

IL CONFINE NELLA RELAZIONE

Formazione, dinamica e ristrutturazione dei confini

“Il confine è un luogo fecondo”, un'espressione, tratta da un libro, che ben rende l'immagine prospettica che guida il mio lavoro sulla e attraverso la relazione nei contesti di vairagya yana. Parla di uno spazio liberato dalla coazione alla fuga o all'attacco, al conformismo o alla guerra, all'essere escluso o inglobato, disperso o ingabbiato, invaso o corazzato; di uno spazio dove soggettività dotate di coscienza e responsabilità di se stessi possano **rischiare un'apertura all'ignoto che il vero incontro sempre richiede**, con la fiducia nella capacità di riconoscere in se stessi e negli altri quei segnali e motivazioni che aiutano a cercare la collocazione migliore per ciascuno in quel momento, nel rispetto degli slanci e dei limiti; e a cogliere l'occasione di scambi affettivi e collaborazioni creative.

Tra questa immagine e la realtà della vita quotidiana si situa il lavoro di v.y.

Il contesto

I corsi sono frequentati da adulti di età variabile che non presentano patologie conclamate, ma un funzionamento caratterizzato da difficoltà nella dinamica conflittuale all'interno di sé e nella relazione con gli altri, difficoltà che vanno dall'evitamento al controllo reattivo, passando per vari gradi di rigidità di modalità difensive e una più o meno ampia gamma di soluzioni.

L'adulto "normale" nel corso della vita si trova ad affrontare vicende che misurano il suo livello di solidità, integrazione, capacità di proteggersi e contemporaneamente nutrirsi e di stabilire relazioni vitali e reciproche. Sul piano relazionale si trova coinvolto in continue oscillazioni tra disponibilità e chiusura, desiderio e paura, attaccamento e cambiamento, regressione e sperimentazione. Nei momenti di stress o di maggiore vulnerabilità mette in atto strategie difensive che appartengono a fasi evolutive precedenti o soffre degli effetti della non risoluzione di quelle fasi o regredisce a periodi della vita in cui il grado di autonomia e differenziazione erano minori, entrando in stati di confusione e paralisi.

L'**obiettivo** del lavoro è far sviluppare allo studente una coscienza di sé e degli altri sufficiente a vivere con gli altri senza reagire agli altri e diventare capace in prospettiva di raggiungere l'intimità anche facendo delle scelte; al punto di saper cercare, trovare e conservare rapporti significativi e vivere appieno la propria vita. L'esperienza proposta sarà quindi su due piani contemporaneamente, conoscitivo e trasformativo, principio che qualifica il lavoro normodinamico. “Lavoro” implica un'applicazione partecipata alla esplorazione e alla ristrutturazione di se stessi.

“La pratica è un mezzo per far fare una esperienza guidata che prende spunto dalla formulazione di una ipotesi di funzionamento della persona già osservato in sé o in altri o presentata in studi sull’argomento.” P.M.

Partendo da questa impostazione progetto e costruisco il contesto di apprendimento intorno al tema del confine nella relazione.

Il tema

Il termine **confine** evoca la distinzione e nello stesso tempo la relazione tra almeno due entità. Osservando le persone nel lavoro in relazione la prima cosa che risalta, sono le **modalità interattive** che nel tempo si sono strutturate in configurazioni caratteristiche attraverso la ripetizione. Emergono gli atteggiamenti fondamentali, gli orientamenti abituali dando forma alla struttura corporea e caratteriale di ciascuno; nelle situazioni critiche si evidenziano modalità di risposta eccessive, deboli, stereotipe, fuori luogo o incongrue che non sono spiegabili con lo “stile personale” e rimandano alla domanda “da dove scaturiscono?”.

Il comportamento è ciò che agisce sul confine ed è la parte visibile di qualcosa che non lo è e va dedotto, assumendolo come riverbero ed espressione di un mondo interiore, formatosi in contatto con l’esterno, che determina la percezione e l’interpretazione della realtà e l’azione su di essa. Possiamo intuire il senso dei comportamenti ma una corretta valutazione non può prescindere dalla conoscenza dei meccanismi messi in atto, quindi delle strutture personali.

