

Eugenio Giommi

IL COUNSELING PSICOCORPOREO

- **Il principio di identificazione come consapevolezza del corpo sentito**
- **La percezione e la consapevolezza nel processo emotivo**
- **Il counselor psicocorporeo come esperto del corpo e delle emozioni**
- **La strada dell'arte e dell'implicito**
- **L'attenzione al corpo e alla sintonizzazione**

Il principio di identificazione come consapevolezza del corpo sentito

La funzione del counselor è aiutare il cliente a diventare quello che era destinato ad essere e le difficoltà che incontra in questo compito derivano dal fatto che il cliente avverte una serie di Sé in conflitto, e dirgli semplicemente di essere se stesso non può che aumentare la confusione (Rollo May). Prima di tutto occorre che trovi se stesso: e questo è il punto in cui entra in scena il counselor, aiutandolo a creare l'unità fra il proprio Sé cosciente e vari livelli del proprio inconscio.

Se compito del counselor è quello di assistere il cliente nella ricerca del suo vero sé e poi di aiutarlo a trovare il coraggio di essere quel Sé, potrà farlo accompagnandolo nell'identificazione e nell'espressione delle sue emozioni, nella definizione del rapporto tra consapevolezza razionale ed emozioni e in sostanza accompagnandolo ad essere consapevole del proprio corpo.

Potrà così sentire come sia abitato dalle emozioni e avrà l'opportunità di cercare alla fine la coerenza tra sentire e pensare, costruendo il collegamento tra mente e cuore e realizzandone la piena attivazione.

Non c'è però solo il corpo del cliente, siamo consapevoli che anche il counselor è lì con il proprio corpo e lui stesso deve trovare il suo vero Sé nella relazione con l'altro.

Le persone vengono in cerca di aiuto perché non sanno tollerare, esprimere, riconoscere, controllare, le loro emozioni, perché mente e cuore vanno ognuna per strade loro. Qualcuno è sopraffatto dalle emozioni che lo sommergono senza possibilità di argini e contenimento, per qualcuno sono invece inaridite e spente e forse ignorate e non conosciute da tanto tempo. Per tutti il contrasto drammatico tra obiettivi e desideri incompatibili tra loro.

A qualcuno sarà necessario offrire quindi l'opportunità di mettere un freno e un confine, per qualcuno sarà utile offrire aiuto perché si possano finalmente esprimere, per tutti la necessità di sciogliere nodi e intrecci. Il counselor psicocorporeo è un esperto dell'emozione propria e altrui e sa come l'inibizione, la negazione, la repressione delle emozioni crei i falsi Sé, crei il senso di lacerazione e non identità che spinge a cercare l'aiuto. Nella sua formazione sarà anche dedicata attenzione perché sia esperto del corpo nelle emozioni, sia quelle del cliente che le proprie.

La percezione e la consapevolezza nel processo emotivo

Per comprendere meglio questo complesso processo di contraddizioni interne, ricordiamo che l'emozione è attivata da un accadimento, a cui segue una valutazione dell'importanza di ciò che è accaduto, se è interessante per la vita del soggetto.

Se è riconosciuto come importante si attiverà allora un segnale di precedenza, che dice che è necessario prima di tutto e rapidamente far fronte a ciò che è accaduto, cambiando la disposizione ad agire. Sono chiamate a raccolta tutte le risorse: mentali, muscolari e viscerali, perché possa così realizzarsi l'azione, se non vi è l'inibizione che può intervenire ad ogni livello e in ogni fase del percorso.

Lasciamo ad altri momenti le considerazioni sull'inibizione, che pure è il centro della sofferenza emotiva. Dedichiamo l'attenzione al fatto che la percezione in questo schema sembra andare ai centri della consapevolezza, quasi fosse necessaria una valutazione cosciente che dia il via ai passi successivi.

Sappiamo che invece la percezione non va sempre direttamente alla consapevolezza ma, in molti casi e soprattutto dove è più forte il pericolo e il segnale ha caratteristiche di urgenza, va direttamente ad attivare l'azione implicita nelle emozioni.

Quindi la valutazione dell'importanza non è un fatto della consapevolezza, ma è realizzata da qualcosa che sta sotto il livello di coscienza, dal cervello emotivo. (Le Doux)

Sappiamo dalle nostre esperienze personali e professionali che si può cominciare a rispondere emotivamente prima che ci si sia realmente resi conto di cosa sta accadendo.

