, chiederle: "Dove la senti nel corpo?". O anche: "Vorresti provare a portare l'attenzione e il respiro in quella parte per vedere se è possibile conoscerla meglio?", aprendo così nuove opportunità di autoconoscenza e autoesplorazione. Ed ecco che la persona riesce a ricongiungere sensazione ed emozione. Questa cosa diventa molto importante quando il cliente è in preda a stati d'animo come l'angoscia: se riesce a riconoscere la componente somatica dell'angoscia, molto spesso ha anche la possibilità di distanziarsene, disidentificandosi dai vissuti emozionali dell'esperienza. Per esempio: "Mi sento spaventato perché ho il cuore che batte forte". In realtà il cuore che batte forte potrebbe essere solo il segnale di una situazione di prontezza del mio organismo, ma la mia visione "Non dovrebbe battere forte" lo trasforma in un fenomeno patologico di cui mi preoccupa e mi spaventa, che mi angoscia e mi fa sentire malato.

Il counselor può utilizzare la propria competenza bioenergetica anche per introdurre nella seduta alcuni elementi di lavoro corporeo. Facciamo qualche esempio.

Se il cliente, per non entrare nell'emozione, riduce il proprio respiro al minimo vitale, il counselor può suggerirgli di respirare profondamente per qualche minuto, per rimetterlo in contatto con il suo sentire. Oppure, per aumentare la sensazione di

radicamento del cliente, il counselor potrebbe proporgli di alzarsi e di assumere la “posizione base” della bioenergetica: un lavoro che induce vibrazioni alle gambe, e quindi scioglimento e un’accreciuta capacità di sentire e di sentirsi al sicuro, letteralmente “coi piedi per terra e con la terra sotto i piedi”. Lavori corporei di questo tipo non implicano un atteggiamento direttivo del counselor: invitare una persona a respirare e ad ascoltarsi significa darle energia nel modo più neutro possibile, aprendole nuove possibilità di autoconoscenza e autoesplorazione, senza indirizzare le sue emozioni, senza spingerla e senza darle consigli.

Anche alcuni esercizi espressivi, che chiamiamo acting bioenergetici, possono entrare a buon diritto all’interno di una seduta di counseling, con l’obiettivo di indurre il cliente a esplorare qualcosa che è già presente in lui, seppure “in sordina”. Se per esempio il cliente ha la mandibola contratta, può essere esortato a protenderla in avanti, portando al limite estremo la tensione preesistente; oppure, se tiene le spalle sollevate, può essere stimolato a esasperare questa postura perché il suo significato e i suoi contenuti emotivi emergano dal gesto e diventino evidenti; o ancora, se si torce le mani, può essere invitato a torcere un asciugamano, oppure a stringere tra le mani una pallina antistress o i braccioli della poltrona. A proposito di quest’ultimo esempio, notiamo che il torcersi le mani del cliente significa che c’è un sentimento di disagio, probabilmente di tipo aggressivo, che egli sta rivolgendo contro se stesso. E diventa allora molto importante fornirgli la possibilità di un acting bioenergetico, che gli consenta di sperimentare com’è vivere lo stesso tipo di atteggiamento psicomotorio senza farsi del male, ma indirizzandolo all’esterno. Molto probabilmente proverà una sensazione di sollievo, proprio perché non starà più facendo male a se stesso.

Un altro modo per mantenere vivo il contatto con se stesso del cliente è dare voce un movimento che egli sta facendo in modo inconsapevole, per vedere se è possibile portarlo alla sua consapevolezza (per esempio, se protende un braccio: “cosa sta cercando di dirci il tuo braccio?”).

Tuttavia, ogni volta che decidiamo di introdurre del lavoro corporeo nelle nostre sedute, facciamo solo se siamo sicuri che non è prematuro e che è effettivamente necessario. A volte, infatti, si corre il rischio di utilizzare una tecnica corporea solo per coprire un proprio disagio: facciamo fare al cliente degli esercizi solo per non stare nella relazione, e allontanarci dal processo in un momento di difficoltà. È anche importante che le parole non rimangano fuori dall’esperienza, che il lavoro fatto venga sempre simbolizzato.

Un’ultima questione riguarda il contatto corporeo tra counselor e cliente: interdetto dalla psicoanalisi classica e riabilitato dalle psicoterapie corporee, quali limiti deve rispettare all’interno di un rapporto di counseling? Premettiamo che obiettivo del contatto non deve mai essere quello di soddisfare un bisogno del cliente, poiché scopo del counseling è che egli contatti, riconosca, elabori e integri i propri bisogni per poterli portare nella vita reale, non per soddisfarli in seduta. Né, tantomeno, obiettivo del contatto può essere quello di soddisfare un bisogno inappagato del

counselor, che è tenuto a trovare fuori dal setting le condizioni del benessere personale. La gamma dei gesti consentiti non è ampia: il contatto delle mani (“sono qui con te”, “sento cosa mi stai dicendo”); una mano sul petto perché la persona, portando lì la propria attenzione, sia indotta ad ampliare la propria respirazione; l’abbraccio, per celebrare insieme un momento importante, nella gioia o nel dolore. Restano invece escluse forme di contatto più potenti, indirizzate a sciogliere tensioni caratteriali o a catalizzare episodi catartici; questo tipo di contatto *deve* restare di esclusiva pertinenza dello psicoterapeuta preparato a un lavoro di destrutturazione/ristrutturazione della personalità e di analisi dei contenuti somatorelazionali a essa connaturati.

