

IPSO  
ISTITUTO DI PSICOLOGIA SOMATORELAZIONALE

**CONTATTO, RISONANZA, SENSO DI APPARTENENZA**

Tesi di diploma di Sergio Signorini  
Anno 2023

# CONTATTO, RISONANZA, SENSO DI APPARTENENZA

di sergio siraj signorini, I.P.SO. 18

## Il contatto

Il contatto corporeo, del tutto inibito dalla Psicoanalisi di Sigmund Freud (al fine di mantenere una “distanza” consona all’osservazione oggettiva e scientifica) - inibito persino, energeticamente, nel contatto visivo - fu riabilitato dal più libero dei suoi allievi - Wilhelm Reich (*Vegetoterapia*) - e trasformato, per adattarlo alle nuove esigenze dei tempi, dalle due successive generazioni: Alexander Lowen (*Bioenergetica*) e Luciano Marchino (*Biosofia/Nuova Tradizione*).

Il contatto “corporeo” si realizza su vari piani: fisico, emotivo, intellettuale e spirituale. Si nutre generalmente di prossimità, ma può anche sconfinare a distanze inimmaginabili, in “forza e grazia” del principio buddhista: “Siamo tutti interconnessi”. Inoltre, come ogni esperienza in Bioenergetica, si alimenta alla ritrovata capacità di “sentire”, “comprendere”, “integrare”, “equalizzare”.

Se del contatto fisico diretto tutti abbiamo felice e piacevole - o sgradevole e persino drammatica - esperienza, meno comune è accorgersi – ed esserne consapevoli - del poter essere “toccati” a distanza. Il contatto può costituire una comunicazione silenziosa estremamente felice, vivida e profonda (“lentamente, dolcemente, profondamente”), ma anche essere avvertito come invasivo, intrusivo, angosciante: le sfumature si sprecano fino all’ossimoro e riconoscere sensazioni, emozioni, sentimenti e passioni – nel loro insieme:

*sentizioni* (Luciano Marchino) - enucleandole dal magma interiore, non sempre è facile, soprattutto se, identificandosi col sentire, se ne è sopraffatti.

Sulla “potenza” del contatto non influisce la distanza, come già accennato, ma solo la “profondità” dello stesso: perciò ci si può provare a connettere in un abbraccio esteso ed apparentemente intimo senza che alcuna eccitazione e vibrazione si attivino e – viceversa - si può vibrare e ci si può commuovere di gioia fino alle lacrime per una connessione viva, intensa e profonda anche a grande distanza.

Si può persino arrivare ad avere un pieno orgasmo sessuale senza contatto fisico, esito “promesso” dal Tantra: ne sono stato involontario testimone una sera a Bologna, immerso nel fitto pubblico in piedi - in attesa della presentazione dei libri di poesia di Alejandro Jodorowsky - alla Galleria d'arte *Mondo Bizarro*. Un ragazzo e una ragazza - milanesi da accento e dizione - ambedue bellissimi e luminosi, proprio davanti a me, dopo un fitto dialogo leggero e divertito, intriso di profonda complicità, si girarono uno di fronte all'altra e iniziarono ad osservarsi intensamente, mantenendo un prolungato e silenzioso contatto visivo, davvero “consistente” nel brusio generale. Sentirono poi approfondire il respiro – avvertendone anche e involontariamente i presenti – in modo sempre più intenso, fino ad ansimare all'unisono, radiosi nei loro sguardi, negli ampi sorrisi reciprocamente avvolgenti, straripanti di tenerezza e passione. Mentre altri vicini cominciavano a girarsi per cogliere la provenienza degli incomprensibili “suoni”, privilegiato osservatore, arretrai leggermente, premendo contro chi mi era alle spalle, in parte per non interferire - per “meno” interferire - nel processo, in parte per avere più campo visivo per accertare se fossero in contatto corporeo diretto dal ventre in giù: no, i loro piedi distavano circa 15 cm e la loro postura era eretta, ancorché rilassata e chiaramente vibrante. Oltrepassata l'akmè, dopo un ultimo sorriso di amorosa reciproca gratitudine, si volsero nuovamente verso il tavolo dei

relatori, ridandomi le spalle, come se nulla fosse avvenuto, nella più nitida innocenza, continuando a godersi il climax della loro “bolla”.

Perché il contatto con altri possa dispiegarsi in profondità, naturalmente occorre che ciascuno sia innanzitutto in pieno contatto con se stesso. E questa è una delle prime risorse alle quali conduce la pratica bioenergetica: gli esercizi ad occhi chiusi spengono la distrazione dell’ambiente, l’osservazione degli altri, le connessioni perturbanti, i confronti, i giudizi e consentono un contatto prezioso con sé, sempre più in profondità, quanto più si riesca anche ad azzittire l’ininterrotto dialogo interno che allontana dal presente, dal sentire, dall’“essere”. Successivamente ci si può cimentare negli esercizi ad occhi aperti, imparando a mantenere la presenza e il contatto con sé anche nell’ambiente, senza che questo possa più interferire nell’osservazione di ciò che attraversa e si manifesta nel corpo.

Il contatto con sé rappresenta uno strumento prezioso anche nel counseling: per esempio, qualora un cliente si riveli agitato, confuso e precipitoso nel raccontarsi, invitarlo a chiudere gli occhi, a “lasciar andare” - ove le sente - le tensioni corporee, a lasciar approfondire spontaneamente la respirazione, spesso si rivela una breve pausa creativa, oltre la quale tutto prende forma, facilitando la comprensione, innanzitutto al cliente stesso.

Il medesimo principio vale per il counselor: mantenere il contatto con sé gli consente di esercitare un’efficace auto-osservazione durante la seduta; di conservare una limpida e attenta presenza a fronte di quanto avviene nel setting, anche nel caso in cui emergano disagi dalle proprie ferite non completamente risanate; di cogliere le eventuali possibili collusioni col cliente, la perdita della giusta distanza facilitatrice e correre quindi ai ripari.

In diade il contatto può rivelarsi, agli estremi, intensissimo e terremotante o impossibile e totalmente respingente: in ogni caso, di qualsivoglia natura e intensità si riveli,

la “forza” del “provare a starci dentro” (Monique Mizrahil) è sempre promettente, rilevante e rivelante i complessi psichici e i blocchi interni, ai quali soggiaciamo caratterialmente.

