

## L'ESPERIENZA PSICOCORPOREA

Alba Matteoni

### *Quale corpo?*

Il termine psicocorporeità apre a una distinzione tra fisicità e corporeità: è a quest'ultima che mi riferisco quando parlo di corpo, inteso come luogo del simbolico, del possibile, del soggettivo, del soggetto in divenire: diverso dagli altri e anche continuamente diverso da sé.

Con Husserl si può dire che noi siamo sempre il nostro corpo, che costituisce la nostra apertura al mondo. Il nostro corpo è sempre un corpo in relazione. Comuniciamo attraverso infiniti canali, che possiamo raggruppare distinguendoli fra verbale e non verbale. I due tipi di comunicazione coesistono e sono sempre interconnessi. Il registro del non verbale è quello che caratterizza i primi periodi della nostra esistenza, quello primario in cui affondano le nostre radici e che sottende sempre quello verbale; nell'universo degli adulti costituisce spesso uno sfondo in ombra, poco riconosciuto. Quando incontriamo l'Altro incontriamo prima di tutto il suo corpo tramite il nostro e registriamo il nostro sentire il contatto con lui, il farne esperienza con la nostra corporeità. L'eventuale immediata simpatia o antipatia che avvertiamo nei confronti dell'Altro riguarda tale sentire che tocca le nostre matrici. Il nostro corpo parla sempre di noi, racconta la nostra storia tramite le nostre modalità gestuali, i nostri ritmi, il modo di muoverci, di camminare, di respirare, di guardare, le nostre tensioni, la nostra tonalità o inflessione di voce, la nostra espressione del viso, il suo calore e colore e tanto altro ancora. Riflettere su tutto ciò apre alla riflessione sulla propria storia, sulle proprie modalità di "essere al mondo", di "essere-nel-mondo".

Tale modo di intendere il corpo conduce oltre la distinzione fra *res cogitans* e *res extensa* di Cartesio, che attribuiva la creatività alla mente (si tende a dire infatti "mente creativa" e attribuire opacità e pesantezza al corpo).

Galimberti nel suo libro *Il corpo* scrive:

Non ci sono due realtà, quella psichica e quella fisica, ma un'unica presenza che dice nel corpo il proprio modo di essere al mondo (1984, pag. 143).

Scrive Viganò in *La comunicazione psicocorporea*:

Ma che cosa è l'autentico della parola se non il suo essere unita radicalmente a ciò che il corpo sente e esprime? (1989, pag. 39).

L'esperienza psicocorporea che propongo si svolge nell'arco di una intera giornata e prevede l'alternanza di due sessioni: nella prima, ogni partecipante è invitato a sottrarre, fin dove gli è possibile, l'uso della parola in modo che possano uscire dall'ombra le modalità corporee. Si lascia che l'esperienza fluisca per come si dà, diciamo “naturalmente”, pur sapendo che con questo termine ci riferiamo, paradossalmente, a modalità culturalmente consolidate in noi e che hanno a che fare con la nostra storia di relazione con il mondo.

Gli obiettivi di questo primo momento possono essere così sintetizzati:

- fare esperienza del proprio corpo in relazione
- affinare la propria espressività corporea
- affinare la sensibilità rispetto all'ascolto di sé in relazione
- mettere in parentesi il piano del fare a favore di quello del sentire.

Nella seconda sessione, segnata dal ritorno alla parola, ogni partecipante, in un clima di confronto con l'altro, è invitato a riflettere sulle soggettive modalità di porsi in relazione di cui precedentemente ha fatto esperienza per liberarsi, per quanto gli è possibile, dalla (citando Viganò) “ruggine del corpo educato e allenato”, così da liberare le proprie potenzialità e la propria apertura all'Altro dentro e fuori di sé.

La situazione grupppale in cui si svolge l'esperienza favorisce il “mettersi in gioco” dei partecipanti e sappiamo, come ben ha sottolineato Winnicott, che la dimensione ludica apre alla creatività, a modalità di relazioni nuove, anche se per piccole, ma significative sfumature.

Il gioco è prima di tutto quello del bambino, ma anche quello dell'adulto quando si trova impegnato in attività con cui procede oltre il già detto, il già pensato, il già sperimentato.