IL CASO: il corpo può mentire?

Un giorno Paolo arriva nel mio studio con un sorriso smagliante. È un cliente nuovo, di cui non so ancora quasi nulla, e quando gli dico: “Mi sembra che tu sia di buon umore!” lui mi risponde: “A dire il vero sono incazzatissimo!”. Di primo acchito sembrerebbe che Paolo mi abbia mentito: con il corpo o con le parole. In realtà, però, Paolo non mi ha completamente mentito, né col corpo né con le parole; piuttosto mi ha detto sul suo conto due verità complementari. Una è: ho uno stato d’animo che mi pervade. L’altra è: indosso una maschera. Queste due verità indicano la sua modalità di stare nel mondo. Ad esempio, il suo bisogno di soprassedere alla rabbia (senza rimuoverla però, perché ne è consapevole), mostrando nell’interazione con l’ambiente un aspetto di sé che sia più facilmente approvabile.

Questo episodio mi dà lo spunto per lavorare con lui, perché sento che è questa modalità che potrebbe essere all’origine del suo problema di non riuscire ad affermarsi, di non riuscire a ottenere, nella relazione con gli altri, ciò che desidera, ciò che gli fa piacere. Se infatti, nel suo processo di sviluppo, ha imparato a tener dentro la rabbia (perché non era accettata dall’ambiente originario della sua famiglia) e a mostrare lo stato d’animo diametralmente opposto, le persone, probabilmente, interagiscono con lui per ciò che egli mostra, cioè il suo sorriso. In altre parole: siccome Paolo ha sempre il sorriso sulle labbra, le persone intorno a lui hanno buoni motivi per credere di star facendo ciò che egli desidera, ciò che gli dà piacere, e non sanno invece che magari, con il loro comportamento, lo stanno facendo molto arrabbiare.

Dunque, con il suo sorriso da un lato e le sue parole dall’altro, Paolo mi dice di aver ereditato dalla sua storia antica questo meccanismo, che allora era promettente ma che oggi può essere la sorgente del suo problema.

Per arrivare alla verità di Paolo devo quindi mettere insieme i due aspetti della verità: da una parte il suo atteggiamento somatico, dall’altra le sue parole, dunque l’aspetto cognitivo della sua comunicazione, che nel caso specifico contraddice il corpo.

Paolo, probabilmente, ha la percezione sia della verità e sia della maschera, ma uno dei due non ha il pass per diventare condivisibile in pubblico.

Andando più profondamente nella nostra relazione, Paolo scopre che la verità può essere comunicata anche attraverso il linguaggio non verbale, sebbene non a tutti: magari, per cominciare, a me che sono il suo counselor, alla partner, all'amico del cuore. Perché questo fa parte del processo di crescita: selezionare le persone con cui ci si dà il "permesso di".

Se non ci diamo questo permesso con nessuno significa che stiamo negando a noi stessi la possibilità di portare nel mondo la nostra verità.

Acting out, acting in e acting bioenergetico

La caratteristica dell'acting out ("passaggio all'atto" in italiano) è fare per non sentire, fare per sfuggire a un conflitto inconscio. Dunque: passiamo all'atto – un atto che ci porta fuori dal sentire – quando ci è difficile contenere o stare in contatto con lo stato in cui ci troviamo. Potrebbe succedere, per esempio, che il cliente, per qualche motivo, sia arrabbiato con il counselor, ma conviva difficilmente con la sua rabbia, perché questo sentimento non fa parte del suo concetto di se stesso. La rabbia dunque genera in lui un conflitto inconscio: è arrabbiato ma non vuole saperlo. Per sfuggire a questo conflitto, passa all'atto: arriva in ritardo alla seduta oppure, appena entrato, rompe qualche oggetto dello studio "senza volere". In entrambi i casi egli esprime la sua rabbia in modo "indiretto", senza assumersene la responsabilità.

Poiché il lavoro corporeo, anche espressivo, può rientrare a buon diritto nel lavoro di counseling somatorelazionale, diventa molto importante differenziare l'acting out dall'acting bioenergetico. L'acting bioenergetico, al contrario dell'acting out, è infatti un fare per sentire, un fare per dissolvere una situazione precedente, alla quale possiamo dare il nome di acting in. Per acting in intendiamo un atto che in un passato anche prossimo ci siamo negati, bloccandolo a livello psicocorporeo. Per rimanere nell'esempio: in passato non ho espresso la mia rabbia verso mio padre, e poiché questo atteggiamento si è cristallizzato nella mia struttura, oggi non posso esprimere il mio risentimento verso te counselor per non essermi sentito capito o accettato durante una fase della nostra interazione. All'epoca questo mio trattenermi può essere stato, per diversi motivi, molto appropriato, ma è divenuto inappropriato nel momento in cui è si è cronicizzato. L'acting in cronicizzato è uno dei tanti nodi dell'armatura. È uno dei tanti nomi che possiamo dare alle tensioni psicosomatiche o alle fissazioni. E ci sono ovviamente dei vantaggi secondari nell'acting in: se per esempio mi impedisco di sentire e di esprimere la mia rabbia, posso mantenere la mia immagine di bravo, di buono, di vittima, caricando gli altri della mia parte ombra ("Gli altri sono cattivi, persecutori e provocano dolore").

