



Omar Montecchiani
Francesco Ruiz

Il counseling corporeo

La voce del corpo nella relazione di aiuto



EDIZIONI ENEA

Per tanto tempo il corpo è stato il grande escluso da tutti coloro che tentavano l'ardua strada della cura della psiche umana. Gli autori di questo libro vogliono oggi riportare la dimensione corporea al centro del counseling, di qualsiasi genere esso sia. Una dimensione corporea intesa in senso olistico, cioè come coscienza incarnata, la quale si rapporta sempre all'altro, diventando parte integrante del binomio indissolubile uomo-ambiente che sta alla base di qualsiasi esperienza della realtà. Il corpo diventa così capace, da un lato, di iscrivere nella propria memoria ferite e significati profondi, schemi comportamentali che possono diventare automatici finendo per cristallizzarsi nei muscoli, nella postura, nel respiro; e dall'altro si fa veicolo e centro pulsante del Sé e di ogni possibilità di guarigione, poiché proprio a partire da qui l'anima si riappropria di se stessa e delle sue potenzialità, permettendo alla persona di sciogliere i nodi della sua esistenza.

Fare Naturopatia

Omar Montecchiani

Francesco Ruiz

Il counseling corporeo

La voce del corpo nella relazione di aiuto



EDIZIONI ENEA

© 2016 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: giugno 2016

ISBN 978-88-6773-043-8

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato
su carta FSC®

*Ho guardato nel mio corpo in profondità, e ho
trovato una montagna, la vetta altissima nascosta
da nebbia e nuvole, ho trovato un fiume che scorre
giorno e notte verso il mare, ho trovato una galassia
che si muove silenziosa, con milioni di stelle.*

THICH NHAT HANH

Indice

11	PRIMA PARTE
	Il counseling – Omar Montecchiani
13	Introduzione
13	Scienze umane e scienze della natura: la relazione uomo-mondo
17	Una visione olistica dell'uomo
19	Comunicazione e relazione
25	I principi della comunicazione umana
41	1. Che cos'è il counseling?
59	2. Quanti tipi di counseling esistono?
60	Counseling umanistico-esistenziale
63	Art counseling
68	Counseling a orientamento analitico transazionale
73	Counseling a orientamento gestaltico
76	Counseling a orientamento cognitivo-comportamentale
79	Counseling a orientamento transpersonale
81	Counseling biofunzionale corporeo
83	Il counseling secondo la PNL
87	3. Perché abbiamo bisogno di qualcuno che ci ascolti?

97	4. Cosa succede durante una seduta di counseling?
97	Psicoterapia e counseling
101	Quali sono gli ambiti di intervento del counseling?
102	Il rispetto delle tre “C”
108	Le fasi del processo di counseling
113	L’ascolto: cosa fare e cosa non fare
116	Il counseling come metafora di viaggio e il viaggio come metafora di cambiamento
119	5. Specchi empatici: la scoperta dei neuroni specchio
135	SECONDA PARTE
	Il counseling corporeo – Francesco Ruiz
137	6. Che cos’è il counseling corporeo?
155	7. I principali modelli di counseling corporeo
157	La bioenergetica
159	La riflessologia plantare
162	Lo shiatsu
166	Il watsu
168	Il tantsu
170	Il massaggio del Sé
174	La biosintesi
179	Esercitazione per facilitare la fluidità respiratoria
181	Un’esperienza di grounding
182	Un’esperienza di facing per facilitare il contatto empatico

185	8. Gli strumenti del counselor corporeo
186	Contatto empatico
188	Contatto fisico
192	Grounding
194	Respiro
195	Dar corpo alle parole, dare parola al corpo
196	Le radici biologiche della crescita umana
201	9. Come si fa counseling con il corpo
209	Bibliografia

Prima parte

Il counseling

Omar Montecchiani

Introduzione

Scienze umane e scienze della natura: la relazione uomo-mondo

Come hanno mostrato diversi autori nel corso del diciannovesimo secolo, non è possibile fondare una scienza dell'anima sul modello oggettivo e causale delle scienze della natura, senza introdurre una contraddizione insanabile che riguarda sia l'oggetto di indagine psicologica, sia la scienza psicologica stessa.

