

BODY DREAMWORK

Il lavoro del sogno attraverso il corpo

Eugene T. Gendlin

Traduzione di Maria Teresa Belgenio

Introduzione

L'interpretazione del sogno è notoriamente controversa. Esistono molte teorie, e persino i professionisti della stessa teoria di solito divergono su un dato sogno. Il mero racconto del sogno non può essere interpretato senza la partecipazione del sognatore. Ma nemmeno le interpretazioni del sognatore sono attendibili.

Lo scopo delle associazioni libere di Freud e del sogno da svegli di Jung era dar vita a qualcosa per avanzare "direttamente dall'inconscio". Il processo che lavora con il corpo è uno sviluppo ulteriore dei loro metodi.

Il corpo risponde all'attenzione. Con un training breve le persone possono apprendere a porre l'attenzione all'interno dei loro corpi e consentire che vi giunga una *qualità fisica*. Ciò che emerge può essere espansivo o contratto, pesante, agitato, oppure nessuna parola è adatta, solamente . . . *questa* qualità.

In seguito, se la persona pensa a qualcos'altro, la qualità cambia. Il corpo replica con una qualità differente da qualsiasi cosa, sia rilevante che trascurabile. La domanda "Come sta andando la mia vita in questi giorni?" condurrà a una *qualità corporea* unica, *ma anche notare questa piccola piega sul vestito*.

Se si presta attenzione nel corpo e si aspetta finché la qualità caratteristica giunga realmente, allora *a partire da essa* derivano piccoli passi. Possono rispondere a domande.

Dove hai mai visto una porta come quella?

Da nessuna parte.

Resta in attesa della qualità che suscita nel tuo corpo

(silenzio) . . . Oh, è come la porta a casa di mia nonna.

In quella qualità fisica indescrivibile è implicita la totalità dell'informazione. In modo assai sorprendente, *ciò che si risponde a partire dall'interno del corpo può essere completamente differente da ciò che si è detto prima.*

Questa variabile, la qualità corporea chiamata il "*felt sense*", inizialmente è stata identificata nella Philosophy of the Implicit (Gendlin, 1997, 1986; 2009; in stampa). Ha condotto a uno strumento di ricerca largamente utilizzato, l'Experiencing Scale (Klein et al. 1969; Hendricks & Cartwright 1978).

Il modo di parlare a partire dall'attenzione nel corpo è osservabile. Le persone parlano, poi si fermano e dicono: "Hm. E' giusto?' Hm . . . (silenzio . . .) No, non è quello che ho

detto, è più come . . ." Poi: "Fammi vedere, quello è giusto? (silenzio . . .) "Sì": (espirazione udibile). "Ecco cos'è". Poi: "Oh, c'è un'altra cosa . . ." Emergono dettagli più specifici.

Una verifica corporea di questo tipo è del tutto differente dal puro e semplice parlare o dall'insicurezza. Richiede un po' di tempo, 5-30 secondi. L'andamento dell'eloquio e i silenzi sono caratteristici. Lo sguardo diviene distante. Fin tanto che le persone continuano a guardare l'interlocutore dritto negli occhi, non stanno prestando attenzione nel corpo.

Perché la qualità avvertita fisicamente contiene così tante più informazioni di quanto si sa? I nostri corpi interagiscono direttamente nelle nostre situazioni in molti modi intricati a cui non (non siamo in grado di) pensiamo separatamente. La parola "corpo" viene ad acquisire un significato molto più ampio, non soltanto quello definito dalla fisiologia.

Perché i sogni sono del tutto particolari? Elaborano le nostre situazioni a un livello primitivo in cui le percezioni di alberi, animali e pietre non si sono ancora formate. Tuttavia, nella formazione delle immagini intervengono anche la storia individuale e le situazioni. Questa "sedia tanto strana" e questo "maiale che si comporta in modo strano" si formano in modo fresco a partire dall'impulso all'autoguarigione del processo di base dell'organismo. E' per questa ragione che nel lavoro corporeo le immagini vanno oltre i nostri problemi bloccati (Gendlin 1986; vedi appendice teorica).

