

L'ESPERIENZA INTERSOGETTIVA IN ANALISI TRANSAZIONALE A PARTIRE DAL CORPO

... di recente ho cominciato anche a prendermi un po' di tempo per sentire il mio corpo in movimento dopo che il paziente se n'è andato. *Ho scoperto che ciò m'informa su quale parte di sé il paziente si è lasciato alle spalle, disconosciuta per una qualsiasi ragione, proiettata su di me e da me assorbita.* Questo mi aiuta come terapeuta a costruire ipotesi cliniche (Bloom, 2007).

Riassunto

In questo workshop abbiamo esplorato la costruzione dei legami a partire dal "dialogo tra i corpi", come esperienza di sintonizzazione che avviene attraverso il codice analogico. Per questo la nostra attenzione si è soffermata sull'esperienza intersoggettiva che i clienti possono sperimentare sia nella consulenza, sia nella psicoterapia.

Abbiamo proposto una cornice teorica e un'esperienza psicomotoria finalizzata al contatto con sé in relazione, allo scopo di rendere osservabili gli elementi fondamentali che ciascuno, all'interno del proprio campo di applicazione, può rilevare nel colloquio.

In this workshop we explored the construction of the links from "dialogue between the bodies," as the experience of tuning that is made through the analog code. Therefore, our attention has focused on the experience intersubjective that customers can experience both in consulting, both in psychotherapy.

We have proposed a theoretical framework and experience psychomotor aimed at contact with it in connection with the aim of making observable the fundamentals that each, within its scope, can be seen in the interview.

Psicomotricità come formazione all'uso del corpo nella relazione d'aiuto

Le basi della psicomotricità contemporanea e della sua affermazione si devono a Julien De Ajuriaguerra, psichiatra infantile franco-spagnolo, che studiò, a partire dagli anni '40, i diversi aspetti dell'evoluzione motoria ed elaborò tecniche riabilitative e terapeutiche attente al corpo e alla relazione.

Nel pensiero di De Ajuriaguerra la comunicazione *tra corpi* si fa tramite un dialogo particolare che è un preludio al dialogo verbale e che si chiama **dialogo tonico**, per indicare in senso reale e non metaforico, il primitivo dialogo tra madre e bambino, costruito dai reciproci scambi e adattamenti, spesso microadattamenti, tonico-posturali. Il tono muscolare, la più arcaica e automatica delle nostre risposte agli eventi del mondo veicola significati emotivi ed affettivi fondamentali e complessi. Tali significati s'imprimono fin dalla nascita nel nostro sistema muscolare e nelle connessioni neuronali influenzando le nostre future interazioni e le valutazioni che di esse si darà: è un dialogo che continua per tutta la vita (Berti, Comunello, 2011).

Nel *dialogo tonico* possiamo trovare gli aspetti più determinanti della comunicazione non verbale, proprio perché i mille modi di compiere un'azione sono variazioni, modulazioni e sfumature di due parametri: il tono muscolare e il tempo. Sulla base della prima organizzazione delle tensioni

corporee si sviluppa il primo senso del sé descritto da Stern, come le esperienze sensoriali e corporee che il bambino ha in relazione con la madre o l'altro significativo (Stern, 1985).

Negli ultimi vent'anni, la psicomotricità è diventata un potente strumento nella formazione degli adulti che si occupano di relazione d'aiuto. L'intersoggettività è al centro dell'intervento e della riflessione psicomotoria. Ciò implica considerare la relazione come il luogo e lo strumento dell'intervento psicomotorio terapeutico, preventivo, educativo e formativo.

Noi usiamo la psicomotricità come strumento formativo, allo scopo di permettere agli operatori della relazione di aiuto di esperire e osservare, in un contesto protetto e sicuro, le proprie modalità comunicative e relazionali. Nel setting formativo psicomotorio invitiamo i partecipanti a utilizzare tutti i canali della comunicazione non verbale escludendo il linguaggio codificato.

Il nostro punto di vista

Partiamo dalla considerazione, cara alla psicomotricità, che l'esperienza è co-costruita a partire dal *dialogo tonico*. Poggiando solidamente i nostri passi sulla pratica e sulla recente mole di ricerche nel campo della ricerca clinica e della ricerca neuroscientifica, possiamo affermare che **l'esperienza corporea costruisce l'intersoggettività**.

