

## **CORPI IN GIOCO**

### **Corporeità e sensorialità nell'esperienza con i gruppi di formazione**

*Anna Bruno, Marina Gallozzi*

#### **Abstract**

In questo articolo vorremmo esplorare la dimensione sensoriale e corporea presente nel processo gruppale e attivata nella formazione. Con questo nostro contributo proponiamo le riflessioni nate all'interno delle sessioni di attivazione psico-corporea da noi condotte nell'ambito di un progetto formativo più ampio, articolato in più momenti gruppali. In particolare, la nostra attenzione è stata attivata dall'osservazione di come, nel setting gruppale, la comunicazione non avvenga solo attraverso la parola e l'ascolto ma che la percezione di elementi non-verbali possa sopraggiungere in modo potente: la vista e l'olfatto, ad esempio, possono essere privilegiati rispetto all'udito. Così come avviene attraverso il sogno, la fantasia e la comunicazione verbale, l'inconscio si esprime in modo immediato anche mediante il corpo, attraverso sintomi, movimenti, postura, tono e così via.. Il corpo, quindi, considerato non come mezzo di espressione catartica né solo come produttore di segnali ma come potenzialmente creatore di pensieri nuovi è accolto da noi conduttori attraverso un ascolto analitico. Quanto presentiamo in questo contributo dunque, è la raccolta e il tentativo di lettura del materiale prodotto in questi anni, frutto di riflessioni sia all'interno del nostro *team* che nel gruppo allargato dei formatori, nella consapevolezza tuttavia della difficoltà di tradurre in parole e ancor più in un discorso esaustivo tutta l'esperienza vissuta.

**Parole-chiave:** corpo, gruppo, formazione, sensazione, ascolto, gioco, osservazione

La nostra pratica nell'ambito della formazione è venuta maturando all'interno di differenti organizzazioni sociali per lo più relative ai contesti socio-sanitari e dell'educazione dove più intensa risulta la percezione della complessità (delle relazioni, degli obiettivi, dei modelli teorici, delle tecniche e quant'altro) e la conseguente necessità di esserne consapevoli per provare a governarla.<sup>1</sup>

Il nostro modello d'intervento si struttura attraverso l'articolazione di più momenti gruppali di tipo esperienziale che a loro volta si intrecciano con gli spazi più tradizionali della lezione teorica e del cosiddetto lavoro di gruppo applicato alle situazioni della prassi lavorativa. Si tratta dunque di un setting formativo in cui la

coesistenza di momenti esperienziali e di momenti cognitivi e applicativi, orientati alla crescita professionale, offre la possibilità al formando di collegare le diverse dimensioni presenti nel lavoro quotidiano.

Si sa che le molteplici articolazioni del rapporto che si instaura fra individuo, gruppo e istituzione hanno una ricaduta assolutamente non contingente nel perseguimento degli obiettivi e attengono tanto al piano individuale del benessere e della crescita personale, quanto a quello interpersonale e più proprio delle relazioni gruppali dove vengono poi gestiti gli spazi e gli interventi con l'utenza.

Lo strumento del gruppo ci è parso il dispositivo più efficace per questo lavoro: possibilità di confronto, accoglienza del disagio, potenziamento delle risorse, sviluppo di cooperazione e collaborazione sono dei buoni requisiti perché la dimensione formativa trovi ospitalità. Ci sembra questo il miglior modo per dar voce alla molteplicità che, inserita nel "circolo ermeneutico" che si stabilisce fra totalità e particolare, dà ragione di quella complessità alla quale sembra proprio che il nostro mondo – e il nostro modo di leggerlo - non possa più sottrarsi.

Nella nostra concezione di formazione è dunque presente un'idea che concepisce:

- l'intervento formativo come coinvolgimento diretto delle persone a cui è rivolto
- l'apprendimento come apprendimento dall'esperienza
- l'osservazione della dimensione grupale nell'interazione tra individuo, gruppo e istituzione
- l'importanza di "formare chi forma" per evitare le numerose trappole del supposto sapere

E a quest'ultimo proposito, va detto che lo sfondo teorico in cui ci collochiamo è in gran parte tributario del modello junghiano che per il suo carattere inclusivo e per l'enfasi posta sulla legittimità e, l'ineludibilità, dei diversi punti di vista ci ha permesso di tenere insieme formazioni diverse e diverse storie professionali. E' chiaro che non si tratta di perseguire un eclettismo acritico quanto piuttosto della necessità di sottoporre a riflessione serrata una metodologia d'intervento nata all'interno di pratiche corporee (terapia della Gestalt, bioenergetica, psicomotricità,) coniugata con quanto siamo venuti apprendendo dalla pratica e dalle teorie sui gruppi. Se per Jung ogni manifestazione della psiche merita di essere studiata dalla psicologia in quanto fenomeno ascrivibile alla mutua inclusione tra discorso *della* e *sulla* psiche, risulta del tutto legittimo utilizzare i parametri della psicologia analitica applicati al collettivo, modulando l'ascolto e la lettura dei fenomeni sul doppio registro del proprio discorso interiore e del discorso dell'altro. Da un altro vertice, con Corbella (2003) potremmo dire che si tratta di attivare nei contesti formativi "la funzione psicoanalitica della mente" ovvero <<un particolare interrogarsi sui processi e sugli effetti della formazione a diversi livelli, conscio e inconscio, intra e intersichico, personale e trans personale (inteso in senso sincronico e diacronico)>>.

In questo nostro contributo vorremmo presentare le riflessioni nate all'interno delle sessioni di *attivazione psico-corporea* da noi condotte e che nel progetto formativo

globale segnano l'inizio della proposta esperienziale. Ad esse di solito fanno seguito sessioni di gruppo semistrutturato (lavoro sulla fiaba) e successivamente sessioni di gruppo autocentrato dove, in definitiva, si raccoglie e si ordina il materiale emerso nelle fasi che hanno preceduto, in un processo cioè di mentalizzazione dell'intera esperienza che può aprire a nuove prospettive.

Negli ultimi anni, ognuna di queste esperienze ha potuto anche essere utilizzata in modo autonomo conservandone tuttavia la dimensione processuale del modello di partenza.