La procedura è attuabile in modo indipendente dalla teoria, in una modalità osservabile. Poniamo le domande; mostriamo alle persone come lasciare che emerga la qualità particolare e aspettare le risposte che ne derivano.

L'energia solita di una persona può essere (per esempio) contratta, o costantemente agitata, in gran parte statica che si trascina lentamente, o una prudente ritirata. Nella postura del corpo, nel volto e nel respiro è abbastanza osservabile un cambiamento inaspettato verso l'energia evolutiva positiva.

Le persone tendono a interpretare i loro sogni in modo negativo, ma constatiamo che il sogno è un codice per l'energia vitale nascosta che conduce alla soluzione dei problemi della vita. Apre a una direzione che non possiamo procurare in altro modo.

Spesso la nuova energia non è percepibile entro i limiti del sogno. Si trova quando la persona cosciente vive fisicamente a partire dalle immagini del sogno.

Consentire che l'energia evolutiva giunga realmente nel corpo è lo scopo principale dell'interpretazione del sogno con il corpo. Quando emerge, lavoriamo per assicurarci che sia sperimentata pienamente, e possa essere fatta propria e allenata.

Dopo, se il sognatore lo richiede, continuiamo a interpretare.

Le domande

Deriviamo le domande da molte fonti, specialmente da Jung e da Freud. Per prima cosa lasciamo che il sognatore parli liberamente delle associazioni. Quindi in tutta sicurezza, iniziamo dallo scenario del sogno. Se il luogo viene tralasciato (alcune persone non riportano nessun dettaglio) chiediamo:

Dove è accaduto questo?

Non lo so.

Era in un luogo chiuso o all'aperto?

Un comune soggiorno.

Dov'erano le finestre?

Finestre alte sul lato destro.

Cerca di sentirti fisicamente in quella stanza.

Dopo chiediamo:

Dove hai mai visto un posto come quello, con le finestre alte sul lato destro?

Come usare le domande

Inizialmente i sognatori rispondono: "In nessun posto. Non lo so. Non arriva niente." Perciò spieghiamo:

Non lo stiamo veramente domandando; è un invito a prenderne nota dentro di te e rivolgere la domanda al tuo corpo. Lascia che la sensazione di quel luogo giunga di nuovo. Poi aspetta e vedi che cosa porta lì la domanda.

Finchè non ne sperimentano diverse volte la venuta fisica, le persone non possono essere sicure di attuarlo.

Quando il luogo viene ricordato:

Cosa è successo lì? A cosa somigliava stare a casa di tua nonna?

Se viene citato un periodo precedente:

Che cosa ti accadeva in quegli anni?

Valorizzare e fare pratica della nuova energia

In realtà ottenere e conservare la nuova energia richiede un'attività del tutto particolare. Dopo un po' l'energia può svanire, essere soltanto ricordata. Dobbiamo fare in modo che giunga ripetutamente.

Diciamo:

Ritornaci di nuovo. Hai detto . . . e poi abbiamo chiesto . . . e poi è venuta.
Vai di nuovo lì e lascia che arrivi di nuovo nel tuo corpo. Questa volta restaci per
un pò.

Prima di terminare, diamo l'opportunità di farla emergere ancora una volta:

Puoi averla di nuovo? Ritornaci ancora.

In tal caso:

Con quell'immagine e con quei passi, pensi che puoi lasciarla arrivare ogni volta
che vuoi, e allenarla?

Ottenere un aiuto dal sogno

Rivolgersi subito al punto più problematico equivarrebbe a procedere come se il sogno non ci fosse. Ci interessa l'aiuto del sogno prima di affrontare il problema. In termini corporei per "aiuto" si intende tutto ciò che porta energia evolutiva.

In un sogno quale tipo di elementi porta un aiuto? Qualcosa di bello, anche bambini, animali, qualsiasi cosa del mondo vegetale. Anche oggetti molto strani, unici relativamente a questo sogno. Poniamo domande su quelli fin dall'inizio.