In triade e in gruppo il contatto si/ci frammenta, consentendo di aprirci verso chi sentiamo maggiormente sintonico, e inducendo a chiuderci, invece, verso chi solleva in noi impeti evitanti. Prestare attenzione a queste interazioni, con lo sguardo puntato su di sé, sulle proprie propensioni, sulle proprie “reazioni” e sulle possibili conseguenze di ogni contatto con gli altri, facilita l’auto-conoscenza e l’auto-accettazione.

Il contatto con sé rappresenta il “lavoro” dell’intera vita: la credenza, appresa e diffusa “pandemicamente”, che siamo esseri separati da tutto ciò che riteniamo “esterno” a noi obnubila la nostra propriocezione: il “mondo” non è “fuori”, ma dentro di noi, siamo noi a strutturarlo, osservandolo con la lente deformante dei sensi e del carattere. Al quale ultimo, peraltro, possiamo solo essere grati per averci consentito di sopravvivere ai traumi che la vita ci ha riservato – e in generale ci riserva, ancora nel presente – già a partire dal momento del concepimento: il carattere schizoide, primo dei pre-verbali, si può strutturare, nel contatto con una madre glaciale e/o respingente, già durante la gravidanza.

Sul piano fisico il contatto dispiega un’ampia gamma di sensazioni e percezioni, piacevoli o spiacevoli fino al limite di tolleranza, lo stesso che nei laboratori di pratica bioenergetica si invita a rispettare o oltrepassare di poco (*principio di autoregolazione*) per esplorarsi al di là degli schemi consolidati e delle abitudini che caratterizzano la cosiddetta area di comfort (Rocco Falconeri). Il paradosso del piacere è che anch’esso è limitato dai *blocchi psico-neuro-muscolari*: può dunque crescere fino al limite sostenibile, oltre il quale diviene prima fastidioso, poi angosciante, infine intollerabile. Siamo generalmente abituati, per “educastrazione” e cultura predominante, a convivere con situazioni – più frequenti e perciò ben note – di disagio, ipocrisia, mascheramento e sofferenza, eventi che si replicano meccanicamente nostro malgrado, almeno fino a che non abbiamo appreso la “lezione” di

vita e messo in atto “nuove” strategie (Albert Einstein: “Follia è fare sempre la stessa cosa, aspettandosi risultati diversi” e anche: “Non puoi risolvere un problema con lo stesso tipo di pensiero che hai usato per crearlo”), strategie funzionali a modificare il nostro stato dell’essere e il tipo di risposta alla cosiddetta “realtà”, senza reagire. Si tratta della maturità dell’*adulto* “ben eretto sulle proprie gambe” (Luciano Marchino), capace di assumersi la personale respons-abilità: l’abilità di rispondere *proattivamente* (Osho).

Una buona indicazione, quando ci si sente in disequilibrio interno, in insofferenza, nel dolore anche fisico, è di fermarsi ed assegnare un punteggio in decimi al nostro stato dell’essere: corrisponde a “sentirne” approssimativamente il “valore”, chiaro o confuso. Subito dopo tale valutazione – da non intendersi quale giudizio - è possibile immaginare cosa potrebbe contribuire, in quel preciso momento, ad innalzare il piacere di vivere: tradurre in immediata azione produce infatti rapidi sollievo e cambiamento di stato (Sagarpriya DeLong).

Sensazioni e percezioni corporee possono orientare e guidare nel presente, purché si sia in grado di affidarci a ciò che “sentiamo”.

Il contatto fisico con sé non è scontato, anzi! Il narcisismo - ormai e sempre più “pandemico” - consente di osservare, fra i primi effetti, la perdita diffusa di sensazioni corporee anche essenziali, come quelle del caldo e del freddo. Tale insensibilità si palesa con immediata evidenza nella stupefacente diversità con la quale le persone si coprono/scoprono nel medesimo ambiente.

Il piano emotivo è, in generale, il più problematico. Abbiamo la tendenza ad identificarci con le emozioni che ci attraversano e ad esserne sopraffatti, soprattutto quando sono improvvise, impreviste, mai provate prima. Trovare/mantenere l’equilibrio nel contatto con le proprie emozioni sembra essere il compito più difficile: il processo che si instaura,

vero e proprio loop amplificativo, tende a destabilizzare a fondo. Il paradosso è che si riconquista la propria centratura, la propria serenità, permanendo fino in fondo nell'emozione, senza giudicarla, rifiutarla, senza ricacciarla nell'inconscio, dal quale inizierebbe/continuerebbe a premere fino a deflagrare nuovamente e ancor più distruttivamente.

L'auto-contatto intellettuale è sopravvalutato e normalmente rischia di identificarsi con la voce dell'“Avversario” (Kabbalah). A fronte di pulsioni forti ed inibenti, che a volte possono persino salvare la vita, l'“Avversario” inizia la sua litania analitica, che in genere confuta percezioni e pulsioni sane.

Ecco due eventi autobiografici salvifici mediati dall'auto-contatto – corporeo/emozionale/intellettuale - accolto fiduciosamente: nel secondo, rivivendo con immediatezza il ricordo di un racconto.

Sto fissando un appuntamento con una ragazza, che propone di incontrarci alla stazione di Bologna alle 10,30. “Sento” improvvisamente un dolore mozzafiato allo stomaco, “come se” (Elmar e Michaela Zadra) una nerboruta mano d'acciaio me lo stia strizzando fino a togliermi il fiato. Interpreto il messaggio *come se* non sia il caso di incontrarci là, ma non posso palesare quanto avviene in me, se non a rischio di apparire un po' folle o perlomeno “strano”. Insisto una ventina di minuti per incontrarci altrove, finché raggiungiamo l'accordo. Il giorno dell'appuntamento - il 2 Agosto 1980 - la bomba esplose alle 10,25.

Il secondo: mi sporgo all'indietro con la sedia per restituire a mia figlia Giulia la copertina di un vocabolario, finché mi accorgo di aver superato l'equilibrio limite. Provo ad ancorarmi con una mano al piano del tavolo, ma mi sfugge. È ineluttabile: cadrò all'indietro nella tromba delle scale ancor priva di parapetto. In un istante balena un racconto di Osho: a seguito di un incidente ferroviario per collasso di un ponte in India, unico incolume si rivela

un ubriaco, il quale, inconsapevole di quanto sta avvenendo, si lascia andare all'evento "senza paura", senza dunque irrigidirsi. Nello stesso istante rilasso completamente la muscolatura ed accetto di poter morire. Batto la schiena sul bordo del soppalco, poi la testa su un gradino due metri sottostante, con una capriola urto con le gambe i gradini più in alto, con un'altra mi ritrovo ai piedi della scala - evitando di precipitare sulle rampe successive - supino e capovolto, non so come, rispetto al senso di rotazione della seconda capriola. Esito per constatare le conseguenze: "ammaccato", ma salvo, nessun dolore paralizzante, nessuna lesione o frattura e immensa perenne gratitudine per Osho.