In questo articolo vorremmo esplorare alcuni aspetti della dimensione sensoriale e corporea presenti nel processo gruppale attivati nella formazione, dal momento che nel setting gruppale la comunicazione non avviene solo attraverso la parola ma anche e, a volte *in primis*, mediante elementi non-verbali la cui percezione arriva in modo più potente: la vista o l'olfatto possono, in alcuni casi, essere privilegiati rispetto all'udito o alla parola; alcuni elementi dell'esperienza corporea come la postura, il tono muscolare o la respirazione che spesso sfuggono al controllo cosciente possono essere aspetti significativi dello stare in gruppo.

Nella specifica esperienza di formazione proposta all'interno del nostro *team*, centrale è la dimensione corporea, articolata nelle molteplici accezioni: corpo osservato, corpo che agisce, corpo percepito, corpo rappresentato, corpo pensato; il corpo è sempre considerato nell'interdipendenza tra le dimensioni emotivo/affettiva e mentale, in una logica gruppale, multipla, complessa.

L'inconscio si esprime in modo diretto mediante il corpo, ad esempio attraverso sintomi, movimenti, postura, tono, ecc., così come attraverso il sogno, la fantasia, la comunicazione verbale; nel gruppo la dimensione corporea è più immediatamente presente<sup>2</sup>.

Tutto questo trova palese riscontro in Corbella quando afferma che nel gruppo il somatico si esprime in molti modi, citando, in particolare, Rouchy (1993) secondo il quale il *<<somatico non è limitato all'involucro corporale oggettivabile [...]e [...]l'umore e le sue variazioni, i sentimenti di benessere o di malessere e le emozioni non si esprimono solo "attraverso" il corpo che comunque ne sarà il veicolo: essi trovano origine nel corpo e vi sono iscritti>>*. (Corbella, 2003)

Quanto presentiamo in questo contributo è dunque la raccolta e il tentativo di lettura del materiale prodotto in questi anni, frutto di riflessioni sia all'interno del nostro *team* che nel gruppo allargato dei formatori, nella consapevolezza tuttavia della difficoltà di tradurre in parole e ancor più in un discorso esaustivo tutta l'esperienza vissuta. Ci conforta il pensiero di Bion, citato da Corrao, quando dice che *<<qualsiasi tentativo di classificare il materiale osservato non dovrebbe essere considerato permanente ma provvisorio, transitivo, come parte di un processo che va da una posizione o idea a un'altra, che faccia uso di idee transitive, di idee in transit>>*. (Corrao,1998)

## **Quando parliamo di corpo pensiamo al rapporto mente-corpo...**

*<<...tra i corpi di questa natura,  
trovo il mio corpo nella sua peculiarità unica,  
cioè l'unico a non essere mero corpo fisico (Körper),  
ma corpo vivente (Leib)">>.*

(E. Husserl, 1936)

Quando diciamo “corpo” a quale idea di corpo ci riferiamo? Non al sostrato fisiologico del corpo, ma all’esperienza di un corpo che ha un’interiorità, una soggettività, un senso di essere o meno capace di azione: il “corpo vissuto” di Merleau-Ponty (1945). *<< Il corpo è ciò che ci chiude e contemporaneamente ciò che ci apre al mondo e ci mette in connessione con gli altri>>*, dice U. Galimberti, (1983); eppure ce ne dimentichiamo, gli togliamo significanza, *<<facciamo sì che non possa esprimersi se non attraverso sintomi dolenti; lo trattiamo come un organismo malato e non comprendiamo che il sintomo è la voce ratttrappita che non è potuta diventare gesto, emozione espressa, parola>>*.(Galimberti, 1983)

Nella storia del pensiero occidentale, la concezione svalutativa del corpo trova i suoi antecedenti in Platone per il quale la conoscenza procede espellendo da sé la dimensione corporea. Secondo il filosofo ateniese l’uomo si affida ai sensi per conoscere, ma questi lo legano alle apparenze, all’empiria e alla soggettività che non è vera conoscenza. Separando il mondo delle Essenze dalla sensorialità, il concreto dall’astratto, il caduco dall’eterno, Platone non solo opera una netta separazione tra anima e corpo, ma li pone in relazione gerarchica. Questa netta distinzione diventa scientificamente fondata nella filosofia moderna ad opera di Cartesio che, dividendo la realtà in due parti ben distinte, *res cogitans* e *res extensa*, ne fa due sostanze nettamente separate. Si definisce così la scissione tra corpo e mente, tra processi emozionali e cognitivi, tra sentimento e ragione, fra natura e cultura.

Sarà Nietzsche a rompere incisivamente questa tradizione che permeava la cultura occidentale. Nel suo Zarathustra scrive:

*<<Il corpo è una grande ragione [...]strumento del tuo corpo è anche la tua piccola ragione, fratello, che tu chiami spirito, un piccolo strumento e un giocattolo della tua grande ragione[...]Dietro i tuoi pensieri e sentimenti, fratello, sta un possente sovrano, un saggio ignoto che si chiama Sé. Abita il tuo corpo, è il tuo corpo>>*. (Nietzsche,1885)

E bisognerà attendere filosofi come Husserl, Heidegger, Jaspers e Merleau-Ponty per la proposta di una visione più unitaria del soggetto che “riabiliti” il corpo. In particolare per Merleau-Ponty il corpo umano è anima in tutte le sue parti e non si può parlare di psiche al di fuori del corpo.

Partendo dallo studio della percezione, egli giunge alla conclusione che il corpo proprio non è solamente una cosa,

un potenziale oggetto di studio della scienza, ma è anche la condizione necessaria dell'esperienza: il corpo costituisce l'apertura percettiva al mondo. Per così dire, il

primato della percezione significa un primato dell'esperienza, nel momento in cui la percezione riveste un ruolo attivo e costitutivo.

