

## **Lo spazio transizionale. Percorsi sul confine tra desiderio di contatto e impulso alla fuga.**

*“Chi è attento si sarà accorto che lentamente stiamo facendo entrare più mondo, perché le pareti sono più solide, più consistenti, che vuol dire più sottili e più trasparenti”*

*(Paolo Menghi, Trasformare la mente)*

*Qual è la modalità con cui vado incontro al mondo? Sono corazzato, mi butto o prevale la paura? Gestisco il rapporto, tengo sotto controllo l'interazione o vado in confusione appena la distanza tra me e l'altro si riduce?*

*Nelle mie relazioni personali quali sono i confini da non oltrepassare? Quanto sono disposto a negoziarli?*

Il rapporto che ognuno di noi ha con la percezione del proprio *confine* racconta il proprio modo di funzionare, la posizione sulla linea dentro/fuori, pieno/vuoto, apertura/chiusura, indifferenziazione/individualizzazione. Percepire il confine del proprio corpo solido e resistente ma al tempo stesso permeabile, osmotico, si misura con sapere chi siamo in quel preciso momento, cioè necessita di un riferimento stabile in noi stessi che, se è difettoso, produce disagio.

Alcuni di noi, per esempio, vivono il bisogno di sentirsi accettati e cercano di valicare i confini senza chiedere l'assenso dell'altro. Le persone fragili, rigide, oppositive al contrario percepiscono l'avvicinamento come un'invasione, altri ancora giustificano l'invasione con il desiderio di aiutare gli altri.

Ogni volta che qualcuno entra nello spazio dell'altro ciò, produce una reazione di rigetto (allontanamento, fuga, aggressione) o di accettazione (dominio, sottomissione, accordo). *“Tra questi due estremi si esprimono più comunemente forme di comportamento legate all'ambivalenza di base, che nella relazione può implicare il desiderio di avvicinamento e l'impulso alla fuga. Dal contatto e dall'accettazione dell'ambivalenza possiamo partire per indagare sui conflitti, sulle difese e sugli automatismi che limitano l'evoluzione individuale.”\**

Attraverso i molti anni di pratica di *yoga evolutivo*, dove ho approfondito in modo particolare la disciplina *Vairagya yana*, ho toccato in tutta la sua intensità, *l'ambivalenza tra la paura di affrontare l'altro e il desiderio di un incontro ravvicinato.*

Sostenere un contatto più profondo, ricercare l'autenticità in un rapporto alla pari, è stato il nodo su cui ha ruotato ad oggi la mia ricerca personale.

*\*Matilde Mattia, Intensivo di Vairagya yana 2008*

*Che genere di paura sorgeva in me nel confronto con l'altro? Cosa c'era dietro il disagio che percepivo in quel contatto?*

In veste di studente, negli esercizi in relazione, osservavo come le difficoltà erano minori se l'incontro avveniva con una persona conosciuta o quando potevo controllare la situazione, cioè quando sentivo di esercitare un potere sull'altro.

Nei casi opposti, a un desiderio di fuga dalla situazione, subentrava una forte ansia tenuta sotto controllo da una corazza psicofisica che mi contraeva le spalle e il diaframma, m'irrigidiva il collo, spezzava il respiro. La mia postura insomma mostrava come nell'avvicinamento frontale al/del compagno vedessi più un nemico da cui difendermi che "l'altro" da incontrare.

*L'ambivalenza tra queste due istanze, desiderio di avvicinamento e impulso di fuga, era ben visibile nell'ambiguità con cui il mio corpo si esprimeva non riuscendo a scegliere veramente né uno né l'altro.*

Se mantenevo questa rigidità psicofisica, riuscivo comunque a controllare la situazione e a tenermi a "giusta distanza".

Se ciò non accadeva, le mie difese, così bene costruite nell'immobilità della posizione, si annullavano e con esse perdevo i riferimenti in me stessa, entravo in confusione, mi sentivo in balia dell'altro.

Con la *perdita dei confini* subentrava un senso d'*inadeguatezza* di cui incolpavo l'altro. Era come se il mio investimento si spostasse repentinamente sull'altro e la mente si avviluppassse in un ritornello fatto delle solite domande: cosa vuole da me? Che cosa vede di me? Perché mi tratta così? Cosa c'è che non va?...

Senza difesa, disarmata, sentivo che l'altro riusciva a guardarmi dentro rimandandomi, in un gioco di specchi, la bambina impaurita e indifesa che non sopportavo, la bambina triste che nascondevo.

A lungo, quando raggiungevo il punto di non più sopportazione di quel disagio, due erano le risposte possibili: reagire aggredendo o piangere, capitolando.

Risposte tipiche dello stato dell'*Io Bambino*, direbbe Berne.

*Nel tempo è stato necessario costruire una maggiore capacità di contenimento e apertura per far luce sul nucleo fondante delle mie difficoltà.*

A volte questo nucleo fondante è così antico che è necessario un lavoro lungo e raffinato perché possa lentamente essere contattato e riaffiorare alla coscienza.