Infine il contatto spirituale, che rivela eventi che Rupert Sheldrake - ne *La mente estesa, Il senso di sentirsi osservati e altri poteri inspiegati della mente umana* - nonostante i suoi molteplici esperimenti di osservazione scientifica, continua con modestia ad ascrivere ai fenomeni parapsicologici.

Un esempio di percezione a "massima" distanza: ad un concerto per pianoforte conosco una donna affascinante, verso la quale provo un'immediata ed istintiva attrazione e risonanza. Ci parliamo pochi minuti, ci scambiamo i numeri di telefono: immediatamente dopo partirà per un viaggio di meditazione in Thailandia, che occuperà l'intero mese successivo. A due terzi del periodo, una notte, mi sveglio di soprassalto, madido di sudore e molto agitato a causa di un sogno: si immerge nel mare e cerca di raggiungere una grotta, sotto-passando uno scoglio a 3 m. di profondità. Riemerge all'interno di una grotta che si rivela immensa, a calotta con sesto ribassato del diametro di circa 100 m., ma non c'è aria, solo gas irrespirabili. Agitazione e paura la colgono, prova a riguadagnare l'uscita reimmergendosi, ma, nonostante le vigorose bracciate per scendere alla giusta profondità ed uscirne, fatica a reimboccare il passaggio. Provo ad aiutarla spingendola verso il basso, ma, nell'ansia di non essere efficace, mi sveglio col batticuore. Guardo l'ora - 4,51 - e le invio un messaggio: una semplice rosellina. Mi riaddormento con difficoltà. Al mattino trovo



la sua risposta: mi ricorda che sarò là fino a fine mese. Le rivelo i contorni “dicibili”, semplicemente scrivendole che mi ero svegliato in ansia per lei, che, nel sogno, esplorava con paura una grotta marina. Due giorni di silenzio, poi mi riscrive che non riesce a placare il suo stupore, né i continui ripensamenti: quando le è giunta la rosellina, stava *esplorando con paura una grotta marina*.

L'evento è parzialmente ascrivibile alla *sincronicità* junghiana.

Già negli anni precedenti mi erano capitati alcuni altri eventi sincronistici: osservandone l'incremento delle apparizioni, iniziai ad “elucubrare” sul fatto che si presentassero a catena - o in sequenza - e che forse sarebbe apparso qualche significato complessivo, prima o poi. La fiducia resse finché non mi imbattei in Stanislav Grof, il quale, a conclusione dello stupefacente e meraviglioso resoconto intitolato *Il ponte d'arcobaleno degli dèi, Nel regno delle saghe nordiche* (terzo capitolo di: *quando accade l'impossibile*), dichiara: “... imparai a non fidarmi incondizionatamente dell'incanto e del potere seduttivo di tali esperienze, né dell'inflazione dell'io che ingenerano. Le sensazioni estatiche associate all'emergenza delle forze archetipiche non garantiscono un esito positivo. È indispensabile astenersi dal prendere decisioni sotto l'influenza del loro fascino e **aspettare di tornare con entrambi i piedi per terra**”: in Bioenergetica, *ad un pieno grounding*.

E in effetti, in almeno “due intensissimi impatti relazionali”, avevo già potuto constatare che “non garantiscono un esito positivo”.

## **Il contatto nel counseling somatorelazionale**

La qualità del contatto col cliente è essenziale per una serena e proficua relazione di *facilitazione*.

Nel counseling a mediazione corporea in primo luogo “consiste” - nel senso inducibile dalle *Lezioni americane* di Italo Calvino - il sentirsi a proprio agio: sia del cliente, che del counselor. Per realizzarlo è opportuno, all’inizio della seduta, ascoltarsi e trovare la “giusta distanza” delle poltroncine, quella che ciascuno sente buona per sé. Si tratta di un primo aureo “compromesso”. Se per il cliente la distanza può attenersi a un *bisogno* intimo da riparare – e la distanza che indica è anche già segnale utile di un tratto caratteriale – per il counselor sussiste invece la necessità di una distanza che consenta l’intera percezione del corpo del cliente, per poterne osservare posture e movimenti volontari o inconsapevoli, ritmati, rapidi, improvvisi, ansiosi, dai quali cogliere aspetti e immagini del suo “paesaggio interiore”.

Il contatto visivo poi è l’essenza, la sostanza dell’incontro (Paul Ekman). Gli occhi, insieme alle micro-espressioni generali del viso e della bocca in particolare, sono i più luminosi segnali della congruenza o della dissociazione interna osservabili fra il contenuto della narrazione dei fatti e il modo di raccontarli. Capita, per esempio, che il cliente ripercorra episodi davvero tristi o drammatici della propria vita e lo faccia col sorriso sulle labbra, mentre gli occhi - a volte e incongruamente - dichiarano altro. Capita anche che, rimembrando una situazione felice, come dichiara, lasci uscire copiose lacrime: semplice commozione o palese mancanza di congruenza? Se persiste uno stato di ambiguità che mina la comprensione - tanto per il cliente, quanto per il counselor - è promettente proporre un momento di raccoglimento e attenzione al respiro, o una esperienza corporea utile a “sciogliere” l’*empasse*. Se durante l’esercizio il counselor ritiene di proporre un contatto delicato e partecipe, può chiedere se è gradito (“Può essere di conforto/farti piacere un contatto della mano? Dove desideri riceverlo?”) e, per esempio, avvicinare una mano – a sostegno – sulla schiena all’altezza del cuore, con avvicinamento ed allontanamento finale davvero lenti e rispettosi.

Il contatto corporeo col cliente comunque esclude le zone erogene e non crea ambiguità di sorta nella relazione d'aiuto, limitandosi ad essere di ausilio e conforto compassionevole.

Il contatto infine non mente: se la presenza del counselor non è piena e viva, il cliente può provare una difficoltà oggettiva a sentirsi accolto con sincera apertura.