In “Fenomenologia della percezione, 1945”, scrive: <<*I nostri atti e in particolare la percezione sono da intendere come modalità dell'essere al mondo, modalità in cui sarebbe vano come voleva Cartesio, cercare di isolare e giustapporre un processo in sé e una cogitatio; io non sono davanti al mio corpo, io sono dentro il mio corpo o piuttosto sono il mio corpo*>>. (Merleau-Ponty, 1945)

Facendo un ardito salto dalla filosofia alla psicologia, ai fini del nostro discorso risulta particolarmente interessante la posizione di Downing, già psicologo nell'unità di psichiatria infantile dell'Ospedale Salpêtrière di Parigi, che nel suo testo “*Il corpo e la parola*” del 1995, riferendosi alle ricerche della Mahler, ipotizza che certe interazioni fisiche corporee tra il genitore e il bambino piccolo lasciano una traccia - come a dire che il corpo ricorda, ma lo fa senza le parole e con poche immagini o senza immagini. Downing li chiama “*cinogrammi*” per sottolinearne il carattere non verbale. Per giungere alla comprensione verbale di un cinogramma occorre affrontare un problema di traduzione: una elaborazione “*motoria*” non è ancora una elaborazione in parole; è necessario compiere una serie di passi per giungere alla comprensione linguistica dello stato in questione. Riferendosi a Downing che parla di “*dimensione corporea della psiche*”, P. Manuzzi (2002), pone l'attenzione sulla “*dimensione corporea del gioco*” dei bambini per sottolineare la complessità del soggetto, che è un insieme inestricabile di affetti, funzioni e cognizioni, di aspetti razionali e irrazionali.

D'altro canto, Stern, (1985), sostiene che oltre all'esperienza motoria dell'azione e l'esperienza sensoriale prodotta dall'oggetto, quando consideriamo l'interazione con un altro essere umano dobbiamo tener conto di un terzo elemento, cioè dell'esperienza affettiva. In tutti i processi di apprendimento e nell'interazione con gli altri sono in funzione contemporaneamente il sensoriale, il motorio, l'affettivo e il cognitivo.

Nell'ambito della psicologia del profondo da un lato e delle terapie corporee dall'altro, pur nelle differenze rispetto a tecnica e setting di intervento, assistiamo ad una convergenza, nella ricerca e nella teorizzazione, verso la considerazione della complessità dell'essere umano, considerato nell'interdipendenza di più dimensioni (affettiva, corporea e mentale) che si esprime sia nella salute che nella malattia.

L'importanza del nesso tra queste dimensioni viene già esplicitato da Jung nel 1921 nel testo “*Tipi psicologici*”, quando, parlando delle 4 funzioni psicologiche, intuizione, sensazione, pensiero e sentimento, afferma che <<*la funzione sensoriale*

*è una delle funzioni psicologiche fondamentali [...] Trasmette uno stimolo fisico alla percezione. E' in rapporto sia con lo stimolo fisico esterno che con lo stimolo interno, cioè con le modificazioni degli organi interni; la funzione sensoriale è primariamente percezione sensoriale, cioè percezione mediante gli organi dei sensi,*



*percezione del “senso del corpo”(cinestetica, vasomotoria ecc.). Essa è da un lato un elemento della rappresentazione mentale, in quanto trasmette a quest’ultima l’immagine percepita dell’oggetto esterno; dall’altro un elemento della funzione affettiva, perché cogliendo le modificazioni degli organi interni conferisce alla funzione affettiva il carattere che la contraddistingue (emozione o affetto)...>>.*

(Jung, 1921)

Per Jung, inoltre, <<*il fondamento essenziale della nostra personalità è l’affettività. Pensiero e azione non sono, per così dire, che un sintomo dell’affettività*>>. (Jung C.G., *Psicogenesi delle malattie mentali*, 1907)

Il termine *affettività* è usato da Jung, in questo testo, citando Bleuler, come sintesi di sentimento, stato d’animo, affetto, emozione. Ma di Bleuler, Jung condivide anche la concezione sulla funzione dell’affettività: <<*Così l’affettività è molto più della riflessione, l’elemento propulsore in tutte le nostre azioni e omissioni. Probabilmente noi agiamo solo sotto l’influsso di sensazioni di piacere e dispiacere; le riflessioni logiche ottengono la loro energia motrice solo dagli affetti ad essa legati[...]*l’affettività è il concetto più ampio, del quale il “volere” e il “tendere verso” rappresentano solo una parte- Godfernaux dice-[...] *Lo stato affettivo è il fatto dominante, le idee non sono che soggette ad esso...- la logica dei ragionamenti non è che la causa apparente dei voltafaccia del pensiero. Al di sotto delle leggi fredde e razionali dell’associazione della idee, ce ne sono altre molto più conformi alle necessità profonde dell’esistenza. E’ questa la logica del sentimento*>>.

(Bleuler, 1906 citato da Jung)

Una sintesi più recente del ricco dibattito intorno a questi temi ci viene offerta dalle parole dell’analista junghiana, Elena Liotta:

<<*Nel concreto scorrere dell’esistenza individuale, la dimensione corporea e quella mentale si rispecchiano e risuonano costantemente l’una nell’altra, al di là dell’eterno problema epistemologico sul loro rapporto. L’inconscio corporeo non sarebbe dunque solo il luogo del rimosso e della patologia ma anche il nascondiglio di energie che si autoorganizzano, potenzialmente capaci di autoguarigione, che possono essere innescate da interventi diretti sul corpo e dotate di senso e consapevolezza da una visione incentrata sul Sé e sui processi individuativi*>>.

(Liotta, 1995)

### **Corpo e formazione**

<<*L’immagine del corpo come gruppo rimanda all’immagine del gruppo come corpo.*

*Il gruppo è il doppio del corpo.”*

(Kaës, 1994)

La nostra proposta di formazione si colloca all’interno dei “metodi attivi”, che implicano un coinvolgimento diretto dei partecipanti e promuove un apprendimento

alla relazione utilizzando come strumento il gruppo attraverso un percorso corporeo, affettivo, mentale.