Ricordo, tra tutte, l'esperienza vissuta come studente durante un intensivo di *Vairagya yana*.

L'insegnante aveva proposto un esercizio a coppie in cui uno dei due era invitato ad assumere una posizione di un bambino di un anno. Una volta che lo studente era entrato in contatto con ciò che la posizione produceva in lui, doveva reagire a sensazioni, emozioni o pensieri che man mano sorgevano. In un primo tempo il

partner aveva il compito di limitarsi a osservare e tenere insieme ciò che accadeva a sé, all'altro, a entrambi e, successivamente, ad agirli.

In coppia con V. avevo iniziato l'esercizio distendendomi a terra e assumendo la posizione del mezzo ponte. La staticità della posizione diventò ben presto faticosa: impossibile sostenere la frustrazione che mi provocava l'immobilità.

In contatto con l'emozione che saliva, cominciai a muovere in bacino su e giù, sbattendolo più volte a terra e scaricando la rabbia che continuava a salire. V. mi guardava spaventata e immobile. Più lei rimaneva ferma, più la rabbia cresceva, una rabbia che dirigevo verso di lei, stringendo i denti e ringhiando.

Nei giorni e mesi successivi, quell'esperienza ritornava a galla in modo emotivamente coinvolgente o piuttosto sconvolgente. Avevo la certezza di aver già vissuto quella situazione, era un'eco lontana. L'identificazione di V. con mia madre, cui imputavo l'incapacità di capire la mia sofferenza, di salvarmi, era stata tanto naturale quanto l'emozione provata.

*Può un adulto attraversare nel qui e ora un ricordo così lontano senza fingere, senza recitare una parte?*

Secondo la nostra esperienza la risposta è: "Sì è possibile", ma è necessaria una precisazione. In *Vairagya yana* l'obiettivo nel proporre esercizi simili a quello descritto, non è far rivivere allo studente un passato remoto ma è piuttosto un'occasione per rivisitare nell'oggi quei vissuti, spesso rimossi, che hanno contribuito a costruire la sua identità.

*Significa costruire contesti in cui è possibile aprire un varco su quei vissuti, rintracciare le modalità con cui lo studente è entrato in rapporto con il mondo, come ha percepito i confini tra il dentro e il fuori, nonché la loro relazione, e prendere consapevolezza di come quei vissuti siano ancora oggi condizionanti.*

Nell'affrontare il percorso che ogni essere umano fa nel costruire la propria identità e definire i confini tra sé e ciò che è altro da sé, Winnicott sottolinea l'importanza per il bambino di abitare uno spazio che non fa parte né della sua realtà interna, soggettiva, né della realtà esterna, oggettiva, ma che li comprende entrambi. E' questa un'area chiamata *spazio transizionale* che il bambino costruisce nella primissima infanzia per superare l'angoscia di separazione dalla madre. Il piccolo supera il trauma di questo distacco investendo simbolicamente del proprio vissuto affettivo un oggetto reale che compensi l'assenza del genitore con il quale ha un rapporto fusionale.

In questa fase così precoce della vita, oggetti come un orsetto o il lembo di una coperta, diventano *oggetti sostitutivi* che gli consentono di tenere insieme la realtà interna e quella esterna creando una zona franca in cui sperimentare liberamente la sua creatività. In questo spazio ricco di potenzialità il bambino sperimenterà l'attività

di gioco, immaginaria e simbolica, e metterà le basi per l'espressione originaria di sé adulto. *In questo primordiale processo d'individuazione, il piccolo costruisce, questo spazio abitandolo e nel farlo getterà le basi delle future relazioni che continueranno a oscillare tra il desiderio di fusione e la paura di annullarsi nell'altro.*

Nella pratica d'insegnante di *Vairagya yana* ho sperimentato più volte l'efficacia di un percorso di frequentazione di questo spazio relazionale utilizzando una serie di oggetti, *oggetti transizionali*, come strumento per entrare in comunicazione con le strutture originali della propria personalità, rivisitare le cariche affettive ed emozionali del dialogo iniziale col corpo dell'altro e contattare eventuali vissuti rimossi.

Partendo dal presupposto che il corpo non mente e costruisce la sua struttura psicofisica attraverso ciò che il contatto con l'altro produce, ho proposto agli studenti esperienze in cui oggetti come stoffe, corde, palle o bastoni, per le loro caratteristiche fisiche (forma, peso, consistenza, materiale, ecc.) possono essere investiti di significati altamente simbolici. *Oggetti che, riattivando la memoria propriocettiva del corpo, permettono di entrare in quello spazio transizionale in cui ogni studente può sperimentare una libertà di movimento e di espressione, riconoscere e accogliere l'ambivalenza del proprio sentire, conoscere attraverso l'investimento affettivo sull'oggetto mediatore, i suoi fantasmi, i desideri, i bisogni, le difese e conflittualità più profonde.*

Riporto come esempio gli appunti presi dopo un intensivo dedicato al tema.