### **La risonanza**

Risuoniamo con gli altri, quando le frequenze energetiche sono simili o uguali. Il nostro corpo, il nostro *campo*, possiedono, come tutto ciò che esiste, una frequenza vibratoria propria. Il sovrapporsi e l'amplificarsi delle onde elettromagnetiche, delle quali siamo costituiti, induce una piacevole sensazione di benessere nel contatto con qualcuno che vibra all'unisono con noi. La risonanza annulla ogni senso di solitudine e induce gioia, al solo poter constatare che qualcuno esiste, col quale sia possibile ... comprendersi, gioire, accettarsi nelle simiglianze e incuriosirsi delle differenze.

La risonanza consegue ad uno stato di apertura del cuore, alla disponibilità a mostrarsi vulnerabilmente, al desiderio vero di conoscere più profondamente l'altro (Rocco Falconeri). Naturalmente le premesse devono essere biunivoche. Non si stabiliscono un vero incontro, una sincera comunicazione e una conoscenza profonda senza reciprocità.

### **La risonanza meditativa**

Sagarpriya, maestra spirituale allieva diretta di Osho, definisce la risonanza meditativa come "quel fenomeno per cui, se in una stanza è presente un meditatore che sta meditando, all'ingresso di un altro che inizia a meditare, la meditazione del primo si

approfondisce.” Il principio non è distante dal concetto di campo morfico (Rupert Sheldrake), che si attiva anche nell’ambito di un laboratorio di pratica bioenergetica. Esso favorisce la condivisione e lo scorrimento delle energie nel gruppo, consente perciò di esplorarsi più a fondo, sostenuti dalla compresenza degli altri nello spazio-tempo meditativo.

La Bioenergetica implica infatti – più facilmente negli stadi avanzati - anche la meditazione.

Si lasciano andare i pensieri che vorticano in continuazione nella mente, si raggiunge la dimensione del silenzio, il “sentire” corporeo aumenta: la discesa in profondità dentro se stessi ne è facilitata.

Si può dunque definire risonanza con se stessi lo stato di benessere di quando, dismessi gli abiti protettivi del carattere e del falso sé, dell’ego o della personalità (come variamente definiti), ci riconnettiamo con la nostra essenza, sentendoci finalmente integri, “a casa” nel proprio “giardino segreto”.

Avverto la risonanza meditativa, l’approfondimento della meditazione, grazie ad un particolare segnale fisico: l’inizio è connotato da una vibrazione sottile, appena sottostante alla calotta cranica, descrivibile quali infinite manine che massaggiano piacevolmente il cervello, con la delicatezza di tocco tipica del *massaggio bioenergetico dolce “ad ali di farfalla”* di Eva Reich.

Altre esperienze di risonanza possono presentarsi nei laboratori di Bioenergetica, quando si emette il proprio suono in cerchio, tenendosi per mano – la sinistra, palmo verso l’alto, riceve; la destra, palmo verso il basso, dà, trasmette – e si attiva un’armonia di voci e suoni, continuamente variabile e sempre più profonda, duratura fino al suo spegnersi naturale; ma anche quando si emette il proprio suono, pur senza contatto fisico, in grandi gruppi: valgano per tutte le esperienze proposte da Lorenzo Pierobon (SOFFOCARE.

Strategie per la sopravvivenza, Convegno, Università di Milano-Bicocca, 23-24 novembre 2012) e Monica Scifo (ESSERE FELICI, Convegno, Università di Milano-Bicocca, 21-22 novembre 2014; UTOPIE: i diversi sguardi, Convegno, Università di Milano-Bicocca, 18-19 novembre 2016).

Il mio segnale di risonanza, in questi casi, è l'avviarsi di una piacevolissima vibrazione nelle labbra.

Nelle relazioni, in genere, la risonanza si attiva facilmente quando sappiamo “metterci nei panni dell'altro”: comprendere le sue *sentizioni* muove a *com-passione*, a commozione, riservando alla *passione* il duplice significato sperimentabile “caratterialmente” fra i suoi estremi contrari: sofferenza e celebrazione dell'esistenza.

### **La risonanza nel counseling somatorelazionale**

Poter – e più: saper – risuonare col cliente rappresenta il migliore stato dell'essere nella relazione d'aiuto. Consente di scendere più in profondità nel mondo interiore dell'altro, di dividerne i movimenti interni ed esserne “testimoni”: la partecipazione mediante un ascolto attento, presente, accogliente e non giudicante (Carl Rogers) rende “creativa” la facilitazione, anche qualora si decida di derogare alle regole per il setting apprese ed accolte. Essenziale è comunque agire dal cuore (Rocco Falconeri), soprattutto quando il counselor ha attraversato e conosce dunque direttamente, per esperienza, la problematica che “disturba” il cliente.

In una seduta con la mia prima “cliente gratuita” per il tirocinio, diabetica e attratta fatalmente dai dolci - come me, tanto attratto ed abusante, quanto incredibilmente non ancora diabetico - la stessa, dopo aver descritto il tipico comportamento nevrotico che la spinge a compensare impulsivamente i disagi quotidiani, aprendo il frigorifero ed

abbuffandosi a danno della glicemia, mi chiede cosa può fare per attenuare o interrompere questo comportamento di auto-sabotaggio. Sono imprevedibilmente inchiodato ad uno di quei dilemmi che, in seduta, possono far perdere centratura e presenza al counselor. Da un lato la regola: “non si forniscono consigli”; dall’altro una domanda che attende una risposta chiara e pertinente. Certo! Ci sono molti modi per non rispondere: “fingendo” di farlo senza realmente rispondere – e così addio congruenza - o spostando l’argomento su altro (diversione) o - forse il meglio - rispondendo con un’altra domanda opportuna e in tema. Qualche attimo di confusione, poi mi riprendo e decido di derogare alla regola e suggerire un comportamento col quale misurarsi.

“Potresti provare ad affacciarti al frigorifero aperto, cercando di sospendere, rinviare quanto basta l’impulso a ingerire “tutto”, osservando con pazienza quanto vi è contenuto, ascoltandoti e decidendo cosa ti attrae maggiormente”.

“I dolci!”, mi interrompe.

“Bene: allora, scelto il dolce più attraente, estrailo, prendi un piattino e una forchetta del tuo servizio preferito e tagliane una fetta sottilissima, quasi invisibile; poi riponi il dolce in frigorifero e vai a gustarti la “tua parte” nel punto più tranquillo e amato della casa. Degustalo a pezzetti minimi, chiudendo gli occhi e captandone ogni sfumatura dei sapori, grazie al fatto di porlo in contatto con ogni parte della bocca. Terminato, torna appagata e grata alla tua precedente attività.”