<<In tale tradizione, il conoscere è un processo generativo che implica un relazionarsi-con e [...] ciò che vale è l'esperito, lo sperimentato nel senso di vissuto immediatamente: l'apprendimento è inteso come comprensione, elaborazione e metabolizzazione dell'esperienza vissuta>>. (Di Maria, Lavanco, 2000)

Il corpo è presente nelle nostre proposte non solo come produttore di segnali, quello che di solito si chiama linguaggio non-verbale, né viene considerato come un veicolo catartico di espressione liberatoria, ma come potenzialità di creazione di pensieri nuovi. L'introduzione nella nostra esperienza del corpo in azione attiva un processo che, attraversando posizioni più primitive dove esperienza sensoriale ed esperienza emotiva sono fortemente intrecciate, passa ad una condizione in cui si possono mettere a fuoco il vissuto corporeo e i propri sentimenti fino alla possibilità di simbolizzazione nella traduzione in parola. L'occasione di esprimersi attraverso il movimento, mette in moto emozioni, sensazioni, stati d'animo, e li fa circolare: "rimiscola" tutta la dimensione psicologica, non solo dei formandi ma anche dei conduttori creando "forme" di pensiero nuove o rinnovate.

L'intera esperienza viene colta da noi conduttori attraverso un ascolto analitico, ovvero in un assetto mentale che indica la disponibilità ad immergersi nell'esperienza, a stare nel flusso del processo che si presenta, consentendo il dipanarsi del processo stesso, lasciandosi "fecondare" dal discorso degli altri, permettendo che il materiale emerga, senza fretta di dargli forma; riguarda un certo tipo di ascolto di se stessi e degli altri, <<disposti a lasciarsi sorprendere dal senso, non solo immediato e manifesto, dei significanti in gioco>> (E. B. Croce, 1985), attraverso un atteggiamento di attesa, ma anche di attenzione, di sospensione e anche di curiosità: la scelta di una "neutralità partecipe".

Il silenzio, l'assenza di giudizio, in una posizione attiva e partecipe sono significativi perché veicolano messaggi di rispetto e di rassicurazione e spesso producono nel gruppo un senso di contenimento e di sicurezza dopo un primo periodo di disorientamento. Il contenimento ci fa ritornare ad una esperienza che è fisica e mentale insieme, all'essere tenuto e contenuto: una esperienza di accoglimento che collega sensazioni, odori, immagini, parole, suoni, tonalità, pensieri, tono muscolare, emozioni, coinvolgendo l'intera persona a tutti i livelli.

Il conduttore ha un assetto interno da madre-contenitore (Bion), che non vuol dire stare nel gruppo in modo passivo accettando passivamente ciò che succede ai singoli partecipanti, ma stare in ascolto e "lavorare" dentro quanto emerge.

E' quanto di più prossimo possiamo pensare della *funzione alfa*.

Fa parte di questo assetto l'osservazione accurata del proprio controtransfert, in cui rientra a pieno titolo anche la registrazione del proprio stato corporeo.

<<La possibilità di autosservazione nel corso della seduta riesce a trasformare gli elementi di controtransfert in una guida preziosa e indispensabile>>. (L. Nissim, Momigliano, 2001)

L'ascolto dello stesso conduttore delle proprie risonanze emotive, dei processi cognitivi attivati e delle sensazioni corporee interne, diventa così un ulteriore strumento per l'incontro con il singolo e con il gruppo, permettendo di formulare delle ipotesi sull'esperienza che si sta sviluppando.

Ciò che succede anche con i gruppi è il *trasferimento*, ovvero l'induzione di stati emotivi nell' équipe di conduzione, come una forma di "contaminazione" che, diventa una dimensione utile e positiva se trasformata attraverso un processo di consapevolezza e di confronto all'interno dell' équipe. Jung affermava <<egli (l'analista) viene contagiato e, proprio come il paziente, fa molta fatica a differenziarsi da ciò che lo possiede >> (C.G. Jung, 1938-40).

Questa forma di *contaminazione*, che può afferire al dominio dei processi di identificazione proiettiva, diventa uno strumento di osservazione che permette di farci sentire in prima persona i bisogni e i sentimenti del singolo e del gruppo e quindi di cogliere ciò che sta succedendo all'interno di ognuno e delle relazioni.

E' un movimento che attraversa, in maniera circolare, le emozioni e le sensazioni percepite dal gruppo e dai conduttori che in questo modo possono entrare in contatto con le istanze interiori dell'altro e del gruppo e restituirle rielaborate; è questo movimento può rappresentare un primo fondamentale attivatore di senso.

L'attenzione all'ascolto di se stessi, l'allenamento alla domanda che nasce dal dubbio sistematico sul proprio operare nello spazio gruppale, può diventare, per usare ancora le parole di Jung, *coscienza di infezione psichica*

L'infezione psichica è l'esperienza dell'essere entrati nel gioco, di farne parte.

<< *Il gioco raggiunge il suo scopo solo se il giocatore si immerge totalmente in esso[...]* Il giocatore sa benissimo che cosa è gioco, e che ciò che fa "è solo gioco", ma non sa quello che in tal modo sa[...]*La delimitazione del campo di gioco contrappone senza continuità e mediazioni il mondo del gioco, come mondo chiuso, al mondo degli scopi ordinari*>> (Gadamer, 1983). Questo è l'aspetto necessario perché il gioco avvenga: senza quell'infezione psichica, quella contaminazione da parte dell'analista, non è possibile nessun mutamento nella relazione.

Il rispecchiamento personale del conduttore si rivela una risorsa che fa da guida per una comprensione empatica di alcuni aspetti del mondo interno dei singoli e del funzionamento del gruppo. Il riferimento obbligato in questo caso è a Foulkes e al suo concetto di *rispecchiamento multiplo*, un processo che coinvolge il conduttore quanto gli altri membri del gruppo.

La *matrice gruppale* incorpora dunque il conduttore sollecitato così a risposte emozionali riflesse consce o inconscie nei confronti dei singoli e del gruppo in toto. (Foulkes S.H., 1976).

### ***Il corpo in gioco***

Alla luce di queste osservazioni, una particolare attenzione viene rivolta a tutte le manifestazioni corporee che emergono o si modificano durante l'interazione gruppale: le trasformazioni mimico- gestuali, le incongruenze tra messaggio verbale



ed espressività corporea, la presenza di posture e movimenti involontari, le zone di tensione, il ritmo respiratorio: tutta l'espressività dell'individuo è veicolata attraverso il corpo e la dimensione tonico-emozionale assume una grossa rilevanza nella relazione che si fonda su un approccio che è insieme corporeo, affettivo e mentale.

