

Grounding: avere i piedi per terra

di Nicola Sensale

Quando Lowen e Pierrakos iniziarono la loro pratica negli anni '50, notarono che si ottenevano migliori risultati con i loro pazienti, quanto allo sviluppo di atteggiamenti di autonomia e di presa di responsabilità della loro situazione, se durante le sedute essi affrontavano una parte del lavoro bioenergetico in piedi. Rimanendo “sulle proprie gambe”, era in effetti più facile per le persone contattare sensazioni ed emozioni, ovvero farne esperienza e dunque appropriarsene, invece che semplicemente “parlarne”. Con la posizione eretta era possibile ottenere un maggior contatto con il proprio corpo e con la coscienza di sé: l'iniziale sensazione soggettiva di fragilità che i pazienti portavano nelle sedute si modificava percependola e affrontandola sulle proprie gambe, come se le persone scoprissero per la prima volta che la loro debolezza era dovuta a un'esagerata condizione di blocco ma che era possibile, riattivando i processi energetici, affrontare, elaborare e, con il tempo, integrare la condizione di malessere.

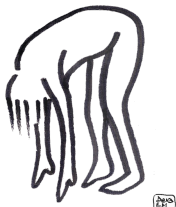
Il processo energetico che doveva portare a riacquistare un buon grounding era naturalmente lungo. La “messa a terra” dei pazienti non era mai stata stabile, la presenza di tensioni muscolari nella gambe, oppure di aree di vuoto e la difficoltà ad avere un buon contatto con il suolo, si poteva correlare con sensazioni di insicurezza, affaticamento e sfiducia che affondavano le radici nella mancanza di solidità, di un “suolo sicuro” nella relazione con le figure primarie durante l'infanzia. Lowen e Pierrakos sperimentavano quanto alcune persone fossero radicate in false idee su loro stessi, spesso “appese verso l'alto” (hung-up). Credendosi importanti o migliori di altre, potevano vivere a lungo al di sopra delle loro fragilità e delle sensazioni di “vuoto in basso”, senza mai percepirle. L'assenza di un reale radicamento a terra, (sostituito da un ego molto espanso e sovente materialista), le avrebbe tuttavia portate un giorno a cedere, accusando sentimenti di stanchezza, sfiducia o rassegnazione, addirittura panico o depressione e senza riuscire a connetterne le cause. Per altre invece la messa a terra era ancora costituita dalla presenza dei genitori nella loro vita, figure dalle quali non si erano mai veramente staccati, per una evidente mancanza di autonomia o per una mai risolta inclinazione all'obbedienza familiare. Altri infine arrivavano alla terapia “con la testa tra le nuvole”, ovvero staccati completamente dal modo comune di vivere e affollati di pensieri disancorati dalla realtà e mancanti di pragmatismo.

Per tutte queste persone lo “scendere verso il basso”, verso la terra e sulle proprie gambe, era vissuto come una sconfitta, il contrario del “tenersi su”. Oppure era vissuto come minaccia di perdere i legami con le figure di riferimento del passato o come un eccessivo fidarsi del mondo. E' vero infatti che tutti abbiamo in qualche modo appreso che lo “scendere giù” é simile a cadere, fallire, mancare di qualcosa, oppure il “fare da sé, restando sulle proprie gambe” (equivalente del *“seguo la mia strada”*), può comportare il rischio di perdere le persone che amiamo, la paura di deluderle o il timore di non poterle più controllare. Si tratta di sensazioni per lo più apparenti, a dispetto della loro ampiezza e della percezione sensoriale che ne abbiamo. Se infatti scendiamo a terra “in grounding” abbiamo l'opportunità di constatare quanto vigore ci sia nelle nostre gambe e quanta capacità di fare un reale

contatto con le cose della vita. Similmente agli alberi possiamo cogliere dal suolo nutrimento ed energia per espandere le nostre possibilità.