Immediata la mia esplosione interna. La voce dell’Avversario insorge: mi induce, sollevando plausibili sensi di colpa, ogni spietato auto-giudizio, ogni riprovazione per la deroga. Per metà settimana e più, in attesa della successiva seduta, permane lo stato di agitazione e, soprattutto, il disagio che il suggerimento possa risultare controproducente, con probabile, conseguente e ulteriore incremento dei sensi di colpa.

Quale stupore dunque, quando la cliente si presenta gioiosa alla seduta successiva, esordendo col raccontare di quanto abbia finalmente scoperto il vero gusto dei dolci e dei cibi, assaporandoli lentamente. “Per ora riesco a contenermi, godendone però davvero.”

Grande respiro di sollievo interiore del counselor: deroga ... a lieto fine.

Un ulteriore aspetto che attiene alla risonanza nel setting riguarda la scelta del counselor di “esporsi” - quando opportuno - o rimanere “un mistero” per il cliente. Dei miei due psicoterapeuti: uno si è esposto anche frequentemente; l'altro invece, pur essendo estremamente accogliente e aperto nella relazione, nel qui ed ora del setting, raramente ha raccontato di sé.

Esplorata dunque la differenza in qualità di cliente, ho preferito per me, in veste di counselor, potermi esporre ai clienti (Carl Rogers, Malcom Brown, Irvin Yalom), il che avviene preferibilmente proprio quando e laddove la risonanza è ampia. Sapere che il counselor ha vissuto esperienze comportanti lo stesso disagio “facilita” il cliente a sentirsi davvero compreso e supportato. L'unico rischio, in alcuni casi, è di colludere: il counselor lo evita con un'attenta e costante auto-osservazione.

Un disagio relazionale che ancora non ho completamente accantonato si palesa quando una cliente donna in seduta piange: mi sento imbarazzato e in ritiro, come da bambino di fronte ai frequentissimi pianti di mia madre. So che questo rappresenta un mio limite nella facilitazione, ma confido, nell'ampliarsi dell'esperienza, di poterne venire completamente a capo.

Non ci si deve peraltro stupire che la risonanza abbia talora sfumature disagioli e imbarazzanti per il counselor, ogni volta che è coinvolta una ferita non ancora pienamente risanata: è, in parte, la ragione per la quale ho stabilito, come suggerito dalla Scuola di Counseling dell'I.P.SO. (Istituto di Psicologia Somatorelazionale), che la prima seduta,

reciprocamente conoscitiva, sia gratuita. Dichiaro in modo trasparente, al plausibile cliente, che è essenziale confermarci la reciproca scelta di “lavorare” insieme a fine seduta, specificando che, per quanto mi riguarda, è prioritario verificare di sentimi a mio agio con il tema oggetto della facilitazione.

## **Il senso di appartenenza**

Quando il contatto e la risonanza sono presenti, è facile e pressoché automatico che ne consegua un chiaro senso di appartenenza.

Anch'esso vige su piani diversi: nella vita di coppia, nel gruppo familiare e ristretto, in ambienti sociali sempre più ampi. Ma nessun senso di appartenenza è possibile, se prima non si sente di appartenere a se stessi.

Il sentimento di appartenenza basico dipende *in primis* dalle difficoltà connesse ai limiti caratteriali: ne è particolarmente penalizzato il carattere simbiotico, al quale è stato negato da bambino “il diritto di possedere se stesso e di essere autonomo”. Appartenere a sé è dunque il fondamentale senso di appartenenza: da esso discende la facilità ad instaurare relazioni profonde e costruttive/creative a due e con gruppi di diversa dimensione ed entità. Ed è infine, per converso, nell'equilibrio relazionale che si gioca il punto di svolta del ritorno a sé: la “rievoluzione” (Marchino/Mizrahil).

Alla mia storia in questa vita attengono quattro temi materni dissolventi: un controllo ossessivo e castrante, distanziante dagli altri (come ancora in questo momento sento ogni forma di autorità auto-costituita); una invasione continua per differenziarmi da me stesso e farmi aderire al modello di figlio che avrebbe fatto di lei la migliore madre possibile (insomma: una sorta di iper *yiddishe mame*); la negazione della mia spinta all'autonomia; infine le pretese di prestazioni semplicemente eccellenti, soprattutto scolastiche, ma anche



canore e calcistiche, alle quali ultime non ero minimamente interessato ed anzi e più: inibito dalla timidezza e dalle paure che mi addossava parallelamente. Per esempio: una pallonata avrebbe potuto “farmi perdere un occhio, come all’amico del papà”. Scopersi da adulto che ben diversa era l’origine del danno: l’elastico in tiro sganciandosi da una fionda. Ma “il danno finale” esplodeva quando, assecondate le “pretese”, non arrivava mai in premio l’amore desiderato, quanto piuttosto i rialzi della posta in gioco: la media dell’8, del 9, del 10, le lodi, “l’Albo d’Oro” della scuola. Inoltre, se per sfuggire ai suoi giudizi, narcisisticamente mi preconizzavo da me futuri successi come architetto, scattavano il disprezzo e la svalutazione: “Öh lü! Chi ti credi di essere!?!”. Da un lato l’incentivo ossessivo ad “essere migliore”, “IL” migliore; dall’altro la disistima, per la quale mai avrei completato ogni ordine e grado della scuola e dell’università.

Come potermi sentire appartenente a me stesso in veste di ostaggio del “doppio legame” (Gregory Bateson), col quale mi annichiliva?

Al colloquio di ammissione al corso di counseling Marco Di Giovanni mi fece notare la doppiezza e lo sfasamento del mio sentire: “Sono di Codogno, ma mi sento più piacentino; sono ingegnere, ma mi sento più architetto”; ecc. E poi: “Non sopportando più Piacenza, mi trasferii a Bologna; esasperato dalle bocciature dei miei progetti, decisi che mi sarei occupato d’altro”. Un eterno stato di insoddisfazione; un continuo “braccio di ferro”; un non sentirmi mai a casa ... ovunque, con chiunque. E, anche quando avevo la sensazione finalmente di appartenere, non durava a lungo: apolide, più che cittadino del mondo; disassato, divergente rispetto al pensiero condiviso; ipersensibile che finisce per difendersi con l’insensibilità.

