

CORSO DI FORMAZIONE IN PSICOLOGIA PER LO SPORT

“IL SÉ NELLA RELAZIONE CON L'ALTRO”

Premessa:

Prima di cimentarmi in questa relazione volevo fare una premessa indispensabile per lo svolgimento del tema in esame.

Il mio obiettivo non è trattare questi argomenti da un punto vista teorico, ma individuare alcuni elementi di riferimento che permettano un ancoraggio alle esperienze vissute nella scuola.

In altre parole, vorrei spiegare quanto accaduto nei momenti esperenziali utilizzando modelli e categorie utili per pensarli.

Vorrei provare a mettere in relazione la tematica del *contatto* con quella del *sé nella relazione con l'altro*.

Infatti, nel ***modello psicofisiologico*** il contatto ha una radice “corporea”, ma viene poi a collocarsi in una dimensione relazionale interpersonale.

Raccontare del *sé nella relazione con l'altro* significa parlare del contatto, o meglio, descrivere come si entra in contatto con l'altro e quali emozioni, vissuti, e sentimenti si provano.

Quando parliamo del contatto non consideriamo solo l'aspetto tattile, ma anche acustico, olfattivo e soprattutto visivo.

Aggiungerei a questi aspetti quello della *vicinanza - distanza relazionale* vista come modalità di relazionarsi con il mondo. Qui si apre un capitolo ampio e complesso, ossia quello della storia

biologica e psicologica dell'individuo, quindi, mi limiterò a dire che il problema del contatto dipende ed è determinato dalla storia emozionale della persona e dalle sue esperienze pregresse.

Le modalità di entrare in relazione con gli altri non possono che derivare dalle prime esperienze “*del toccarsi, dal primitivo contatto fisico*” (Morris, 1972). Nel corso dello sviluppo psicosociale l'individuo acquisisce e arricchisce le sue modalità comunicative e i suoi stili di comportamento.

A seconda del contesto, della situazione e dei destinatari la persona può utilizzare vari livelli comunicativi ed esprimerli attraverso la distanza spaziale che ciascun soggetto interpone tra *sé stesso e l'ambiente*.

Questa distanza spaziale, che preferisco chiamare e trattare con i termini di *vicinanza - distanza relazionale* è strettamente connessa alla personalità dell'individuo e a quelli che abbiamo chiamato tratti caratteriali di Reich e Lowen:

Schizoide;

Orale;

Psicopatico;

Masochista;

Rigido.

Questi tratti possono essere più o meno marcati ed hanno per l'individuo una funzione difensiva e adattiva rispetto all'ambiente circostante.

Struttura e strumenti del documento:

Spesso, finite le esperienze del pomeriggio ho trovato utile fare i resoconti di queste giornate.

Il *resoconto* è uno strumento che permette di concretizzare e dare visibilità al prodotto della giornata, dando inoltre la possibilità di verificare e validare criticamente le attività svolte.

Il *resoconto* ha, quindi, la funzione di far rendere conto di quanto accaduto non solo a chi scrive ma anche a chi legge, in particolare di far capire come la persona ha vissuto e letto quella esperienza.

Date queste premesse, di seguito vengono riportate alcune caratteristiche relative alla struttura del resoconto:

- a) il resoconto rappresenta una descrizione-interpretazione dell'evento secondo modelli interpretativi del suo autore;
- b) l'evento descritto è influenzato dall'intervento dell'osservatore;
- c) attraverso il resoconto si rappresenta verbalmente un'esperienza; rappresentazione che porta ad una trasformazione dell'esperienza stessa ai fini della comprensione e della conoscenza.

Di seguito riporterò i resoconti più significativi, così come li ho scritti quando sono stati prodotti, e successivamente, questi verranno brevemente elaborati usando come criterio il tema di questa relazione.

1° Incontro:

L'attività del pomeriggio è stata un'esperienza molto forte. L'esercizio fatto, all'apparenza semplice, è stato difficile e faticoso fino al suo termine. Per me l'esercizio era centrato sia sull'appoggio che sul contatto visivo e cenestesico. Contatto con gli altri e con le nostre emozioni dovute al tenere per mano persone che non conoscevo e ad incontrarle con lo sguardo.