L'aspetto che assimila l'acting out e l'acting in è che entrambi vengono rimossi dalla consapevolezza. Rimanendo sul tema della rabbia, potremmo vedere come esempio di acting in l'atteggiamento di un cliente che parla di eventi della sua storia o del suo presente, e il counselor vede che in questi eventi è probabilmente presente una componente di rabbia, sebbene il cliente non esprima questo sentimento. Ciò, molto spesso, dipende dal fatto che nella sua storia ci sono stati dei momenti in cui la rabbia

era così invasiva da non poter essere accolta a livello della coscienza, ed è stata dunque rimossa e spostata nel corpo. Ora, dunque, questo sentimento, seppur facilmente leggibile nel contenuto semantico delle sue parole, è lontanissimo dalla sua consapevolezza.

In altri casi, la persona è consapevole della sua rabbia, ma lo è soltanto a livello mentale: sa di aver ricevuto un torto e *sa* di essere arrabbiata per questo. Però, avendo dovuto rimuovere questo sentimento dal livello emozionale e dal livello sensoriale, non è più in grado di *sentire* l'esperienza della rabbia nel corpo. Quindi, quella di cui sta parlando non è una rabbia piena: la persona ha semplicemente la consapevolezza mentale della rabbia, ma non è in grado di viverla consapevolmente, cioè di farne esperienza diretta nel corpo.

Introducendo allora nel setting semplici acting bioenergetici – come quello di torcere l'asciugamano, o anche soltanto di ampliare il respiro o di lasciar andare le spalle o la mandibola – il counselor ha l'opportunità di aiutare la persona a rientrare in contatto con la componente somatica ed emozionale del sentimento di cui non è consapevole o di cui è consapevole solo a livello mentale.

In assenza di acting bioenergetico, l'elaborazione della rabbia avverrebbe invece, ancora una volta, a un livello esclusivamente mentale: quindi le persone avrebbero l'illusione di aver gestito un problema, mentre la struttura che garantisce l'insolubilità del problema sarebbe ancora viva dentro di loro.

E c'è anche un altro aspetto molto importante. Il punto non è soltanto quello di vivere la rabbia come sensazione somatica ed esperienza emozionale, ma è anche quello di liberare gli altri sentimenti. Infatti, quando blocchiamo un sentimento, diminuiamo la nostra capacità di provare anche tutti i sentimenti ad esso connessi. Se ci siamo impediti di provare un sentimento come la rabbia o il dolore, non siamo più in grado di provare l'esperienza della gioia, del piacere, della felicità, dell'amore. Attraverso l'acting bioenergetico, dunque, si interviene sulla componente "ombra" per liberare una quantità di altri sentimenti potenzialmente molto arricchenti, che sono stati bloccati proprio per evitare che quel singolo sentimento venisse alla luce. Perché tutti i nostri tentativi di accedere di nuovo alla gioia, alla pace, alla serenità e all'amore saranno velleitari e destinati a fallire se l'ostacolo primario, il sentimento rimosso, non sarà stato dissolto. L'acting bioenergetico è uno strumento che ci aiuta a liberarci da quest'ostacolo, consentendoci di aprirci a una qualità di vita più completa e appagante.

Il torcere l'asciugamano, in particolare, offre una magnifica chiave di lettura: possiamo immaginare davvero che la rabbia sia dentro l'asciugamano e che la vogliamo spremere tutta fuori. Quindi, quanto più torciamo l'asciugamano stando in contatto con la nostra rabbia, quanto più è probabile che riusciamo a spremerla fuori e quindi a non averla più dentro. Esprimere e sapere sono cose completamente diverse: esprimere significa letteralmente spremere fuori.

In alcuni casi il cliente potrà opporre a un lavoro di questo genere una resistenza di tipo culturale: "Le persone arrabbiate non ragionano bene." Ma è chiaro che, fino a

che non spremerà fuori la sua rabbia, sarà una persona che ragiona male, perché qualsiasi suo ragionamento sarà inficiato dal sentimento represso.

Dal punto di vista di un osservatore esterno, magari un counselor di scuola verbalista, l'acting bioenergetico di torcere un asciugamano può sembrare un acting out. Può sembrare un "torco l'asciugamano per non sentire la rabbia", mentre invece sappiamo che è un "torco l'asciugamano per rientrare in contatto con l'essenza del mio sentire quando questo è rabbia", perché l'acting bioenergetico è una via che ci mette in condizione di sentire mentre facciamo.

Quanto in profondità?

Come ormai dovrebbe essere chiaro, il counseling è focalizzato sul qui e ora, e non va a scavare nel passato né nelle profondità della psiche del cliente alla ricerca dei motivi caratteriali del suo malessere. È un po' come esplorare un territorio in superficie. Scendere nelle caverne oscure è compito specifico della psicoterapia.

Uno dei temi che ricorre con maggior frequenza nei seminari di supervisione è proprio quello della "profondità" della relazione di counseling: è deontologicamente "necessario" o addirittura "obbligatorio" rimanere in superficie e nel tempo presente? E se fosse il cliente stesso a condurre il counselor verso la profondità e verso il passato? Ciò che accade, nella realtà, è che il counselor, nello stare accanto al cliente, lo segue ovunque questo tenda a condurlo: verso il presente, il passato o il futuro. Ma il punto è che è sempre il cliente a scegliere: il counselor lo segue attivamente nel suo processo, senza forzarlo verso il passato o il profondo. Se emergono emozioni forti, è chiaro, non vanno repressi, ma il cliente non deve essere indotto a lasciarsene sopraffare, perché nel counseling l'io, cioè la volontà cosciente, deve sempre mantenere il governo pieno della situazione.

