

## LA CONDIVISIONE DEI PROCESSI CORPOREI

### *l'esperienza di gruppo in Bioenergetica*

**di Sandra Pierpaoli**

La specificità di un gruppo di Bioenergetica consiste nella rilevanza data alla sfera del non verbale, attraverso l'invito che si rinnova ad ogni proposta di lavoro del conduttore (o dei conduttori) ad esprimere la vita del corpo.

E' importante premettere che nella Bioenergetica esistono due tipi differenti di gruppo: il gruppo terapeutico e la classe di esercizi. Entrambi si fondano sul lavoro corporeo, ma il primo ha lo scopo, come ogni gruppo terapeutico, di risolvere i conflitti psichici e di ristrutturare la personalità, con l'apporto dinamico del percorso di tutti i partecipanti, che fungono da specchio e da sostegno reciproci. Al fine di perseguire questi obiettivi, nel gruppo terapeutico di tipo bioenergetico il linguaggio non verbale e quello verbale si affiancano e si intrecciano, integrandosi vicendevolmente e alimentandosi l'uno con l'altro. La graduale rielaborazione verbale ed emotiva delle esperienze vissute al profondo livello del non detto, livello in cui possono emergere ricordi antichi e parti altrimenti inaccessibili della personalità, permette di compiere passi di crescita e di acquisizione di nuove consapevolezze, che a loro volta rendono possibile l'accesso a dimensioni ancora più profonde nell'ambito dei vissuti corporei.

Diverso è lo scopo di una classe di esercizi, spazio dedicato esclusivamente alla corporeità, senza che vengano rielaborati i vissuti e le emozioni emergenti.

Gli esercizi bioenergetici agiscono, cioè, sul ripristino e sul potenziamento della motilità, della mobilità e dell'espressività della persona, pur non entrando nel campo della rielaborazione e della ristrutturazione profonda della personalità.

Ciò che comunque accomuna le due tipologie di gruppo, è appunto la rilevanza data alla vita del corpo e alla sua espressione. Ed è specialmente su questo aspetto che porrò l'accento in questo articolo, senza troppo soffermarmi sulle differenze, pur estremamente significative, tra i due tipi di interventi.

Non sono molti i contesti sociali in cui si incoraggia l' espressione della vita corporea.

Tanto i processi fisiologici involontari quali il respiro, i movimenti dei visceri, le sottili e piacevoli vibrazioni che nascono dal lasciarsi andare , quanto l'espressione dell'istintualità e delle emozioni , nonché la comunicazione non verbale tra gli esseri umani, in primo luogo il contatto, sono generalmente ridotti al minimo, con la conseguenza di atrofizzare la vita del corpo in confini troppo stretti. La corazza caratteriale è, in Bioenergetica, l'insieme di tensioni muscolari e contrazioni croniche che si sono strutturate durante la crescita, per fronteggiare le risposte inadeguate dell'ambiente esterno all'espressione dei bisogni e delle emozioni. La difesa al rifiuto, alla mancanza di accoglimento o all'incomprensione dell'ambiente circostante è contemporaneamente psicologica e somatica, così da costituire uno specifico carattere sul piano della personalità al quale corrisponde una specifica strutturazione dei blocchi energetici al livello corporeo.

L'esperienza più diffusa è che il primo "gruppo sociale" nel quale è iniziato tale processo di ridimensionamento e di atrofizzazione, è stata la propria famiglia di origine, dove, per i motivi più svariati, che cominciano con i principi educativi e finiscono con conflitti profondi irrisolti, a volte ha avuto luogo una graduale perdita di percezione di se stessi, dal punto di vista della corporeità e di conseguenza della propria libertà espressiva, nonché l'insorgere di reazioni di difesa, che si manifestano prima come ritiro energetico, poi, via via, come tensioni muscolari che diventano con il tempo croniche fino a costituire una vera e propria armatura.

Altro caso frequente, è quello in cui la vita del corpo, a causa della storia personale e familiare, risulta completamente disordinata o frammentata, nel senso che sentire il proprio corpo come un possibile e sicuro contenitore di istinti, di emozioni, di bisogni e desideri, risulta impossibile o quantomeno assai difficoltoso. Ne consegue che la persona può avere molta paura ad accedere al proprio mondo corporeo ed emotivo, ritenendolo una possibile fonte di disintegrazione oppure che può vivere la propria vita istintuale senza saperla gestire ed essendone piuttosto gestita.

Respirare è senz'altro lo strumento che più di ogni altro conduce le persone a risvegliare se stesse e a percepire ciò che c'è. Bloccando la respirazione sicuramente viene bloccato qualsiasi altro processo fisiologico ed emotivo.

Più la respirazione è profonda, più la persona entrerà in contatto con tutti i suoi vissuti, siano essi piacevoli o sgradevoli e ciò la condurrà pian piano a sentire le proprie emozioni

rimosse e dimenticate: la paura, la rabbia, il dolore, la tenerezza, la vergogna, la gioia, la mancanza... tutto ciò che è stato presumibilmente non accolto nella sua esperienza di vita, prima familiare, poi sociale. Attraverso la facilitazione del processo della respirazione, anche mediante l'uso del suono, la persona costruisce gradualmente la percezione del proprio corpo come possibile contenitore della propria emozionalità. La voce, prima di diventare il mezzo per comunicare le nostre parole, è uno strumento potente di espressione delle emozioni: il pianto, il grido, la richiesta sono espressi da suoni primordiali, prima di venire, in epoca più adulta, organizzati e canalizzati in concetti articolati. L'uso del suono e della voce, permettono, perciò, di percepire che emozioni persino arcaiche possono essere sostenute dal respiro. Respirare in gruppo permette ad ogni partecipante di accrescere la propria capacità di prendere aria e di emettere il suono, quindi non solo di percepire, ma anche di espandere i confini consueti, perché la somma delle esperienze individuali crea un potenziamento di energia tale da sostenere e di incoraggiare l'esperienza del singolo, proprio come una base musicale con una melodia.