Le cosiddette scienze della natura, almeno all'inizio del secolo scorso, prevedevano nel loro metodo di indagine una separazione rigorosa tra il soggetto osservante, cioè il ricercatore, e l'oggetto di queste ricerche, e cioè la natura, il cosmo, la materia. Il ricercatore scientifico non poteva e non doveva influenzare in alcun modo i fenomeni da lui indagati: la pura osservazione sembrava garantire questa distanza e questa oggettività. Inoltre, ogni oggetto osservato veniva spiegato secondo le leggi di causa ed effetto. In questo senso determinate leggi, oggettive anch'esse, potevano decifrare, a partire da uno sfondo di senso necessariamente anticipato dal ricercatore, ogni fenomeno osservato: poiché ogni fenomeno è l'effetto di una causa caratterizzata da una natura specifica, determinata a sua volta da leggi specifiche e dinamiche oggettive.

Ogni fenomeno indagato, per ottenere questo rigore matematico e questa correlazione necessaria tra causa ed effetto, va

osservato nei suoi aspetti quantitativi, cioè misurabili, affinché all'interno degli esperimenti ci sia una ripetibilità e quindi una regolarità nella verifica di leggi e cause.

L'oggetto delle scienze psicologiche corrisponde in questo caso al soggetto stesso che tenta l'indagine (la mente e la psiche), pertanto ridurre tale soggetto a delle cause oggettive vorrebbe dire distruggere l'oggetto di indagine. In altre parole significherebbe trasformare il soggetto che spiega nell'oggetto spiegato.

In quest'ottica la psicologia non può che entrare in un circolo vizioso secondo il quale la percezione, il pensiero o la capacità critica diventerebbero quei fenomeni che la scienza della natura indica come oggettivi, cioè distaccati dall'osservatore e impiegati dallo stesso soggetto per analizzare i fenomeni. La psicologia dunque dovrebbe autodistruggersi come scienza.

Karl Jaspers, uno dei fondatori dell'esistenzialismo contemporaneo nonché promotore della psichiatria fenomenologica, ha distinto, a questo proposito, i concetti di spiegazione e comprensione in riferimento all'indagine psicopatologica. La spiegazione appartiene al campo di indagine delle scienze della natura, le quali descrivono i fenomeni secondo la conoscenza dei loro nessi causali, osservandoli (o meglio, pretendendo di osservarli) dall'esterno, e quindi secondo i loro rapporti materiali. La comprensione invece si riferisce all'indagine fenomenologica, secondo la quale si cerca di rendere presenti ed evidenti gli stati mentali, e cioè la propria interiorità, a partire da un atteggiamento intuitivo che "lascia essere" questi stati interni nel modo in cui emergono, senza dare interpretazioni che possano trascendere la semplice descrizione di essi.

In altre parole, il soggetto che cerca di comprendere, e non di spiegare, ciò che un altro soggetto sta provando, si orienta verso di esso secondo un atteggiamento empatico, intuitivo, partecipe, e quindi non distaccato, attraverso il quale l'altro

viene compreso secondo le sue stesse dinamiche di senso, i suoi stessi termini e le sue categorie concettuali. Non viene dunque a crearsi una contrapposizione tra soggetto e oggetto, bensì un insieme di relazioni che s'incontrano e fanno appello, nella reciprocità e nel lasciar essere i singoli termini che le compongono (cioè i soggetti della relazione), a quei fenomeni interiori chiamati appunto intenzionalità, libertà, pensiero, intuizione, senso, significato soggettivo, emozione e vissuti.

Diciamo quindi che il comprendere non riguarda unicamente gli stati psicologici, patologici o meno in senso stretto, ma l'intera esistenza: quella dimensione generale della vita nella sua totalità, che si cela alla base di tutti i fenomeni della psiche. Ne consegue che la comprensione, nel suo significato più ampio e concreto, non riguarda solo la psicologia ma tutte le scienze che si occupano dell'uomo, e che abbracciano il ricco ventaglio di pratiche delle relazioni di aiuto. E tra queste pratiche, naturalmente, rientra il counseling, l'argomento specifico di questo libro.

Vale la pena puntualizzare che è la stessa scienza della natura ad aver oltrepassato, sia con Einstein che con Heisenberg, il paradigma della presunta oggettività scientifica, secondo la quale esisterebbe il mondo da una parte e i soggetti dall'altra, senza influenza dell'uno sugli altri e viceversa.

Einstein, con la sua teoria della relatività, ha infatti dimostrato come l'energia può essere trasformata in materia e la materia in energia; così come lo spazio e il tempo sono reciprocamente interdipendenti ed entrambi si dilatano e si incurvano in prossimità degli oggetti. La velocità dell'osservatore influenza la stessa percezione del tempo in relazione a un "prima" e a un "dopo" relativi.