Corpo e psiche sono due registri distinti e indissolubili del nostro essere unitario: la psiche emerge dal corpo e il corpo possiede già funzioni che costituiscono la base somatica dell’apparato psichico. Gli studi degli ultimi sessanta anni hanno evidenziato che la formazione dell’apparato psichico ha bisogno per svilupparsi di due appoggi contemporaneamente: somatico e sociale.

Il processo di differenziazione, arricchimento e integrazione dei sistemi biologici funziona da modello per lo sviluppo delle funzioni psichiche per identificazione simbolica; una funzione biologica non produce solo sensazioni ma è accompagnata da immagini che evolvono in rappresentazioni mentali. È il primo passo dell’apprendimento automatico: ciò che sento lascia un’impressione nella mente, le impressioni si connettono, si creano delle costanti ...

Ma questo processo che avviene al di là della nostra volontà richiede la presenza attiva di un altro essere umano: il programma iscritto in una matrice biologica si attua solo nella relazione. E soltanto l’evoluzione positiva di questa relazione permette di appropriarsi da parte di un nuovo nato delle funzioni che un altro essere ha svolto a sostegno della sua crescita, permettendo al sostrato somatico di fornire l’esperienza per la formazione di funzioni psichiche differenziate e complesse. Lo sviluppo psichico si realizza attraverso passaggi successivi di rottura con la base biologica e di separazione dalla figura umana di attaccamento attraverso il trasferimento di nozioni e funzioni dell’altro a sé e dal piano biologico a quello psichico.

Nel nostro lavoro il corpo è una porta di accesso alla centralina interna che dirige la nostra vita e di cui possiamo scoprire il funzionamento, illuminando parti che si conletteranno nel tempo, in un gioco di rimandi e connessioni, e ne sveleranno i significati.

Riprendendo il discorso del confine ne consegue che tale istanza agirà nella relazione come effetto della rappresentazione mentale che si sarà formata sulla base dell'esperienza di contatto - confini nella relazione primaria. (Ipotesi di base per la proposta esperienziale). In una classe di v.y. nel lavoro a coppie si assiste al riattivarsi, riferito poi dai partecipanti, di vissuti, azioni, comportamenti, reazioni e difese che appartengono a periodi diversi della loro vita e che si manifestano attraverso il corpo, spesso in maniera reattiva ed impulsiva, o rigida e stereotipata. Le risposte che il nostro corpo/psiche offre sul confine della relazione è il risultato dei vissuti e delle conseguenti risposte elaborate nel rapporto con l'ambiente che ha incontrato; e la storia è determinata dal processo di costituzione del sé e dagli eventi lungo le frontiere dell'io*.

*Io - sinonimo per la persona in senso soggettivo. È un'organizzazione interna che regola la vita ed è rivolta sia all'interno (regolando la vita psichica) che all'esterno (esplorando attraverso i sensi ed adattandosi alla realtà)

Il confine come luogo e parametro di differenziazione - individuazione del sé

Il primo contatto del neonato col mondo è indifferenziato e poco organizzato, coerentemente alla sua immaturità biologica, e avviene attraverso i sensi, concentrandosi sulla superficie del corpo e gli orifizi e sui suoni che arrivano dallo spazio intorno. L'esperienza del confine è legata alla sensazione sulla pelle di un contatto caldo, morbido, accogliente e protettivo e alla sensazione di essere riempito da un cibo che nutre e dà piacere.

La pelle è un'interfaccia in cui la superficie interna è a contatto con lo spazio del proprio corpo che contiene e quella esterna a contatto con lo spazio esterno. La percezione combinata di superficie e volume fonda l'esperienza di incorporare ed espellere, quindi di un prototipo dello **scambio**. La pelle delimita il corpo e l'immagine del **limite** viene acquisita nel contatto ma anche nel distacco dalla persona di riferimento; il neonato naturalmente cerca stimoli e si ritira, ha bisogno che entri mondo ma anche di riposarsi in uno spazio non sollecitato e dove metabolizzare ciò che è entrato.

