

E.I.T. - GIOVANI - DISAGIO

Romeo Lucioni

Di fronte all'indecifrabilità della vita (e della morte), del significato della quotidianità, della complessità e della difficoltà dell'esistenza, ci poniamo continuamente alcune domande:

- ?? Siamo veramente noi gli artefici della nostra storia?
- ?? Chi siamo, se siamo posti tra mille compromessi?
- ?? Come bisogna comportarsi per sentirsi felici?
- ?? Cosa è necessario per essere soddisfatti?
- ?? Perché ci sono tante sofferenze e ingiustizie nel mondo?
- ?? Se la felicità non è possibile, come si possono raggiungere almeno la serenità e la tranquillità?
- ?? Cosa significa godere della felicità degli altri?
- ?? Siamo ospiti o ostaggi di questo pianeta?

Il fondamento della vita è quello insito nella dinamica di **amare se stessi**. Solo avendo amore e rispetto per il proprio corpo, per i propri sentimenti e per le proprie capacità cognitive, accettandosi e accogliendosi globalmente e amorevolmente, si possono scoprire ed amare gli altri.

È una *presa di coscienza* molto semplice e, nello stesso tempo, profonda; è una forma di consapevolezza che porta con sé luce, pace e sicurezza.

Solo attraverso l'amore, che è conquista di valori, si arriva ad una autosoddisfazione che dà fondamento al senso di sé e, nello stesso tempo, permette di dare senso alla fiducia, alla condivisione, all'amicizia, al futuro inteso come programmazione, come crescita, prospettiva, prolungamento del sé nello spazio e nel tempo.

Il quotidiano è fatto di caos, di velocità, di trasformazioni, di pesi e misure con i quali si dà dimensione e accettazione a tutte le cose ed anche ai gesti, alle espressioni, alle emozioni, agli affetti ed ... ai pensieri.

Questa continua **necessità** ha, in qualche modo, messo in secondo piano anche i **bisogni** che si adattano a richieste che vengono da altre situazioni che sono moda, abitudini, scelte di gruppo, idiosincrasie collettive e, soprattutto, adeguamenti.

Nel suo "Disagio della civiltà", Freud, studiando le possibilità per raggiungere la felicità, riconosce tre fonti da cui deriva la sofferenza umana: il *potere indomabile della natura*; la *debolezza dei nostri corpi* e l'*inadeguatezza delle regole* che dovrebbero armonizzare le relazioni degli esseri umani nella famiglia, nello stato e nella società.

La sua visione, che si dimostra pessimistica è valida a tutt'oggi, dal momento che la *perfettibilità* dell'uomo, in realtà, si sta dimostrando sempre più una chimera. Pur nel continuo evolversi delle scienze, della tecnologia, della medicina, della psicologia e della psicoanalisi stessa, che hanno portato:

- *miglioramento della qualità della vita* con la riduzione del tempo e della fatica del lavoro, più ampio accesso agli elettrodomestici, più sicurezza nelle

fabbriche, una medicina che può contare su farmaci più attivi e meno tossici, un livello nutrizionale più ricco in calorie, più variato e più sano;

- *allungamento della prospettiva di vita* che ha portato a raggiungere età del tutto impensabili anche solo una quarantina di anni fa;
- *vacanze e riposo per tutti* con un aumento incredibile di opportunità di ogni tipo;
- *sviluppo senza precedenti della comunicazione*;
- *accessibilità allo sport e all'attività all'aria aperta*.

Con tutto questo l'uomo si trova ancora a dover affrontare un profondo e doloroso **disagio**. Non c'è categoria o gruppo di persone che non viva questo sentimento, ma è stato largamente messo in evidenza che le età più interessate e colpite sono:

- **la vecchiaia** per la quale è stato coniato il quadro di *debolezza mentale* proprio per indicare le difficoltà intrinseche, profonde, spirituali ed intellettive che evidenziano queste persone;
- **la gioventù** che si trova a vivere una squassante situazione di incapacità, di inadeguatezza e di impossibilità che porta inesorabilmente non solo al *disagio*, ma anche a veri e propri "*stati di angoscia collettiva*".

Oggi, immerso nel "postmoderno" il soggetto fatica a trovare una identità, perché:

- la sua area percettiva è limitata; vive l'impressione che ci siano molti angoli sconosciuti;
- sa di non poter conoscere tutto e, soprattutto, di non avere accesso a tutto poiché
 - ci danno le informazioni che vogliono (vedi Kossowo), per poi dirci che "... avevano sbagliato!";
 - non si sa mai cosa veramente bolla in pentola, così abbiamo l'impressione di ... non essere nella stanza dei bottoni: siamo emarginati.