Heisenberg, dall'altra parte, ha potuto verificare come ci sia un'influenzabilità del soggetto osservante rispetto al fenome-

no osservato. Tale influenza rende impossibile determinare con certezza la posizione di un elettrone all'interno dei salti quantici da un'orbita all'altra: c'è sempre una "indeterminazione" rispetto alla sua posizione. Gli elettroni non esistono sempre ma soltanto quando qualcuno li guarda, ossia quando interagiscono con qualcos'altro. Quando l'elettrone non viene osservato, oppure quando non avviene alcuna interazione tra un elettrone e un qualche altro fenomeno, possiamo dire che l'elettrone non è da nessuna parte, non è in alcun luogo e di conseguenza non esiste (Rovelli, 2014).

La fisica dei quanti ha dimostrato come a livello microscopico la materia si comporti in modo totalmente diverso dai corpi solidi osservabili a occhio nudo. Qui non vale più la scissione tra soggetto osservante e oggetto osservato, o il principio deterministico di causa ed effetto. Si è visto ad esempio che nel momento in cui i quanti vengono osservati si comportano come una particella materiale vera e propria, come un corpo solido. Quando non vengono osservati si manifestano invece come un'onda. Non solo. Il famoso esperimento della doppia fenditura ha mostrato come un elettrone, sparato a grande velocità verso una barriera nella quale sono state aperte due fessure, può attraversarle entrambe contemporaneamente. Nel fenomeno dell'*entanglement* si è visto che due particelle le quali abbiano interagito tra loro precedentemente, conservano ognuna la memoria dell'interazione al punto tale da condizionarsi l'un l'altra anche a distanze potenzialmente infinite.

C'è un effetto "non locale" di interconnessione quantica tra i corpi, che supera lo spazio e il tempo (Talbot, 1997).

Tutti questi esempi ci dicono che non è possibile vivere un rapporto di separazione rispetto al mondo, che non siamo semplicemente determinati da quest'ultimo e che possiamo influenzare gli eventi e noi stessi volontariamente e intenzionalmente.

Ma c'è di più. È evidente che le ricerche scientifiche, così come quelle delle scienze umane, si siano spostate dall'osservazione del solo soggetto, considerato autonomo e indipendente come nel caso della psicoanalisi ortodossa o dell'idealismo filosofico, alla focalizzazione sugli oggetti, sulla realtà esterna, isolata e indipendente anch'essa, come nello scientismo positivista.

Ciò che ora conta invece non è né il soggetto in sé, né l'oggetto in sé, ma il processo: l'interazione tra soggetto e oggetto, il loro rapporto, l'unico che può descrivere e dare ragione di certi fenomeni, senza scivolare in deduzioni e interpretazioni varie sulla natura intrinseca dell'uno e dell'altro.

È solo a partire dalla relazione e dal rapporto esistente tra Io e Mondo che possiamo giustificare e dare un senso ai nostri desideri, alle nostre intenzioni, scelte ed esigenze. Perché è solo verso un Mondo che essi si dirigono, implicitamente o esplicitamente, ed è solo tendendo verso un obiettivo che acquisiscono un senso per noi.

Una visione olistica dell'uomo

Le ricerche svolte dalle scienze fisiche, dalle neuroscienze, dalle teorie della comunicazione e dalla cibernetica, ci dicono che l'uomo rappresenta fundamentalmente una totalità sistemica aperta. Vale a dire che esso è un aggregato di parti, strutture pulsionali e funzioni psicobiologiche, coordinate tra loro gerarchicamente, le quali oltrepassano la loro semplice somma, poiché tendono continuamente a scambiare con il proprio ambiente, in quanto sistema aperto, informazioni ed energia. Questo processo avviene in una reciprocità costante e mutevole a seconda dei bisogni interni dell'organismo e della disponibilità della realtà esterna, in vista o di un processo evolutivo, e cioè

di un accrescimento della propria complessità e del benessere generale, oppure secondo dinamiche di semplice sopravvivenza, e quindi di un adattamento ambientale che possa restituire allo stesso organismo una posizione di stabilità e di omeostasi.

Lo spazio di interazione che si costituisce tra organismo e ambiente, o tra la totalità uomo e le altre totalità o parti di esse, è chiamato “campo”, secondo la teoria di riferimento di Kurt Lewin. L’equazione sintetica stabilita da Lewin rispetto alla possibile spiegazione dei comportamenti umani, è questa: $C = f(P, A)$. Come si spiega questa equazione? Ebbene, il comportamento (C) di un individuo, è una funzione (f) regolata da fattori interdipendenti quali la sua personalità (P) e l’ambiente che lo circonda (A). In sostanza, la teoria del campo mira a spiegare il comportamento umano in relazione alla situazione in cui il comportamento stesso si verifica.