Dimmi di più su quelle buffe ciotole.

Erano scolpite con animali e piante che sporgevano . . . (seguivano più dettagli)

Ora, nel tuo corpo, SII le ciotole scolpite con gli animali e le piante che sporgono
da te.

L'aiuto può arrivare anche in modo inaspettato. Per esempio:

Dove hai mai visto un letto come quello?

Non lo so . . . uhm . . . (pausa lunga) Oh, è come il letto su cui mi sedevo di solito, mentre i miei genitori litigavano. Lì ero al sicuro.

Ora, mentre continuiamo a lavorare sentiti seduto su quel letto. Lascia che l'essere
al sicuro fluisca attraverso tutto il tuo corpo. Prenditi qualche minuto solo per
questo.

Quando non si trova nessun aiuto, possiamo porre una domanda direttamente su una versione positiva del corpo:

Come sarebbe il tuo corpo se questo cambiasse e fosse proprio giusto? Non farlo,
aspetta.

Esempio:

C'era una tartaruga malata che scendeva lungo la strada con le viscere che sporgevano, trascinandosele dietro.

(Questo avveniva in un gruppo sul sogno. Alcuni partecipanti rimasero senza fiato per l'orrore di quella scena).

Le domande non avevano portato nessun aiuto. Quindi subito dopo chiedemmo:

Che aspetto avrebbe una tartaruga sana?

Una tartaruga sana? *(Si risollevò.)* Una tartaruga sana?

Tutto il suo corpo si è trasformato. Una nuova energia fluì visibilmente attraverso il corpo. Lavorammo per conservarla, poi proseguimmo con un altro partecipante. Improvvisamente intervenne:

Voglio che tutti sappiano che la mia tartaruga si è sollevata sulle zampe posteriori e balla!

Un altro esempio:

Posso raccontarti soltanto una parte del mio sogno? *(Poi con voce tremante).* E' qualcosa di doloroso.

Certo, ma tieni tutto il sogno con te.

Quando le domande non hanno portato quasi nessun aiuto:

Nel resto del sogno c'è forse un animale, una pianta, un bambino o qualcosa di vivo o di bello?

(Silenzio) C'era un bambino.

Si. E' quello che intendo. Un bambino è sempre una buona cosa.

Credo che ci fossero più bambini.

Possiamo tenere quei bambini con noi mentre andiamo avanti? Forse potremmo tenerli TUTTI INTORNO A NOI? Andrebbe bene?

(Sospiro.)

Tutto il suo corpo si è trasformato. L'eccessiva tensione si è calmata. Poi ha detto:

Potrei usare un intero esercito di bambini intorno a me!

Il lavoro con i personaggi del sogno

In modo sicuro e con delicatezza:

Che cos'è Bob per te? Come ti fa sentire nel tuo corpo?

Più efficacemente:

Quella persona potrebbe essere una parte di te che non conosci bene?

In che modo quella persona è il tuo opposto?

Cosa sarebbe disponibile nel tuo corpo se tu avessi un pochino di . . .? **Sii quello**, ma qualcosa che va in quella direzione?

Quale nuovo modo di essere potrebbe arrivare nel tuo corpo?

Spesso le persone sognano qualcuno che li rincorre, o un animale bellissimo ma spaventoso. Avvertendolo fisicamente possono sentirlo come una loro parte.

Per una maggiore efficacia:

*Diciamo che stai recitando in uno spettacolo – la settimana prossima. Ora ti stai solo preparando. E' uno spettacolo per bambini; tutto è esagerato. Immagina che ti trovi dietro le quinte, pronto per entrare in scena. Ora, nel corpo, **Sii quella persona**. Come entreresti in scena? Marciando, saltando, battendo i piedi, strisciando . . . come? Non dirmelo ancora. Fallo prima dentro di te.*

Non chiedendo di agire palesemente, si evita l'ansia da prestazione e che semplicemente si inventi cosa dire. Il nostro metodo è simile a quello praticato da Stanislavsky per formare gli attori. Chiediamo soltanto:

Spostati un po' in avanti sulla sedia. (Lo dimostriamo) Rilassa il corpo e sciogliti un pò.

