

**CONTATTI SENZA CONTATTO. INCONTRARSI AI TEMPI DI INTERNET
WORKSHOP TEORICO-ESPERENZIALE REALIZZATO AL CONGRESSO AIPC 2011**

Marzia Vercillo () – Paola Mancini (**)*

Abstract

*L'articolo descrive il workshop tenutosi nel novembre 2011 in occasione del II Congresso AIPC¹ e prende le mosse dall'esposizione delle motivazioni e dell'interesse verso l'argomento e di come esso si connetta all'ambito corporeo e al tema del congresso, cioè la relazione intersoggettiva. Nel dettagliare i quattro momenti salienti del workshop (Proiezione del video, Riferimenti teorici, Esperienza pratica guidata, Rielaborazione e restituzione) le autrici pongono l'accento sulla tematica dell'Esserci per **Incontrarsi**. Esserci con le proprie difficoltà e con il proprio piacere in un contatto autentico. Un incontro dove si può calare quella maschera che amplifica il contatto sostitutivo di cui un certo uso dei social network può essere espressione.*

Parole chiave: Contatto; Funzionalismo energetico, Hikikomoro; Memorie energetiche; Relazioni virtuali; Social network;

Introduzione

L'idea di questo workshop nasce dalla nostra esperienza clinica nella quale, attraverso i racconti e i vissuti dei pazienti, ci imbattiamo, oramai da qualche anno, in un mondo di lucine verdi consolatorie, di bip e notifiche, il mondo parallelo e virtuale dei social network, fatto di relazioni dalle quali non si esce, pur non essendoci mai entrati veramente.

Colpisce inoltre come nella società, al proliferare di mondi e spazi relazionali sempre più virtuali (facebook, twitter, friendster, bebo, badoo, meetic, ecc.), corrisponda una grande difficoltà di incontro reale con l'altro: è facile trovarsi con 1500 amici su facebook ma poi non sapere a chi rivolgersi in un momento di bisogno in cui si desidera solo un braccio attorno alle spalle e imbattersi in donne e uomini che, emancipati dalle aspettative sociali normalizzanti del matrimonio a tutti i costi, non riescono ad incontrarsi in una relazione autentica.

(*) Psicologa – Psicoterapeuta specialista in Funzionalismo Energetico – SEOr-AIPeF

(**) Psicologa – Psicoterapeuta specialista in Funzionalismo Energetico – SEOr-AIPeF

¹ *Il corpo nel dialogo intersoggettivo. - L'attualità delle psicoterapie corporee a confronto con l'enfant research*
25-26 Novembre 2011

Il rischio è quello della sostituzione del mondo relazionale reale con un mondo di relazioni virtuali in cui il corpo sembra essere il grande escluso. Solo parti di esso entrano in gioco: due grandi occhi ipereccitati e fissi di fronte a un video luminoso, dita tese e veloci su una tastiera alla ricerca spasmodica di una risposta immediata, corpi immaginati, a volte super erotizzati dalla webcam, promesse spesso mancate di un caldo incontro.

L'obiettivo del workshop è, dunque, quello di offrire, attraverso la nostra metodologia, un'occasione di contatto con sé e con l'altro per sentire, riconoscere e incontrare tutto quello che evitiamo e a cui rinunciamo attraverso l'utilizzo eccessivo del web che altro non è che una delle forme più attuali dello pseudo-contatto.

Descrizione del Workshop

Il workshop è stato suddiviso in quattro momenti:

- 1) Proiezione di un video – attivazione emozionale
- 2) Riferimenti teorici – Modello SEOr-AIPeF
- 3) Esperienza pratica guidata
- 4) Rielaborazione e restituzione

Nella prima parte del workshop è stato proiettato il video di animazione di Jonathan Harris, *Hikikomoro*². L'autore ci introduce all'interno del fenomeno dell'hikikomoro, termine giapponese che significa "ritiro" e sta a indicare quella sindrome da auto-isolamento, comparsa originariamente in Giappone ma che sta dilagando anche in occidente. Chi soffre di questa sindrome, per lo più adolescenti, sceglie di rinunciare alle relazioni reali e all'integrazione sociale, si chiude in casa, di solito quella dei genitori, si mette davanti al computer e "virtualizza" sempre di più la sua vita; tutto avviene via chat e attraverso social network. Amore, sesso, amicizie, acquisti e il lavoro, se ci sono, sono on line. Questi ragazzi escono solo in caso di necessità, preferibilmente di notte nei drugstore, dove il rischio di incontrare altre persone è più limitato.