Nell'accezione da noi proposta, l'intenzionalità formativa non è quella di sviluppare nuove funzioni di controllo, ma rappresenta un più sottile lavoro di autosservazione e di ascolto, che sappia mettere in gioco se stessi nella relazione, proponendo una attenzione alla sua complessità e reciprocità, dando significato alla possibile incongruenza fra parola detta e gesto che l'accompagna. Come ben sappiamo, spesso le parole e i corpi non viaggiano in coerenza tra loro.

Nella nostra proposta, il corpo è presente nel suo aspetto dinamico anche attraverso esperienze di movimento; la possibilità di esprimersi attraverso l'azione, ma anche di esporsi, di farsi conoscere attraverso un canale non-verbale segna una differenza, un inizio particolare.

Ma qual è il senso per noi del corpo in azione nel nostro lavoro?

Crediamo che il movimento *metta in moto e trasformi*.

*Mette in moto* emozioni, sensazioni, stati d'animo in modo più immediato, eludendo, almeno in parte, la razionalizzazione, e inoltre... le fa circolare... *Trasforma*: il movimento è di per se trasformazione: da uno stato ad un altro, da una postura ad un'altra, da una dimensione tonica ad un'altra, da un prima a un dopo, ma forse attiva anche una trasformazione interna, fa stare in contatto con se stessi e con gli altri. Sembra che le persone dopo, si sentano "più vicine, più dentro" e a volte dichiarano che anche nei nostri confronti si sentono diverse.

<<La interazione mediante il gruppo permette il raggiungimento di un livello di sicurezza garantito dall'appartenenza al gruppo che consente, con la sua protezione di rischiare senza troppa ansia terreni mai esperiti>> (Kimissis, P., Halperin, D.A., 1997) o poco esperiti in modo esplicito come quello del corpo e del movimento.

La proposta del lavoro corporeo ci sembra che introduca immediatamente un elemento di trasformazione, metta le persone in contatto con se stesse (il proprio respiro, le proprie emozioni, il proprio mondo interno) ma anche con il gruppo; rappresenti una via di accesso all'esperienza altra e apra anche uno spazio conflittuale (es. disagio/complicità).

Infatti, se ci soffermiamo, ad esempio, su un evento comune a tutti i gruppi a cui ci siamo rivolti che si verifica dopo aver invitato i partecipanti ad una esperienza di movimento, abbiamo osservato che la proposta di mobilitare il corpo produce una forma di disagio che si esprime attraverso risatine e scambi verbali sottovoce con il vicino; sembra tuttavia che proprio questo disagio contribuisca a creare anche una forma di complicità tra i componenti del gruppo.

Ma perché il disagio? Possiamo ipotizzare il concorso di alcune componenti:

a) La situazione, favorita dall'attivazione corporea, non consente di utilizzare quelle forme di controllo, (come ad esempio la razionalizzazione), che siamo abituati ad attivare quando usiamo il linguaggio verbale.

b) Una respirazione più profonda, resa possibile dalle proposte di lavoro corporeo, facilita l'accesso a stati affettivi dai quali solitamente ci difendiamo riducendo al minimo sia l'inspirazione che l'espiazione.

Per chiarire questa affermazione riportiamo alcune riflessioni di Downing sulla funzione respiratoria:

*<<Fisiologicamente il respiro è una specie di pompa che alimenta e fa funzionare altri sistemi fisiologici, ma psicologicamente è una specie di radar: una sorta di strumento di percezione.*

*Ciò perché il sistema respiratorio è strettamente connesso con gli stati affettivi. Basta che cambi la condizione immediata delle nostre emozioni, che cambi solo la minima sfumatura, perché il respiro prenda a vibrare, a dilatarsi, a esitare, o a rispondere in qualche altro modo. Non c'è nient' altro in noi che reagisca in una forma così minuziosamente calibrata. E siccome gli stati affettivi sono un modo di scoprire l'ambiente circostante, le informazioni che la respirazione ci fornisce possono essere cruciali. Mentre gli affetti leggono il mondo, il respiro legge gli affetti>> (Downing1995)*

c) Sorpresa e allerta sono risposte abbastanza comuni quando ci si trova esposti ad esperienze inconsuete: basti pensare alle angosce arcaiche, (legate alla frammentazione e alla perdita della propria identità) che, soprattutto nelle fasi iniziali, si attivano nel gruppo e per far fronte alle quali il gruppo stesso mette in atto meccanismi di difesa primitivi. Così, nella nostra esperienza, “risatine e scambi verbali col vicino” possono essere visti come una forma di regressione che se da una parte può essere considerata un ostacolo alla formazione del gruppo di lavoro dall'altra, considerata come “regressione benigna” (Balint,1983), contiene anche aspetti trasformativi: la complicità che nasce dalla condivisione del disagio e dalla relativa reazione difensiva ci sembra una componente significativa di coesione tra i componenti del gruppo, "coesione" che, secondo Di Maria-Lavanco, è una delle "condizioni fenomenologiche del pensare di gruppo".

### **Come “avviene” la nostra esperienza?**

La nostra proposta<sup>3</sup> si può paragonare all' “ordito” di un telaio sul quale il gruppo tesserà la sua trama; è veramente sorprendente come le trame siano diverse a seconda del gruppo: trame più o meno armoniche, più o meno elaborate, più o meno fitte. In fase di progettazione scegliamo il tipo di gioco o il tema da proporre in funzione del contesto in cui andremo ad operare e decidiamo la distribuzione dei ruoli all'interno del *team*: conduttore, co-conduttore, osservatore. La restituzione del conduttore consisterà nella lettura della trama che chi tesse non può cogliere nel suo insieme e nella complessa articolazione dei fili.

Proviamo e vedere con una lente di ingrandimento alcuni fili dell'ordito.