Come ho riportato al gruppo, in chiusura della giornata, il posizionarmi dentro il cerchio è stato il momento più forte e piacevole nonostante le tensioni che sentivo alle schiena ed al torace. Ho sentito, invece, le gambe rilassate e percepivo un buon e saldo appoggio con i piedi a terra.

Commento:

Questa è stata la prima esperienza fatta nella scuola con i partecipanti al corso.

È un resoconto molto sintetico, ma ci sono già dei vissuti e delle forti emozioni legate al tema del contatto nella relazione con l'altro.

Ricordando questo primo incontro mi viene alla mente la *difficoltà* incontrata nella **respirazione**. Difficoltà legata alla "poca" distanza spaziale che c'era nel gruppo, e tra me e il resto del gruppo disposto in cerchio.

Lowen mette in relazione la *respirazione* con il *movimento*: "la vita emotiva di una persona dipende dalla motilità del corpo che a sua volta è funzione del flusso di eccitazione che lo pervade".

In questa occasione, lo stare al centro del cerchio mi faceva sentire *legato* e un po' *rigido*, sicuramente per il fatto di stare al centro dell'attenzione, di venire osservato dagli altri.

Anche se, oltre a queste sensazioni ho avvertito un sentimento di piacevolezza dovuto al fatto che stavo nel cerchio assumendo una *posizione* e questo mi faceva sentire di *esserci*.

2° Incontro:

Comincerò con il descrivere gli esercizi fatti sabato e contemporaneamente riportare l'esperienza vissuta durante questi.

Il primo momento è stato quello di prenderci per mano e respirare profondamente con l'obiettivo di entrare in contatto con se stessi e prepararci al lavoro successivo. Già questo primo esercizio, ha portato ad ascoltarmi, infatti, appena terminato ho avvertito delle fitte alla testa nella zona della cervicale.

Spesso, siamo presi dal nostro gran da fare che non ci ascoltiamo, non facciamo attenzione ai segnali e ai messaggi che ci dice il nostro corpo.

Nel secondo esercizio dovevamo camminare per la stanza in modo disordinato osservando come camminavamo, come poggiamo i piedi ed anche guardandoci intorno, guardando gli altri.

Dopo ci è stato chiesto di sceglierci un compagno per l'esercizio successivo ed io sono stato scelto da Corin una ragazza che frequenta il secondo anno. Sinceramente non pensavo a lei come compagna, ne tantomeno che lei scegliesse me, e mi sono detto: "bene, sarà più interessante!".

Ho pensato così perché nel primo incontro non l'avevo percepita e non la sentivo come "amica", ossia simile e vicina a me.

L'esercizio successivo consisteva nel posizionarci uno di fronte all'altra e nel venirci incontro uno alla volta e poi nell'allontanarci.

Durante questo esercizio ho sentito per un po' un formicolio alle mani e braccia, mi sentivo teso quando Corin mi veniva incontro e non quando io le andavo incontro.

Momenti difficili sono stati il dire "Io sono Sergio" così vicino ad una persona e alzare le braccia per accoglierla. Ero tranquillo nel contatto con le mani, ma quando mi ha abbracciato mi sono irrigidito un po'. Quando mi allontanavo vedevo Corin che aveva l'espressione del volto triste e questo mi ha fatto pensare alla perdita di una persona, solo che non ero triste o altro, ma ero

tranquillo e sereno perché portavo con me il ricordo piacevole dell'incontro che c'era stato in precedenza.

Commento:

In questa esperienza ci sono molti elementi da poter prendere in considerazione, quindi forse è meglio procedere per punti.

Il primo è la *difficoltà* presente in tutti i momenti di queste esperienze.

Queste difficoltà sono legate all'entrare in contatto con l'*altro* che *non si conosce*, alla *diffidenza* e a relazionarsi con l'*estraneo*.