Il campo è una rappresentazione della situazione (psicologica) in un momento dato (qui e ora) e viene definito come la totalità dei fatti (Lewin distingue tre ordini di fatti: psicologici, sociali, gruppali) coesistenti nella loro interdipendenza. Va da sé dunque che una teoria come questa è fondamentalmente dinamica, metastabile e circolare, nel senso che percepisce il significato del comportamento umano come una funzione all’interno dell’interazione, costante e biunivoca, tra la realtà psicologica e intrapsichica dell’individuo nel suo insieme (pensieri, bisogni, desideri) e la realtà ambientale percepita che circonda l’uomo stesso. Ogni interazione dunque produce una modificazione del campo medesimo, e quindi una differente risposta comportamentale da parte dell’individuo, che a sua volta modifica l’ambiente e la sua stessa persona. L’evento psicologico quindi deve essere visto sistematicamente all’interno del contesto fisico e temporale in cui accade, e nella rete di relazioni che lo sostengono e lo determinano. Il campo è tutto

ciò che è presente al soggetto in un dato momento e che ne determina l'agire, il sentire e il conoscere. Qualsiasi comportamento o qualunque altro mutamento, entro un campo psicologico, dipenderà allora unicamente dalla particolare configurazione che il campo avrà in quel determinato momento. È l'interscambio di organismo e ambiente a costituire la realtà psicofisica dell'individuo che, in questa interazione, cerca continuamente il proprio equilibrio, all'incrocio tra l'Io e il non-Io.

Comunicazione e relazione

La vita appare come un processo circolare secondo il quale non è possibile stabilire, se non in modo arbitrario, una causa specifica e un effetto altrettanto specifico corrispondente. Siamo di fronte a un soggetto che agisce e a uno che subisce: un Io e un Mondo. È proprio a partire da questa circolarità che il counseling fonda il suo principio basilare di uguaglianza tra i soggetti della relazione, senza dimenticare i concetti fondamentali di empatia, reciprocità, scambio, e soprattutto comunicazione interpersonale.

Se l'interazione tra organismo e ambiente è descrivibile efficacemente, in senso generale e attraverso il concetto di campo, l'interazione tra persone può essere meglio definita nella sua complessità mediante il concetto di sistema, e secondo la teoria dell'informazione basata sugli studi della comunicazione sviluppati dalla Scuola di Palo Alto.

Come abbiamo detto, l'organismo è un sistema aperto e al tempo stesso è parte di altri sistemi e sottosistemi, sempre aperti e con i quali interagisce. Un sistema è formato, secondo questa teoria, da due o più persone, le quali sono in connessione reciproca mediante le loro relazioni e le loro caratteristiche:

Seconda parte

Il counseling corporeo

Francesco Ruiz

6

Che cos'è il counseling corporeo?

Nell'ultimo secolo, in ambito scientifico, si è progressivamente affermata la tendenza a riconoscere all'uomo la facoltà di intervenire positivamente e in modo autonomo sul proprio livello di salute e di benessere. L'approccio di counseling basato unicamente sulla parola e l'approccio di counseling basato sulla mediazione corporea contengono entrambi, sullo sfondo, i principi della terapia della Gestalt e della terapia centrata sulla persona di Carl Rogers, principi che riconoscono all'uomo una naturale capacità di scegliere e di dare forma alla propria esistenza. È il senso stesso dell'evoluzione che accompagna l'intero corso esistenziale e che coinvolge il corpo-mente con tutti i suoi funzionamenti.

Nonostante questa risorsa sia disponibile in abbondanza fin dalla nascita, il saper riconoscere e soddisfare i propri bisogni autentici e il coraggio di affrontare i cambiamenti desiderati, superando limiti personali e ostacoli esterni, scaturiscono per lo più dalla frustrazione che accompagna le esperienze drammatiche e dolorose. Infatti, non è raro che siano proprio i momenti di grande fragilità e vulnerabilità, quelli in cui si tocca il fondo per così dire, a innescare un potente impulso al cambiamento. Quando entriamo in contatto con i nostri limiti e percepiamo il conflitto drammatico tra doveri e desideri, allora non riusciamo più a dare una direzione positiva alla nostra vita; ci sentiamo destabilizzati perché non siamo più in grado di controllare

e di esprimere in modo congruo le nostre emozioni, sentiamo un'esigenza impetuosa, anche se non ancora focalizzata, di affrancarci da una situazione che ci procura disagio.