L'hikikomoro con il suo comportamento sembra voler dire "Non sono io che vado verso il mondo, è il mondo che viene verso di me, ma è un mondo che posso controllare."

Questa sindrome costituisce l'estremizzazione di una condizione, una patologia, la veste nuova di un disagio giovanile.

² <http://youtu.be/50Y7R5zP0wc>

La visione del filmato voleva essere da un lato una sorta di provocazione-stimolo, un messaggio di come il web possa essere messo a servizio della creatività e della socialità, dall'altro un elemento di attivazione emozionale in grado di attivare più canali di conoscenza.

Riferimenti teorici – Modello S.E.Or.-A.I.Pe.F.

Prima di entrare nel vivo dell'esperienza pratica, sono stati esposti i concetti chiave del Funzionalismo energetico di Francesco Dragotto che sviluppa la teoria del campo di W. Reich secondo cui una persona è un campo energetico vivente, definito non dalla pelle bensì dalla sua pulsazione, e cioè un movimento di contrazione ed espansione. Questo campo sin dal periodo intrauterino, in relazione col campo della madre (che è a sua volta in relazione con altri campi), svilupperà la sua tendenza energetica che diverrà il carattere e, nel suo equivalente fisico, la corazza muscolare. Del campo distinguiamo due principali tendenze: centrifuga e centripeta. Centripeta è quella tendenza a ritirarsi verso il nucleo e a permanere in una contrazione, centrifuga è quella tendenza energetica ad espandersi fino ai bordi del campo in uno stato di eccitazione-tensione senza ritorno. Queste tendenze possono coesistere in un'unica persona, nel senso che si può rimanere chiusi nel nucleo ben bordato, ben protetto, spingendosi fuori nel mondo con una grande socialità, una grande fame di contatto, un movimento eccitatorio, ma lasciarsi isolati nel profondo del proprio essere. Un determinato uso di internet, dei telefonini e di altri strumenti tecnologici di questo genere, rafforza questo modo di funzionare aumentando il fossato che esiste tra il centro dell'individuo e la sua "pelle sociale", creando un gap troppo ampio tra quello che si è, quello che si sente e quello che si rappresenta.

Nel Funzionalismo Energetico si passa da un corpo segmentato in sette livelli all'idea di un campo energetico che li contiene e tre funzioni che li attraversano. Queste funzioni primarie sono: l'*esistere* (funzione respiratoria), l'*essere* (funzione oculare) e il *relazionarsi* (funzione orale).

La funzione dell'esistere è collocata lungo l'asse respiratorio e coincide con la funzione primaria diaframmatica. La respirazione che noi privilegiamo è quella nasale che definisce una linea di riferimento del movimento energetico che dal naso scorre lungo l'asse principale del nostro corpo, la spina dorsale.

Percepriamo di esistere nel momento in cui respiriamo, ma la coscienza di questo è nei nostri occhi, nella funzione dell'essere. Non ci riferiamo a una coscienza corticale e ad occhi come organi, bensì a una funzione più profonda che attiviamo nella prassi terapeutica facendo

nascere dai piedi, attraverso la spina dorsale, i fili profondi degli occhi. Il movimento di coscienza degli occhi implica dunque un movimento energetico di tutto il campo.

L'esistere e l'essere sono individuati nella spina dorsale perché è il nostro centro osseo e di innervazione.

La terza funzione coinvolge la parte frontale del nostro essere e in particolare la bocca. Quest'ultima è il primo anello di comunicazione interattivo con la madre prima e con il mondo poi. Il primo movimento "ad" è nella bocca. La bocca sta nel secondo livello ma se consideriamo le funzioni ci accorgiamo che la funzione orale è presente in tutti i sette livelli: il bambino prende il latte dalla bocca, sempre dalla bocca partono le onde di piacere che attraversano tutto il corpo, il latte sarà trasformato, digerito lungo tutto il canale (bocca, esofago, stomaco, intestino) ed evacuato dall'ano.

La possibile armonizzazione delle tre funzioni riequilibra le tendenze energetiche e riattiva la pulsazione vitale che sta alla base di una relazione più piena e gratificante con sé e con l'altro. Attivare queste funzioni significa entrare in contatto più profondo con sé, un contatto energetico ed emozionale che appartiene, per dirla con le parole degli studiosi dell'intersoggettività, al mondo dell'*implicito*, di quella memoria corporea che conserviamo in noi e che contiene tutte le esperienze relazionali passate, anche e soprattutto quelle che facciamo quando ancora il registro verbale-simbolico non è ancora il nostro sistema privilegiato di codifica e decodifica della realtà interna e esterna.