Quindi nel linguaggio bioenergetico grounding assume una serie molto ampia di significati: stare sulle gambe, radicamento, qui e ora, stabilizzazione, saper vivere il momento presente. Il grounding è uno spontaneo atteggiamento, talvolta una pratica attraverso la quale ogni persona cerca di dare ordine e concretezza alla propria vita, insomma un tentativo di dotarsi di una struttura. Nell'approccio bioenergetico il grounding corrisponde a una serie di tecniche di lavoro corporeo volte a stabilizzare il proprio fondamento energetico, a creare allineamento, capacità di "reggere" emozioni e sostenere prospettive mentali diverse e insight (1)

Il grounding in italiano viene spesso tradotto dagli operatori corporei con l'analogo termine di "radicamento". Sfumature particolari di significato sono "l'essere in contatto con la terra", il "trovare le proprie radici", oppure radicamento come consapevolezza dei propri veri bisogni e sentimenti, che vanno a sostituire un mondo mentale fatto di immagini, proiezioni e idealizzazioni. Poiché la bioenergetica crede nell'identificazione dell'Io nel corpo, la serie degli esercizi e delle pratiche corporee di grounding è indirizzata a portare il centro di gravità di un individuo dalla mente (o addirittura "dalle nuvole"), verso nuclei vitali come il cuore, la pancia o altre sedi dell'energia e delle emozioni, legate all'esperienza sensoriale prima che a quella cognitiva.



Molti individui, la cui funzione pensiero è molto sviluppata, possono beneficiare della tecnica di grounding, la quale riporta "a terra" e alla concretezza della reale esperienza esistenziale. Il grounding è un'innovazione fondamentale che distanzia la tecnica bioenergetica di Lowen e Pierrakos da quella reichiana: l'innovazione, come già accennato è **l'aver messo in piedi il paziente durante la seduta**. Sebbene le sedute di Reich, come lo stesso Lowen racconta in *Arrendersi al corpo (1994)*, fossero decisamente dinamiche, esse si svolgevano per lo più "in posizione freudiana". Nella foto qui accanto è illustrata la tecnica base di radicamento definita bend-over ("piegarsi in avanti").



Con il concetto di grounding l'idea che il cliente sia auto-responsabile e che abbia bisogno di sperimentare che "*sa stare sulle sue gambe*" si unisce a quella dell'auto-regolazione (self-regulation): ogni persona può regolare da sé i suoi processi energetici, perché il suo organismo è predisposto a farlo, una volta adottate le corrette pratiche. Perciò, dopo l'attività, il cliente resta in piedi, sulle sue gambe, nella posizione classica di radicamento (in piedi con le gambe leggermente flesse), ascolta il flusso di emozioni e di energia che scorrono nel suo corpo e ne prende coscienza: è rilassato, è più scarico, più energico, è ancora

bloccato? Il cliente impara cioè a-stare-con-ciò-che-sente nel momento presente e auto-regola la nuova “posizione corporea” appena conquistata. Si tratta di una differente postura esistenziale, acquisita grazie a una maggiore libertà espressiva, lontana dagli atteggiamenti corporei convenzionali ma che produce anche un iniziale stato di eccitazione, paura, perplessità e senso di novità. Ciò é a causa della mancanza di identificazione in queste nuove possibilità corporee, emozionali ed energetiche. Diceva Lowen: *“noi esseri umani siamo come gli alberi: radicati al suolo con un’estremità, protesi verso il cielo con l’altra, e tanto più possiamo protenderci quanto più forti sono le nostre radici terrene. Se sradichiamo un albero, le foglie muoiono, se sradichiamo una persona, la sua spiritualità diventerà un’astrazione senza vita”* (2).

La maggior parte degli esercizi di body-work, in bioenergetica e corenergetica si svolgono nella posizione di grounding, che é quindi punto di partenza e di arrivo della pratica bioenergetica di bodywork. Tale posizione testimonia la volontà e l’impegno dell’individuo di essere sulle sue gambe quando le cose avvengono, ovvero nel momento presente del “qui e ora” e non nel passato del “là e allora”. Nella posizione base del grounding, la persona si trova in piedi, con le gambe distanti tra loro quanto la larghezza delle spalle, i piedi paralleli con gli alluci “che si guardano” e le ginocchia appena flesse. La schiena (come in foto) può leggermente inarcarsi all’indietro e le mani si chiudono a pugni all’altezza dei reni. Le ginocchia piegate consentono alla tensione di scaricarsi a terra: diversamente, a gambe e ginocchia rigide, l’energia resta bloccata nella schiena, scaricandosi impropriamente sulla colonna vertebrale. A partire da questa posizione, si piegano e si raddrizzano leggermente le ginocchia, senza mai distenderle completamente, sintonizzando questo movimento con il respiro. Il grounding è la naturale forza che tiene legato l’uomo alla terra, con l’ausilio dell’energia che proviene dal cielo come guida. E’ una forma di amore per se stessi, un atto che l’uomo dedica a sé e alla comprensione di se stesso, all’ascolto di emozioni, pensieri consapevoli e dello stato “fisico” del suo corpo.