La pelle della madre e la propria all'inizio sono sentite come un'unica pelle, illusione sostenuta da risposte sintoniche ai propri bisogni di sopravvivenza e sicurezza. Fa parte della capacità di protezione della madre filtrare gli stimoli del mondo esterno, troppi e troppo forti per un sistema nervoso immaturo, e sintonizzarsi sui suoi ritmi biologici così che possa godere della fisiologica autoregolazione. Le funzioni che la madre assolve sono fondamentali: protegge, nutre, dà calore, tiene insieme ciò che il neonato sente solo come parti staccate, contiene e calma i suoi stati non modulati, offre stimoli e filtra gli stimoli esterni, attraverso un processo di **sintonizzazione** col suo sistema; processo che implica l'utilizzo della sua sensibilità e capacità di risonanza per sostenere la sua crescita.

Tutte queste funzioni fanno parte di quello che viene chiamato nella letteratura psicoanalitica **contenitore**. Se la madre le avrà svolte sufficientemente il bambino, le interiorizzerà: la percezione della pelle come superficie di contatto del proprio corpo con quello della madre in una relazione rassicurante e che genera fiducia evolverà nella nozione di limite tra interno ed esterno, e di **integrità** di un involucro che da somatico si differenzia sempre di più in uno psichico.

Una notazione interessante per lo sviluppo della consapevolezza di sé è che il **tatto** fornisce una percezione interna ed esterna (sento sia l'oggetto che tocca la mia pelle che la mia pelle toccata): *tale sdoppiamento delle percezioni tattili prepara lo sdoppiamento dell'io cosciente nelle sue funzioni senziente e riflessiva*. È lo stesso sdoppiamento che permette la distinzione tra l'essere attore e l'essere spettatore, alla base della pratica meditativa che sviluppa la funzione osservante della mente.

Schematicamente: se il processo di interiorizzazione della funzione del contenitore è andata a buon fine si insedia una rappresentazione di se stessi come un **io che contiene** in sé i contenuti psichici (sensazioni, impulsi, affetti, emozioni, rappresentazioni ...) ed è definito da confini fisici e psichici che:

- definiscono la sua individualità che ha caratteristiche sue proprie, che lo rendono unico e riconoscibile, e gli danno un senso di coesione interna
- lo proteggono dall'invasione e dalle minacce esterne
- permettono lo scambio tra sé ed il suo ambiente. Il confine deve essere permeabile tanto da poter permettere l'entrata di nutrimento e l'eliminazione di scorie, evitando la distruzione identitaria o il deperimento per privazione (il riferimento è agli apporti e alle intossicazioni nelle relazioni).

Lo sviluppo di tali funzioni costituisce il corredo di base che permetterà di avventurarsi sul confine della relazione con una buona dose di senso di sé, di fiducia e di disponibilità.

La difesa sul confine

L'incontro nella prima relazione della vita è un evento di estrema delicatezza e complessità e può essere disturbato da molti fattori, quali l'im maturità dell'adulto, l'ipersensibilità del nuovo nato, o difficoltà di sintonizzazione. In questi casi la psiche immatura o in formazione metterà in atto meccanismi di difesa che condizioneranno lo sviluppo tanto più severamente quanto più sono precoci (ad es. la separazione dal sentire, l'isolamento dalle sensazioni del corpo). *Con il procedere dello sviluppo inoltre la sensibilità incontrerà i codici di comportamento espliciti o impliciti ed il confronto con i limiti imposti dalla realtà sarà il terreno sul quale si giocherà la sfida di conciliare i propri bisogni con le richieste dell'ambiente*. Il tentativo di mediazione implica il differimento della soddisfazione personale e richiede un certo tempo e proprio in questo spazio-tempo si crea uno stato di **tensione**. Essendo la tensione difficile da sostenere si attua, per tollerarla, un controllo motorio attraverso la contrazione muscolare, che è la base per l'acquisizione dell'indipendenza

(camminare, controllo sfinterico ...). La muscolatura volontaria che mantiene la flessibilità e l'elasticità permette azioni adattive; ma dove l'adattamento, per diversi motivi, fallisce, la muscolatura si irrigidisce creando barriere tra sé ed il sentire, tra il sentire e l'agire. Quando ci si trova ripetutamente in situazioni simili e la risposta diventa automatica, la configurazione posturale tende a fissarsi.