Se il counselor non ha gravi problemi con il potere, sarà sempre in grado di sentire e capire quando sta per superare il limite. D'altra parte, il cliente è sempre abbastanza saggio da non andare in zone dove il counselor non lo può seguire. E se anche ci andasse, tornerebbe indietro in fretta.

Accade a volte che, attraverso il counseling, la persona scopra di voler andare più a fondo, alla scoperta delle parti più nascoste di sé, magari perché si rende conto che non potrà risolvere il suo problema attuale senza aver prima affrontato tutto ciò che gli sta a monte. In questi casi, lo ripetiamo ancora, il counseling può diventare un guado verso la psicoterapia, un mezzo per traghettare la persona verso questa nuova esperienza, se è questo ciò che lei vuole.

IL CASO: tutto per amore

Marco ha trentatré anni. Mi telefona in un momento di massima emergenza, chiedendomi un incontro per il giorno successivo. Il problema, in apparenza, è di tipo professionale: ha investito quasi tutta l'eredità paterna entrando come socio in una cooperativa teatrale, e ora la compagnia sta fallendo. Per tentare di farla tornare in

vita dovrebbe investire nella cooperativa l'esiguo capitale che gli è rimasto; tuttavia, se l'iniezione di queste sue ultime risorse non avesse l'effetto sperato, lui resterebbe senza denaro. Si trova dunque di fronte a un bivio: può scegliere di rinunciare al progetto teatrale e al capitale investito finora – e in questo caso si sentirebbe un perdente – oppure può decidere di rischiare tutto quello che ha – e quest'ipotesi lo terrorizza. Ha tre mesi per decidere.

Sovrapposta a questa vicenda c'è la questione del rapporto con la madre, che è una donna in carriera – sa darsi da fare ed è molto efficace nel mondo degli affari – e gli sta offrendo il suo aiuto. Ma Marco detesta la sua efficienza professionale e vorrebbe che lei gli desse altro: affetto e ascolto. Tuttavia sua madre non è in grado di farlo. Raccontandomi queste cose nel corso della prima seduta, Marco piange quasi ininterrottamente. È stanco e spaesato, e ripete più volte: “Vorrei essere sotto il piumone con qualcuno che mi fa le coccole”.

Durante il secondo incontro, Marco mi rivela di essere da otto anni in psicoterapia con un'analista freudiana. Sente che, ormai da diversi mesi, non sta facendo nessun passo avanti con lei, ma non riesce a portare questo problema in seduta, né a prendere l'iniziativa di interrompere la terapia. Emerge chiaramente che questa psicoterapeuta è una figura materna, sebbene più dolce della madre reale: con entrambe, a Marco è impossibile portare avanti i propri bisogni reali.

Il progetto della cooperativa teatrale rappresenta un contraltare rispetto a queste due madri: è come una grande “bolla” dentro cui Marco ha messo tutti i suoi desideri, le sue energie, le sue speranze di amore e di riscatto. E ora questa bolla si sta sgonfiando. C'è dunque un intreccio di tre questioni: il lavoro, l'analisi “inutile” e il bisogno di affetto. Di esse, solo le prime due possono essere affrontate in sede di counseling. La terza rimarrà presente, ma sullo sfondo.

Alla questione lavorativa sono collegate le umiliazioni subite dal padre, che gli ha sempre fatto arrivare il messaggio: “Tu non vali niente”. Un messaggio che Marco ha fatto proprio: così, se da un lato ama edificare grandi progetti in cui buttarsi a capofitto, dall'altro tende a sfiduciarsi quando si profila la possibilità di trasformarli in realizzazioni concrete, perché teme di non essere abbastanza bravo, di deludere gli altri.

Una parte di Marco, dunque, costruisce grandi “bolle” e chimere, si innamora di donne ideali e irraggiungibili, e vorrebbe essere senza errori e debolezze. Un'altra parte, all'opposto, è continuamente tentata dalla depressione. Questi due aspetti sono le due facce di una stessa medaglia: il Marco ferito da una madre anaffettiva e da un padre che gli rimproverava di essere com'era, con le sue fragilità e i suoi limiti, il Marco che vorrebbe far contenti i genitori e pensa che se diventerà “perfetto” verrà amato.

Ma c'è anche un altro Marco, più adulto, che accetta i propri limiti, bisogni e debolezze, che ha i piedi sulla terra, che sa agire nella concretezza, che vuole seguire la sua strada, anche se per ora non sa quale sia. Questo è anche il Marco che sente il dolore di una perdita avvenuta tanto tempo fa.

Marco è molto sensibile, più attento ai miei gesti che alle mie parole. Con lui è molto chiaro che, qualunque sia il tema del discorso, ciò che passa tra noi ha un contenuto ben più profondo delle parole che vengono pronunciate: lui cerca, in me come persona, conferme a se stesso, un “vai bene così come sei” di cui nutrirsi. Sento che, rispetto a questo suo bisogno, tutto il resto passa in secondo piano. Più si sente accolto, più si fida di me. E, più si fida di me, più sembra riacquistare fiducia nella propria capacità di mettere a fuoco i problemi e di affrontarli da solo.