Il *rapporto con l'estraneo* è l'esperienza che si vive quando ci si *avvicina* all'altro che non si conosce, accettandolo come *amico*. Infatti se io non avessi accettato Corin come "amica" non sarei riuscito ad entrare in contatto con lei.

Riuscire ad **allentare le tensioni** che percepiamo in questi momenti, permette e garantisce un *scambio relazionale* più autentico. Cosa intendo con più autentico? Intendo uno scambio che comporta il superamento di alcuni limiti e permette l'acquisizione d'informazioni su chi è l'altra persona facilitando, così, lo sviluppo e l'arricchimento reciproco.

3° Incontro:

Ritorno nel gruppo dopo aver saltato un incontro e soprattutto un'esperienza "psico corporea".

Mi sono fatto raccontare il tipo di esperienza fatta nell'ultimo incontro ma, come mi aspettavo, mi è stato soltanto descritto l'esercizio e non il vissuto provato. L'esercizio consisteva nel farsi guidare a occhi chiusi dal compagno scelto, quindi aveva a che fare con la fiducia, con il fidarsi dell'altro.

Sto spendendo qualche parola sull'incontro precedente per creare un collegamento con l'esperienza fatta sabato e che resoconterò ora. Infatti, gli esercizi fatti questo sabato riprendevano l'argomento della "fiducia", del lasciarsi sostenere e del sostenere l'altro.

Nello specifico, il primo esercizio "il pendolo" deve essere fatto con tre persone, una si mette al centro davanti ad un'altra dando le spalle al terzo compagno. La persona al centro, come un pendolo, deve lasciarsi andare (a peso morto) indietro ed avanti e i due compagni devono sostenerlo, sorreggerlo e dargli un appoggio; poi, si rifà l'esercizio per tutti e tre.

Veniamo all'esperienza vissuta: quando ho fatto il pendolo è stato più facile lasciarsi andare in avanti che indietro perché, questa è la mia prima spiegazione, se l'altro non ti sostiene puoi mettere le mani avanti e proteggerti o attutire il colpo. Poi, Antonio, mi ha fatto pensare al significato che può avere per me l'andare avanti o indietro, ossia, pensare al futuro/presente o al passato.

Il passato significa aver perso mio padre ed altri familiari a me cari e forse è per questo che trovavo difficile andare indietro, o meglio, fermarmi a pensare a ciò che c'è stato.

Anche nel ruolo di sostenitore non ho avuto difficoltà o problemi, comunque è importante saper dare un appoggio solido e valido e aggiustarlo a seconda della persona o in funzione di quanto chiede l'altro.

Altra riflessione legata ad un input dato da Antonio: è vero che delle volte ci prendiamo l'onere, l'impegno di sostenere gli altri, di dargli un appoggio, quando siamo noi che abbiamo bisogno di sostegno o di aiuto.

L'esercizio della "panchina" e dello sdraiarsi sull'altro mi ha dato sensazioni positive sia quando venivo sostenuto che quando sostenevo.

L'ultimo esercizio del massaggio, ha una forte valenza e significato per il contatto e per l'importanza del dare dei confini all'altro.

Il contatto permette di contenere la persona, ma è importante sapere e valutare quando darlo, come e dove darlo, cercando di non essere troppo intrusivi, ascoltando la risposta dell'altro, le sue richieste o eventuali tensioni.

In ultimo, vorrei soffermarmi anche sull'esperienza della mattina, dove abbiamo affrontato il tema della respirazione e dei differenti tipi di respirazione.

L'esperienza psico corporea, significativa, è stata quella di osservare il compagno sdraiato che respirava e nel dare un contatto dove e quando lo ritenevamo opportuno, per aiutare l'altro nella respirazione e nel coadiuvare i movimenti dei vari distretti muscolari.

Prima di toccare il compagno c'è voluto un po', poiché avevo il timore di sbagliare, di bloccarlo o essere di ostacolo ai suoi movimenti. Poi, osservando bene la sua respirazione sono riuscito ad agevolare i suoi movimenti e ad aiutarlo a respirare in maniera più profonda.