La tesi fondamentale dell'intersoggettività è che non è possibile esaminare l'esperienza soggettiva al di fuori della continua condivisione di essa con l'esperienza delle altre persone.

Le due principali teorie neurobiologiche della coscienza elaborate da Edelman (1992) e Damasio (2003), sostengono che esista una coscienza "primaria" che precede il linguaggio e si esprime nell'emozione (Edelman, Tononi 2000). Stern chiama *nucleare e intersoggettivo* il senso del sé del bambino prima ancora che lo schema corporeo e il linguaggio lo dotino della capacità di differenziarsi e definirsi rispetto al mondo, ritenendo che l'esperienza del sé nucleare, resti operante e si ponga alla base di ogni altra esperienza cosciente per il resto della vita.

Il medesimo approccio è emerso nell'Infant Research in cui si rileva l'importanza, sin dall'inizio della vita, della complessa rete relazionale in cui il senso di sé è inscindibile dalla reciprocità e dalla sviluppo del senso del noi (Emde, 2009).

Colwyn Trevarthen, introduce il termine intersoggettività verso la fine degli anni settanta, per indicare quella particolare sincronia tra le espressioni facciali, vocali e gestuali di lattanti di soli pochi mesi e le espressioni delle loro madri durante la comunicazione faccia a faccia.

La ricerca di Eduard Tronik, partendo dal paradigma di ricerca dello *still face*, mostra con chiarezza come il bambino sia, fin dalla nascita, impegnato nella costruzione condivisa di significati (*meaning making*) e che questo processo di co-costruzione generi stati di coscienza. L'elemento fondamentale della relazione del bambino con la madre è la sintonizzazione/rottura della sintonizzazione della comunicazione e riparazione della comunicazione al fine di raggiungere nuovi stati di sintonizzazione (Tronik 2008).

Le molteplici ricerche in campo neuroscientifico (Gallese 2003, 2005; Gallese e Sinigaglia 2011) permettono di affermare con certezza che **l'esperienza corporea genera e costituisce il mattone fondamentale dell'esperienza intersoggettiva** fin dal suo nascere e lungo tutto il suo sviluppo.

La scoperta dei neuroni specchio (Rizzolatti e Sinigaglia, 2006) dice che nella corteccia premotoria ci sono due gruppi di neuroni entrambi attivi durante l'attuazione delle azioni relative ad oggetti che vengono attivati anche in assenza di azione. In entrambi i casi abbiamo neuroni bimodali, che si attivano sia per processi motori sia per processi percettivi. La loro attività è stata descritta dagli autori con il termine, assai significativo per il nostro punto di vista, di "*simulazione incarnata neurale*", processo necessariamente non introspettivo e non meta-rappresentazionale (Gallese, 2003, 2005, 2006; Gallese e Sinigaglia, 2011).

La teoria della **simulazione incarnata** inserisce nella prospettiva intersoggettiva un punto di vista nuovo: prima e alla base della lettura della mente degli altri vi è *l'intercorporeità* come principale fonte di conoscenza che noi deriviamo direttamente dagli altri (Gallese, 2007). Vale a dire che

nell'osservatore vengono evocate delle rappresentazioni interne, sotto forma di esperienza corporea, degli stati del corpo dell'altro associati alle azioni, alle emozioni e alle sensazioni, come se l'osservatore stesse eseguendo una simile azione o sperando una simile emozioni o sensazione.

Tale teoria richiede una precisazione: la simulazione incarnata non implica necessariamente che esperiamo gli specifici contenuti delle esperienze altrui, ma implica necessariamente che esperiamo gli altri come persone che hanno esperienze simili alle nostre.

Il rapido riferimento alle attuali ricerche non ci fa dimenticare le fondamentali intuizioni di Berne circa la modulazione delle tensioni corporee del bambino al suo primo affacciarsi al mondo e la sua straordinaria capacità di integrare processi psicofisiologici e psicologici. Berne intuisce la primaria strategia di sopravvivenza del bambino quando scrive che esso impara fin dalla nascita a *“controllare il proprio corpo in modo che sia accettabile a chi gli sta intorno”*² (Berne, 1966). Attraverso il dialogo tonico avviene la prima modulazione delle tensioni corporee. Essa costituisce la base dei primi palinsesti e quindi del protocollo di copione. Consideriamo **il protocollo di copione come il nucleo dell'esperienza non verbale somatica che può essere stimolato e motivato nelle relazioni significative** che il lavoro corporeo può portare alla luce (Cornell, 2005).