Le forme di difesa che si ripetono tendono a cristallizzarsi e perdurano nel tempo anche in ambienti mutati, determinando un impoverimento dell'esperienza, del pensiero e delle risposte comportamentali e relazionali, che si traduce anche in una limitazione inconscia della motilità; corrispondono ad espressioni ormai intessute nel corpo e di cui si perde consapevolezza; possiamo osservarle in azione e metterle in relazione alla fase in cui si sono generate. *La collocazione delle difese lungo la linea evolutiva permette di ipotizzare quali paure e angosce si è cercato di non sentire, quali bisogni sono stati elusi e quali passaggi successivi sono stati impediti o non portati a conclusione.* Questa operazione di collocazione non serve a definire le persone ma a comprendere il senso dei comportamenti e a offrire sostegno verso successivi passaggi.

Ciascuno presenta una configurazione difensiva personale, che delinea quello che viene chiamato **carattere**. Reich e Lowen hanno descritto le posture che corrispondono ad alcune tipologie caratteriali, alle quali sono legate specifiche modalità di difesa: sono indicative ed utili ad un iniziale orientamento e per riconoscere particolari aspetti di funzionamento. Ogni individuo presenta una configurazione complessa e variegata in cui si mescolano tratti di tipologie diverse e tratti che non rientrano in tipologie. *Consideriamo opportuno usare gli schemi esemplificativi come una griglia grossolana per poi guardare ciascuno cercando di coglierne le specificità, di rintracciarne il percorso lungo il quale le risorse personali ed ambientali hanno a volte offerto soluzioni creative.*

Troviamo persone rigide, in cui il corpo è diventato una corazza, dove non avendo funzionato l'appoggio somatico sulla superficie del corpo, hanno i muscoli contratti stabilmente per dare un falso senso di struttura a copertura di una inconsistenza o debolezza del senso di sé; persone che hanno spalle forti e sollevate sopra a gambe deboli, fissate nel tentativo di appendersi in mancanza di un sano senso di radicamento; persone scoordinate nel movimento che tradiscono conflitti interni e difetti di integrazione; persone che si aggrappano alle braccia e alla vista per paura di perdere il controllo; persone col respiro bloccato in inspirazione per avere la sensazione di essere vivi. Potremmo andare avanti per molto tempo; questi sono solo esempi per dire che *l'organizzazione posturale del corpo è la mappa dell'organizzazione difensiva, da quella più disorganizzata a quella più rigida, da quella fissata ad un punto del percorso di nascita, crescita ed espressione di una emozione a quella immobilizzata o cieca per la paura. Le catene di tensione muscolare hanno una funzione anestetica e la persona è pervasa di sensazioni superficiali per fuggire la profondità e le pulsioni, le emozioni che custodisce.*

Lo studente porta nel lavoro le resistenze nel suo corpo e, in virtù del desiderio di libertà che lo motiva ad impegnarsi, le incontrerà nel suo percorso e le agirà senza esserne cosciente; andrà guidato a percepirle come limiti delle sue funzioni vitali.

Avventurandosi sul confine della relazione andremo incontro all'imprevisto e dovremo imparare a muoverci nelle fluttuazioni sia interne sia dell'altro che della relazione, che ci impegnano contemporaneamente su un terreno nuovo ed uno sedimentato in noi stessi, corpo e mente. *La fluttuazione, frutto di un continuo trattare tra gli impulsi, il senso di realtà, i valori, gli ideali, lascia uno spazio allo sperimentarsi, al conoscere e alla possibilità di cambiare. Ed è la libertà nella fluttuazione che cerchiamo nel lavoro.*

“Pensate che libertà sia espandere le pareti in cui vi trovate. Ma esistono spazi immensi, cerchi concentrici. Siamo inchiodati da piccoli mondi. Il modo di ampliare il mondo è far entrare mondo, senza distruggere il contenitore. Se escludi è asfittico, muori di consunzione; se apri devi aprire con un filtro, tentando di ripulire l'energia che entra.” P.M.

Ma far entrare mondo senza distruggere il contenitore è un punto veramente critico, che chiama l'insegnante ad una grossa responsabilità. Dove si situa per ciascuno, con la sua storia, risorse e limiti, la fascia di apprendimento possibile, dove può essere forzato un meccanismo del passato per cedere il posto ad un tentativo che può farci sentire più liberi correndo il rischio di fallire, ma senza mandare in frantumi il contenitore? Quali sono le condizioni da soddisfare per abbandonare le abitudini del passato e aprirsi all'esperienza attuale? E nello stesso tempo rischiamo che la nostra stessa valutazione faccia riferimento all'angusto paradigma delle nostre credenze e dei nostri condizionamenti.