### *Quale gioco?*

Il gioco psicocorporeo, che si svolge in un ampio spazio in cui potersi muovere liberamente, non è programmato e non è diretto, non si svolge secondo regole, comportamenti e situazioni prefigurate, non è competitivo e non ha finalità atletiche, estetiche, di performance. Si svolge lungo gli svariati e imprevisi sentieri dell'immaginazione e sconfina nel campo dell'illusione; il gioco è reale e contemporaneamente un sogno, ci dice Winnicott, che ha individuato nell'area transizionale del gioco i fondamenti dell'esperienza culturale dell'individuo.

Scrive Viganò in *In gioco nel gioco*:

Il gioco psicocorporeo è luogo di presenza-assenza, dove ogni scena richiama un "altrove", dove il desiderio autentico è presente e sospeso. La sua funzione non è quella di realizzare un desiderio, ma di significarlo. È un concedersi di agire, nel sentire dell'anima/corpo, prima che capire: prima di o senza chiedersi perchè, per quale causa o a quale fine; questo comporta il rischio di esporsi, di "mettersi in gioco".

Il gioco è nella dimensione del sogno, non richiede di delucidare, cioè dare spiegazioni, ma che ci si soffermi su ciò che fa senso, che "tocca" (2005, pag. 22).

Per l'adulto giocare aprendosi a nuove e imprevedute significazioni di sé e degli altri vuol dire anche abbandonare l'atteggiamento giudicante verso se stesso e gli altri e superare il senso del banale, dell'infantile e del ridicolo.

### *L'oggetto nel gioco psicocorporeo*

Gli oggetti sono mediatori della relazione e veicolano messaggi che vengono dal profondo, dal non razionale; possono risultare di aiuto per i partecipanti nell'avvio del gioco, che essendo libero, non proposto secondo schemi prefissati, può attivare, tutto subito, dei momenti di ansia.

Gli oggetti del gioco psicocorporeo non sono strutturati, così da favorire la significazione libera di ogni partecipante: palle di diverse dimensioni, corde, cerchi, teli e foulard di diverse dimensioni e colori, eccetera. Secondo un approccio fenomenologico, che non si avvale di schemi rigidi di lettura il lancio di una palla può, a esempio, essere vissuto come un invito, una proposta, un tentativo o un'occasione di rapporto con l'Altro, può anche esprimere la volontà di protendersi nello spazio dove ancora non si è... Un calcio alla palla può esprimere un disagio, un sentimento di collera, di aggressività o il desiderio di incontro/scontro con gli altri corpi la cui consistenza e/o resistenza, mettono in circolo vitalità e dinamismo.

Ognuno veste, anzi ri-veste l'oggetto di possibili significati, ri-investe, quindi lo spoglia per ri-vestirlo e ri-investirlo; l'oggetto perde un abito, un valore, un senso per acquisirne uno nuovo. Il vecchio "vestito" può essere connesso all'abitudine... a esempio può essere il significato stereotipato che ha assunto nello sport l'oggetto della palla.

L'intercorporeità dei corpi in relazione è la "materia" "significante di questa esperienza che si snoda attraverso un discorso metaforico che concerne tutti senza alcuna distinzione, perché il corpo riguarda ogni tipo di rapporto interpersonale, ogni persona sia adulta che bambina, colta o no. Gestii, posture, movimento, toni di voce e sguardi, agitazioni e silenzi, accompagnano sempre le parole e la sintassi del linguaggio. Essi lo testimoniano o lo smentiscono, producendo effetti di fiducia e autenticità o viceversa di diffidenza.

L'esperienza psicocorporea è indicata per ogni persona che voglia affinare l'ascolto di sé nella relazione con l'Altro, in modo particolare lo è quindi per lo psicologo e/o psicoterapeuta e ancor di più per chi voglia lavorare con i bambini; e ciò è tanto più vero quanto più il bambino è piccolo e quindi comunica prevalentemente con il linguaggio non verbale; questa esperienza favorisce l'incontro dell'adulto con il bambino nelle modalità relazionali a quest'ultimo più proprie.

## BIBLIOGRAFIA

Galimberti U., *Il corpo*, Feltrinelli, Milano, 1984.

Husserl E., (1931), *Meditazioni cartesiane*, Bompiani, Milano, 2009.

Viganò M.A., *La comunicazione psicocorporea*, Edipsicologiche, Cremona, 1989.

– *La struttura complessa del gioco psicocorporeo*, in. *Rivista Italiana di Gruppoanalisi* n. 1, Milano, 2002.

– *In gioco nel gioco*, Guerini, Milano, 2005.

Winnicott D.W. *Gioco e realtà*, Armando, Roma, 1971.

Alba Matteoni  
Via Lamarmora, 72  
10128 Torino.  
*albamatteoni@gmail.com*