Queste memorie implicite, preverbalì e presimboliche, sono da noi chiamate memorie energetiche poiché si riferiscono a percezioni e vissuti intrauterini e infantili precoci.

Nella pratica clinica, facciamo esperienza di queste memorie energetiche attraverso le percezioni e le verbalizzazioni dei nostri pazienti che, quando invitati a lavorare su livelli profondi, raccontano di inspiegabili percezioni di allarme, sensazioni di soffocamento, di accoglienza morbida o di abbandono, sensazioni inizialmente senza nome che scorrono nel corpo come vive percezioni e che condizionano inevitabilmente le più mature relazioni interpersonali.

Esperienza pratica guidata

Il momento esperienziale rappresenta il centro del nostro lavoro poiché l'esperienza corporea proposta al gruppo dei partecipanti consente la percezione diretta del proprio campo, della propria tendenza prevalente e della propria modalità di relazione con un campo *altro*. Questo favorisce una comprensione profonda di concetti che altrimenti rischierebbero di rimanere imbrigliati in un'astratta corticalità.

Per facilitare la percezione della propria pulsazione e di come essa si organizzi in una tendenza prevalentemente centrifuga e/o centripeta, la persona è invitata a rinunciare inizialmente al controllo visivo abbassando le palpebre. In questo modo, con gli occhi presenti ma le palpebre abbassate, anche nella fase dell'incontro con l'altro, potranno essere attivati canali più sottili per percepire il campo e la sua tendenza e per cogliere il proprio modo di entrare in relazione. Ad esempio, una persona che percepisce il campo dell'altro ritirato potrebbe sia ritirarsi in difesa ma anche spingersi fuori alla ricerca di un contatto che, non realizzandosi, eccita il campo e alimenta la tendenza centrifuga. La percezione e la consapevolezza di questa dinamica può favorire l'autoregolazione creando un movimento di coppia più armonico, morbido e suscettibile di modifiche e non una relazione corazzata, rigida, a difesa delle proprie posizioni e delle reciproche difficoltà.

Alla luce di queste premesse, i partecipanti sono invitati a trovare un contatto con se stessi attraverso la ricerca delle tre funzioni. La voce del conduttore, il timbro, il ritmo, l'eloquio, e le note di una musica di accompagnamento favoriscono il contatto con il proprio ritmo, il proprio respiro, le proprie emozioni.

Dopo questa fase di contatto con se stessi, i partecipanti sono invitati a cercarsi dapprima ascoltando solo la presenza del proprio e dell'altrui campo, a occhi chiusi, poi pian piano alzando le palpebre, a continuare la ricerca fino a scegliersi per un lavoro di coppia.

Dopo la scelta s'invita la coppia a porsi uno davanti all'altro e ad ascoltare se stesso e l'altro in un movimento reciproco di avvicinamento-allontanamento, un'andata verso e un ritorno a sé, rispettando prima un sentire più profondo ad occhi chiusi e poi accogliendo anche i segnali visivi/relazionali dell'altro, fino a giungere ad un contatto fisico, come punto di arrivo di un dialogo energetico.

Trovata una "giusta distanza", i partecipanti sono chiamati a muoversi insieme, seguendo il ritmo della musica ma anche della possibile musica interiore di coppia. Ciascuna coppia troverà la sua danza: chi con movimenti ampi e ritmati, chi tenui e appena accennati, sincronismi e divergenze.

Il movimento prosegue fino a quando non arriva il momento di separarsi: ognuno lo fa a suo modo e con i suoi tempi, con le proprie sensazioni ed emozioni.

Al termine di questa esperienza i partecipanti hanno comunicato al gruppo dapprima le emozioni del qui ed ora e poi le emozioni di uno dei momenti a scelta.

I momenti dell'esperienza pratica guidata possono essere così riassunti:

Il contatto con sé - IO CON ME

La ricerca del contatto con l'altro - IO CERCO TE
La scelta dell'altro – IO SCELGO TE
La percezione dell'altro – IO SENTO TE
Il contatto corporeo con l'altro – IO CON TE
La separazione dall'altro – IO SENZA DI TE
Il ritorno a me – IO CON ME
La comunicazione con l'altro – IO COMUNICO DI ME

Rielaborazione e restituzione

Dalle comunicazioni dei partecipanti emergono vissuti, emozioni e sensazioni per la maggior parte piacevoli: sorpresa, piacevolezza, calore, leggerezza, comunicazione, sintonia, appoggio, *scioglievolezza*, tenera integrità, condivisione, profondo incontro, ma anche ansia, paura e difficoltà.