Gli elementi del protocollo e dell'esperienza intersoggettiva possono essere osservati nel colloquio di counseling e nel colloquio clinico. Tali elementi sono utilizzati diversamente e con diverse finalità all'interno dei differenti setting.

Psicomotricità e intersoggettività

Il gruppo che ha partecipato al workshop, costituito da dieci persone, si presentava eterogeneo e comprendeva psicoterapeuti, counselor, educatori e insegnanti.

Nel contratto con il gruppo abbiamo posto la nostra attenzione alla protezione dei partecipanti dichiarando il nostro obiettivo: mettere a fuoco alcuni elementi relazionali osservabili nell'esperienza psicomotoria e, successivamente, raccogliere i dati forniti in una tabella riassuntiva, esplicitando la sequenza del lavoro e l'assenza di giudizio o interpretazioni, abbiamo creato un clima di permessi e di sicurezza

Prima di iniziare un lavoro corporeo è utile facilitare il contatto con se stessi guidando la persona all'ascolto della qualità dei propri appoggi al suolo e del movimento respiratorio, come primi elementi di connessione tra interno ed esterno, tra l'individualità e la qualità della propria presenza nello spazio circostante.

L'esperienza è stata mediata dall'uso di un oggetto, cosiddetto, psicomotorio: la corda.

Nella pratica psicomotoria, come ci ricordano i neuroscienziati Rizzolatti e Senigaglia, *“gli oggetti in sé non sono che ipotesi di azione”*³ (Rizzolatti, Senigaglia, 2006).

Gli oggetti sono mediatori che permettono di stabilire una relazione con gli altri. Come mezzi di scambio, o oggetti di desiderio, si caricano a poco a poco di valenza affettiva. Per loro dimensione, forma, consistenza, struttura si prestano ad una utilizzazione simbolica. La funzione di ognuna delle caratteristiche fisiche può essere il pretesto per una trasformazione analogica.

Ogni oggetto può rappresentare qualsiasi cosa a seconda della fantasia del momento, ma dato che tutti gli esseri umani hanno tendenza a percepire e a utilizzare le stesse analogie, alcune rappresentazioni appaiono in maniera ripetitiva (Lapierre, 2001).

Abbiamo scelto di utilizzare corde di diverse lunghezze, più o meno lisce, colorate, molto resistenti. La corda può richiamare a diverse immagini, ad esempio al legame che unisce, al legame che vincola, a un sostegno per raggiungere un obiettivo, a un gioco fatto da bambini o altro ancora. Inoltre l'uso della corda favorisce quell'esperienza relazionale che permette di sentire l'altro nella

2 Berne E. (1966), *Principi di terapia di gruppo*, Astrolabio, Roma, 1986, p. 202

3 Rizzolatti G., Senigaglia C. (2006), *So quel che fai – il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Milano, Raffaello Cortina, p.75

distanza attraverso la tensione/distensione dell'oggetto. Viene così attivata la modulazione del tono muscolare, che ha una valenza sensoriale e insieme simbolica e, nel dialogo con l'altro, permette una ricerca condivisa e nuovi adattamenti. All'interno di tale dialogo sono veicolati tutti i messaggi di presenza all'altro. Tali messaggi costituiscono delle transazioni implicite che determinano la qualità della relazione.

Nella prima fase del lavoro la richiesta è stata quella di entrare in contatto con l'oggetto e riconoscerlo nel proprio vissuto personale.

Le persone occupano un loro spazio, definito da un movimento esplorativo delle mani sull'oggetto. Solo quando la corda è più conosciuta lo sguardo, dapprima compreso nello spazio personale, diventa esplorativo e il movimento si sviluppa.

Nella seconda fase, con la richiesta di incontrare l'altro usando la mediazione della corda, è iniziata un'esperienza di sintonizzazione: creazione di uno spazio/tempo originale e unico nella coppia e poi nel piccolo gruppo, fatto di gesti, di sguardi, di movimento finalizzato ad un adattamento reciproco, modulando la propria presenza.