Dopo due mesi dal nostro primo incontro, Marco decide di abbandonare il progetto della cooperativa teatrale: capisce di essersi imbarcato in quell’impresa per dimostrare a se stesso di possedere lo spirito e il talento imprenditoriali che lui non ha ma che i suoi genitori si sono sempre aspettati da lui. Insomma, per avere “successo nella vita” e così, finalmente, essere amato, colmare il vuoto che sente nel cuore.

Infine, trova il coraggio di affrontare con l’analista la questione della propria scontentezza a proposito del lavoro che stanno facendo insieme e di chiudere, in sole tre sedute, otto anni di relazione terapeutica.

La soluzione del problema

La soluzione del problema portato dal cliente è l’obiettivo primario del counseling. Però – ed è questo un punto molto importante – il counselor deve entrare nel processo *col cliente*, non *col problema*: se si focalizza sul problema o sulla soluzione, perde di vista la persona e la relazione, e non dà fiducia alle potenzialità dell’altro, alle sue risorse, al suo processo. Potenzialità e risorse che costituiscono il nucleo della tendenza attualizzante e che il counselor ha il compito di sostenere, affinché il cliente ritorni in possesso del proprio potere personale sulla propria esistenza, in altre parole della sua capacità di autoregolazione.

Il più interessato a trovare la soluzione è il cliente, perché è lui che ha il problema, e il fatto che abbia deciso di chiedere aiuto a un professionista dimostra che, per lui, la ricerca della soluzione è già iniziata. Tuttavia, prima di arrivare alla soluzione, ha bisogno di un tempo adeguato per il suo processo di autoesplorazione. In questo processo, il counselor è un aiutante, una persona che mette il suo saper essere, il suo saper fare e le sue competenze al servizio dell’altro. Il tempo del passaggio all’azione arriverà solo quando tutti i sentimenti in campo saranno stati espressi, riconosciuti, accettati, esplorati e rielaborati: a quel punto sarà il cliente stesso a trovare la soluzione. Il counseling, dunque, è un processo che si sviluppa in varie fasi, di cui quella di trovare una soluzione del problema è sicuramente l’ultima. Accelerare lo svolgimento del processo – o, peggio, focalizzarsi sulla soluzione del problema – può essere un modo per sostituirsi al cliente, decidendo per lui i tempi e i modi del cambiamento.

È chiaro che il reperimento della soluzione non è di pertinenza del counselor: un counselor che cadesse nell’illusione di sapere che cosa è giusto che il suo cliente

faccia, pensi, dica, e che si illudesse di essere oggettivo nel trovare lui stesso le cause e le soluzioni ai suoi problemi non sarebbe certo un facilitatore efficace.

Il counselor efficace è teso a comprendere (non a rispondere), cerca di entrare nel mondo dell'altro e di guardare coi i suoi occhi, è con lui mentre esplora e cerca, e non per bloccarlo con una propria soluzione.

Questo dunque fa un counselor: si mette da parte e ascolta, e la tendenza attualizzante si rivelerà e gli indicherà la strada. Il counselor ascolta ciò che il cliente gli porta, e il modo in cui reagisce ai propri rimandi. Saranno le conferme e disconferme del cliente a ciò che il facilitatore mano a mano ipotizza nei propri responsi a delineare il percorso da seguire.

IL CASO: il bisogno di essere autentici

Quando Marta, una donna sui 35 anni molto in contatto coi propri sentimenti, si presenta per la prima volta nel mio studio, mi colpisce per la chiarezza e la consapevolezza delle problematiche che porta: dice di identificarsi col carattere simbiotico (ha letto alcuni libri di bioenergetica) e di avere il desiderio di maggior autodeterminazione e autonomia nella propria vita.

Inoltre il suo matrimonio è in crisi, in quanto nella coppia c'è una difficoltà di comunicazione e di condivisione di valori comuni: "Sembra che parliamo due lingue diverse; non ci comprendiamo nei nostri bisogni reciproci e questo ci ferisce quotidianamente."

Durante le prime sedute Marta parla molto più di suo marito che di sé: sembra abbia bisogno di sentirsi legittimata a provare rabbia, delusione e distacco, raccontandomi i comportamenti "riprovevoli" del compagno e cercando la mia complicità.

Le cose cambiano a partire dalla quinta seduta. Marta incomincia gradualmente ad assumersi le proprie responsabilità e a comprendere, da un lato, che può cambiare il proprio modo di vedere e di agire con lui e, dall'altro, che non può pretendere di cambiare gli atteggiamenti del marito. Si sente scissa in due: razionalmente si dice che deve esserci ancora una possibilità di salvare il matrimonio e che tutti gli anni passati insieme non possono essere buttati via. Emotivamente si sente stanca, amareggiata e lontanissima dal marito.

Eppure c'è ancora qualcosa che la lega a lui: la paura del distacco e il senso di colpa. In altre parole, non se la sente di lasciarlo perché teme di farlo soffrire. Arriva a dirmi che si sente un mostro perché non riesce ad "accettare una persona che non è cattiva ma semplicemente incapace di fare o dare alcune cose."

Un po' alla volta Marta si rende conto di mettere in atto in altri rapporti, sia amicali sia lavorativi, la stessa modalità di relazione che ha col marito.

Sente di essere in una sorta di trappola: o si dà il permesso di essere com'è realmente, cosa che farebbe soffrire le persone a lei più vicine; oppure compiace le persone intorno a sé, rinunciando a se stessa. Questa seconda ipotesi le sta sempre più stretta e più volte mi dice, piangendo, che sente di aver tradito se stessa, che non si riconosce

più e che non ce la fa più a stare nel copione della Marta sempre accogliente e disponibile.