Inviatati a descrivere in quale dei momenti dell'esperienza sono comparse queste emozioni, in molti hanno espresso la sorpresa dell'incontro con sé, la sensazione di scorrimento interno, la difficoltà di “andare verso” piuttosto che essere scelti e la risoluzione di questa *empasse* iniziale. Alcuni hanno riferito la paura e lo *sperdimento* nel muoversi nello spazio, altri l'incapacità di chiudere gli occhi rinunciando al controllo. Uno dei partecipanti ha raccontato di come la sua emozione nei confronti della sua partner fosse caratterizzata inizialmente da un'attrazione/eccitazione sessuale che si è trasformata, grazie a un contatto più profondo, in uno scambio più tenero e inteso. Un'altra coppia uomo-donna ha comunicato dell'armonia del loro movimento: dapprima erano solo occhi che si cercavano, sorrisi che si schiudevano, mani che si sfioravano, poi un'unica intensa danza tribale. A petto di tale armonia in un'altra coppia appare la difficoltà, quasi la paralisi di uno, la tenerezza e la preoccupazione per il partner da parte dell'altro.

Un altro momento che ha toccato molti partecipanti è stato quello della separazione, alcuni hanno verbalizzato la loro difficoltà, il loro non volersi separare, salvo poi farlo in maniera repentina e brusca, quasi ad aggirare le emozioni di tristezza, solitudine e dispiacere che a questa si accompagnano. Altri hanno parlato del piacere di tornare a sé con una sensazione di “sazietà” e piena soddisfazione.

Al termine della verbalizzazione, si sono manifestati alcuni temi ricorrenti: nell'incontro con l'altro ci si trova di fronte ad alcune tematiche che appartengono al "qui ed ora" e che fanno riferimento alla storia individuale. Compaiono infatti:

- il timore del sentirsi invaso e dell'invadere,
- la tendenza a perdersi nell'altro e/o perdersi dentro,
- la tendenza a sessualizzare o a viverci come individuo asessuato,
- il desiderio dell'accettazione e la paura del rifiuto,
- percezione di morbidezza e capacità di lasciarsi andare o percezione di durezza e tensione,
- immobilità / movimento

A ciascuno abbiamo restituito la possibilità di sentire e riconoscere la propria tendenza verso l'una o l'altra polarità, come ad esempio nel caso di quell'uomo che nel lavoro in coppia più che godersi le sue percezioni era tutto proteso verso la difficoltà della partner e nel renderle l'esperienza il più gradevole possibile. Oppure nel caso di un partecipante che si è reso conto di come avesse messo la sessualità a difesa delle altre emozioni in gioco nell'incontro.

In molti sono stati colpiti da come il loro movimento nella relazione col partner corrispondesse al proprio modo di essere nella relazione reale, come ad esempio la difficoltà nel separarsi nel qui ed ora corrispondesse con quello che accade nella propria vita.

Altri si sono meravigliati dell'impaccio e della difficoltà sperimentata, non rilevata nella vita di tutti i giorni.

Corrispondenze e gap - tra esperienza del qui ed ora e l'esperienza propria vita - allargano l'orizzonte del proprio sguardo interno e fanno uscire da una visione rigida, statica, a volte idealizzata di sé.

È emerso inoltre come le emozioni di ciascun partecipante in realtà appartenessero a tutto il gruppo e pertanto ciascuno si sarebbe potuto prendere sia la propria parte di piacere che di difficoltà. Nel gruppo infatti c'è chi si fa portavoce della difficoltà, chi del piacere ma entrambe le parti, se riconosciute e accolte, possono essere integrate in processo espansivo di sé.

Al termine dell'esperienza un'onda calda attraversava il gruppo e l'atmosfera si permeava di un senso di gratitudine, benessere e pienezza.

In questo workshop i partecipanti hanno dunque avuto occasione di entrare in diretto contatto con quel potente mondo emozionale che spesso evitiamo nascondendoci dietro un video o che, anche dietro un video, possiamo incontrare, se ritroviamo il contatto con noi stessi.

L'hikikomoro è il simbolo dell'estremizzazione di un ritiro profondo e al tempo di un perdersi nella socialità di mondo solo virtuale dal quale si dipende per sopravvivere e del quale non si può fare a meno. Eppure sappiamo che è possibile perdersi quanto ritrovare il contatto con sé e con il proprio movimento.