Stà qui, mi sembra, una causa dell'avvertire due SE' e più SE', nel sentire che non si è in grado di padroneggiare le azioni, così come nel senso di angoscia, paura, impotenza, che si ha quando invece blocchiamo i processi emotivi già avviati, a qualsiasi stadio del processo avvenga l'inibizione.

Le emozioni (paura, rabbia, tristezza, gioia, disgusto) fanno parte del nostro bagaglio genetico, vengono da molto lontano nella filogenesi, sono impulsi ad agire, piani di azione dei quali ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita.

Il cuore spesso cerca di prevalere sulla mente nei momenti difficili, quando devono essere prese decisioni rapide e importanti in un mondo che non conosciamo bene e sul quale non abbiamo informazioni esaustive, né abbiamo il tempo e il modo di raccogliere informazioni ulteriori.

Abbiamo due menti : una che pensa con le parole e una che pensa sentendo.

Queste due modalità della conoscenza così fundamentalmente diverse interagiscono per costruire la vita mentale. La mente cosciente non ha sempre il primato e talvolta vi è l'idea che la mente emotiva sia come il bambino impulsivo che fa ciò che vuole, ignora il NO e conosce solo il SI, non va tanto per il sottile e colpirebbe, scapperebbe, si metterebbe a ridere, danzerebbe ecc. se la saggia mente razionale non la trattenesse impedendole di fare brutte figure.

Non è così, le emozioni sono sagge e nel processo di espressione, come di inibizione e regolazione delle emozioni, che sia consapevole e/o inconsapevole sta la bellezza e la sofferenza della nostra vita.

Il counselor psicocorporeo come esperto del corpo e delle emozioni

Jerome Liss ha insegnato la necessità di collegare strettamente la comunicazione verbale con l'approfondimento delle emozioni attraverso il ritornare sempre alle sensazioni e alla attivazione fisica in modo da permettere all'emozione di essere presente nella sua completezza.

Se il modo con cui una persona ha vissuto il rapporto con sua madre ha dato una serie di insegnamenti emotivi fondati sul fatto che la madre toccava o no con piacere il corpo del neonato, sorrideva e guardava con dolcezza o era evasiva e dura, queste sono memorie di momenti e periodi in cui il bambino non ha le parole per fissare e descrivere le esperienze, questi ricordi sono conservati come programmi della vita emotiva grossolani od elementari e senza parole, ma potenti e drammatici.

Quando poi vengono richiamati non saranno associati a pensieri articolati, ma solo a potenza emotiva. Se ciò che è richiamato è il messaggio che dice: “sii buono, non piangere, non chiedere, e arriverà la pappa o sarai cambiato e riscaldato (ma non chiedere il corpo caldo della mamma, le braccia amorose o la ninna nanna)” questo bambino sarà una persona che può percorrere il cammino della vita senza sentire e sentirsi e potrà semmai sorprendersi di improvvise commozioni impreviste e fin lì sconosciute.

Ciò che è richiamato può anche essere una convinzione diversa: “fai un gran casino, schiamazza, piangi, urla, fai il buffone, perché alla fine qualcosa arriva”, allora dovremo e potremo usare anche altre strade, cercando di restituire alla persona la fiducia nel fatto che anche le parole e i significati hanno importanza.

Se non è possibile ritrovare il vero SE solo con le parole e talvolta neppure con l’attivazione del corpo, perché la persona è abituata a farlo e lo fa sempre, ma vorrebbe smettere un giorno, possiamo seguire la strada della percezione e dell’espressione artistica, per entrare profondamente nella sensibilità emotiva.

La strada dell’arte e dell’implicito

Anche ricerche in campi non strettamente collegate al modello psicocorporeo mostrano che sempre più è recepito l’uso dell’arte e l’attenzione al corpo nel lavoro emotivo.

Si teorizza che i processi di raccolta di informazioni creano due tipi di significati distinti: uno proposizionale fatto di parole con significati letterali specifici e razionali, l’altro di tipo implicazionale, che consiste in un modello schematico astratto del mondo, di se stessi e della realtà, che contiene però informazioni acustiche, visive e propriocettive.