Anche con le amiche e nell'ambiente lavorativo, infatti, incomincia a pesarle il fatto di dover esserci sempre per gli altri, di doversi sentire utile e di dover anteporre il bisogno altrui al proprio. E, soprattutto, le pesa di sentirsi in colpa quando le cose vanno nella direzione opposta, cioè quando le accade di dar la precedenza ai propri bisogni e al proprio sentire. D'altra parte, questo è ciò che ha appreso fin da bambina nel proprio ambiente familiare, dove se avesse anteposto i propri bisogni a quelli dei parenti sarebbe stata una bambina "cattiva" e avrebbe rischiato di perdere il loro amore.

Nel corso dei nostri incontri, cerco di farle sentire che nel nostro rapporto può essere sincera, che la posso accettare per come è, che può esprimere le sue emozioni liberamente, senza il rischio di essere giudicata o rifiutata. Più volte le rispecchio il suo desiderio di autenticità e le chiedo se ha potuto esprimersi col marito e con le persone più vicine senza dover negare una parte di se stessa.

A poco a poco, i risultati incominciano ad arrivare. Verso l'ottavo incontro Marta mi parla di un suo bisogno che è riuscita a far rispettare: quello di poter piangere in presenza del marito, senza dunque doversi nascondere o essere costretta a minimizzare. In diverse occasioni, infatti, il marito le ha chiesto di non mostrargli questo aspetto di sé, dicendo di non essere in grado di sopportarlo: sembra che ciò mandi in frantumi la sua immagine di famiglia sorridente e spensierata. In passato lei, seppur con riluttanza, di solito lo ha accontentato, rimandando a un altro momento o a un altro luogo l'espressione della sua sofferenza; oppure dando inizio a una discussione verbale sulle loro difficoltà e sulla visione del loro matrimonio. Questa volta, invece, Marta decide di lasciarsi vedere per la sua tristezza e invita il marito a guardarla e accettarla, oppure ad andarsene. Questo è per lei il primo vero successo, perché per una volta è riuscita a comunicare al mondo: "Io sono così; guardami bene e decidi tu se vuoi stare con me. Io sono così e non mi rinnego."

Un po' alla volta Marta riesce a trasporre anche in altri rapporti la sua capacità di far valere i propri bisogni e di prendersi cura di se stessa, e ad assumersi la responsabilità del proprio benessere.

Il counseling si conclude dopo quindici sedute. Quando la rivedo dopo qualche mese, Marta mi racconta di come sia cambiata la sua vita, nella quale ora è in grado di lottare per la realizzazione dei propri desideri e per prendere nel mondo ciò che è importante per lei.

Le diadi: un insegnamento esperienziale

Gli studi di Rizzolatti e Sinigaglia sui neuroni specchio, ci dicono, in estrema sintesi, che possediamo una sorta di patrimonio genetico che ci consente di sentire e comprendere a livelli molto profondi i movimenti e le espressioni corporee dell'altro. A partire da questo dato, quello che mancherebbe per un'identificazione completa

con l'altro sarebbe l'attivazione degli stessi motoneuroni, ossia dei neuroni che trasmettono i segnali nervosi dal cervello ai muscoli. Per farlo, sarebbe allora sufficiente assumere la stessa espressione corporea dell'altro, sia che si tratti di un movimento sia che si tratti una posizione statica, come per esempio il bloccare la mascella.

Nei testi ufficiali di neuroscienze viene usato molto spesso il termine mimare, che è una riduzione di ciò che si fa quando si assume l'atteggiamento di un altro. Infatti mimare, per come lo intendiamo noi, significa essenzialmente ripetere la gestualità ma non necessariamente il vissuto dell'altro.

Quando ci si muove nel campo dell'empatia, invece, la cosa importante è proprio comprendere, attraverso il rispecchiamento del movimento o della postura altrui, la sua esperienza profonda. Se il mio cliente sta per esempio limitando la sua respirazione, una delle cose che posso fare per comprenderlo è provare a respirare allo stesso modo, cercando di sentire cosa succede in me respirando così. Oppure, se la persona di fronte a me non è in grado di reggere il mio sguardo e vaga con gli occhi nell'ambiente, posso provare a farlo anch'io: in questo modo ricreo al mio interno una configurazione che non è soltanto muscolare o neuronale, ma è o può essere psico-neuro-muscolare. Dunque, rispecchiando gli atteggiamenti dell'altro, posso arrivare più vicino alla sua esperienza ideativa, sensoriale ed emozionale.

Il rispecchiamento somatico diventa così uno strumento in più del processo empatico, in quanto ci dà la possibilità non solo di andare oltre la comunicazione esplicita, verbale, intuendo il significato dei movimenti e delle posture dell'altro, ma di sentire profondamente questo significato sperimentandolo su di sé.