---

3

## Il dipanarsi dell'esperienza<sup>4</sup>

L'attivazione corporea

Dopo un momento iniziale di presentazione, i partecipanti vengono invitati ad alzarsi, spostare le sedie, creare uno spazio dove potersi muovere. Già il coinvolgimento di tutti a preparare lo spazio segna l'inizio di una atmosfera di gruppo. Questo primo momento di 'azione' ha una valenza non trascurabile: sono i partecipanti, allo stesso modo dei conduttori, a 'creare' lo spazio - è chiaro sin dall'inizio che siamo tutti coinvolti nell'esperienza, anche se con funzioni diverse.

La proposta di movimento che segue ha sicuramente una funzione di *riscaldamento*, non solo nel senso che l'energia cinetica si trasforma in energia termica a livello corporeo ma anche nel senso di attivazione dell'energia psichica: immette prontamente i partecipanti in una situazione di comunicazione e condivisione; il suo impatto sui soggetti è notevole; la possibilità di esprimersi attraverso il movimento, ma anche di esporsi, di farsi conoscere attraverso un canale non verbale mette in moto emozioni, sensazioni, stati d'animo in modo più immediato e li fa circolare.

Se all'inizio prevale un atteggiamento difensivo (che all'estremo può corrispondere a un completo ritiro), dopo, per lo più, prevalgono senso di divertimento, di rilassamento e di curiosità. Anche per chi ha un atteggiamento più rigido e difeso è, comunque, un primo momento di contatto con sé, con le proprie difficoltà, ma anche con la possibilità di modificarsi attraverso l'osservazione di modi differenti dal proprio.

La partecipazione dei conduttori al gioco di movimento riduce l'ansia di essere osservati e apre alla possibilità di rispecchiarsi ma anche di differenziarsi.

Il movimento corporeo contribuisce a creare un'atmosfera rilassata, potremmo dire quasi infantile, che favorisce la spontaneità; questo tornare ad essere bambini, in un ambiente accogliente e affidabile, consente soprattutto di riappropriarsi della capacità di giocare, di 'mettersi in gioco'; e nel gioco c'è la possibilità di riscoprire il mondo con occhi nuovi, di trovare nuove connessioni tra eventi intrasoggettivi e intersoggettivi. I movimenti interni al gruppo permettono, <<[...]di costituire un'area di creatività condivisibile da tutti i membri del gruppo che consente di liberarsi dagli stereotipi e di fondare una identità attraverso un confronto ed uno scambio nella distinzione.>> (Corbella, 2003)

Come dice Winnicott a proposito della creatività: <<Vi è una linea diretta di sviluppo dai fenomeni transizionali al gioco, e dal gioco al gioco condiviso, e da questo alle esperienze culturali.>> (Winnicott, 1974)

Il coinvolgimento del corpo nell'esperienza ha, quindi, varie funzioni:

a) Riscaldamento non solo nel senso di attivazione di energia termica ma anche di energia psichica. Eulalia Torres de Bea (Body schema and identity, *Intern. J. Psycho-Anal.*, 68 (1987),) sostiene, in accordo con Bion, che <<quando ci muoviamo noi esercitiamo funzioni della personalità, poiché la nostra espressione fisica, gesti e movimenti, sono funzioni dei nostri oggetti interni e delle nostre relazioni

oggettuali.[...] *Il bambino ha bisogno dell'esperienza di un periodo sensomotorio per costruire il suo mondo di astrazioni e simboli*>>. (Torres de Bea E. 1987)

b) Rilassamento, possibilità di abbandonare assetti difensivi psicocorporei e di accedere ad una maggiore spontaneità; ma la maggiore spontaneità (contrapposta alla rigidità) è un elemento fondante della 'capacità di giocare'.

Nel gioco c'è un continuo va e vieni tra esporsi e nascondersi, tra fuori e dentro. L'esperienza che si fa 'fuori' può arricchire e dar luogo a trasformazioni interne, così come accadimenti 'interni' possono dar luogo a modificazioni nel modo di percepire e concepire il mondo esterno.

### **L'attivazione ludica**

Una volta creato l'ambiente, il gioco di gruppo trova il gruppo dei partecipanti disposti a 'mettersi in gioco' e a 'mettere in scena' inintenzionalmente sentimenti e vissuti soggettivi e intersoggettivi. Attraverso l'interazione e l'ascolto degli altri si comincia ad entrare in contatto con le emozioni e a costruire un ponte verso il proprio mondo interno per poter ascoltare il linguaggio del corpo.

Questo, ad esempio, avviene quando proponiamo il *“mercato delle parole”* che ha lo scopo di mettere i partecipanti in contatto con il mondo dei sentimenti, siano essi considerati positivi o negativi benché si attribuisca un significato privilegiato alla possibilità di contattare proprio i sentimenti considerati negativi e mediamente esclusi dalla propria consapevolezza in quanto non accettabili come propri.

L'esperienza permette, attraverso la riflessione in gruppo su quanto rifiutato individualmente dai singoli membri, di coglierne le varie sfaccettature e valenze, riabilitarlo e integrarlo, con conseguente arricchimento del gruppo e dei singoli membri.

Il senso di questa proposta trova la sua ragion d'essere in quella che noi consideriamo una delle finalità del processo di formazione:

entrare in contatto con la propria *“ombra”*, riconoscere e accettare le parti di sé inaccettabili per poterle tollerare anche negli altri.

L'ombra non cela solo il male, ma anche fertile limo terrestre, sottosuolo da cui si risorge. <<*Ognuno di noi è seguito da un'ombra e, meno questa è incorporata nella vita conscia dell'individuo, tanto più è nera e densa [...] Se le tendenze dell'ombra, che vengono rimosse, non rappresentassero altro che il male, non esisterebbe alcun problema. Ma l'ombra non rappresenta solo qualcosa di inferiore, primitivo, inadatto e goffo e non è male in senso assoluto. Essa comprende fra l'altro delle qualità [...], che in un certo senso renderebbero l'esistenza umana più vivace e bella; ma urtano contro regole consacrate della tradizione*>> (Jung, 1938-40).