Costruire il proprio senso di appartenenza è reso difficile dalla dicotomia fra sintonia ed alterità. Ci avvicina il risuonare a frequenze simili od uguali; ci preoccupa, ci disagia, ci allontana non riconoscerci nell’altro, la differenza caratteriale, la vulnerabilità dell’esporsi

come si è, il gioco impietoso delle maschere, il desiderio di apparire diversi nella speranza di essere percepiti ... “migliori”.

La prima evidenza della difficoltà ad incontrarsi profondamente è esperita in coppia. Se all'inizio di una relazione intima ciascuno dei due è animato dalla sensazione di potersi avvicinare e farsi avvicinare a minima distanza - quando il gioco è normalmente retto dalle reciproche proiezioni - in seguito, man mano che si lasciano cadere le maschere, diviene sempre più difficile tollerare la diversità fra chi ci eravamo immaginati e chi ci troviamo di fronte realmente. È solo in questo momento che può affiorare il vero amore: accettando ed amando l'altro com'è; trovando l'equilibrio per percorrere un tratto di strada insieme; aiutandosi vicendevolmente a crescere, ad evolvere: da bambini ad adulti, da adulti a genitori (Psicologia Transazionale).

La seconda difficoltà, una volta che la coppia si sia internamente rafforzata e sia stato raggiunto un solido patto di alleanza, è resistere agli attacchi esterni da parte di chi è infastidito dal benessere relazionale della coppia e cerca di minarlo. Tutto sembra risolversi in un continuo constatare l'esistenza come un susseguirsi di battaglie, nelle quali difendersi da chi ci è alieno e pensa (non: sente) diversamente.

Ed è proprio nel momento in cui la diversità – irripetibile ricchezza – viene “spinta” alle estreme conseguenze (LGBTQAI+, per esempio), che le derive sociali, indotte da un potere da sempre occultato, premono esasperatamente verso il “divide et impera”. Sempre più difficile dunque sentirsi di appartenere a gruppi di minore o maggiore dimensione: in politica i partiti implodono a causa delle lotte intestine di potere fra le troppo numerose fazioni e fra i sé-credenti e sé-dicenti “capi”; in economia si assiste alla disfatta della produzione virtuosa di “beni” in favore di una finanza saprofita e omicida/suicida; nel commercio le elefantache *corporation* disintegrano i negozi al minuto e le transazioni a km 0, imponendo prezzi e dilatazione oraria dei servizi insostenibili e disumani; nei trasporti la

globalizzazione produce un folle inquinamento per trasferire da un luogo all'altro i prodotti; nel settore bancario e negli enti pubblici/privati di grandi dimensioni si rottamano gli addetti mediante la digitalizzazione. L'umano – come vorrebbero i teatranti, sostenuti dalle loro marionette – dovrebbe cedere il posto al transumano: come poter arrivare a sentirsi appartenere, in prospettiva, ad una Intelligenza Artificiale che annullerà ogni specificità, ogni possibile differenza? Complotto? Tutto, in realtà, scritto nei testi dei “veri complottisti” ed annunciato con largo anticipo nelle loro conferenze: evidente persino, che/come complottino “CONTRO” l'umanità, anziché mettere al suo servizio la propria intelligenza, di certo superiore, per aiutarla a rendersi ... Umanità.

Viviamo tempi oscuri per il senso di appartenenza.

Alcune oasi felici, nel presente, sono rappresentate dalle comunità spontanee e intenzionali degli eco-villaggi, nei quali si affrontano insieme le difficoltà del crescere in sé e nel gruppo, sentendosi interconnessi/uniti e convergenti verso prospettive di vita più sane.

Un “sentiero” privilegiato per un ritorno alle “istruzioni fondamentali”, che contemplino il rispetto della natura e l'uguaglianza fra gli esseri, è la *Via del Cerchio* di Manitonquat, noto anche come Medicine Story o, affettuosamente, solo Story. Incaricato dai Capi Tribù dei Nativi Americani di condividere col mondo le loro antiche tradizioni, ha trasmesso gli insegnamenti, anche in Italia, attraverso la Comunità *Tempo di Vivere*, ora insediata sulle prime montagne del Piacentino.

È là, fra gli amici “Comunardi” e fra gli speranzosi visitatori e frequentatori, che ho sperimentato il mio terzo profondo senso di appartenenza. Il primo invece, dichiarato a Luciano Marchino – che ha caldeggiato di conseguenza il presente testo – è alla “tribù” dei bioenergetici milanesi e non, che afferiscono all'I.P.SO..

## **Il senso di appartenenza nel counseling somatorelazionale**

“U”manità è il nome del senso di appartenenza nel counseling somatorelazionale: due “persone” (Jung) – due simili, due “esseri normalmente nevrotici” (Marchino) - una di fronte all'altra, disponibili e pronte a dismettere maschere e finzioni sociali per incontrarsi davvero, profondamente. Due vulnerabili umani che, animati da reciproca fiducia, possono e riescono a rendersi più trasparenti nel paziente lavoro di emersione dal carattere, che contempla, proprio nei limiti imposti, anche le opportunità connesse (Graziella Nugnes) di “rievoluzione”.

Una grande differenza passa fra la maggioranza dei paradigmi della psicologia e l'approccio bioenergetico integrato dalla Psicologia Umanistica di Carl Rogers: “Essere umani” contempla una sorta di parità fra psicoterapeuta/counselor e “cliente” (non “paziente”). Nessuna dualità riscontrabile, dunque, fra un esperto che “regola e conduce il gioco” e un “apprendista” che segue ed esegue. Semplicemente, invece, un facilitatore, animato da comprensione e compassione, che garantisce lo spazio protetto del/nel setting e argina, contiene e semplifica il percorso, che il cliente si costruisce da sé, per sé.

Nel momento più buio della mia vita, nella mia storica libreria alla ricerca di un testo che facilitasse l'uscita dal devastante travaglio interiore, l'immensa “sapienza propria del corpo” agì in me, facendo estrarre dal mio indice sinistro (femminile) il libro di Alexander Lowen *Il piacere, Un approccio creativo alla vita*: preconizzatore promettente di un ritorno alla gioia di vivere e alla creatività, tanto massacrata nel passato professionale dall'ambiente e in quello intimo dai molteplici rispecchiamenti negativi. Mi innamorai – letteralmente - della profonda, luminosa, carezzevole Umanità di Lowen ed iniziai ad esplorarlo nella totalità dei suoi molteplici libri. Ma solo l'esperienza bioenergetica, dal 2007 in poi, mi consentì progressivamente di arrivare a sentirmi “appartenente” al vasto gruppo milanese dei bioenergetici.

