

Anno 2014, Numero 1

OTTOBRE



a cura di Maria Rosaria Riccio

psicologia e bioenergetica

Poiché il corpo è *la base di tutte le funzioni di realtà*, qualsiasi accrescimento nel contatto di una persona con il suo corpo produrrà un miglioramento significativo nell'immagine di sé, nelle relazioni interpersonali, nella qualità del pensare e sentire e nella **gioia di vivere**.
(Alexander Lowen)



Alexander e Leslie Lowen

Spazio Psiche

Newsletter 

Periodico di informazione e approfondimento

salute, benessere e cura di sé, noi e le nostre relazioni, il bello e il difficile della vita, l'esperienza dei "grandi", **spunti di riflessione**, approfondimenti, notizie, proposte, *parole in cammino*.....

I destinatari della newsletter possono inviare materiale da pubblicare, testi, immagini, poesie, riflessioni, disegni, domande, scrivendo a spaziopsiche@altervista.org

Proposte 2014-2015

Gruppi di incontro
Esercizi di bioenergetica
Spazio Genitori

Sommario

Grounding: in contatto con la realtà	2
Vicino e lontano: le distanze nella relazione	2 e 3
Simboli di trasformazione: il Sole e la Luna	3 e 4
Proposte 2014-2015	5

Grounding: con i piedi per terra

“Avere i *“piedi per terra”*, oppure *“la testa fra le nuvole”*, sono modi di dire correnti che tutti conosciamo.

Ma che significato possono acquisire in termini energetici e di **qualità della vita** nel corso delle nostre giornate?

L'Analisi Bioenergetica, nata con il *dott. Alexander Lowen* negli anni '50, affronta proprio il rapporto tra salute e malessere, fisico ed emotivo, in termini energetici, partendo dal presupposto che **tutto quello che accade nel corpo accade anche nella mente**, cioè i conflitti emotivi hanno una loro corrispondenza nelle nostre tensioni corporee, e viceversa.

Il concetto di **“grounding”** è la base stessa di questo approccio alla salute della persona: **essere radicati** (*grounded*) comporta essere **in contatto**, fisicamente ed emotivamente, **con la realtà**: cioè con le sensazioni del corpo e con l'ambiente con cui entriamo in relazione, sentire

la *connessione energetica con la terra*, che è la nostra madre biologica.

Quando non siamo in contatto con la realtà, finiamo per vivere in base a **illusioni**, staccati dai *veri bisogni del nostro corpo*: essere radicati, provare *piacere, l'accettazione di sé*, la connessione con gli altri, amare la vita ed essere amati.

Inconsciamente, ci “teniamo su” di continuo: abbiamo imparato ad associare all'esperienza dello *“scendere”* le qualità connesse alla *“caduta”*, e ci difendiamo dal percepire sensazioni di debolezza, vulnerabilità, mancanza di sostegno, solitudine, umiliazione. **Le nostre tensioni muscolari ci mantengono rigidi** e ci danno l'illusione di essere forti, mentre in realtà ci rendono ogni giorno *meno sensibili* verso i nostri bisogni e nei confronti delle persone e delle situazioni con cui siamo in relazione.



Nella sua esperienza, Lowen ideò e sperimentò molte *tecniche per favorire il processo di grounding*, che vengono regolarmente utilizzate nel lavoro bioenergetico.

“Nella nostra cultura la gente ha un grande bisogno di lasciarsi andare. Non dovremmo aver paura di arrenderci, perché ci arrendiamo ai nostri corpi, alla terra e alla vita. Ci abbandoniamo alla sola forza che in ultima analisi possa sostenerci.” (A. Lowen, *La depressione e il corpo*)

L'albero riesce a stare diritto più per la forza delle radici che per la rigidità della struttura. Anzi, più la struttura è rigida, più facilmente la tempesta lo può sradicare”
Alexander Lowen

Vienimi vicino, stammi più lontano...

Trovare la **distanza ottimale** nelle nostre relazioni è un'**arte** tutt'altro che facile.

Si tratta di poter fare affidamento su uno spazio personale abbastanza integro e sicuro, protetto da confini sufficientemente solidi ma non troppo rigidi, per poter

entrare in relazione con l'altro senza correre il rischio di farsi *“inondare” (troppo vicino)*, oppure trovarsi eccessivamente distaccati e isolati (*troppo lontano*).

E' chiaro che si tratta di un **processo** mai risolto una volta per tutte, di una **danza**

mai uguale a se stessa, durante la quale in alcuni momenti ci sentiamo esausti, in altri disorientati e confusi, in altri ancora in perfetto equilibrio, quasi in uno stato di grazia.