Attraverso il 'gioco condiviso' e la riflessione collettiva, il gruppo può compiere un atto evolutivo da uno stadio embrionale ad uno stadio in cui, insieme all'identità del gruppo, cominciano ad emergere le varie individualità.

<<*Il gioco è sempre un esporsi, agli altri e a se stessi; è tirar fuori, esprimersi, confrontarsi con il fantasma di fare una bella o brutta figura, di salvare o perdere la*

*faccia. Ma c'è una specifica convenienza a non essere totalmente padroni di ciò che accade: per un verso ci sono le difese, funzionali o meno, per un altro c'è il desiderio di non averle, di abbandonarsi>>.*(Capranico, 2002). Ora, come dice Capranico, se è vero che la cornice del gioco isola, protegge e alleggerisce sia chi gioca sia il formatore, è pur vero che colui che prova il gioco è anche provato; giocare è anche essere un po' giocati. E' compito del conduttore del gruppo proteggere i partecipanti dalla sensazione di "essere giocati". E se gli aspetti di minaccia ed angoscia impliciti in ogni gioco rimangono a livelli sostenibili, il gioco è essenzialmente soddisfacente e tuttavia, pur essendo soddisfacente, con il gioco si introduce una qualche precarietà rispetto al già noto. Ma da dove nasce la precarietà? Per il bambino la precarietà è connessa alle contaminazioni, interne alla sua mente, tra ciò che è soggettivo e ciò che è oggettivamente percepito. Winnicott intende il gioco come un'attività che si svolge all'interno dello spazio transizionale, un'attività che ha luogo all'interno di una zona neutra: un territorio intermedio tra la realtà interiore dell'individuo e la realtà condivisa del mondo, che è esterna agli individui. Il compito di accettazione della realtà non è mai finito. In termini di psicologia del profondo: nessun uomo è mai libero dalla tensione di mettere in rapporto realtà interna e realtà esterna.

### **La riflessione e il confronto in gruppo**

L'esperienza procede anche attraverso diversi momenti di riflessione svolti sia a livello individuale che in sottogruppi e nel gruppo allargato, in una sorta di sosta che permette l'emergere di contenuti a volte sopiti sia corporei che emotivi: la possibilità di condivisione all'interno del gruppo consente l'espressione di tali contenuti e favorisce, attraverso uno scambio e un confronto tra tutti, il contatto profondo ma anche una sensazione di alleggerimento;

il sentire il disagio, il dolore, è anche momento di vitalità:

è come avviare la costruzione di una forma di pelle collettiva emozionale che ci rimanda alle funzioni dell'Io-pelle ben descritte da Anzieu.

La funzione di contenimento<sup>5</sup>: <<[...] è il sacco che trattiene dentro di sé il buono e il pieno che l'allattamento, le cure, il "bagno" delle parole vi hanno accumulato.>>

La funzione di limite e protezione: <<[...] è la superficie che demarca il limite con l'esterno e lo mantiene "fuori"; è la barriera che protegge dall'avidità e dalle aggressioni altrui, siano esse da parte di esseri viventi od oggetti.>>

La funzione di scambio e comunicazione: <<[...] infine, contemporaneamente alla bocca e come quella, è un luogo e un mezzo primario di scambio con gli altri>>.(Anzieu, 1987)

Queste funzioni: contenimento, limite e cura, scambio e comunicazione ci sembrano rappresentare i capisaldi dell'intervento formativo.

Avviandoci alla conclusione vogliamo tornare a rimarcare il carattere provvisorio delle nostre riflessioni che, come abbiamo cercato di sottolineare più volte nel testo,



si nutrono dell'esperienza e dell'apporto di più soggetti: il piccolo team dei conduttori del gruppo, il gruppo allargato ai formatori che partecipano al progetto nella sua interezza, e soprattutto il gruppo dei formandi insieme ai quali è stato possibile riconoscere e accogliere il linguaggio del corpo, le sensazioni e le emozioni primitive, spesso confuse e "irruenti", per trasformarle successivamente in immagini, in rappresentazioni e racconti di ciò che stava avvenendo in quel momento nella stanza.

Abbiamo scelto un pensiero di Corrao che meglio ci sembra rappresentare il nostro assetto mentale per chiudere, provvisoriamente s'intende, il nostro discorso.

*<<Le idee per svilupparsi debbono essere ospitate in un'altra mente e poi in altre ancora. Come le piante, le idee ed i pensieri si devono acclimatare e possono così prendere le caratteristiche del luogo in cui sono stati trapiantati>>. (Corrao,1998)*

## Note

1) Il gruppo di formazione, di cui facciamo parte, inizia la sua attività nel 1999, all'interno del progetto didattico-formativo ideato e diretto da Paola Russo, e da giugno 2003 è confluito nel Gruppo per la Formazione, che afferisce all'Associazione Italiana di Psicologia Analitica (A.I.P.A.), coordinato e diretto dalla stessa.

La formazione del nostro gruppo di lavoro è caratterizzata dall'intersecarsi di più "formazioni" (psicologia analitica, psicoterapia della Gestalt, psicomotricità, psicoterapia corporea, gruppo-analisi.), ma ciò che accomuna tutti i membri è l'incontro personale di ognuno con il processo analitico, (aver effettuato un'analisi personale) e la supervisione del gruppo di conduzione fatta da un didatta della Spiga e da una didatta dell'Aipa

2) Come sottolinea la Corbella: "La terapia di gruppo rispetto all'analisi individuale, rende la dimensione corporea più immediatamente presente. Infatti nel setting gruppale la comunicazione non avviene solo attraverso la parola e l'ascolto: la vista viene privilegiata rispetto all'udito, dal momento che il terapeuta e i membri del gruppo si guardano reciprocamente." ( S. Corbella, 2003).

3) La nostra proposta di gruppo esperienziale, si inserisce, in un programma di formazione che può essere articolato in modi diversi a seconda del contesto da cui ci proviene la richiesta di formazione: può situarsi in successione con altri tipi di esperienze (gruppo fiaba e gruppo auto centrato), affiancarsi a un livello esplicativo, con elementi più informativi di tipo teorico e a un livello applicativo di supervisione del lavoro sul campo, svolto da altri professionisti, oppure può essere sviluppata come unica proposta.