Commento:

prima mi sono soffermato a parlare del rapporto con l'altro e di come a volte la diffidenza porta a strutturare in un certo modo questa relazione.

In questo resoconto viene riportato il tema della fiducia, infatti, i vari esercizi che abbiamo fatto erano basati tutti sul *fidarsi* e sul *dare fiducia*.

Possiamo mettere lungo un *continuum* queste dimensioni: **fiducia – diffidenza**, e a seconda di come *si è* e di come *è l'altro* ci si muova in modo differente lungo questo spazio relazionale.

Io personalmente mi muovo di più sul versante della fiducia, ovvero, mi muovo meglio in *contesti amicali* dove sia io che l'altro ci riconosciamo reciprocamente.

Queste dimensioni hanno a che fare con il sé e come questo si è sviluppato.

Spesso la qualità della relazione non è sempre “buona”, ossia ci sono delle *alterazioni* che possiamo chiamare, a seconda della corrente e del modello teorico adottato, come: psicopatologia, distorsione comunicazionale, collusione o più comunemente problematiche relazionali.

Ho detto che mi muovo meglio quando simbolizzo il contesto come “amico”, questo mi ha portato a riflettere molto su che cosa significa per me relazionarmi in condizioni e in contesti “nemici”.

Apro una parentesi, sto usando una terminologia in apparenza molto semplice, ma a volte è l'unico modo per parlare il linguaggio dell'inconscio e delle emozioni.

Il “nemico” è colui che è diverso da me, ossia come riportavo in precedenza nel secondo resoconto, è la persona meno simile a me e quindi percepita come lontana.

Sto lavorando molto su questi aspetti che se agiti creano spesso delle barriere e dei meccanismi difensivi, e l'esperienza fatta nella scuola ed anche nel gruppo terapeutico mi ha aiutato molto a prendere consapevolezza di questi aspetti.

4° Incontro:

Ho delle resistenze ad affrontare la resocontazione di quest'incontro.

Ho anche iniziato il percorso del gruppo terapeutico con Antonio dove provo sensazioni ed emozioni molto intense.

Ma torniamo alla giornata di formazione. Interessante è stato il momento della classe di esercizi dove chi conduce il gruppo lavora sul gruppo al livello di percezioni e sensazioni senza scendere nelle dinamiche profonde. La classe di esercizi serve a portare il gruppo allo stesso livello, ossia ad abbassare o ad alzare il livello di energia o attivazione.

Sono previsti, o meglio, in questa giornata abbiamo percorso tre momenti: l'appoggio scaricamento a terra, il rilassamento e la riattivazione.

Come sempre alla fine degli esercizi avverto una tensione ed un fastidio all'altezza della cervicale.

Nella fase del rilassamento, dove abbiamo fatto un esercizio di srotolamento e distensione della colonna vertebrale sentivo che c'erano dei punti di tensione, non provavo dolore ma non riuscivo a rilassarmi completamente.

Nel gruppo del pomeriggio mi sono trovato bene, sono riuscito a rilassarmi ma non completamente.

Un episodio che mi ha colpito è stato l'intervento e la forte resistenza a lavorare di Claudia. Mentre veniva stimolata da Antonio e mentre lei parlava avvertivo rabbia. Leggo questa rabbia come controtransfert, si vedeva che lei aveva un atteggiamento di chiusura, delle tensioni al volto ed era alterata. Diceva di non voler lavorare, ma credo che ci sia uno spazio di apertura e di contatto da poter stabilire con lei. Faccio questa affermazione perché ho potuto lavorare con Claudia al penultimo incontro e penso che se si rispettano molto i suoi tempi ti da modo di lavorare con lei.

Commento:

Il quarto resoconto riprende il tema trattato nel commento precedente; lo riprenderò dall'ottica della diffidenza e chiusura vista nell'atteggiamento della collega Claudia.