Questo discorso è importante anche perché non dobbiamo dimenticare che i clienti, in presenza dello psicoterapeuta o del counselor, cercano sempre, anche se inconsciamente, di mettersi in buona luce, di "fare bella figura". Quindi portano sì elementi concreti del loro disagio, ma il modo in cui lo fanno è sempre tale da dissimulare la parte che per loro è egodistonica, quella cioè con cui non si identificano e che ritengono un sintomo negativo da eliminare. È questo, per esempio, il motivo per cui un cliente può raccontare con leggerezza un evento, mentre dal suo sguardo traspare un dolore che il tono salottiero delle sue parole sta cercando di occultare. Questo suo tono disimpegnato esprime un'autocritica, come se dicesse: "Sono evoluto abbastanza per capire da me che non dovrei avere questo dolore, che dovrei averlo superato". In qualche modo, così facendo, nega a se stesso la stessa cosa che nega al suo interlocutore; ma questo lo priva della pienezza del vissuto che probabilmente gli fornirebbe la chiave per uscire dal suo disagio: senza la pienezza degli elementi non può avere la pienezza della soluzione.

Tutto ciò non significa che il counselor, nel corso di una seduta, per capire in profondità il discorso del cliente debba sempre e necessariamente mimarne la postura o lo stile di respirazione. Un counselor somatorelazionale, solitamente, non ha bisogno di farlo, perché nel corso del suo percorso formativo ha imparato a riconoscere il significato degli atteggiamenti corporei. Non solo, ma attraverso il

lavoro esperienziale in diadi, ha anche sperimentato su di sé quali sono le esperienze esistenziali che inducono ad assumerli.

Nelle diadi, di fatto, si “creano artificialmente” situazioni di alto contenuto emozionale proprio per capire profondamente qual è o quale è stata l’esperienza interiore di chi si è trovato a viverla spesso in modo ripetuto o costante nel corso dell’infanzia, e sulla base di tale esperienza ha costruito il proprio modo di essere e la propria visione del mondo. Si tratta, necessariamente, di un’esperienza parziale: il setting, infatti, è rigidamente predefinito proprio per consentire un controllo, dall’esterno, dei processi in atto. Tuttavia esso rimane, a tutt’oggi, lo strumento che maggiormente consente di immedesimarsi psichicamente e somaticamente nell’esperienza dell’altro e quindi di scoprire dove hanno origine e quali sono i filtri esperienziali che gli fanno leggere la sua realtà attuale in un certo modo. In altre parole, le diadi esperienziali consentono di comprendere – non solo a livello teorico – da quale esperienza vissuta originino i diversi tratti caratteriali.

Utilizzando esclusivamente le nostre attitudini mentali non avremmo problemi a distinguere una persona gravemente sottopeso da un’altra patologicamente obesa, e a farci un quadro verosimile di molti aspetti dello psichismo che a tali situazioni si accompagna, perché il loro corpo parla in modo molto esplicito. Però, per riuscire a cogliere a un livello più profondo le sfumature del discorso di un cliente che, attraverso il corpo, non ci sta parlando di una patologia grave ma di configurazioni psico-neuro-muscolari che contengono elementi della sua storia personale, e riuscire così a comprenderlo profondamente, dobbiamo aver assaggiato di persona la sua esperienza.

Come potremmo, se non abbiamo avuto noi stessi questo tipo di esperienza, metterci nei panni di una persona (“mettersi nei panni dell’altro” è uno dei modi di definire l’empatia), che ha avuto alla base di tutti i suoi processi formativi la negazione di uno dei diritti fondamentali? Per esempio, come potremmo comprendere cosa significhi avere estremamente bisogno di ricevere calore e approvazione e ricevere invece freddezza e disprezzo? Può darsi che noi questa esperienza non l’abbiamo mai avuta, e buon per noi, ma come potremmo metterci nei panni di una persona che su questo ha fondato tutta la sua visione del mondo? Nei panni di una persona che si aspetta di non essere apprezzata e di non ricevere dall’ambiente esterno, dunque neanche da noi, nutrimento, calore e protezione?

Se, come counselor, non siamo preparati ad accogliere il fatto che ogni persona, assieme alla propria storia personale, porterà nel nostro studio la propria visione del mondo, ci sentiremo a disagio e frustrati, e penseremo che il cliente, in qualche modo, è stupido oppure ingrato. Diverso è se a nostra volta siamo riusciti a comprendere *nel nostro corpo* come è l’esperienza di sentirsi annullati, respinti, infreddoliti dall’ambiente. Ed è solo l’apprendimento esperienziale che ci consente farlo.

Questo tipo di apprendimento, come scrivevamo più sopra, avviene soprattutto attraverso diadi ad alto contenuto simbolico, che consentono agli allievi di vivere per la prima volta (o, in alcuni casi, di rivivere) le situazioni particolarmente significative

che sono state all'origine della formazione delle diverse difese caratteriali. Si tratta dunque di drammatizzazioni, le cui configurazioni sono state scientificamente desunte e ricostruite a partire dall'ambito clinico, cioè dai racconti diretti e indiretti – riguardo ai loro primi mesi e anni di vita – di persone che presentavano specifiche caratteristiche psico-neuro-muscolari.

È importante sottolineare che nel lavoro in diadi non si tratta di recitare una parte, perché questo non consentirebbe di entrare in contatto profondo con i propri vissuti corporei. Ciò che avviene, invece, è che attraverso una blanda induzione ipnotica le persone vengono aiutate a immergersi in una posizione di tipo regressivo.

Per esempio: gli allievi che entrano nel ruolo del bambino molto piccolo vengono invitati a sdraiarsi, a rilassarsi, a stare in contatto con la respirazione, a immaginarsi neonati in una culla, a ripercorrere lentamente i gradini che gli permettono di avvicinarsi quanto più possibile (e non per tutti è possibile) alle parti più tenere e primitive di sé, al proprio bambino interiore. Si tratta, per usare la terminologia di Daniel Stern, di spostare l'attenzione dall'ultimo livello di formazione del Sé (il Sé verbale) a livelli più primitivi. Nella nostra cultura siamo quasi tutti bloccati al livello del Sé verbale, perché a questa funzione, a discapito delle altre, è stata data una prevalenza quasi assoluta.