Tenendo aperte e vive queste domande lavoriamo per allargare i confini del nostro minuscolo angolo di visuale e cogliere aspetti e riflessi di una realtà ampia, imprevedibile e sconosciuta.

L'uso del contesto di apprendimento attraverso vairagya yana

Il contesto di apprendimento ha una **intenzionalità**, che è quella di *conoscere in questo caso il funzionamento personale nell'incontro con l'altro, primo passo per un possibile cambiamento. La conoscenza passa per l'esperienza viva e la comprensione di questa.* Il processo conoscitivo è individuale e nello stesso tempo **sistemico**: l'insegnante costruisce una traccia esperienziale che evoca il funzionamento in fasi specifiche o dinamiche caratteristiche, sia relazionali che interiori, avendo come riferimento lo sfondo teorico ed esperienziale riguardo al tema; accompagna gli studenti nell'esperienza, utilizzando i feed-back che gli arrivano dall'osservazione del lavoro degli studenti e dalle risonanze al suo interno, per rendere più intenso e specifico lo stimolo offerto; facilita il riconoscimento e l'espressione di ciò che ciascuno trova, offrendo un ascolto attento ed uno spazio di accoglienza; attraverso induzioni verbali o il contatto diretto offre stimoli all'attribuzione di senso a ciò che lo studente sperimenta; collabora con ciascuno al riconoscimento e a dare nome a ciò che appartiene alla sua storia e lo sostiene nell'introdurre e sperimentare variazioni e modulazioni.

Lo studente da parte sua deve essere presente al massimo delle sue possibilità per partecipare attivamente: la **presenza**, sviluppata nella prima parte del lavoro, consegue dal mobilitare energia al punto di risvegliare la sensibilità a tutti i livelli, di sviluppare un certo livello di attenzione per

riconoscere ciò che avviene nell'interiorità ed all'esterno, e di mantenere un punto di osservazione che offra spazio e tempo per prenderne consapevolezza.

È necessario decodificare il linguaggio del corpo ma è altrettanto importante riavviare lo sperimentarsi, mentre si sostiene lo sviluppo delle condizioni per farlo cioè accrescere la motilità, riattivare l'energia vitale, costruire la tenuta fisica e psichica. La struttura psico-fisica, che può ristrutturarsi continuamente, per farlo deve liberarsi dalla coazione difensiva, che non lascia spazio né al nuovo né ad alcuna aspirazione. La conoscenza di fatto già racchiude in sé un potenziale trasformativo: vedere le cose sotto un'altra luce e da altre angolazioni, scoprire altri sensi, non consente di tenere il quadro conosciuto immutato, al costo di mantenere una finzione, e ciò avvia un movimento interno.

Così come le sensazioni e i vissuti si sono sedimentati, con la ripetizione, in vie neuronali preferenziali che costituiscono la base biologica della trama di ciò che andiamo apprendendo, così si possono indurre modifiche attraverso connessioni mentali. Le connessioni sui circuiti neuronali trasmettono velocemente messaggi a reti di circuiti, costituendo abitudini, differenti valori, motivazioni e personalità sollecitano differenti percorsi sinaptici e di apprendimento. È l'incontro tra il già acquisito, la motivazione personale e l'esperienza attuale che avvia la possibilità di cambiamento: incontro veicolato nel nostro lavoro dalla motivazione dello studente e dalla sollecitazione e dal sostegno dell'insegnante.

Ogni cambiamento per essere effettivo e duraturo deve avere effetti sul livello somatico e su quello psichico simultaneamente e si manifesterà nella riorganizzazione delle attitudini e del funzionamento mentale; deve essere poi integrato nella struttura dell'io, che per far posto al nuovo deve essere esplorata in profondità, scoprendo le connessioni dei comportamenti attuali con le dinamiche psichiche e relazionali che li hanno innescati.

La domanda più immediata che sorge, su un piano metodologico, è: riemergono realmente modalità di funzionamento legate a tempi diversi della propria vita o è soltanto una recita? Come si attivano connessioni con ciò che non nasce spontaneamente nel presente?

