

**CORSO DI INTEGRAZIONE POSTURALE  
TRANSPERSONALE**

***Relazione 1° anno***

*Renata*

*Anno 2005*

**RELAZIONE 1° ANNO**

*INIZIO DI UN'AVVENTURA ATTRAVERSO... IL CORPO*

Tra le varie proposte formative che mi arrivano periodicamente, una in particolare cattura la mia attenzione per vari motivi:

è un foglio giallo, il colore che rappresenta il caldo piacevole del sole, il volo dell'animo pieno di speranza e di ottimismo, il desiderio di rilassarsi, di liberarsi da problemi e restrizioni e la speranza di una maggiore felicità; colore che spinge in avanti, verso il nuovo, il mutamento (secondo Max Lüscher). Ed anche il colore di Manipura, il terzo Chakra, localizzato a livello del plesso solare, associato a fegato, pancreas, stomaco, milza e a tutte le funzioni metaboliche e vegetative. E' il luogo della luce, dell'energia solare, della capacità di trasformare qualunque evento in energia vitale, in forza e saggezza. Le patologie espresse da questo Chakra sono afferenti ai processi di nutrizione, digestione ed assimilazione che mi riguardano personalmente. Dal punto di vista psico-energetico la sua funzione più importante è relativa all'affermazione personale ed all'esercizio del potere individuale rispetto al sociale e all'ambiente in generale. Rende possibile, quindi, esprimersi in "io posso". Quanto ne avrei bisogno! E ancora il giallo è il colore dell'interfacciamento con il mondo, della comunicazione e del calore che da essa scaturisce (secondo la medicina ayurvedica) proviene dalla Scuola di Psicoterapia dove ho acquisito la mia specialità la scelta del corpo come oggetto e soggetto di riflessione e di incontro.

E con questo foglio tra le mani un'ondata di emozioni e sentimenti mi assale. Ho tanta voglia di novità, di lasciare un poco da parte la psicoanalisi per recuperare, approfondendo, il "contatto" con il corpo al fine di arrivare poi ad una integrazione fra i due approcci terapeutici.

Condivido infatti l'opinione di Anita Greene che gli strumenti analitici possono essere ampliati e che il lavoro con il corpo può, a volte, far parte dell'analisi ed essere eseguito dagli analisti stessi, purché naturalmente siano bene addestrati.

Sono convinta che molti pazienti potrebbero trovare giovamento da un buon lavoro corporeo in aggiunta all'analisi.

D'altro canto sono consapevole che il problema del contatto tattile nell'incontro analitico è ancora molto discusso; l'unico modo accettato di entrare in contatto fisicamente, sia a livello sociale che professionale, è la rituale stretta di mano. Questo semplice e basilare contatto è già di per sé comunque rivelatore di molte cose sul rapporto inconscio del paziente con me terapeuta e mi risulta di grande utilità per rendere più fine la mia empatia nei confronti del suo stato psicologico. Sempre, dietro il linguaggio verbale, il corpo ha le proprie forme di espressione a cui devo essere sensibile per utilizzarle nell'approccio terapeutico.

Il tabù contro il toccare, che ha dominato la pratica psicoterapeutica analitica, mi ha così portato lontano dalle mie origini formative. Dopo la laurea in psicologia mi sono infatti dedicata a terapie a mediazione corporea a partire dal Training Autogeno di Schultz, al rilassamento progressivo di Jacobson, all'ipnosi clinica, al rilassamento ad orientamento psicoanalitico.

Penso che questo Corso mi possa aiutare, non solo a conoscere altre tecniche (massaggio, respirazione, Gestalt, bioenergetica...), ma soprattutto ad integrarle con quanto nella pratica quotidiana ho pian piano abbandonato. E allora la parola "integrazione" può essere un quarto aspetto che mi ha colpito.