Ciononostante, grazie alle osservazioni di Stern è oggi confermato che i livelli più primitivi sono ancora vivi, vegeti (letteralmente, perché iscritti nel sistema nervoso vegetativo) e operanti anche nell'adulto, e che è proprio su di essi che si sono costruiti i livelli successivi. Come dire: le fondamenta della casa esistono anche se noi non le vediamo, sono interrate ma ci sono. Si tratta solo di trovare il modo adatto per arrivarci. Quando una persona riesce ad accedere a questi stadi preverbali del Sé, l'esperienza – somministrata attraverso la diade – le arriva in modo più diretto e somatico, e solo in un secondo tempo verrà concettualizzata.

Se nell'esperienza in diade l'allievo si limitasse invece a recitare la scena, probabilmente gli si accenderebbero delle configurazioni neuronali analoghe a quelle che si possono accendere – in una situazione simile – in un bambino molto piccolo, ma di fatto non entrerebbe in contatto con la stessa qualità di vissuti.

Il lavoro in diadi è efficace perché una certa configurazione esperienziale esteriore – per esempio la relazione con una madre fredda, oppure invasiva – suscita sempre, seppur con maggiore o minore vividezza, una certa configurazione esperienziale interiore. Per comprendere come funziona questo meccanismo pensiamo ai nostri vissuti quotidiani: se la temperatura (configurazione esterna) si aggira intorno ai 30°, reagiamo con una sensazione di scioglimento, mentre se va sotto zero reagiamo con una sensazione di intirizzimento. Allo stesso modo, quando nella diade suggeriamo alla “madre” che lavora con il “bambino” un certo tipo di atteggiamento rispetto a una richiesta del bambino, questo atteggiamento comporterà in lui una risposta entro certi limiti prevedibile: per esempio una sensazione di scioglimento interiore di fronte a una madre calda e accogliente oppure di irrigidimento di fronte a una madre fredda e distante.

Una diade di questo tipo mette dunque l'allievo in grado di vivere sulla propria pelle, seppur per un tempo brevissimo, quelle stesse esperienze che – protratte per un lungo periodo oppure in una forma particolarmente condensata e traumatizzante – sono state all'origine delle diverse formazioni difensive, quindi dei diversi stili caratteriali. Dunque mette la persona in grado di vivere nella propria pelle quelle esperienze che possono avere condizionato in modo permanente la visione del mondo del cliente.

Sappiamo infatti che, quando una persona ha dovuto rimuovere certi stati d'animo o certe sensazioni, non ha più a disposizione la possibilità di ricevere informazioni attraverso quei canali. E questo è un dato importante, senza il quale la capacità empatica del counselor sarebbe gravemente compromessa: qual è stata l'esperienza e quale di conseguenza è la visione del mondo di una persona che, per difendersi, ha dovuto rimuovere il proprio bisogno/diritto di accudimento, o di autoaffermazione o, magari, di amare sessualmente? Se non lo abbiamo mai sperimentato, non saremo in grado di entrare profondamente in un processo empatico con lei.

Al termine di un percorso formativo di questo tipo, in realtà, non è più necessario, per mettersi nei panni del cliente, mimare in modo esplicito le sue tensioni. Oltretutto, mimando il cliente in modo sistematico, egli potrebbe immaginare che gli si sta facendo il verso. È lo stesso rischio che si corre quando, nell'approccio rogersiano classico, si fa un rispecchiamento un po' troppo fedele al racconto appena fatto dal cliente, che a volte potrebbe sembrare caricaturale.

Un counselor che abbia avuto un training esperienziale è in grado di cogliere anche i micromovimenti l'altro, e di comprenderne il significato perché li ha sperimentati su di sé e perché attraverso il feedback di gruppo, che conclude ogni esperienza diadica, è stato esposto con immediatezza anche ai vissuti di tutti i suoi colleghi in formazione. Inoltre, la consapevolezza sempre più chiara che ogni counselor in formazione somatorelazionale acquisisce della propria struttura caratteriale lo aiuta a relativizzare (piuttosto che assolutizzare) il contenuto sensoriale, emozionale e ideativo della propria esperienza, e ad arricchirlo con gli elementi che puntualmente emergono da persone dotate di tratti diversi dai suoi, in particolare dalle persone i cui tratti sono probabilmente più connessi a quelli legati alla diade proposta. E quindi a leggere l'esperienza dell'altro in modo meno condizionato da elementi residuali del proprio controtransfert nevrotico.

Di più, nella misura in cui nel proprio lavoro formativo ha appreso l'autoascolto, può sentire quale effetto i micromovimenti del cliente producono sul proprio sistema organismico. Più il counselor è sensibile al proprio sistema, più può risuonare con il sistema dell'altro. Più il counselor ha eliminato i suoi problemi di fondo – problemi irrisolti, stati di disagio, inconsapevolezze – e più qualsiasi suono che gli arriva dall'altro è un suono puro, un suono che può distinguere immediatamente e il cui effetto può registrare attraverso l'impatto che ha sul proprio organismo. Un impatto, come abbiamo visto, dimostrato strumentalmente.