Continua

L'esperienza insegna che **l'equilibrio è il risultato di forze contrapposte**, di stati conflittuali che impariamo a contenere e integrare (*piuttosto che combatterli allo scopo di eliminarli*), di **un processo continuo e sempre rinnovato** di crescita, sbilanciamento, perdita temporanea delle sicurezze acquisite e riconquista di un nuovo stato di benessere....per poi ricominciare il ciclo ancora e ancora...!

Questo è quanto ci attende **se desideriamo mantenerci vitali**, se il continuo ciclo della vita, nelle sue fasi di espansione e contrazione, di apertura e chiusura, nel suo mistero di *vita-morte-rinascita*, ci interessa veramente.

Se ci interessa più del potere fine a se stesso, più della sicurezza a tutti i costi, più del controllo sui nostri stati d'animo, più dell'idea che ci siamo fatti di noi stessi e che non vogliamo abbandonare per nulla al mondo, più dell'immagine di competenza che vogliamo proteggere da sentimenti di

inadeguatezza e da ciò che ci fa più paura.

L'insicurezza è la condizione esistenziale dell'uomo, ma sappiamo che per chiunque è uno stato difficile con cui convivere.

Alcune persone, nel corso del loro sviluppo, sono state così **ferite all'interno delle relazioni** d'affetto più importanti per la loro sopravvivenza emotiva, che l'intimità viene a costituire più una minaccia che una promessa di calore.

Così si *"armano"*, iniziano sanguinose battaglie contro le persone che più sono vicine per dimostrare che sono vive, forti e in controllo di se stesse, permettendo che in queste quotidiane, interminabili guerre, rifluisca tutto il flusso vitale e si riduca, nel contempo, lo spazio in cui potrebbero respirare, arrendersi, esplorare i tesori nascosti nella loro vulnerabilità.

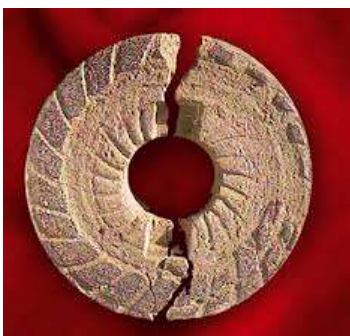
Oppure si *ritirano* ("l'amore non fa per me, non sono capace di stare in una relazione"), si sco-



raggiano, si isolano.

Iniziare un processo di conoscenza di sé, entrare con rispetto e dolcezza in contatto con le proprie ferite senza aspettarsi di essere Rambo o Magic Woman, condividere le proprie difficoltà con altre persone, sperimentare la vita del corpo e la possibilità di ampliare il proprio respiro, possono rappresentare i primi passi per affrontare un aspetto della vita che ci coinvolge tutti **-l'amore e la paura-** e che ha rappresentato da sempre la principale fonte di ispirazione per poeti, musicisti e artisti, in ogni tempo e luogo.

Simboli di trasformazione



I simboli sono il cuore della nostra vita immaginativa e aprono lo spirito all'ignoto e all'infinito. Nel corso della notte e del giorno, nel linguaggio, nei gesti, nei sogni, che ce ne accorgiamo o no, ognuno di noi usa dei simboli.

In origine il *simbolo* era un oggetto diviso in due: se due persone ne conservavano entrambi una parte, ritrovandosi potevano poi riconoscere il loro legame (di ospitalità, debito, amicizia...) Ecco perché ogni simbolo è ambivalente, cioè contiene significati opposti, che vengono entrambi valorizzati e onorati, spingendoci ad associare gli estremi in un'unica visione di integrazione e unità.

Il simbolo ha l'eccezionale proprietà di **sintetizzare in una espressione sensibile**, tutte le influenze dell'inconscio e della coscienza e le forze istintuali e spirituali in conflitto, o che si trovano impegnate in un processo di armonizzazione all'interno di ogni uomo.

Un simbolo *sfugge a qualsiasi definizione* e la percezione che se ne ha è completamente personale. Al tempo stesso, affondando le sue radici nei miti dell'umanità, *ci ricollega all'universo*, ad ogni uomo e ad ogni tempo.

Esso *rappresenta un ponte* verso quanto di misterioso ed oscuro abita la nostra anima e il mondo che ci circonda. *Trasforma le nostre energie psichiche*, offre una soluzione per i nostri conflitti interni e ci aiuta a sentirci parte dell'universo, dando nuovi significati ai momenti evolutivi del nostro processo di sviluppo.

Possiamo dire che noi viviamo in un mondo di simboli, o meglio ancora, che **un mondo di simboli vive dentro di noi**.