La frase “sono un fallimento” nello schema implicazionale contiene i pattern di sensazioni fisiche (un ricordo, una sensazione, ...). È un significato che non può essere spiegato dal linguaggio ed è veicolato dalle opere artistiche tramite il senso artistico olistico che riescono a introdurre certe produzioni letterarie o pittoriche (Dalle Grave). Sappiamo ora che se non modifichiamo lo schema di significato implicazionale non cambierà il comportamento dei clienti.

Per entrare in profondità nelle emozioni dobbiamo aver presente che le frasi che ricordano e definiscono i significati personali (io non sono in grado di difendermi, faccio schifo!, non so ottenere quello che voglio, vorrei essere amato, ma non c’è nessuno che lo possa fare) hanno profonde radici corporee.

Noi non dobbiamo solo pensare alla frase, ma anche a come il cliente sente il suo corpo mentre dice o pensa quelle parole. E’ importante conoscere quali immagini vengono se si attiva la memoria episodica, il film dei fatti che ha il suo sonoro, ma contiene anche odori e tensioni nei muscoli e scioglimento e dolore nello stomaco. Vi sarà inoltre certamente il ricordo dell’essere con l’altro: come erano i suoi occhi e gli occhi degli altri, come era la luce, se girava la testa ecc. (V. Guidano).

Noi lavoriamo col cliente perché l’emozione sia presente con i pensieri fatti di parole, ma anche con le sensazioni, e perché l’azione emotivamente significativa possa esprimersi il più pienamente possibile, con il pianto, con la forza muscolare, con il contatto, con il girare della testa, per andare più avanti, lungo la strada che darà finalmente lo spazio al vero Sé.

L’attenzione al corpo e alla sintonizzazione

Vi sono certamente difficoltà, non sempre avremo nel setting la possibilità materiale di un contatto pieno, ma mentre siamo comunque attenti al contenuto, saremo anche attenti all’energia o alla mancanza di energia, ricordando per esempio che, se vi è una parola importante e vorremo connetterla al corpo, potremo cominciare a farlo chiedendo che sia ripetuta o chiedendo al cliente di dirla con tutto il corpo o chiedendo di far sentire con la voce quanta energia c’è in quella parola e dove risuona nel corpo.

Infine anche solo in un setting più tradizionale ci ricorderemo che dobbiamo mandare un messaggio chiaro a noi stessi e all’altro, il messaggio dell’empatia che rimanda al rapporto tra madre e bambino basato sulla sintonizzazione e sulla rispondenza dei ritmi corporei.

Stern parla di sintonizzazione quando la madre accompagna il comportamento manifesto del bambino con una imitazione che si esprime con modalità diverse da quelle usate dal bambino.

Prendiamo per esempio il bambino che si tende con fatica e alla fine prende un oggetto e lo alza e la madre accompagna il successo con un suono: Siii! Oppure un bambino che batte con un giocattolo in terra e la madre accompagna con l'oscillare del corpo e della testa questo ritmo.

Non è imitazione o specchio, è qualcosa di più complesso.

La madre dice: vedo ciò che fai e anche mi sento come ti senti, tanto è vero che non ti rimando semplicemente ciò che fai, ma ti rimando il tipo di pulsione, di ritmo, di attivazione che senti internamente.

Facendo almeno questo permetteremo che il corpo sia presente con intensità e che i nostri clienti sentano il loro corpo e noi stessi sentiamo il nostro.

Bibliografia

R. Dalle Grave, Terapia cognitivo comportamentale dell'obesità, Positive Press, Verona 2001.

V. Guidano, Il Sé nel suo divenire, Bollati Boringhieri, Torino 1992.

J. Le Doux, Il cervello emotivo, Baldini & Castoldi, Milano 1998.

J. Liss, L'ascolto profondo, La meridiana, Molfetta (Bari) 2004

R. May, L'arte del counseling, Astrolabio, Roma 1991.

D. Stern, Il mondo interpersonale del bambino, Bollati Boringhieri, Torino 1987.

Testo pubblicato in Storia ed epistemologia del counseling. Dalle teorie alla professione , a cura di Claudia Cappelletti e Sergio Stranieri, Il Veltro Editrice , Roma 2007, pp.329-334. Raccoglie gli atti del 5° Congresso Internazionale S.I.Co, tenutosi a Roma il 24-25-26 giugno 2005.