In questa ricerca, i partecipanti al workshop hanno potuto sperimentare come la consapevolezza di sé, delle proprie sensazioni ed emozioni, favorisca il contatto autentico e riduca quelle forme di pseudocontatto in cui si incontra l'altro senza esserci.

Il titolo del nostro workshop "Contatti senza contatto" si riferisce appunto a questo concetto:

Se io ci sono, posso incontrare, conoscere e amare te.

Se non ci sono non posso incontrarti, conoscerti, amarti.

Se non ci sono aspetterò da te un segnale, un riconoscimento, tu sei la risposta al mio vuoto.

Se io non ci sono ho bisogno di andare verso l'altro perché l'altro mi riempia e mi completi, così sto definendo la mia assenza.

Se io ci sono posso venire verso di te, posso muovermi verso te; io, il mio campo, è definito dalla mia pulsazione e non dall'altro.

Il mio campo può essere in una profonda relazione con quello dell'altro.

Conclusioni

Questo workshop ha rappresentato un saggio/assaggio della teoria e della metodologia del Funzionalismo Energetico da noi utilizzata in setting psicoterapeutici individuali e di gruppo.

Il gruppo, accuratamente guidato, può essere un potente strumento di ricerca del contatto con sé e con l'altro, così come può avere un'altrettanto potente funzione terapeutica data, oltre che dalla possibilità di cogliersi, da quella di esplorare, attraverso la sperimentazione, nuovi modi di stare con l'altro.

Nei nostri gruppi si riattivano i vissuti delle esperienze intrauterine e di nascita che permettono di cogliere la propria tendenza energetica, in relazione al campo-madre, il campo-padre e gli altri campi. Queste tendenze che informano l'attuale carattere di ciascuno possono divenire trappole relazionali ed esistenziali di cui a volte non si è neppure consapevoli. Nel gruppo c'è l'altro che, col suo essere e relazionarsi, con i suoi rimandi, aiuta ciascun membro a sentirsi, vedersi ed accogliere le ragioni profonde del proprio movimento nel mondo. Quest'ultime appartengono alla propria storia. La storia non può cambiare, ma si può non rinunciare ai propri bisogni e desideri liberandoli. Il gruppo può sostenere una nuova

organizzazione che sottragga energia alla corazza e la metta a favore della vita e del piacere. Siamo convinte che, recuperando quel contatto energetico-affettivo che dà spessore e qualità alla vita, ci sarà più desiderio di incontri reali, sempre meno virtuali o sostitutivi.

L'auspicio per tutti è che si possa spegnere qualche schermo luminoso e accendere la "luminazione" del contatto.

Bibliografia

- Aime M., Cossetta A., (2010) *Il dono ai tempi internet*, Edizioni Einaudi, Collana Vele
- Baker E.F., (1973) *L'uomo nella trappola. Le cause del blocco dell'energia sessuale*. Ed. Astrolabio - Ubaldini
- Carbonari F., (2009) *La psicoanalisi del corpo. Wilhelm Reich: dal sintomo nevrotico all'unità funzionale psicocorporea*. Ed. Spartacolibri/Saggistica.
- Carli L., Rodini C., (2007) *Le forme dell'intersoggettività. L'implicito e l'esplicito nelle relazioni interpersonali*. Raffaello Cortina Editore
- Dragotto F., (1982) *Modelli affettivi e pseudo-valori in Energia Carattere & Società*, Ed. Riza, vol 1, pp. 43-46
- Dragotto F., (1983) *Il mondo degli occhi in Energia Carattere & Società*, Ed. Riza libri, vol 3, pp. 49-54
- Dragotto F., (1984) *Storia e metodologia della nostra scuola in Energia Carattere & Società*, Ed. Riza, vol 9, pp.17-27
- Eliselle; Salotti M., (2007) *Intrappolati nella rete*, Editore Filios, Collana Bianco & Nero.
- Reich W., (1933), *Analisi del Carattere*, SugarCo Edizioni, Varese, 1973.
- Reich W., (1942) *La funzione dell'orgasmo*, SugarCo Edizioni, Varese, 1973.
- Reich E., Zornànszky E., a cura di S. Wendelstadt, (1997) *Bioenergetica dolce. Guida al massaggio del bambino per risvegliare l'energia vitale*. Edizioni Tecniche Nuove, 2006.