Potente e maschile, il **Sole** è la sorgente della luce e della vita, ma il suo calore può bruciare la natura. E' il centro del cielo così come il cuore è il centro dell'or-

Riferimenti bibliografici: Dizionario dei simboli, Chevalier, Gheerbrant, Rizzoli ed.



ganismo. E' la sorgente della luce, vivifica e *rende le cose visibili*; al tempo stesso può essere anche una forza che distrugge, il principio della siccità. Da sempre, e nei disegni dei bambini come nei sogni degli adulti, rappresenta il principio generatore maschi-

le e l'autorità, di cui il **padre** per l'individuo è la prima incarnazione. Ambivalente nei suoi significati, come tutti i simboli, il sole può rappresentare sia le nostre *aspirazioni più elevate* che il pericolo di abbandonarci ad un *delirio di onnipotenza*.

Il simbolismo della **Luna** si manifesta in correlazione con quello del Sole: rappresenta il *principio femminile*, la periodicità, il rinnovamento, la dipendenza. E' il simbolo dei ritmi biologici, del tempo che trascorre, della *polarità passiva ma feconda* (perché ricettiva) delle cose, la notte, la pioggia, l'inconscio, la donna.

Misteriosa e femminile, quando la sua immagine compare, ci collega

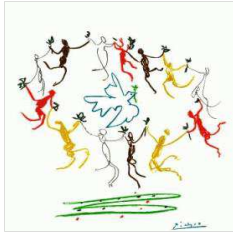


alla **zona lunare della nostra personalità**, quella notturna, inconscia, che appartiene ad un "primitivo" che sonnecchia dentro di noi, che abita nei sogni e nel sonno, nei fantasmi, nell'immaginario e da quei luoghi modella la nostra sensibilità più profonda.

Apparendo e scomparendo nel cielo, passando da più fasi, la Luna ci trasmette il senso profondo della ciclicità della vita, dei passaggi di *nascita-morte-rinascita* presenti in tutti i fenomeni della natura, ricordandoci che la morte è solo uno dei passaggi della vita.

Fonte di innumerevoli miti e culti, essa è il simbolo cosmico della divinità della donna e della potenza fecondante della vita, in ogni tempo e luogo.

Esercizi di Bioenergetica in gruppo



Tutti i giovedì ore 20.00–21.30
ottobre–maggio

La nostra **vitalità** e il nostro **benessere** sono profondamente influenzati dallo stato energetico del nostro corpo.

Ogni stress produce uno stato di tensione che, se diventa cronica, si struttura nel corpo come contrazione muscolare che disturba la salute emotiva e può nel tempo generare malessere psico-fisici anche profondi.

Gli esercizi di bioenergetica intervengono sulle nostre tensioni e, senza implicare sforzi fisici eccessivi, sono particolarmente indicati per:

- entrare in contatto e sciogliere le proprie tensioni muscolari
- acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo e senso di radicamento
- favorire una respirazione più profonda
- facilitare sensazioni più intense, più vitalità e spontaneità
- favorire un maggior equilibrio tra emozioni e razionalità



L'amore e la paura

Gruppo di incontro

di domenica ore 10.00–17.00
dal 9 NOVEMBRE 2014

Il **Viaggio dell'eroe dentro di noi**: un *percorso esperienziale di individuazione* e cura di sé, alla scoperta dei modelli (Archetipi) che influenzano scelte di vita e relazioni e di come possiamo renderli nostri alleati.

Energeticamente, la polarità opposta dell'amore non è l'odio, ma la paura. **Nell'amore sperimentiamo uno stato di espansione; nella paura invece siamo contratti, non possiamo fluire.**

E l'espansione non è uno stato di grazia che compare magicamente, all'improvviso: è piuttosto il frutto di un **processo di consapevolezza** durante il quale *impariamo a dare valore a tutte le parti di noi* e ad integrarle in modo che possano rivelarci il loro tesoro nascosto.

Genitori Insieme

un'occasione di confronto creativo
e sostegno tra genitori
di martedì ore 20.00–22.00
frequenza mensile da ottobre a maggio



Essere genitori è un compito impegnativo e a volte difficile. Non sempre la famiglia riesce ad affrontare in modo creativo la sfida al cambiamento posta dagli eventi della vita.

Il gruppo rappresenta uno **spazio di ascolto privo di giudizio**, un percorso esperienziale e dinamico per aiutare i genitori che attraversano un momento di difficoltà con i loro figli e si propone di *offrire strumenti creativi per modificare in modo positivo dinamiche relazionali* che sono diventate fonte di sofferenza per tutta la famiglia.

Copyright immagini e testi Maria Rosaria Riccio
Albo Psicologi del Lazio — Specializzazione in Terapia Bioenergetica

Mozzecane, Verona 045 6340296 — 345 9264959 spaziopsiche@altervista.org - www.spaziopsiche.com