Sento che questo Corso rappresenta quindi l'incontro con una mia parte mancante anche a livello personale: dopo tanto lavoro psicoanalitico,

penso che quanto esplorato e di cui ho acquisito consapevolezza, ha comunque lasciato tracce nel mio corpo e lì devo incontrarlo per potermene veramente liberare. Condizione essenziale per un completamento/ampliamento della mia attività professionale. Mi è stato insegnato, ed ho potuto sperimentare, che la riappropriazione del corpo in termini somato-mentali costituisce il vero fulcro dell'azione e della riflessione terapeutica.

Ed è proprio ciò che mi offre ora la "mia" Scuola, a cui sono particolarmente affezionata, con questo **"Corso introduttivo alla Integrazione Posturale ed alla relazione a mediazione corporea"**, composto da cinque sessioni.

Con molta curiosità e grande trepidazione varco la soglia del primo incontro, durante il quale il corpo è protagonista, ma come oggetto di numerosi approcci teorici. Negli incontri successivi viene via via ascoltato e messo sempre più in gioco.

Vivo esperienze molto importanti sia quando ricevo il massaggio sia quando io mi avvicino al corpo dell'altro. Mentre la prima fase mi riesce più facile viverla, pur con alcuni disagi o imbarazzo, la seconda mi richiede il superamento della difficoltà, di cui sono consapevole, di toccare. Con sorpresa noto che, mentre le mie mani entrano in contatto con il corpo del collega, in realtà sono le nostre due persone ad incontrarsi e quindi vivo bene anche questa esperienza.

Mi rendo però conto che in questo Corso ha per me molta rilevanza la parte teorica, mi dà più tranquillità perché è qualcosa di già sperimentato e in cui mi muovo con più disinvoltura.

Gli esercizi corporei sono molto coinvolgenti: ne ho veramente bisogno sia nella modalità del dare che del ricevere e mi fanno "toccare con mano" le forti interazioni che avvengono tra corpo, mente ed emozionalità.

Dopo l'incontro sulla respirazione forti dolori allo stomaco e due sogni notturni si rivelano molto illuminanti.

Terminata l'esperienza del Corso introduttivo inizia un periodo conflittuale sulla possibilità di iscrivermi al **Corso triennale di Integrazione Posturale Transpersonale**: da una parte un grande desiderio di inoltrarmi in questo approccio corporeo, dall'altra un altrettanto grande timore di non esserne capace. E da ultimo, come ciliegina sulla torta, "che senso ha alla mia età (ho compiuto i 62 anni)"?

Il desiderio ha il sopravvento e mi iscrivo. Da lì scatta l'ansia dell'attesa della risposta: per un mese ogni sera controllo la posta elettronica e lo stato di ansietà aumenta sempre di più; sono terrorizzata dall'eventualità che la mia domanda possa essere respinta. Nel frattempo scopro di essere ipertesa: può essere legato a quanto sto vivendo? Non lo so, come non riesco a capire perché sia così importante per me questa Scuola; "sento" però che è un'opportunità che voglio vivere, un treno che non voglio perdere e temo che proprio motivi di salute me lo impediscano. Quando finalmente arriva la risposta di Massimo (telefonicamente), la gioia è talmente grande che gli dico: "Non so il perché, ma non puoi immaginare quanto mi rendi felice!". E' una

gioia veramente incontenibile.

E' con questi sentimenti che approdo al Corso.

Un clima di calda e cordiale accoglienza mi facilita l'ingresso in questa nuova realtà. Subito ho anche una piacevole sorpresa: la presenza di Fiorenza, con cui ho condiviso il Corso introduttivo, e di Maurizio che in quel contesto mi ha assistito più volte con competenza, grande calore e vicinanza rassicurante.

Al gruppo comunico la mia gioia di essere lì e soprattutto la disponibilità a scoprire che cosa può rappresentare per me vivere questa esperienza. Certamente il mio corpo è stato sempre penalizzato, curato soltanto per sintomi consistenti, altrimenti messo a tacere e la mia professione di psicoterapeuta lo costringe quotidianamente all'immobilità.

Tutto ciò si evidenzia fin dalla **prima sessione**: sia a riceverla che a praticarla, mi incontro con il dolore che proviene da qualsiasi parte del mio corpo. Avverto però anche una piacevole sensazione di apertura, di espansione della parte toracica e quindi un ampliamento della respirazione.