Talvolta ci sentiamo sopraffatti dalle emozioni, altre volte non abbiamo la lucidità per riconoscerle e ci spegniamo: mente e cuore si muovono in direzioni opposte. Per superare la fase di impasse esistenziale e per recuperare una maggiore armonia e stabilità, nei momenti di difficoltà possiamo agire in autonomia o affidarci a un facilitatore esperto che funga da catalizzatore del processo di cambiamento.

Al di là di ogni preferenza e considerazione metodologica, il valore del counseling corporeo risiede nella relazione che si instaura tra gli attori e che va oltre la pura accoglienza del disagio. L'utilizzo del corpo come medium del processo favorisce un'esplorazione profonda che aiuta il cliente a utilizzare al meglio le proprie risorse, ritrovando un senso di benessere e di progettazione esistenziale.

Il sintomo è una risposta vegetativa del sistema nervoso autonomo a una situazione di malessere psichico o di stress, e il counseling corporeo è una modalità di sostegno particolarmente efficace in quanto si focalizza sull'esperienza e non sul disagio specifico. Aiuta la persona a recuperare le sue potenzialità in un'ottica evolutiva e di crescita personale, tenendo conto di tutti i suoi livelli di funzionamento: fisico, emozionale, cognitivo, sociale e spirituale.

Le tecniche utilizzate pongono al centro del metodo di intervento l'opportunità per il cliente di migliorare la consapevolezza delle proprie sensazioni interne e dei modelli operativi che guidano la sua azione sociale.

Il counselor corporeo fonda la sua azione sull'ascolto empatico e fa da specchio al bisogno dell'altro di percepire se stesso bypassando il piano cognitivo e razionale, lasciandosi perva-

dere e nutrire dalle sensazioni indipendentemente da quale sia la loro qualità, senza rifiutare nulla. Le esperienze vissute in modo negativo, poiché dolorose o non portate a termine, condizionano fortemente la percezione degli eventi, nonostante gli sforzi di sottrarle alla coscienza. La persona regola inconsapevolmente i meccanismi percettivi in modo che il suo livello di stress sia contenuto entro limiti tollerabili; a tale scopo, tende a neutralizzare gli stimoli che sono fonte di disagio, di paura e di dolore e attira a sé gli elementi che compensano gli appetiti non soddisfatti. Con il tempo, queste modalità possono consolidarsi in abitudini e comportamenti che la allontanano da uno stile di vita sano, con conseguenze più o meno gravi.

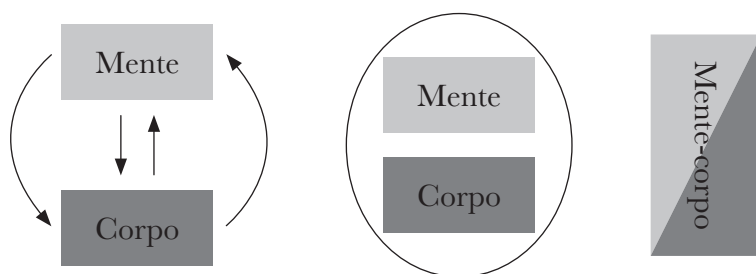
Il counselor corporeo struttura la relazione e le modalità di contatto al fine di far emergere queste istanze da uno sfondo confuso di sensazioni psicofisiche. In questo modo la persona può neutralizzare la pericolosità di tali esperienze negative, riconoscendole, accogliendole e riarmonizzandole nella vita quotidiana.

Ogni essere umano ha il diritto di soddisfare i bisogni vitali e di svilupparsi secondo i propri desideri, in modo consapevole, responsabile e creativo. Il counselor deve aiutare la persona ad andare oltre il semplice soddisfacimento dei bisogni elementari, per una realizzazione più appagante delle sue esigenze evolutive. Nel far questo, diventa come uno sciamano che accompagna la persona alla scoperta del suo inferno interiore, luogo di esperienze negatte: non ci può essere evoluzione se queste esperienze non vengono recuperate, riconosciute, trasformate e integrate in una forma più adeguata, che rappresenta un'opportunità e non un pericolo.