La scena è più animata. La relazione con l'altro è chiaramente mediata dalla corda. Il movimento si sviluppa attraverso un intreccio di sguardi e di modulazioni toniche che diventano ritmo condiviso.

Il ritorno ad una condizione soggettiva, individuale, ha sottolineato il momento del distacco dall'esperienza condivisa e la possibilità di coglierne le differenze.

Il gruppo si scioglie, le corde slegate, sanciscono la separazione. La scena si fa silenziosa e i movimenti si riducono. Ognuno ritrova il suo posto e mantenendo un contatto con l'oggetto e, qualche volta, un movimento con esso, sembra conservare un qualche ricordo di ciò che è avvenuto, anche se breve.

Il lavoro si è concluso con la costruzione di una tabella nella quale abbiamo distinto i tre momenti significativi dell'esperienza:

- Contatto con l'oggetto
- Contatto con l'altro attraverso la mediazione dell'oggetto
- Ritorno all'individualità

Abbiamo chiesto ai partecipanti di definire attraverso aggettivi, sostantivi o immagini, l'esperienza vissuta nella tre fasi indicate. La possibilità di mettere in parole la propria esperienza ha favorito contemporaneamente il prendere distanza da essa, darle un significato e condividerla secondo i parametri analogici che sono emersi.

Gli elementi maggiormente evidenziati sono stati: lo **sguardo**, che ci informa della disponibilità dell'altro; il **ritmo**, come costruzione di un tempo comune che comprende *sincronia*, *alternanza* e costruisce l'impalcatura della relazione precoce; la **modulazione tonica** che si muove nella gamma *tensione-distensione*, con qualità come *intensità* e *fluidità* e, tramite queste qualità, informa delle connotazioni affettive di cui sono stati investiti il tempo e lo spazio (Berti, Comunello, 2011).

Una volta riempita la tabella, il gruppo ha condiviso le proprie riflessioni relative al proprio setting nella relazione d'aiuto.

Conclusioni

Il lavoro svolto ha segnato un'ulteriore tappa nella nostra ricerca di una metodologia formativa che tenga conto della globalità della persona e della qualità della *presenza*, magistralmente descritta da Berne: "...Vedere l'altra persona, diventarne cosciente come fenomeno, esistere per lei ed essere pronti al suo esistere per noi"⁴ (Berne, 1964).

4 Berne E. (1964) *Ciao... e poi?* Bompiani, Milano, 2007, pp.11

Pensiamo ogni percorso formativo come un dialogo co-creato e come un'occasione, per tutti coloro che vi partecipano, di prendere a cuore la relazione e quindi diventare pienamente umani.

Bibliografia

- BERNE E. (1966), *Principi di terapia di gruppo*. Astrolabio, Roma, 1986
- BERNE E.(1964), *Ciao... e poi?* Bompiani 2007
- BERTI E., COMUNELLO F., *Corpo e mente in Psicomotricità*. Erikson, Trento, 2011
- BLOOM K., (2006), *Il sé nel corpo*. Astrolabio, Roma, 2007
- DAMASIO A. (2003), *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello*. Adelphi, 2003
- DE AJURIAGUERRA J. (1974), *Manuale di Psichiatria del bambino*. Masson, Milano, 1993
- EDELMAN G.M. (1992), *Sulla Materia della Mente*. Adelphi, 1993
- EMDE R.N., SAMEROFF A.J. (1989), *I disturbi delle relazioni nella prima infanzia*. Bollati Boringhieri, 2009
- GALLESE V, AMMANITI M., *La nascita dell'intersoggettività. Lo sviluppo del Sé tra psicodinamica e neurobiologia*. Raffaello Cortina Editore, 2014
- LAPIERRE A., (2001), *Dalla Psicomotricità Relazionale all'analisi corporea della relazione*. Armando, Roma, 2002
- STERN D., (1985), *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino, 1998
- RIZZOLATTI G., SENIGAGLIA C., *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*. Raffaello Cortina Editore, 2006
- TRONIK E., (2008), *Regolazione emotiva, nello sviluppo e nel processo terapeutico*. Raffaello Cortina Editore, 2008

Rossella Pedone, PTSTA-C psicomotricista, rossellapedone.arona@gmail.com

Maria Luisa De Blasio, PTSTA-P psicomotricista, marialuisa.db@alice.it