Un altro aspetto positivo: affronto la vergogna dello spogliarmi, del mostrare un corpo con impresso i segni del tempo e dell'obesità legata alla mancanza di movimento fisico, oppure devo iniziare a introdurre altre ipotesi come: è un modo per nascondere un blocco emotivo o una decisione inconscia che oppone resistenza ai tentativi di cambiamento? Spero di trovare risposta a questo interrogativo durante l'anno. Per ora sono contenta di aver compiuto questo primo passo, perché ho bisogno di imparare ad accettare il mio corpo così com'è e magari ad amarlo di

più e a prendermene veramente cura, ringraziandolo per tutto ciò che mi consente ancora di vivere, compresa questa nuova esperienza formativa.

La **seconda sessione** si propone di aumentare il grounding, di sentire di esserci nel mondo, di avere equilibrio, di essere ben radicati, in contatto con il suolo. Viene pertanto preceduta da alcuni esercizi appartenenti alla tecnica della Gestalt per far parlare le varie parti del corpo, per renderle presenti: percepisco il mio piede destro più rialzato rispetto al sinistro e questo mi fa sentire in disequilibrio; la gamba destra diventa sempre più dolente. Che cosa fare? Emerge la necessità di togliere ciò che blocca, che impedisce di proseguire; avverto il desiderio di togliere il cuscino posto sotto i piedi, elimino così simbolicamente qualcosa che non mi appartiene. Mi incontro con la mia paura di procedere, di osare. Il tutto è pervaso da emozioni molto intense.

Sono proprio questi vissuti di disequilibrio e di blocco, oltre alla rabbia, che si possono incontrare praticando la seconda sessione.

Dopo averla ricevuta mi si gonfiano tanto le caviglie, soprattutto la sinistra e questo gonfiore perdura per una decina di giorni. Mi viene suggerito di calciare spesso, perché vi è bloccata molta energia.

Questo mi ricorda che, secondo Reich, il corpo è soprattutto un corpo energetico che si esprime attraverso la muscolatura e la motricità, la cui libera espressione trova poi ostacoli nel mondo esterno.

Inoltre, mi porta a riflettere sulla corazza caratteriale – di cui parla sempre Reich – che, a causa dell'immobilizzazione di una grande quantità di energia, realizza un blocco affettivo che si esprime con la mancanza di un contatto autentico, sostituito da surrogati di contatto sociale (falso Sé).

Vado al terzo week-end con la consapevolezza che l'IPT è un cammino, fortemente desiderosa di proseguire, sentendomi altresì sostenuta dal gruppo a cui sento di appartenere sempre più.

Con gli iniziali esercizi di bioenergetica contatto la debolezza nelle cosce; comprendo che fare appello al proprio corpo significa stimolare le parti "morte" e così do il via a movimenti che pian piano mi consentono di entrare in uno stato di grande benessere, di piacevole calore nelle gambe e poi di allontanamento dalla realtà in una quiete profonda.

Vivo poi la **terza sessione** come molto liberatoria perché, lavorando sull'unità corpo-mente, porta all'integrazione dei due emisoma; inoltre avverto l'amore con cui Marco si avvicina al mio corpo.

Forte è poi il desiderio di ricambiare a lui questa dedizione, ma la difficoltà a ricordare i vari interventi da effettuare mi rende meno presente a lui e più preoccupata della tecnica. Proprio questo mio atteggiamento consente però a lui di ricontattare i propri vissuti con una figura materna assente emotivamente nel prendersi cura del figlio. Cerco allora di aiutarlo sintonizzandomi con i suoi bisogni primari di contatto e di contenimento. E' una riconferma del fatto che entrare in consonanza con la persona è e deve essere veramente prioritario. Se non c'è ascolto e consonanza, infatti, non avviene trasformazione. Nella seduta terapeutica sono presenti due campi totali: terapeuta e paziente; affinché interagiscano occorre che si stabilisca una buona relazione, e cioè saper entrare in contatto con tutta la persona e con gradualità.