*“Sdraiati a terra, a occhi chiusi i partecipanti sono invitati a prendere contatto sensorialmente con una stoffa morbida e avvolgente che si trovano accanto.*

*Il compito è l'esplorazione dell'oggetto lasciandosi andare a sensazioni, emozioni e pensieri che affiorano nel contatto del loro corpo con la stoffa.*

*All'inizio per alcuni il contatto imbarazza e non riescono a lasciarsi andare, per altri la relazione rimane solo mentale senza coinvolgimento del corpo che resta immobile, per altri il contatto è un tuffarsi a peso morto in una sensorialità che cancella i confini.*

*Chiedo loro di non fermarsi a una prima modalità di contatto ma di esplorare diverse possibilità in rapporto e a come cambia nel tempo ciò che sentono e provano.*

*La versatilità della stoffa permette di spaziare. C'è chi con la stoffa inizia una lotta, chi ne fa una palla e la tira lontano, chi la serra al petto e non la molla, chi si accarezza il viso...*

*Chiedo ancora di trovare con la stoffa una posizione che esprima meglio come si sentono. Rimango colpita dai loro gesti, dall'emotività che si sprigiona dai corpi.*

*Alla fine suggerisco di prepararsi ad allontanare la stoffa e di ascoltare cosa quel distacco produce loro.*

*Nella condivisione che segue, alcuni studenti raccontano il piacere provato nel toccare l'oggetto morbido, l'abbandono o piuttosto la difficoltà di lasciarsi andare al gioco dell'esplorazione, altri la forte commozione nell'allontanare la stoffa, il desiderio di chiudersi a riccio, come nell'infanzia o l'insofferenza per un contatto così prossimo che ad alcuni suscita rabbia o sgomento..."*

Queste note danno conto della varietà e complessità che è dietro l'apparente semplicità di questi *esercizi in relazione* nel lungo lavoro che impegna lo studente nella ricerca di maggiore conoscenza di sé.

Sento che nel mio lavoro d'insegnante ho acquisito esperienza e fluidità nel guidare esplorazioni come quelle appena descritte, dove il rapporto con l'altro è costruito su un dialogo profondo il cui perno è un soggetto che guida, sente, manipola, immagina, costruisce il senso della relazione. E' un training che chiamerei propedeutico perché allena a un ascolto e contatto profondo con se stessi attraverso la memoria del corpo.

*Questo lavoro diventa assai più complesso quando l'incontro avviene tra due soggetti in uno spazio che non appartiene né all'uno né all'altro ma a entrambi: lo spazio della relazione.*

E' questo lo spazio dell'incertezza, fervido di potenzialità, in cui ognuno può sperimentare l'*ambivalenza* tra il desiderio d'incontro e l'impulso alla fuga, riconoscere il grado di *dialogo tonico\*\** che riesce a costruire con l'altro e a comprendere le modalità con cui questo si esprime.

In questa interazione così complessa, ho sperimentato come l'*oggetto transizionale*, sia esso una stoffa, una palla, un bastone o una maschera, può essere usato come oggetto mediatore di una comunicazione non verbale che stabilisce un contatto a distanza e veicola sensazioni, emozioni, pensieri, richiami e rimandi.

L'uso di questi oggetti, per esempio in un lavoro a coppie, spesso facilita una maggiore spontaneità e libertà espressiva in cui ciascuno sperimenta il grado di disponibilità e di protezione che mette in campo.

*Andando avanti nella pratica, lo studente impara a riconoscere i segnali che il corpo rimanda, a non confondersi con l'altro, a essere presente a se stesso rimanendo aperto al contatto e a ciò che l'interazione suscita e si modifica nel dialogo reciproco con l'altro.*

Se la mia ricerca come insegnante si è orientata ad approfondire la complessità che attiene al confine relazionale, perché su questo tema vibro particolarmente, nello stesso tempo sono consapevole che ho ancora delle resistenze nell'avventurarmi su un terreno della relazione più articolato e complesso.

C'è qualcosa che ancora m'impedisce di lasciar andare il controllo e di spingermi oltre il "già conosciuto" per incontrare gli studenti su un terreno di reciproco scambio dialogico.

Se da una parte questa difficoltà m'interroga come insegnante di *Vairagya yana* sollecitandomi a proseguire un lavoro di ricerca personale, nello stesso tempo mi aiuta a essere consapevole dei miei limiti.

Ritengo che entrambe queste cose siano per gli studenti una garanzia di autenticità che li tutela dall'abusare della loro fiducia.

*M. Cristina Paterlini*

*\*\*dialogo tonico* primissima forma di comunicazione non verbale che si stabilisce tra madre-figlio nei due sensi di dare e ricevere in cui vi è uno scambio d'informazioni e di conoscenza reciproca attraverso le variazioni del tono muscolare. Gli psicomotricisti, ai quali si deve questa espressione, ritengono che sia la base su cui il bambino costruisce ogni relazione successiva. (vedi A. Lapierre-B.Aucouturier, *Il corpo e l'inconscio in educazione e terapia*).