Dalla mia esperienza traggo il monito a rimanere sempre in contatto con queste domande cercando la risposta in ogni momento: non è, infatti, scontato che avvenga ciò che ci prefiguriamo e succede che, per motivi diversi (da forti resistenze dello studente a difetti di gestione del contesto), lo studente possa fare il lavoro o parti di esso come un gioco o viverlo con un senso di estraneità o come un artefatto.

Più spesso avviene invece che lo studente viva ed agisca nel presente sentimenti, emozioni, modi di reagire e di comportarsi di cui percepisce con chiarezza connessioni con altri tempi ed altre relazioni, attraverso immagini, riaffiorare di sensazioni, discorsi nella mente ...

A sostegno della significatività dell'esperienza si può dire che in questo senso tutti gli approcci di lavoro con la persona che includono la dimensione corporea mettono in luce alcune evidenze: il corpo è una porta di accesso ad una centralina interna che dirige la nostra vita, la quale invia comandi, perlopiù inconsciamente, attraverso le rappresentazioni mentali che si sono formate nel

corso della vita. La mente forma rappresentazioni della realtà e il corpo mantiene nei suoi tessuti tracce dei vissuti che riaffiorano nel presente e si accostano a quelli attuali richiamando frammenti o caratteristiche di esperienze già vissute o per un **principio di analogia**. *Poggiandosi sulla funzione simbolica del pensiero e del linguaggio utilizziamo induzioni per ricostruire determinati ambienti o evocare vicissitudini esistenziali, offrendo immagini metaforiche.*

Le emozioni, che danno forza alla percezione, sono accese dall'attivazione sensoriale:

- si possono così riattualizzare vissuti, che si sono iscritti nel corpo, per associazione con tratti di esperienze anche parziali, che portano con sé intere configurazioni di sensazioni, forme mentali e comportamentali. La riattualizzazione in un contesto mutato, al quale aggiungerei uno stato di coscienza mutato, è possibile avviare un cambiamento;
- i concetti astratti derivano da metafore d'origine sensibile e materiale e pertanto indicazioni attraverso le parole dell'insegnante, agganciate ad esperienze sensibili nella sua mente, offrono l'aggancio all'attivarsi alle metafore simili negli studenti;
- le tecniche olistiche sono fondate su una visione sistemica ed hanno il vantaggio di agire contemporaneamente su più livelli. In particolare attivare la dimensione energetica apre alla possibilità di agganciare altri livelli di funzionamento. Posso aggiungere che tenere insieme i livelli dell'esperienza rende più difficile la fuga in uno dei tre (ad es. intellettualizzazione e razionalizzazione in quello mentale, erotizzazione in quello fisico, sentimentalismo in quello emotivo ...);
- il corpo è un veicolo per l'evoluzione e il raffinamento della coscienza, in linea con la concezione einsteiniana della materia come energia che contempla la coscienza che la percepisce, avvalorando l'idea che la coscienza interagisca in maniera costitutiva con la materia.

Nel lavoro di vairagya yana lo studente, attraverso forme di comunicazione corporea che evocano modalità relazionali che appartengono alla vita quotidiana, possono:

riconoscere o **scoprire** le proprie modalità più abituali e caratteristiche, il loro significato e messaggio ed i loro effetti su di sé, sull'altro e sulla relazione

rintracciare collegamenti e **connessioni** con l'impronta relazionale stabilitasi anche nelle fasi precoci della propria vita, mettendo a fuoco similitudini e differenze

indebolire l'identificazione coatta che innesca la ripetitività automatica, attraverso l'osservazione, sempre di più in tempo reale, di ciò che sente ed esprime e di ciò che evoca

apprendere che l'azione può essere disciplinata non dal controllo ma dal cercare la neutralità che serve per la conoscenza

utilizzare il contatto-distacco emotivo e l'energia recuperata per mettere in atto soluzioni alternative.