Dopo questa sessione inizio a leggere il libro "Corpo e cambiamento": lo vivo come un abito tagliato su misura per me, è qualcosa di vero, di sentito, che mi penetra, mi pervade, mi dà gioia ed apertura. Forse il

cambiamento di cui ho bisogno oggi, per ridare senso alla mia vita personale e professionale, parte proprio dal corpo e Massimo me lo comunica con discrezione, ma con grande calore. La sua semplicità e tranquillità mi infondono coraggio.

La sera precedente il quarto week-end, chiudendo lo studio, penso che si è conclusa la settimana lavorativa. Mi rendo conto che non vivo questo Corso come un impegno. Per la prima volta non seguo questa logica e non mi prefiggo un esito più che buono. Sento che questo apprendimento non deve partire o passare dalla testa, ma nascere da dentro e ciò arriverà quando ne sarò pronta, nel rispetto dei miei tempi, accettando anche la mia gradualità.

Il gruppo mi facilita questo permettendomi di sperimentare il sentirmi accolta anche se inadeguata.

Rimane comunque presente in me un vissuto di morte (avverto dolori sternali, la pressione arteriosa è anomala...); qualcosa vuole impedirmi di partecipare alla nuova importante **quarta sessione** di riorientamento del bacino, il nostro baricentro in cui possono risiedere fortissime tensioni.

Certamente per poter rinascere bisogna prima passare attraverso il morire, il lasciar andare le antiche abitudini. E' chiaro che una parte di me non accetta pienamente di stare bene oppure insinua: "tanto non durerà".

Ecco intanto avvicinarsi il tempo del **Corso intensivo di Bobbio**. Come premessa avverto molta apprensione per il viaggio: una paura assurda di

sbagliare strada, come se fosse qualcosa di irrimediabile e che quindi mi possa impedire di arrivare là dove mi aspetta una nuova esperienza. Esperienza che affronto con lo stesso atteggiamento di fondo con cui ho iniziato il Corso: non ho aspettative specifiche, sono piuttosto aperta ad accogliere ciò che vorrà emergere.

Sono giornate intense, rigenerative in cui si lavora a lungo sulla respirazione profonda. E' possibile così uscire dal fare quotidiano e ritrovarsi immersi nel proprio spazio interiore.

La respirazione produce un riequilibrio energetico ed è un fenomeno che si colloca al limite tra il mondo materiale e il mondo spirituale, tra l'uomo e l'universo. L'uomo possiede il doppio meccanismo volontario e involontario della respirazione e, attraverso un apprendimento prolungato, può giungere a captare l'energia, che può assumere vari nomi: il "prana" indiano, il "chi" cinese, l'orgone di Reich. Lo stesso Reich, infatti, ha impiegato la respirazione come tecnica terapeutica, perché osservava l'incapacità dei pazienti di essere vitali. Il respiro quasi sempre non è armonico, spesso è bloccato per non sentire, per staccarsi dalla realtà entrando così in una situazione schizoide.

Secondo Jacobson la respirazione è il sistema del corpo di autoguarirsi, attraverso la contrazione e la decontrazione.

A livello interiore possono emergere problematiche della vita attuale o di quella passata.

Siamo invitati a scambiarsi una prima seduta di rilassamento; sono in coppia con Stefania. Prima ricevo e provo un senso di grande pace e tranquillità, intervallata dal pensiero: riuscirò poi io a fare altrettanto bene con lei? Verbalizzo questa mia preoccupazione a Stefania quando mi accingo a dare, però aggiungo: "sicuramente lo faccio con amore", è

il sentimento che vivo in quel momento nei suoi confronti unito alla gratitudine.

Successivamente assisto Fiorenza durante un esercizio di respirazione profonda, riesco ad accompagnarla con tranquillità e sicurezza, sento di poter gestire ciò che le sta accadendo, mi sento pienamente sintonizzata con lei.