Prima ho riportato il fatto che sto' lavorando molto, come area di miglioramento individuale e professionale, sulla relazione con l'estraneo.

Vorrei soffermarmi sulla mia affermazione fatta nel resoconto: "*credo che ci sia una spazio di apertura e di contatto da poter stabilire con lei*"; è proprio questo l'aspetto centrale nei vari tipi di relazione, trovare un canale di dialogo e la possibilità di uno scambio costruttivo per entrambe le parti.

Mi spiego meglio, se noi ci mettiamo in una posizione di *diffidenza*, di *eccessivo distacco* diamo per scontato molte cose sull'altra persona. Questo dare per scontato ci preclude la possibilità di conoscere l'altro e di comprenderlo.

Conoscere *l'altro da sé* significa, incontrarlo, contattarlo, creare una base per uno scambio reciproco e, perché no, stabilire una relazione sincera, autentica e *sufficientemente buona*.

5° Incontro:

Stiamo al quinto incontro;

l'esperienza del pomeriggio è sempre molto intensa e carica di significati.

Il pomeriggio è stato suddiviso in due parti:

- 1) nella prima, abbiamo fatto degli esercizi di espressione della propria aggressività, del proprio Io;*
- 2) nella seconda, abbiamo fatto esercizi legati al dare sostegno, cura e protezione.*

*Questa giornata è stata equilibrata perché centrata su questi due aspetti: **l'essere e l'essere con l'altro.***

Che cosa ho provato, sicuramente in questi ultimi incontri (anche nel gruppo del giovedì) avverto meno dolore e tensione alla nuca e alla schiena. (Dopo quel forte mal di testa che ho avuto nel gruppo terapeutico avverto meno dolore).

Veniamo alla giornata di sabato.

Nella prima parte gli esercizi consistevano nello spingerci con le mani, con le spalle e con la schiena, ma non ho avvertito una grande differenza. Ho lavorato con Federica e non ho messo tutta la mia forza; cercavamo più che altro di opporre resistenza.

Fare questi esercizi esprimendoti anche con la voce, dicendo per esempio "Via" o "Vieni", ti danno più energia.

Nella seconda parte l'esercizio più significativo è stato quello di proteggere l'altro.

Si tratta di far appoggiare l'altro su di te ed entrare in contatto e in sintonia seguendo il suo respiro.

In questi esercizi mi sento meglio nel dare appoggio piuttosto che nel riceverlo.

Commento:

Anche qui, ci sarebbero molte cose da commentare ma preferisco sceglierne una fortemente legata al tema in esame: *l'espressione dell'Io*.

Nel primo resoconto ho espresso il piacere che provavo nel prendere posizione e distanza spaziale rispetto agli altri, stando al centro del cerchio, guardando le persone, alzando o abbassando lo sguardo, avvicinandomi o allontanandomi.

Nell'esperienza sopra resocontata si segnala un'altra modalità di espressione dell'Io: *l'aggressività*. L'aggressività non deve essere letta come imporre la propria forza sull'altro schiacciandolo, ma come espressione dell'*energia psicofisiologica*, come capacità di *incanalare* in modo adeguato la propria forza e *sé stesso*.

Esprimere il proprio Io attraverso esercizi bioenergetici oppure con l'esperienza di tutti i giorni, porta a provare una sensazione di *piacere*, di *esserci* nella situazione.

Questi aspetti fanno capire quanto sia importante nella *relazione tra sé e l'altro* la presenza e l'espressione di una buona *individualità*.

Trovare un buon contatto significa trovare un punto d'incontro e di unione; l'esperienza del pomeriggio mi ha confermato come sia importante per un *buon contatto* lavorare prima sul proprio Io, nel senso che "*non ci si può unire se non si è prima separati*".

6° Incontro:

L'esperienza del pomeriggio è legata all'attività svolta nella mattina, dove abbiamo terminato i caratteri di Lowen; in particolare abbiamo parlato del tratto psicopatico, masochista e rigido.