In un krya a coppie in cui i partner si tengono per i polsi e si inarcano all'indietro sbilanciandosi, per cui devono tenersi e lasciarsi andare nello stesso tempo, C. tiene i gomiti piegati, le braccia, le

spalle e il collo contratti nel tentativo di controllare la paura di cadere, basata sulla sfiducia nella relazione con l'altro: è l'immagine dell'attitudine che permea la sua vita fissata nel corpo. La partner inoltre era contratta a sua volta e non forniva uno stimolo diverso che risvegliasse la sua consapevolezza. All'inizio dell'esercizio non riconosce, infatti, ciò che le appartiene e attribuisce il suo aggrapparsi all'enigmaticità dell'altra ("non riuscivo a capirla" dirà poi). Chiamata a ripetere lo stesso krya con me che mi lascio andare all'indietro e faccio oscillare le sue braccia per farle allentare la tensione, spostata di nuovo nella sua coppia e sollecitata a sporgersi indietro dove ha incontrato le mie mani in un leggero tocco che suggeriva un appoggio C. fa l'esperienza di lasciare andare attivamente la tensione, di riconoscere che è abitata in fondo dalla paura dell'altro e dalla sfiducia nei suoi confronti, dell'emergere di immagini della sua adolescenza e giovinezza che corrispondono a queste emozioni e del cogliere quanto il suo controllo si esprime nell'investire la funzione del **capire** a scapito di quella del **sentire** (tale consapevolezza la motiva a dirigere con disciplina l'attenzione alle sensazioni del suo corpo). In un altro lavoro a coppie in cui percorre, a 3 cm. di distanza, la superficie del corpo di M., la sua "presenza" sembra sdoppiata, nelle mani che si muovono e nello sguardo fortemente investito che "cerca" rivolto in alto. Mentre parla C. presenta sempre una accentuata ruga di espressione tra gli occhi fissi e molto aperti, e tensione nel viso organizzata intorno alla focalizzazione dello sguardo.

M. non ha scelto la sua partner né è stato scelto e questo basta a far sì che nella sua mente attribuisca l'imbarazzo che prova al primo sguardo al fatto che l'altra pensa "ma chi mi è capitato!" e che non l'accetti. Riconosce a posteriori che si aspetta sempre di non essere voluto e accettato. Per quella prima impressione si demotiva e si "affloscia" fisicamente; si ravviva solo quando dentro di sé dice "chi se ne frega!" e si collega alla sua motivazione. In un krya a coppie in cui a turno dalla posizione seduta sui talloni con le mani a terra devono sporgersi verso l'altro con la respirazione del leone (il krya di solito evoca arrivare con intraprendenza o sfida sul confine dell'altro), tira fuori tutta la sua energia e con la potenza del respiro e del movimento e la forza espressiva del viso riesce a veicolare tutto il suo bisogno di affermazione.

D. in un esercizio sempre in relazione in cui l'altra era in piedi immobile con le ginocchia piegate ed il viso e le braccia protese verso di lei, in un gesto di richiesta, esprime la sua frase interna "ce la puoi fare da sola" in un leggero tocco, quasi un colpetto tra le scapole dell'altra. Riconoscerà nella sua percezione ed azione una radicata autosufficienza, che, da meccanismo di difesa in un ambiente deprivato è diventata per lei un valore da applicare in maniera indiscriminata e che la priva della libertà di chiedere e del piacere di essere aiutata. Percepisce la parte anteriore del corpo esposta agli altri e quella posteriore come custode della sicurezza data dal riprodursi di modi consueti e coglie che tende a celare la vulnerabilità per farsi forza.

In queste esplorazioni sia C., M., e D. hanno raccolto dati utili a modificare la percezione di sé e quindi a definire meglio il confine personale rispetto all'altro. Sono esempi che rinforzano la tesi che la modificazione degli impulsi e degli automatismi avviene per un processo di apprendimento basato sulla esperienza integrata nella coscienza.

Nell'incontro con l'altro emergono paure, resistenze, desideri deformazioni percettive, coraggio; si soffre dei diaframmi e si gioisce della fluidità della comunicazione, si oscilla tra ritrosie ed aperture, tra reazioni e scambi. Mantenendo la continuità dell'impegno nel lavoro si costruisce la mappa della propria interiorità, si vedono le forme della propria espressione e comunicazione nel rapporto con l'altro e ci si avventura nella comune ricerca di strade verso la **negoziazione** e il **dialogo**, come forme mature di relazione tra individui.

Matilde Mattia