Un altro aspetto fondamentale nel lavoro bioenergetico è il "grounding". Le gambe rappresentano i sostegni corporei fondamentali: sentire le proprie gambe energeticamente sicure ed in grado di sostenere i processi attivati nel corpo è la premessa di base per poter agevolare il risveglio della vita corporea. Il "grounding" è il modo di stare in contatto con la terra e quindi con la realtà. Quando il "grounding" è solido, il corpo è energeticamente connesso al terreno, capace di scaricare il peso alla gravità e di far scorrere l'energia verso l'esterno. Ciò corrisponde a fondare il proprio senso di sé sulla realtà e non sulle illusioni o sulle immagini di sé, ad avere una corretta lettura della realtà esterna e relazionarsi esprimendo pienamente se stessi.

Respirazione e "grounding" garantiscono perciò la graduale costruzione di un contenimento individuale, tanto importante per poter dare spazio all'emergere dell'emozionalità: è come se gli argini dovessero garantire che un fiume potrà scorrere senza straripare.

Ciò consente alla persona di poter contare su canali adeguati di espressione delle proprie emozioni istintuali: la percezione di una struttura di contenimento dentro di sé e di uno spazio protetto fuori di sé le permettono di imparare che esprimere la propria emozionalità non sarà pericoloso e che, questa volta, troverà un empatico accoglimento.

Il lavoro corporeo bioenergetico propone, a tale scopo, specifici esercizi, movimenti e posizioni, individuali, di coppia e di gruppo, mirati a facilitare l'espressione emozionale.

Ma, soprattutto, il contesto del gruppo facilita il processo che aiuta a sciogliere blocchi e tensioni e a ripristinare l'originaria vitalità, perché offre l'empatia, il sostegno e il contenimento che permettono di fare esperienza, spesso per la prima volta, della profonda fiducia corporea necessaria per potersi lasciare andare.

Un gruppo di Bioenergetica favorisce, inoltre, l'esplorazione del contatto tra i partecipanti, dimensione, questa, socialmente fortemente inibita, garantendo, contemporaneamente, il reciproco rispetto e l'accesso a sensazioni estremamente antiche. Sperimentare il contatto fisico in un gruppo di Bioenergetica, permette, spesso, di conoscere parti di sé ancora sommerse e comunque in ombra.

Spesso le persone possono scoprire, attraverso il sentire ciò che in loro si risveglia con il contatto corporeo, non solo importanti aspetti delle loro relazioni attuali, ma anche da cosa sono state caratterizzate le loro relazioni affettive primarie. La pelle, infatti, è il primo veicolo di comunicazione con il mondo, il territorio di frontiera tra il sé e il non sé, portatore della propria immagine corporea e della propria identità, nonché dei primi fondanti rapporti con le figure primarie di riferimento.

La funzione di un gruppo di Bioenergetica, sia esso una classe o un intervento terapeutico, con le dovute differenze di modalità e di obiettivi precedentemente sottolineate, è quella di amplificare strumenti ed esperienze acquisiti individualmente, attraverso l'espressione corporea di tutti i partecipanti.

In tal modo il gruppo stesso acquisisce un Corpo, dotato di una vita propria, in grado di compiere un proprio percorso di crescita e di consapevolezza, pur continuando ad assolvere il suo compito primario di amplificatore e contenitore delle esperienze individuali.

Attraverso lo scambio e l'interconnessione dei contenuti emotivi di tutti, il gruppo acquisisce un proprio respiro e quindi un proprio ritmo, e un "grounding", e cioè una corporeità forte, dotata di emozionalità e vitalità proprie.

Esso si offre ai suoi partecipanti come la possibilità rara di fare esperienza della vita del corpo, godendo della massima libertà di espressione e di sperimentazione, all'interno di un "setting" regolato e protetto.

Un gruppo di Bioenergetica ha, perciò, una funzione fortemente correttiva, rispetto alle esperienze fatte nel gruppo familiare primario: offre infatti la possibilità di espandere in modo sicuro ciò che in passato è stato represso, ridotto o addirittura negato, attraverso il sostegno e l'accettazione degli altri partecipanti. E' l'imprinting stesso di un gruppo

familiare primario non sufficientemente accogliente e comprensivo ad essere gradualmente sostituito con una nuova immagine di gruppo, capace di sostegno e di autentico contenimento.

Una simile esperienza viene compiuta nell'ambito del non verbale e, quindi, reca con sé, oltrechè il bagaglio di ciò che è diventato consapevole, anche la dimensione involontaria ed inconscia.

La persona è cioè coinvolta ad ogni livello del suo essere ed è aiutata nel percorso di crescita dal pari coinvolgimento degli altri membri del gruppo e dal comune obiettivo di guarigione e risanamento , che deriva dal senso di appartenenza allo stesso Corpo.

## BIBLIOGRAFIA

- Reich W. () *L'Analisi del carattere*. Sugarco  
Lowen A. () *Bioenergetica*. Feltrinelli  
Lowen A. () *Il linguaggio del corpo*. Feltrinelli  
Lowen A () *Espansione ed integrazione del corpo in Bioenergetica*. Astrolabio  
Johnson S.M. () *La trasformazione del carattere*. Astrolabio  
Schutzenberger , Sauret . () *Il corpo e il gruppo*  
Anzieu D. () *L'io pelle*. Borla