Stare in grounding porta alla formazione dell’uomo nuovo: *“molte persone sono state significativamente influenzate dal lavoro di Alexander Lowen. I suoi sviluppi in Analisi Bioenergetica (originalmente con John Pierrakos), (..) sono rimasti esemplari. Tuttavia, vi sono stati dei cambiamenti significativi al lavoro di Reich. Difatti, Lowen e Pierrakos alterarono il paradigma terapeutico reichiano, togliendo enfasi al concetto di potenziale orgastico e anche omettendo la connessione tra la terapia reichiana e i suoi studi sull’energia organica.”*(3) *Lowen ha sviluppato l’addizionale concetto di “grounding” nella terapia, lavorando in piedi (piuttosto che stesi o sul divano, e aprendo alla respirazione(..). Attraverso l’istintiva chiarezza dei suoi testi, egli ha contribuito a pubblicizzare e” normalizzare” il lavoro clinico di Reich (vegetoterapia) e aprendo la strada verso cui la Body-Psychotherapy (benché ancora non si chiamasse così all’epoca), sarebbe diventata rispettabile, vista la negativa (..) pubblicità creatasi attorno a Reich a seguito della sua reclusione. Dopo la separazione da Lowen, Pierrakos, divenne progressivamente influenzato dal lavoro spirituale di sua moglie Eva. (..) Dopo la morte di lei, Pierrakos sviluppò una sintesi del lavoro neoreichiano che aveva sviluppato in bioenergetica, di questo tipo di lavoro di crescita “spiritually-oriented” (The Pathwork), delle sue sviluppate capacità di vedere l’aura umana, tramite un focus sul*

piacere di vivere, lavorando in un setting “comunitario” (community setting), che lui aveva chiamato Core Energetica: la liberazione del proprio nucleo personale (Pierrakos 1987)”.(4)

(1) Insight: stato di comprensione intuitiva e improvvisa di qualcosa che appartiene a sé, prima sconosciuto.

(2) A.Lowen, La spiritualità del Corpo, 1990.

(3) Il riferimento qui é all’ultimo periodo della produzione teorica di Reich, quello in cui il padre dell’approccio corporeo-analitico teorizza l’esistenza dell’energia orgonica (1950) e tenterà con discutibili esperimenti scientifici di dimostrarne l’esistenza. E’ da qui in poi che Lowen e Pierrakos prendono distanza dal loro maestro.

(4) The History and Development of Body-Psychotherapy: The American Legacy of Wilhelm Reich, Courteney Young, pagg. 10- 11, nel sito dell’EABP (European Association for Body Psychotherapy).

Nicola Sensale, psicologo e terapeuta corporeo, é stato allievo diretto di John Pierrakos, cofondatore della Bioenergetica e fondatore del processo evolutivo denominato Core Energetica.

Nicola Sensale, 2016

Riproduzione parziale o totale del presente articolo ammessa, citando l'autore medesimo.

Bibliografia

A. Lowen, La spiritualità del Corpo, Astrolabio

Alexander Lowen La Voce del Corpo, il ruolo del corpo in psicoterapia , Astrolabio, 2009

Alexander Lowen, Bioenergetica, Feltrinelli, 2004

Hoffmann e Gudat, Bioenergetica, Red Edizioni, 2004

F. Padrini, Esercizi di Bioenergetica, Xenia, 2007

J. Grossman, Vivere e Amare, Crisalide, 1997

Totton e Edmondson, Terapia Reichiana, Red, 1999

U.Galimberti, Dizionario di psicologia, Garzanti, 1999

Rosenzweig e altri, Psicologia Biologica, Ambrosiana, 2009

Grounding: la rivista italiana di analisi bioenergetica Pubblicato da Franco Angeli