Spesso l'esperienza che facciamo nella classe di esercizi e nel gruppo del pomeriggio riprende le tematiche che affrontiamo durante il giorno.

Nella classe di esercizi (terza parte ed ultima dal punto di vista didattico) abbiamo affrontato degli esercizi di espressione della propria assertività e del proprio Io, come i movimenti del bacino associati ad una parola "es: Io" o con l'emissione di suoni "es: le vocali". Significativa è l'esperienza fatta nel gruppo terapeutico dove avevo avuto delle difficoltà ad emettere dei suoni prolungati perché: ero da solo a doverli emettere, ero solo io a dovermi esprimere e farmi sentire davanti a tutti gli altri.

Nel pomeriggio l'esperienza consisteva nel mettersi uno davanti all'altro e dare e ricevere un contatto. I ragazzi del secondo anno avevano avuto precedentemente la consegna di manipolarci, ossia, mentre ci davano un contatto ci prendevano le mani chiedendoci un contatto, invertendo, così, i ruoli ed anche i bisogni.

Che cosa possiamo intendere per manipolazione? Far passare un proprio bisogno come un bisogno dell'altro.

Nella discussione finale di gruppo è venuto fuori che nel gioco di oggi c'era un'altra manipolazione: Antonio non aveva detto ai Secondini che avremmo fatto un'inversione dei ruoli, in poche parole che si sarebbero fatti contattare anche loro, inserendo così una doppia manipolazione.

A questo gioco nel gioco, io ho provato molta rabbia. Che cos'è che mi ha fatto arrabbiare? È il non essere chiari e diretti nella comunicazione o l'essere usati.

Commento:

In questo resoconto ritorna l'importanza dell'espressione dell'Io fatta attraverso i vari esercizi bioenergetici.

Ma forse vale la pena soffermarsi sulla seconda parte del resoconto; quella centrata sulla *manipolazione*.

In precedenza ho accennato alle *alterazioni* di una buona relazione e un esempio è proprio la manipolazione.

Il concetto di manipolazione riporta alla tematica del *controllo*. Si può controllare l'altro per esempio provocandolo o pretendendo com'è successo nell'esperienza appena descritta.

Il controllo ha a che fare con il possesso, sono modalità relazionali che impediscono la comunicazione affermando il "*diritto*" di qualcuno sull'altro.

Il "diritto" sono "*enne*" cose, bisogni, fantasie, rappresentazioni di *sé nella relazione con l'altro* che portano a *non conoscere, esplorare, scambiare e costruire significati con gli altri*.

7° Incontro:

È molto tempo che non riporto l'esperienza di formazione fatta al corso. L'ultimo resoconto risale al 25 maggio.

Come sempre il corso è diviso in mattina e pomeriggio.

La mattinata è stata strutturata in un modo più didattico. È intervenuta la dott.ssa del dipartimento di psicologia del Coni riportandoci un argomento sulle emozioni, lo stress, la prestazione e gli strumenti e metodi utili per rilevare in ambito sportivo questi aspetti.

Molto più interessante è stata l'attività del pomeriggio. Antonio ci ha fatto riflettere e confrontarci sulla struttura e sulle funzioni della dott.ssa. Argomento interessante poiché possiamo trovare dei legami tra la struttura, i tratti caratteriali e le modalità di rapporto con l'altro da sé.

Sempre su questo tema abbiamo simulato un incontro tra uno psicologo e un intervistato andando ad osservare le strutture caratteriali che si incontravano.

Dalla simulazione e dalla discussione in gruppo sono emersi molti spunti di riflessione, come:

- 1. che significato può avere l'uso del "TU" nella relazione;*
- 2. la difficoltà a contattare (entrare in contatto con) quando si parlano due lingue diverse, quando si incontrano due strutture diverse;*
- 3. cosa significa sentirsi esclusi, non sentirsi capiti.*

Il secondo punto riguarda, nello specifico, quanto successo nel sottogruppo dove io ero presente.