Esistono diverse modalità terapeutiche che utilizzano il corpo come medium nel processo di guarigione. La differenza tra gli approcci consiste essenzialmente nel modo di considerare il

rapporto tra corpo e mente. La resistenza verso un approccio integrato, capace di restituire all'uomo la sua originaria centralità, è stata spesso ostacolata in quanto l'assenza di rigidi riferimenti oggettivi ha sempre rappresentato, per l'uomo, una fonte di disorientamento esistenziale. Affidandoci a un counselor che lavora con e attraverso il corpo, possiamo trovarci davanti a tre tipi di professionisti:

- il counselor che lavora in maniera esclusiva o alternata sul corpo e sulla mente;
- il counselor che ha un approccio stratificato e che considera le due entità, corpo e mente, come separate, lavorando verso una loro integrazione*;
- il counselor che si basa su un approccio integrato, secondo cui la persona è il suo corpo e non si esprime mediante il corpo ma in esso.



* Sono tali i seguenti processi: antiginnastica (Bertherat), biodinamica (Lewin), bio-energetica (Lowen), biosistemica (Liss) danzaterapia, eutonia (Alexander), feldenkrais, sensitive gestalt massage (Elke), integrazione posturale (Painter), organismica (Brown), ergonomia (Baker), parallelismo corpo-parola (Downing), psicologia funzionale (Rispoli), psicoperistalsi (Boyesen), rebirthing (Orr), rilassamento (Jacobson), integrazione strutturale (Rolf), somatoanalisi (Meyer), training autogeno (Schultz), vegetoterapia (Raknes), vegetoterapia (Reich), watsu (Dull), filosomatica (Bertran).

La ricerca scientifica si è gradualmente orientata verso un approccio che considera l'uomo non soltanto nella sua interezza in cui corpo, mente e spirito sono entità che non possono essere considerate separatamente, ma anche come elemento immerso nel suo ambiente e dunque interdipendente con tutti i fenomeni da cui è influenzato e che modifica, egli stesso, costantemente. L'uomo è sempre più considerato come un microcosmo dalle infinite possibilità e impara nel corso della sua esistenza, tra successi e insuccessi, a interagire con l'ambiente, scegliendo le strategie più vantaggiose.

Un aspetto fondamentale del counseling corporeo riguarda la sua natura olistica. La persona è considerata nella sua unicità ed è completamente assente ogni forma di separazione tra i livelli che la costituiscono (corpo-mente-spirito).

Il counselor aiuta il cliente a esprimere le potenzialità, realizzando pienamente il suo essere. Tuttavia questo processo comporta diverse difficoltà. La difficoltà principale è rappresentata dal suo conflitto interiore: se il lavoro sul Sé viene limitato al piano cognitivo, indurre nella persona la consapevolezza di questo conflitto non fa che aumentare la sua confusione. La persona comprenderebbe razionalmente il problema senza riuscire a porvi rimedio, neanche con un aiuto esterno. Una presa di coscienza dei confini corporei, dei movimenti e delle espressioni del corpo può alimentare il recupero efficace di un coraggio esistenziale nascosto dal conflitto stesso. In effetti, il sintomo psicosomatico non è altro che il riflesso del disagio derivante dallo scontro tra due parti del Sé. Il malessere superficiale offre alla persona un'alternativa accettabile, un alibi che la protegge dalla responsabilità di affrontare e di risolvere il vero problema.

Il counselor corporeo utilizza il metodo empatico per facilitare il contatto della persona con il proprio Sé profondo. La pratica del rispecchiamento empatico favorisce una consape-

volezza psicosomatica che ristabilisce la comunicazione autentica e profonda tra la persona e le sue emozioni. Imparare a familiarizzare con le sensazioni e a identificarsi con esse libera una grande quantità di energia vegetativa che crea fluidità tra emozioni, pensiero e azione.

Quando il counselor chiede al suo cliente: “Dove sono le tue sensazioni?”, “Dov’è il tuo respiro?”, “Com’è la tua postura?”, lo invita a diventare consapevole del corpo. Spesso, la risposta a queste domande è: “Io noto che...”. Allora, il counselor chiede al cliente di riformulare il concetto trasformandolo in: “Io sono...”, così da permettergli di sperimentare la connessione tra il suo Io e la sua esperienza corporea. In questo modo la persona inizia a individuarsi.

L’individuazione è la meta più elevata di ogni persona e consiste nell’acquisizione delle competenze che facilitano il riconoscimento e l’integrazione delle parti disgregate di sé all’interno di un nucleo coeso. A tale proposito, la personalità umana è tutt’altro che unitaria e coerente. È un insieme di sub-personalità, ognuna caratterizzata da esigenze specifiche, e in continua competizione, alla ricerca di soddisfazione e appagamento. Solo alcune parti di questo puzzle lavorano a livello conscio, mentre tutte le altre si muovono sullo sfondo e si esprimono in forma simbolica attraverso il corpo.