Una volta che le persone acquistano esperienza, una breve locuzione sostituisce istruzioni elaborate. Diciamo solamente:

Per favore, Sii quello. Oppure: Potresti impersonarlo?

Con questa tecnica si possono porre domande su qualsiasi cosa:

Indossa la collana. Come si sente nel tuo corpo?

Sii il tuo corpo con questo abito.

Esempio:

Ora, tuo fratello cosa porta nel tuo corpo?

Faceva sempre quello che voleva lui. I miei genitori gli permettevano di cavarsela in tutto. Non come me. Io ero il bravo ragazzo.

Se tu avessi un po' di tutto quello che vuoi, a cosa somiglierebbe sentirlo nel corpo? Per favore impersonalo.

(Cambiamento visibile) In tutti questi anni non mi è mai successo.

Un altro esempio:

Nel circolo mi hanno chiesto di far dormire Bill con mia moglie. Doveva essere il regalo di compleanno per Bill . . . Quel sogno è veramente assurdo. Non permetterei che mi facessero una richiesta del genere. Non so cos'è questo circolo.

Com'è Bill?

Bill fa solo la parte del lavoro che gli piace. Non ha scrupoli e si impone su tutti.

C'è una teoria che afferma che nel sogno tutto è parte di te. Naturalmente non sappiamo se qui si addice. Vedi nel tuo corpo, potrebbe esserci una parte del genere?

Quella parte di me? Beh, sì (*ride*). Ma quella parte non mi piace. Sono contento di non essere come Bill. Ma, uhm, certo, c'è quella parte di me . . . Avrei investito tutti quanti . . . non permetto che venga tanto fuori, neanche dentro di me.

A questo punto la inserisce nella storia del sogno:

Lei dovrebbe dormire con quella parte di me? (*silenzio*) Hmm . . .

Ora sente quella parte attiva nella sua dimensione sessuale.

La storia del sogno

Occorre che la trama della storia sia riassunta in tre parti. Cosa è successo per prima, come risponde il sognatore e cosa succede dopo. Ciò consente di vedere i propri schemi tipici come posizioni che determinano il risultato.

Per esempio:

Su una sedia c'era l'anello di un bambino con pietre colorate di diverso colore. Sapevo che era di scarso valore, era di plastica con pietre colorate. Di sicuro era l'anello di un bambino. Poi è scivolato tra la sedia e la parete. L'ho lasciato lì.

La storia: Può avere un senso se diciamo: Prima c'era un anello colorato. Poi hai pensato che non valeva niente. Poi è scivolato a terra.

A questo punto la persona avverte in che modo l'anello colorato potrebbe continuare

Il sogno può continuare

Resta nel corpo e tieni quell'immagine davanti a te. Ora lascia che il sogno continui. Aspetta e vedi che cosa accadrà.

Per esempio:

C'era un uomo morto che giaceva di schiena su un altare . . . So che è il mio spirito creativo. E' morto.

Aspetta. Lascia che il sogno continui. Osserva e vedi che cosa farà.

. . . Si è rimesso in piedi!

Diverse considerazioni importanti

≈ Una metodologia più ampia ("*Bias Control*", non trattata qui) permette di interpretare il proprio sogno.

≈ Nel lavoro sul sogno sono in uso sedici domande. Ognuna è una formula per innumerevoli domande, dal momento che in ogni sogno si può venire a conoscenza di innumerevoli particolari.

≈ Le persone svegliate durante il sonno REM, riportano un flusso di materiale. I sogni che avvengono in casa [*"Home dreams"*] implicano l'attività di selezione da parte dell'organismo che viene meno nei "sogni di laboratorio" [*"lab dreams"*].