La simulazione è stata fatta da Roberto e Olivia; quello che mi colpisce è reazione di Roberto al sentirsi non riconosciuto da Olivia e lo sforzo per cercare di capirla. Roberto riporta fastidio e rabbia quando non veniva guardato da Olivia mentre lei cercava lo sguardo, o meglio, l'appoggio di qualcun altro. Mi colpisce questa situazione perché anch'io sono come Roberto, o meglio anch'io provo rabbia, dispiacere quando non vengo riconosciuto da qualcuno.

Commento e conclusioni:

Per me quest'incontro ha una grande valenza per diversi motivi.

Il primo, perché ho ripreso a fare i resoconti a distanza di tempo dopo un periodo di resistenza e di stanchezza (poca energia) dovuta agli impegni lavorativi pre - estivi.

Il secondo, perché quest'incontro, svoltosi a settembre, segna un cambiamento positivo nelle esperienze di *formazione* fatte e vissute nella scuola. Infatti, i temi delle esperienze del pomeriggio si sono ripetuti e questo è servito, al livello formativo, a fare un'analisi del prima e del dopo, a sentire se ci sono delle differenze nel vivere le esperienze e le tematiche fin qui riportate.

Il terzo, perché va a toccare oltreché la mia esperienza personale anche quella professionale. Infatti nella discussione del pomeriggio, in sostanza, abbiamo parlato del rapporto e della *relazione* che si stabilisce tra il formatore e l'aula; relazione intesa come contesto, con tutti gli aspetti organizzativi, di setting e gli aspetti relazionali emozionali con i partecipanti.

Al di là di quanto accaduto nella lezione resocontata, ho preso lo spunto per lavorare su di me nella relazione con l'altro e soprattutto nel contesto d'aula.

Lavorare su di me ha significato in primis stare nelle tensioni e sentirle, cercare di allentarle attraverso una respirazione più profonda, facendo grounding e scaricando le tensioni stesse. Tutto questo sia in aula (nei limiti del possibile) che dopo la giornata di lavoro.

Stare sulla respirazione ha significato crearmi più energia, che al livello biologico significa aumentare l'apporto di ossigeno, e più aumenta la respirazione attiva e più cresce l'energia stessa.

Quindi, ho lavorato anche sull'*appoggio*, tema che non ho trattato fin qui ma che ha molto a che fare con il *sentirsi* e lo *stare nella relazione con l'altro*.

Ne parlo solo adesso forse perché tramite l'esperienza del training autogeno, e soprattutto nell'ultimo incontro fatto alla scuola, ho preso più consapevolezza dei miei piedi e della loro funzione nel *radicamento* e quindi *espressione dell'Io*. Infatti, l'ultima volta che abbiamo fatto con Camillo il lavoro sul training autogeno, nella "Doccia" ho avvertito calore su quasi tutto il corpo

tranne che nella parte inferiore dove la temperatura al livello dei polpacci era tiepida e nei piedi fredda.

Questo vuol dire contattare meglio il mio corpo e il sentire queste sensazioni può essere un segnale del fatto che sto' lavorando nella direzione più utile per me.

In bioenergetica ci deve essere tra la carica e la scarica un equilibrio. Lavorare su questi processi permette, come afferma Lowen, di aprire la strada all'auto espressione e reinstaurare nel corpo il flusso delle sensazioni, procurandosi un senso di soddisfazione e di piacere.

Vorrei concludere dicendo che i contenuti su cui lavoriamo, sia su di noi che con gli altri, non sono molti ma sono essenziali e possono essere riassunti nei seguenti *processi psichici*:

- Espressione del sé e l'esperienza d'integrazione;
- Il contatto;
- Il fidarsi;
- L'appoggio ed il radicamento;
- Stare nella tensione e lasciarsi andare;
- Percepirsi e percepire il movimento ed il coordinamento.

A questo punto vorrei veramente concludere dicendo che siamo abituati a conoscere il mondo tramite degli strumenti e, tra questi, lo *strumento principale di conoscenza* siamo *noi stessi* ed è per questo che dobbiamo imparare a conoscerci meglio.