4) Esempio schematico della proposta divisa per fasi:

- Accoglienza e introduzione

- Presentazione degli obiettivi e della struttura dell'incontro,
- Presentazione dei partecipanti al gruppo
- Proposta psicocorporea
- Role playing (con momenti individuale poi in sottogruppi ed infine nel gruppo allargato).
- Riflessione/discussione in comune
- Momento finale con un rimando all'esperienza appena conclusa

5) Abbiamo sperimentato che soprattutto in contesti come la salute mentale, dove l'incontro con il paziente gravoso muove risonanze interne molto forti, il lavoro grupppale centrato sul corpo, in un setting strutturato, aiuta nel contenimento dell'esperienza di frammentazione e dissociazione a cui viene esposto chi lavora in tali contesti.

## BIBLIOGRAFIA

Anzieu, D. (1985). *L'Io pelle*. Roma: Borla, 1987.

Anzieu, D. (1996). L'Io pelle familiare e grupppale. *Interazioni*, 1, 1996. Milano: Franco Angeli.

Balint, R. Balint, E. (1983). *La regressione*. Milano: Raffaello Cortina, 1985.

Bion, W.R. (1962). *Esperienze nei gruppi*. Roma: Armando 1971.

Capranico, D. (1997). *Role playing*. Milano: Raffaello Cortina.

**Funzione Gamma**, rivista telematica scientifica dell'Università "Sapienza" di Roma, registrata presso il Tribunale Civile di Roma (n. 426 del 28/10/2004)– [www.funzionegamma.edu](http://www.funzionegamma.edu)

Corbella, S. (2003). *Storie e luoghi del gruppo*. Milano: Raffaello Cortina.

Corrao F. (1998). *Orme* vol. II. Milano: Raffaello Cortina.

Di Maria, F. (2000). *La Formazione di gruppo: teoria e prassi*. Milano: FrancoAngeli

Lavanco, G. (a cura di). *Psicologia Gruppi Formazione*. Milano: FrancoAngeli.

Downing G., (1995). *Il corpo e la parola*. Roma: Astrolabio, 1995.

Foulkes, S.H. (1964). *Psicoterapia e analisi di gruppo*. Torino: Boringhieri, 1967.

Foulkes, S.H. (1975). *La psicoterapia gruppanalitica*. Astrolabio 1976.

H. Gadamer, (1960). *Verità e metodo*. Milano: Bompiani, 1983.

Galimberti, U. (1983). *Il corpo*. Milano: Feltrinelli.

Hinshelwood, R.D. (1987). *Cosa accade nei gruppi*. Milano: Raffaello Cortina, 1989.

Hinshelwood, R.D. (2002). *Sul coinvolgimento nel processo terapeutico*. Relazione presentata alla Giornata di studi ASLNA1 Napoli.

Husserl, E. (1936). *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale: introduzione alla filosofia fenomenologica*. Milano: Il Saggiatore, 1961.

Jung, C.G. (1935). *Pratica della psicoterapia*. In *Opere*, vol. XVI. Torino: Boringhieri, 1981.

Jung, C.G., (1907). *Psicogenesi delle malattie mentali*. In *Opere*, vol. III, Torino: Boringhieri, 1971.

- Jung, C.G. (1938-40). *Psicologia e religione*. In *Opere* vol. XI. Torino: Boringhieri, 1979.
- Jung, C.G. (1921). *Tipi psicologici*. In *Opere*, vol VI. Torino: Boringhieri, 1982.
- Kaës, R. (1993). *Il gruppo e il soggetto del gruppo*. Roma: Borla, 1994.
- Kaës, R. (1999). *Lo psicodramma psicoanalitico di gruppo*. Roma: Borla, 2001.
- Kimissis, P., Halperin, D.A (1996). *Psicoterapia di gruppo del bambino e dell'adolescente*. Milano: Masson, 1997.
- Liotta, E. (1995). Tra mente e corpo: rispecchiamenti e risonanze nella creatività. *Rivista di psicologia Analitica*, (52). Roma.
- Manuzzi, P. (2002). *Pedagogia del gioco e dell'animazione*. Milano: Guerini Studio.
- Merleau Ponty (1945). *Fenomenologia della percezione*. Milano: Bompiani, 1965.
- Napolitani, D. (1987). *Individualità e gruppaltà*. Torino: Boringhieri.
- Nietzsche, F. (1885). *Così parlò Zarathustra*. Milano: Adelphi, 1976.
- Nissim Momigliano, L. (2001). *L'ascolto rispettoso*. Milano: Raffaello Cortina.
- Stern, D. (1985). *Il mondo interpersonale del bambino*. Torino: Bollati Boringhieri, 1987.
- Torres de Bea, E. (1987). Body schema and identity. *The International Journal of Psychoanalysis* (68).
- Winnicott, D. W. (1968). *Gioco e realtà*. Roma: Armando, 1974.

### Notizie sugli autori:

Le due autrici dell'articolo lavorano insieme, come conduttrici di gruppo, dal 1999.

**Anna Bruno:** Psicoterapeuta individuale e di gruppo; formatrice alle dinamiche di gruppo presso Asl, Università, Scuola primaria e secondaria. Partecipazione al coordinamento di progetti di prevenzione primaria. Affiliazioni: A.I.P.A. (Associazione Italiana di Psicologia Analitica), S.I.A.B.(Società Italiana di Analisi Bioenergetica)

Mail: [akalbr@tin.it](mailto:akalbr@tin.it)

**Marina Gallozzi:** Psicologa e Psicoterapeuta; formatrice alle dinamiche di gruppo presso i servizi di Salute mentale della Asl, all'Università, in scuole primaria e secondaria. Coordinatrice progetti di prevenzione primaria rivolti a bambini e genitori. Affiliazioni: A.I.P.A. (Associazione Italiana di Psicologia Analitica), I.A.G.P. (Associazione Internazionale della Psicoterapia di Gruppo e dei Processi di Gruppo).

Mail: [marina.gallozzi@alice.it](mailto:marina.gallozzi@alice.it)