≈ Questo processo evolutivo a partire dal corpo è stato utilizzato nel trattamento avanzato del trauma e nel lavoro corporeo con tecniche manuali [*hands-on bodywork*]. Mentre si lavora dall'esterno, è di maggiore efficacia operare anche dall'interno del corpo (Vanderkooy & McEvenue, 2006; Levine 1977).

≈ Può sembrare che i sogni non raffigurino che ciò che già si conosce. Ma le immagini e le figure bizzarre possono indicare la direzione nuova.

≈ Nel tuo sogno un demone archetipico conosce la tua situazione particolare. Per Freud tutta l'energia è sessuale. Per Jung la sessualità fornisce analogie per altri problemi. Il tuo corpo di individuo singolo può rivelare come gli universali operano in questo sogno.

≈ Fare affidamento su un sogno per prendere la decisione giusta può essere notevolmente fuorviante. I sogni reagiscono al giorno precedente. Il sogno di oggi può sembrare che accordi preferenza a un aspetto; il sogno seguente può preferire l'altro aspetto. Ma l'energia positiva nascosta dirige verso la nuova costellazione, il cambiamento nella persona, non la decisione.

≈ Molte persone trascorrono la vita bloccata al margine del cambiamento evolutivo. Possono immaginare il cambiamento come non sicuro o perdere bisogni essenziali. La nuova costellazione è differente.

≈ Un rapporto sicuro con i propri sogni è molto importante per le persone inesperte. Arriveranno più sogni. Le aiutiamo ad amare il sogno, ad ammirare la sua intricatezza e unicità. Mostriamo sorpresa quando lo ascoltiamo: *E' un sogno meraviglioso!* Oppure: *E' così interessante!*

≈ Sognare è un processo vivente, non solo scene congelate. Quando consentiamo alle immagini di apportare la loro qualità corporea, il lavoro del sogno continua il processo vivente.

Riferimenti

- Bierman, Ralph. "Focusing in Changing Abusive Fighting to Constructive Conflict Interactions." Paper presented at the *11th International Focusing Conference*, Ontario, Canada. <http://www.focusing.org/rwv/article/rwv-presentation.html> (cited March 3, 2011).
- Gendlin, Eugene T. *A Process Model*. New York: The Focusing Institute, 1997. Disponibile anche in <http://www.focusing.org/process.html> (cited March 4, 2011).
- Gendlin, Eugene T. *Let Your Body Interpret Your Dreams*. Wilmette, IL: Chiron Publications, 1986.
- Gendlin, E. T. "Implicit Precision." In Z. Radman (Ed.) *Knowing without Thinking: The Theory of the Background in Philosophy of Mind*, Basingstoke: Palgrave Macmillan (in stampa). disponibile anche http://www.focusing.org/gendlin/pdf/gendlin_implicit_precision.pdf (cited March 3, 2011).
- Gendlin, E. T. "What first and third person processes really are." *Journal of Consciousness Studies*, 16, 10–12 (2009): 332–62.
- Hendricks, M. and R. D. Cartwright. "Experiencing Level in Dreams: An Individual Difference Variable." *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 15(3) (1978). Disponibile anche in http://www.focusing.org/research_expdream.html (cited March 4, 2011).
- Klein, M. H., Mathieu, P. L., Gendlin, E. T., & Kiesler, D. J. *The Experiencing Scale: A research and training manual*. Madison: University of Wisconsin Extension Bureau of Audiovisual Instruction, 1969.
- Levine, P. & Frederick, A. *Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*. North Atlantic Books, 1977.
- Van der Kooy, A. and McEvenue, K. (2006). *Focusing With Your Whole Body*. Toronto: Marlborough, 2006.

.

Questo "Body Dreamwork" sarà pubblicato in:

McNamara, Patrick & Barrett, Deirdre (eds.), *Encyclopedia of Sleep and Dreams*. Praeger Press.

[Testo originale:

http://previous.focusing.org/gendlin/pdf/gendlin_body_dreamwork.pdf]