Nel counseling somatorelazionale dunque, conquistata l'appartenenza a sé e alla diade facilitatore/cliente, è possibile espandere il senso di appartenenza attraverso l'arduo passaggio selettivo in corso ora a livello planetario: molte relazioni del passato vengono dismesse volontariamente, per scelta consapevole, od abbandonate da chi dichiara, piccato, che non ci riconosce più, solo perché il nostro cambiamento ci sottrae ai "giochi" transazionali comunque perniciosi, normalmente, per tutti i giocatori: quelli apparentemente vincenti - e comunque sempre insoddisfatti - e quelli "risucchiati" - pur con la propria parte di responsabilità nel non saper opporre solidi e invalicabili confini - dai "vampiri energetici", dai manipolatori, moltiplicatisi a dismisura con il dilagare del narcisismo, con la sua trasformazione, non ancora pienamente definita in Bioenergetica, da *tratto caratteriale trasversale a carattere* vero e proprio.

L'altra faccia della medaglia è il presentarsi spontaneo di nuove relazioni più confacenti, armoniose, vibranti per risonanza: implicito in esse un nuovo, chiaro, evidente, "sentito" senso di appartenenza.

Nessun distacco, senso di separazione o di privilegio rispetto a chi "resta indietro" nella propria rievoluzione, anzi! Una meravigliosa nuova attitudine, competenza del cuore, desiderio, disponibilità ad aiutare gli altri.

Dopo anni di studi ed esperienze nei campi della psicologia, della psicoanalisi, della meditazione, delle pratiche spirituali, diviene naturale per me decidere di "lasciar andare" definitivamente la mia passione architettonica – o meglio: convertirla in progetti più contenuti e fortemente orientati al benessere degli individui – e "mettermi a disposizione" al gradino più basso della facilitazione, quello che introduce soltanto a "conoscere se stessi" a partire da "un solo" - dal più perturbante - problema che, nel presente, disagia, ostacola, interrompe il flusso della vita. Ligio "per scelta", anche, a non evadere dai confini professionali che delimitano l'operato del counselor: l'intera ristrutturazione del carattere è infatti demandata

a psicoterapeuti, psicologi, psichiatri (che abbiano sperimentato, gli ultimi - si confida - un proprio training).

Mi sento di occupare nel counseling quel primo gradino che, nella spiritualità, si è involontariamente ritagliato - accettandolo con somma modestia e indicibile Umanità - Miten Veniero Galvagni, psichiatra e sannyasin, “riconosciuto” guida – per i più Maestro - della Comunità dei Riconoscenti – appunto – di Reggio Emilia e Tavagnacco (UD). La sera in cui a Reggio Emilia presentò il suo libro *Il bruco e la farfalla - per paura, per amore*, provai il mio secondo nutriente senso di appartenenza, quello che in seguito, nel 2015, mi fece decidere di prendere il Sannyas al *Centro Osho Ki6* di Venezia-Lido.

È inoltre una caratteristica costante e ripetitiva (ciclica) che, una volta aperti nuovi orizzonti, questi costringono per aprircene dei nuovi: ogni esperienza che valga come “conoscenza” fa attingere, poco a poco, “all’infinito”. La vita è un percorso che riassume la nostra sensibilità e ci restituisce, almeno in parte, i poteri minati dalla soppressiva “educastrazione” ricevuta da bambini. Dunque anche il senso di appartenenza inizia a risuonare, per ogni ricercatore di Verità, sempre più diffusamente in ambienti diversi, a volte del tutto privi di contatto e convergenze reciproche fra essi. Si tratta della meravigliosa trasformazione del bruco in farfalla, dell’apolide, dello straniero, del “senza terra”, in radicato ovunque, “a casa” in sé e con chicchessia, persona o gruppo, nelle cui interconnessioni divengono stupefacenti e meravigliosi ogni contatto e atto condiviso. È un ritorno al proprio bambino interiore, alla sua vitalità, all’innocenza, alla curiosità, all’esuberante energia pulita e sempre nuova, non più da scaricare in giochi cinetici e stancanti, ma da condividere quali “mediatori energetici” che attivano il medesimo processo in chi è disponibile ad entrarci e, allo scopo, sa chiedere aiuto.

Nel counseling somatorelazionale avviene dunque una particolare coniugazione del senso di appartenenza, che ci fa percepire gli “estranei” d’un tempo quali parti vitali di noi

stessi, quali specchi che riflettono la nostra zona d'ombra, "la zona cieca" della *finestra di Johari*, inconoscibile, se non attraverso le relazioni, attraverso l'equilibrio relazionale che facilita, induce la "rievoluzione".

Quando il senso di appartenenza fiorisce e si espande è naturale "essere soli senza sentirsi soli", aderire e condividere senza sentirsi invadenti, o viceversa invasi, coartati. Ne deriva un nuovo senso di libertà, di leggerezza, di gioia di vivere. L'"altro da sé" non crea diffidenza, sospetti, auto-protezione, chiusura al nuovo, anzi! Attrae per la sua diversità, induce nuova auto-conoscenza, stimola lo sguardo limpido del bambino interiore che riprende ad esplorare il mondo senza preconcetti, rigidi principi, regole apodittiche, assiomi introiettati dall'esterno, presunte verità credute per fede. Insomma inizia a delinearci l'essenziale differenza fra sapere e conoscenza: il primo è appreso dagli altri, dalla "loro" esperienza e conserva comunque un rilevante valore, perché tutto non debba essere ogni volta riscoperto da capo; la seconda è invece incrementata dalle molteplici esperienze personali, che divengono lezioni apprese, ma mai leggi inesorabili e definitive. Anche il generalmente e pienamente condiviso principio *historia magistra vitae (est)* si è infine rivelato falso: mai, nello scorrere del tempo, eventi assimilabili ("corsi e ricorsi storici"), solo apparentemente simili invero, sono realmente tali e/o, peggio, uguali; tutto è sempre, costantemente, nuovo ed unico, perciò assumere un'efficace risposta precedente come ancora valida nel presente può condurre alla *débaçle*, proprio in forza dei sopraccitati principi einsteiniani.