Imparare a riconoscere i segnali è indispensabile per l’evoluzione personale, poiché ogni parte rinnegata viene sempre proiettata all’esterno, su una persona o su un oggetto. Quando giudichiamo, odiamo, rifiutiamo o al contrario sopravvalutiamo qualcuno, stiamo proiettando su questa persona quello che di noi stessi non ci piace o desideriamo, e fino a quando restiamo inconsapevoli del processo, attireremo nella nostra vita l’energia che ci mostra aspetti rinnegati di noi stessi affinché entriamo in risonanza con essi.

La complessità umana richiede che ogni intervento di sostegno sia tagliato su misura e calibrato sulle reali esigenze della persona. Tuttavia l'obiettivo finale è unico per tutti e consiste nello svelamento del falso sé e nella costruzione di un nuovo progetto di vita, più adeguato e soddisfacente.

Nel corso di una seduta di counseling corporeo, accade spesso che il cliente racconti un'esperienza dolorosa, esprimendo il disagio in modo incongruente: le sue parole possono essere dure e tristi mentre la sua postura rimane aperta e i suoi muscoli completamente rilasciati. Il vissuto emotivo e il contenuto cognitivo possono andare in due diverse direzioni e il lavoro sul corpo consente di recuperare l'evento, ricongiungendolo all'emozione reale provata in quel momento.

Il processo di adattamento induce la persona ad assumere una serie di comportamenti di autodifesa e a interiorizzare una serie di convinzioni, atteggiamenti, emozioni che si calcificano sotto forma di schemi affettivo-motori sani o distorti, a seconda delle circostanze. L'attivazione delle difese allontana i contenuti psichici inaccettabili con conseguenze negative su diversi aspetti e funzionalità. La persona non riesce più ad accedere al suo mondo emotivo e perde non soltanto la capacità di sentire a livello corporeo tutta la rabbia e la frustrazione che derivano da questa inconsapevole deprivazione, ma anche di interagire efficacemente con il mondo esterno.

La validità del processo di counseling a mediazione corporea si fonda su numerose evidenze scientifiche tra cui il principio dell'identità funzionale mente-corpo.

Wilhelm Reich (1897-1957), neuropsichiatra e psicoanalista austriaco, allievo di Freud, ha posto le basi per il superamento della tradizionale dicotomia tra la mente e il corpo, introducendo il principio di identità funzionale di psiche e soma, che lavorano in sinergia per la stessa finalità funzionale, pur man-

tenendo ruoli diversi. Insieme formano un'unità integrata, le cui singole parti sono interdipendenti e formano un sistema complesso che comprende tutte le funzioni e tutti i processi vitali dell'organismo umano.

Un altro importante contributo della scienza in tema di psicocorporeità è il riconoscimento dell'esistenza di una memoria corporea periferica, diffusa in tutto l'organismo e indipendente dalla memoria centrale, cognitiva e razionale. È proprio nella memoria periferica che le tracce delle esperienze dolorose e traumatiche, sperimentate fin dai primissimi istanti di vita, vengono registrate e conservate in modo del tutto inconsapevole. L'emozione associata a questi vissuti resta impressa nella carne e viene rafforzata ogni qual volta si verificano eventi in grado di suscitare il ricordo. Si tratta per lo più di sensazioni ed emozioni inibite e trattenute, che si sono cristallizzate nel corso del tempo, trasformandosi in stereotipi mentali e comportamentali, rigidità muscolari, atteggiamenti posturali errati.

Vincenzo Di Spazio, medico ed esperto di cronobiologia degli psicotraumatismi, sostiene che le aree spino-midollari sono particolarmente predisposte a registrare eventi percepiti dall'individuo come minacciosi o stressanti e individua una serie di punti o placche spinali, che si attivano in relazione ad accadimenti dolorosi, conservandone la memoria nell'area specifica che resta dolorante, anche a distanza di anni.

Il processo ha luogo senza soluzione di continuità e conduce alla formazione di una corazza muscolo-caratteriale che svolge la sua funzione difensiva su due diversi piani: da una parte induce una naturale e temporanea contrazione in presenza di una minaccia esterna per segnalare ed evitare il pericolo; dall'altra produce contrazioni muscolari permanenti, come risposta al tentativo di controllare le sensazioni derivanti dal

conflitto interiore. La corazza cronica rappresenta una mappa proliferante di indizi che raccontano movimenti interni e intenzioni inesprese attraverso il modo di respirare e di muoversi nell'ambiente, le espressioni del viso, la postura, le rigidità nelle fasce muscolari superficiali e profonde.