Il giorno seguente avviene lo scambio. Vivo un'esperienza drammatica ed importante nello stesso tempo: durante l'esercizio di respirazione avverto una sensazione di blocco del torace così che può entrare poca aria, c'è poco spazio in me per contenerla e si presentano nitide nella mia mente queste parole: "Ho poca vita". Il corpo si contrae, le dita delle mani si rattrappiscono, le lacrime scendono copiose e aumenta sempre più uno stato di angoscia profonda, di morte appunto. Poi avverto la mano di Massimo sul mio torace, è rassicurante; pian piano i polmoni si dilatano e inizia una respirazione ampia, è ripresa la vita. Riapro gli occhi e Massimo mi dice: "Che occhi luminosi, il tuo volto si è trasformato!" Sto veramente bene.

Durante la notte in sogno dichiaro la consapevolezza della morte di due grandi amici: Giorgio e Massimo. Posso ora accettare la loro perdita, in particolare quella di Giorgio che non avevo ancora sufficientemente elaborato, perché troppo dolorosa da affrontare.

L'ultimo giorno di permanenza a Bobbio mi aspetta un'altra esperienza significativa: la trance-dance. Nonostante non sia riuscita a lasciarmi andare completamente, perché non mi sentivo protetta nel caso in cui fossi caduta, in alcuni momenti tuttavia ho avvertito nettamente

l'energia arrivare da terra, salire verso l'alto attraversando tutto il mio corpo; in altri viceversa l'energia giungeva dall'alto e scendeva ai piedi. Tutto questo accompagnato da piacevolissime sensazioni e da stupore per questa chiara e nuova percezione.

Nel complesso sono state giornate sicuramente interessanti, arricchenti e che mi hanno consentito anche una maggiore armonizzazione con il gruppo e un profondo contatto con la natura che lì assume toni di grande bellezza.

Dopo aver dato tanto spazio agli esercizi respiratori possiamo ora affrontare la **quinta sessione** riguardante il riorientamento pelvico. Non è possibile, infatti, sbloccare la zona pelvica se non è sbloccata la gola; la persona rischierebbe di implodere.

Ci viene comunque proposto un nuovo lavoro sulla respirazione effettuato a terra accompagnato da forti movimenti e rotolamenti. Al termine mi riposo, automaticamente le mie mani si posano sullo stomaco: avverto una fortissima sensazione di calore in tutto il corpo, come se fossi avvolta in una coperta, e di grande protezione; mi sento dentro l'utero (vissuto di reinfetazione?).

Poi ricevendo e dando la quinta sessione mi rendo conto di quanto sia delicato e anche doloroso lavorare in profondità sulla zona addominale. Lo psoas è infatti importante per la nostra solidità (ci consente di camminare); connette la parte alta alla parte bassa del corpo, favorendo un fortissimo passaggio energetico. Inoltre è collegato con la sessualità e quindi con tutti i relativi vissuti.

Al successivo week-end partecipo soltanto il sabato, in quanto il giorno seguente parto per le vacanze estive. Non mi è possibile perciò sperimentare la **sesta sessione**. Ne sono molto dispiaciuta, nonostante essa generi in me molta tensione e preoccupazione sia a riceverla che a praticarla. Avrei voluto però affrontare questi disagi.

Dopo due mesi di pausa estiva, l'avvicinarsi dell'ultimo appuntamento del primo anno di Corso mi riporta nuovamente a sentimenti ambivalenti: desiderio di riprendere, di rivedere i compagni, da una parte e dall'altra il chiedermi: perché vado? A che cosa mi serve? Ho la sensazione di non avere interiorizzato niente. Mi viene sottolineato che questo è un percorso sempre nuovo, molto faticoso, che richiede determinazione e voglia di mettersi in gioco. Credo di avere questi requisiti, per cui mi sento incoraggiata a proseguire.