Tale asserto sostanzia nel counseling il principio di impermanenza anche della verisimiglianza: non basta che due eventi narrati siano talmente assonanti da ritenerli "uguali" e quindi "poter" ricorrere ad una consecutio automatica, meccanica nella risposta. Tant'è che il principio di impermanenza contraddice e rimette in discussione persino la cosiddetta *coazione a ripetere*, discriminando fra libertà di scelta ed automatismo di risposta.

Insomma: se soggiaciamo all'automatismo, alla coazione a ripetere, significa che siamo ancora controllati dalla reazione automatica, dall'inconscio, incapaci di riconoscere le diverse sfumature del presente rispetto al "ritenuto uguale" evento passato.

Quando si è radicati nella seduta, nella relazione d'aiuto e nell'unicità e irripetibilità del cliente che si ha di fronte, il vero atto di umiltà consiste semplicemente nell'essere "qui ed ora", pienamente presenti, senza alcuna memoria dal passato e nessuna suggestione dal futuro.

Ho appreso un concetto ancora più restrittivo di quello trasmesso dalla Scuola di Counseling per quanto attiene all'"operare nel qui ed ora". Per l'I.P.SO. significa innanzitutto che il counselor non indaga col cliente il suo passato per elaborarlo ed integrarlo (ammesso però il racconto di un fatto da cui origina, secondo il cliente, il disagio odierno, semplicemente per dissolvere dubbi o incomprensioni comunicative, verificabili peraltro mediante la *ripetizione* e la *ricapitolazione*). L'elaborazione dei vissuti si limita a quanto accade nel presente, inteso, con maggiore ampiezza, nel senso di tempo presente che include il recente passato e arriva a comprendere la seduta. Per Irvin Yalom invece "il qui ed ora", il presente, si limita al tempo della seduta: è insomma letterale, esclusivo, della durata della seduta stessa. E per lui tale principio vale anche per la psicoterapia.

Se dunque aderiamo a tale visione del presente, il senso di appartenenza si concentra, si radica, oltreché nella diade facilitatore/cliente, anche nella stessa relazione d'aiuto: il *tertium datur*. Ed è questa la maggiore difficoltà per il counselor: saper liberare il campo dal *sapere* e riuscire a selezionare in modo pertinente le *conoscenze* condivisibili, mantenendo quella neutralità, quella "giusta distanza" nell'osservazione e nell'auto-osservazione, che consenta di non cedere agli automatismi reattivi e/o collusivi che possano riemergere, ripresentarsi, proprio - e a volte anche grazie - alla meraviglia della risonanza.



I due ruoli nella seduta devono essere mantenuti ben distinti:

- il counselor si assume la responsabilità dell'“ambiente protetto” in cui si svolge la relazione; del contenimento di eventi ed emozioni che possano esplodere rovinosamente; della facilitazione non intrusiva e rispettosa della natura del cliente;
- il cliente rispetta le regole dichiarate e condivise all'inizio della relazione d'aiuto e può “lasciarsi andare” a ciò che si presenta, fiducioso che sarà accolto, rispettato, non giudicato e, se necessario, contenuto.

In ogni caso il percorso è di fatto scelto e perseguito dal cliente con la supervisione del counselor, che “transurfa” (Vadim Zeland) e partecipa, reindirizzandolo però al tema concordato da esplorare, ogni volta che diverga troppo dal *focus*.

Il senso di appartenenza radicato nella relazione può divenire un ostacolo per la conclusione del ciclo numericamente previsto delle sedute. Senza eccessive rigidità il ciclo può ridursi ed ampliarsi di poco, secondo necessità condivisa con il cliente; in ogni caso è sempre necessario prevedere la regola, fin dall'inizio, che interrompere il ciclo è sempre possibile, fatta salva una successiva seduta di conclusione, nella quale ricapitolare il percorso compiuto fino a quel momento, riconoscere gli eventuali passi significativi e produttivi dello stesso e chiudere con reciproca gratitudine per il comunque prezioso tempo condiviso. In tal modo l'appartenenza non si dissolve: la relazione resta aperta alla possibilità di futuri incontri ritenuti necessari e/o semplicemente desiderabili dal cliente: su qualche altro tema assillante, su qualche difficoltà nuova, su qualche recidiva del problema già affrontato.

Ancora oggi, a distanza di tempo dalle mie due psicoterapie, almeno una volta l'anno, chiedo una “seduta di mantenimento” ai miei meravigliosi psicoterapeuti, che ben conoscono – ciascuno - le parti di me elaborate con loro nei due periodi differenti della

dissoluzione completa e della ricostruzione. È vivo e vibrante - da allora sempre - il mio senso di appartenenza alle due relazioni intrattenute con loro e sempre ampia anche la mia gratitudine per il significativo cambiamento intervenuto nella mia vita, grazie alla loro sensibilità, competenza, rispetto, supporto, rispecchiamento positivo e fiducia incondizionata nelle mie risorse.

Raggiungere l'eccellenza nelle relazioni d'aiuto è però tutt'altro che scontato, anzi! Ahinoi. troppi "operatori" rivelano talora sconcertanti fallacie e persino dissociazioni cognitive, come testimoniato ampiamente nei recenti anni oscuri: automatico, di conseguenza, chiedersi come possano continuare ad esercitare a fronte di taluni efferati insuccessi. Certo è che in ogni campo dell'operatività umana si palesa la stessa situazione, pagata a caro prezzo – sempre e comunque - da chi non si allinea al "dogmatismo accademico" ed ora, persino e follemente, agli intromissivi *dictat* politici. I "migliori" di ogni tempo, in ogni campo, non lo hanno fatto ed hanno pagata cara la loro onesta libertà esplorativa. Un nome per tutti: Wilhelm Reich.

Se, per concludere, marciamo all'indietro nel titolo, potremmo sostenere che da un lato sono impossibili la risonanza in assenza di contatto ed il senso di appartenenza senza la risonanza; dall'altro invece, che, conseguito dal counselor l'ultimo - quand'è dunque ben radicato in ogni possibile "terreno umano" - l'energia emessa dal campo personale tende a influenzare positivamente il campo dei clienti, facilitando a ritroso contatto e risonanza. Si tratta dunque di un percorso a fisarmonica, nel quale i tre pilastri/filamenti della relazione si alternano in sequenze e moti discontinui, ma sempre più armonici nel tempo.