Quando la reazione di chiusura e di contrazione cui l'organismo reagisce di fronte a una minaccia proveniente dall'ambiente esterno diventa cronica, crea una serie di blocchi a livello fisico che si ripercuotono anche sulla psiche, procurando disagi e malattie più o meno gravi.

Per il principio di identità funzionale, l'irrigidimento non può limitarsi ad alcuni organi ma coinvolge l'intero organismo, provocando anche un indurimento del carattere che esprime, a livello psichico e corporeo, il modo in cui la persona soddisfa i bisogni o erige difese nei confronti degli stessi.

Reich descrive la corazza muscolare-caratteriale come formata da segmenti trasversali rispetto al tronco: sette segmenti che agiscono come anelli di contrazione, spezzando la continuità e l'armonia dell'organismo.

La corazza muscolare permanente o cronica agisce come freno e risponde alla necessità dell'uomo di adattarsi all'ambiente, riducendo il senso di angoscia esistenziale. Rappresenta l'aspetto somatico della rimozione e impedisce all'energia, che in termini psichici è un'emozione, di circolare liberamente nel corpo e alla persona di sperimentare con pienezza l'esistenza, adattandosi al mondo esterno in modo fluido, creativo e adeguato al momento presente.

La corazza contiene la memoria degli eventi ed è strutturata in sette segmenti con caratteristiche specifiche, interdipendenti tra loro. Ognuno di questi segmenti (oculare, orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale e pelvico), i cui tratti sono specificati a titolo esemplificativo nella tabella che segue,

include l'intera area a quel livello del corpo, compresa la porzione della colonna vertebrale corrispondente.

L'obiettivo finale del counselor è l'eliminazione della contrazione cronica che impedisce all'energia vegetativa di scorrere in modo fluido in ogni parte dell'organismo, con il conseguente ripristino di una regolare omeostasi interna e di un naturale funzionamento del processo di carica/scarica dell'energia. In prima istanza, il counselor corporeo deve individuare il principale atteggiamento caratteriale del suo cliente poiché rappresenterà, nel corso del processo, la più forte forma di difesa da lui attivata nei momenti di difficoltà. Per ripristinare la salute del corpo-mente il counselor lavora, in modo progressivo, su ciascuno degli strati che compongono ogni segmento, da quello più superficiale al nucleo, seguendo la direzione del flusso energetico, ovvero secondo un ordine ben preciso che va dal primo segmento (oculare) al settimo segmento (pelvico). In particolare, il segmento pelvico trattiene una grande quantità di energia emozionale e, per questa ragione, va trattato per ultimo: un organismo cronicamente corazzato non sarebbe in grado di metabolizzare adeguatamente la grande quantità di energia proveniente dal rilascio di questo segmento. La corazza oppone resistenze al cambiamento e ogni volta che un segmento è liberato dalle tensioni, altri segmenti tendono a ricorazzarsi al fine di riaffermare la loro funzione difensiva.

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

www.edizionienea.it

www.scuolasimo.it

Omar Montecchiani, filosofo e counselor professionista, è specializzato in Gestalt Counseling Integrato. Studia da anni il rapporto tra mente e corpo. Ha approfondito nelle sue ricerche i disturbi del comportamento alimentare, le tematiche legate al corpo vissuto, al linguaggio emotivo e al rapporto tra la dimensione virtuale e il comportamento umano nell'età della tecnica.

Francesco Ruiz, specializzato in Gestalt Counseling Integrato, insegna tecniche di comunicazione, competenze relazionali e counseling presso diversi istituti di formazione italiani. È ideatore del Massaggio del Sé e del metodo psicosomatico “Ridansia”, un programma di integrazione corporeamente per il controllo e la gestione autogena dei disagi causati dalle distonie neurovegetative. Ha scritto *Il Massaggio del Sé* (Edizioni Mediterranee).

In copertina: © SvetaZi / iStock

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 18,00

Con questo libro il corpo diventa protagonista
del counseling, di ogni tipo di counseling.

Omar Montecchiani e Francesco Ruiz sviluppano
un'agile sintesi delle principali modalità di cura
attraverso il corpo e con il corpo. Il con-tatto si fa così
elemento centrale nella relazione di aiuto, e ci permette
di scavalcare la soglia della coscienza e delle parole.

Impariamo ad ascoltare e a leggere il corpo:
saprà indicarci la via di uscita.

ISBN 978-88-6773-043-8



9 788867 730438 >