Ed eccomi pronta a ricevere la **settima sessione** che, lavorando su testa e collo, mi crea molta preoccupazione (sono stata cefalgica per oltre 30 anni). Allora chiedo che siano mani esperte a praticarmela: Maurizio accetta. E' una sessione molto coinvolgente che fin dai primi contatti mi provoca un pianto irrefrenabile. Con gli oscillamenti veloci della testa un paio di volte vivo la sensazione di "perdere la testa" e di desiderarlo intensamente. Poi inizia un intenso e fastidiosissimo prurito alla testa e al viso (che si accentuerà sempre più durante tutta la settimana seguente finché via via andrà cessando). Che sia rabbia? Vengo sollecitata ad esprimerla con la voce, qualcosa riesco a dire, ma ancora non so urlare. Pian piano mi tranquillizzo e la sessione mi viene praticata in tutte le sue parti.

Alla fine il gruppo mi comunica che ho un viso trasformato.

Questo vissuto così consistente e impegnativo mi porta a non praticare la sessione, ma solo ad assistere, nonostante le sollecitazioni di Massimo; non mi sento in grado di dedicare quell'attenzione che è richiesta dalla delicatezza delle parti corporee interessate.

In seguito questo prurito così insistente mi interroga e pian piano mi riporta ad un'altra manifestazione corporea: il tremore, che si è presentata in modo imponente nella prima seduta della mia analisi personale e anche nella prima sessione di integrazione posturale praticata a livello individuale da Maurizio: allora collegata ad un vissuto di morte ed ora a paura.

Si fa strada quindi il collegamento con la terza area della cartografia dell'inconscio di Grof: il livello della nascita e della morte che coinvolge profondamente il soggetto e che è accompagnato proprio da questi sintomi somatici.

E' ciò che Reich chiama "streaming": sensazioni vegetative di corrente quali, appunto, prurito, tremore, formicolio, scuotimento che si sviluppano in seguito allo scarico di tensioni legate a un blocco della corazza muscolare.

La vita riprende a scorrere laddove è stata bloccata, ma è necessario attraversare la sensazione (paura) di morte che spesse volte si è presentata durante il Corso e ogniqualvolta il desiderio di cambiamento si fa sentire dentro di me.

## **Conclusione**

Sono ora consapevole che questo primo anno ha messo in movimento molto di me, sia pure a livello ancora embrionale e in modo frammentato. Sento quindi la necessità di continuare per approfondire e soprattutto per integrare.

Certamente alcune parti del mio corpo si sono liberate; in particolare si è imposta alla mia attenzione un'area bloccata del mio corpo: le gambe. Durante questi mesi di Corso mi obbligavano spesso a fermarmi perché, soprattutto ogni volta che iniziavo a camminare, erano dapprima deboli e incapaci di sorreggere il mio corpo, poi si indurivano e non potevo procedere avvertendo nettamente il blocco dell'energia. Sentivo poi piano piano la ripresa del fluire di questa energia che attraversava interamente la gamba provocando forte compressione finché, giunta ai piedi, mi dava una piacevole sensazione di rinforzo che mi permetteva di riprendere a camminare.

Ora sono proprio loro, le mie gambe, a farmi da guida, si impongono, vogliono essere ascoltate; dopo che per tanto tempo sono state bloccate, si sono risvegliate, scalpitano, si innervosiscono quando sto ferma a lungo e quando le rimetto in movimento protestano facendomi avvertire dolori acuti soprattutto nella zona poplitea. Non posso più restare seduta a lungo come prima e cioè non posso più condurre la stessa vita. Sono chiamata a riallacciare un contatto vitale con le mie gambe e ritornare ad amarle recuperando la bambina e la ragazzina che amava correre, saltare, spaziare, muoversi. Solo così potrò ritrovare un nuovo equilibrio.

Tuttora, però, sto facendo anche i conti con l'ambivalenza, incontrata frequentemente in questo anno, e che mi porta a chiedermi quanto

realmente mi sono messa in gioco.

Un dato è certo: automaticamente sono più attenta al mio corpo e al corpo altrui e ad una sua lettura anche se non ho ancora acquisito una buona capacità di coglierne pienamente tutti i suoi messaggi.

E allora? Con queste consapevolezza finora maturate, non mi resta che continuare e aspettare quanto mi donerà il secondo anno.