Le conquiste tecnologiche ci arrivano sempre ... dopo! E non sappiamo cosa saranno ... le novità; compriamo qualcosa che sappiamo già vecchio (il nuovo sarà più piccolo, più potente, più ricco di programmi!).

Queste considerazioni ci spingono a vivere sentimenti illusori come:

- il nostro mondo è il migliore;
- dobbiamo limitare il nostro campo d'azione al gruppo;
- cerchiamo di inserirci in INTERNET per sentirci adeguati, senza vedere che sono tutte allucinazioni;
- creiamo il nostro mondo delirante che scredita l'altro e pauperizza il mondo;
- facciamo viaggi credendo di acquisire l'universo attraverso l'esperienza personale, ma significa anche annichilirci attorno ad un viaggio perché poi ... non riusciamo a farne una esperienza comunicabile, una spinta a crescere e così perdiamo il senso dell'ecologico e partecipiamo alla contaminazione.

Sono questi tutti motivi di angoscia che è sempre sinonimo di frustrazione, di non poter trovare un'uscita, di restringimento degli orizzonti: ovunque si guardi, per ogni dove sempre è buio, nebbioso, insicuro.

All'insicurezza sulle strade di tutte le città e di tutte le regioni, all'instabilità economica e politica che riducono la fiducia ed il senso di stabilità, alla mancanza del lavoro, all'insignificanza del soggettivo di fronte alle "magnificenze" che la

società mostra come modelli, alla globalizzazione che aumenta i fantasmi, i giovani oggi sicuramente devono aggiungere situazioni più sottili che però incombono e si insinuano più profondamente nel tessuto vitale e nell'immaginario.

Parliamo di:

- mancanza di punti di riferimento anche nei genitori che hanno perso questo ruolo (per molteplici motivi) anche quando risultano una fonte inesauribile di aiuto e sostegno;
- non poter credere più ai valori del passato per i quali bastava compiere con "il proprio dovere" per raggiungere e coprire degnamente un ruolo;
- perdita della soggettività perché solo nell'ambito del gruppo e dei coetanei si trovano sicurezza e autovalorizzazione;
- perdita dei valori affettivi proprio perché anche nel gruppo il "piacere", l'effimera sensazione di star bene non è accompagnata dalla sensazione di essere importanti per gli altri componenti; non dà sicurezza che i compagni verranno ad aiutarci o anche solo a chiedere di noi quando dovessimo allontanarci temporaneamente;
- la sensazione che nulla è così importante da poter conformare, strutturare o vitalizzare le scelte;
- la sensazione che l'effimero domina totalmente la scena e, quindi, dobbiamo prendere tutto ciò che è possibile perché domani non servirà più.

La quotidianità ci porta a conoscere quanto profondo sia il disagio della gioventù che non riesce a risolvere i propri problemi esistenziali e, forse, neppure a trovare un "ruolo" nella società, per cui il "vivere" diventa difficile, senza senso, ipocrita e privo di valore.

Si tratta di un vuoto profondo e questa situazione si riversa nella scuola, assumendo i toni oscuri dell'assenteismo, dell'indifferenza, della mancanza di attenzione, della svogliatezza.

In questa dimensione il ruolo educativo-formativo della scuola si pauperizza e, sempre più, viene sostituito da bisogni di "tamponamenti" di fronte a situazioni o accadimenti che spesso diventano veramente pesanti e pericolosi.

Se i docenti dovessero assumere per intero queste problematiche, forse dovrebbero cambiare la docenza in assistenza, per fungere da supporto e da consolazione.

Per non cadere in questa deformazione, la società e la scuola devono mettersi a fianco dei giovani, dei propri allievi e, con loro, cercare nuove vie che, partendo da un'analisi catartica, possano ridare slancio, desiderio, decisione, volontà e piacere agli studenti. *Devono ritrovare la loro autocoscienza, una autovalorizzazione forte ed una autosoddisfazione che spinga a cercare il domani con entusiasmo.*

Questa esperienza di crescita modulata e centrata sullo sviluppo affettivo del sé e dell'autovalorizzazione non può essere fatta attraverso modalità di "incontro psicoterapeutico" o "conferenza educativa" e, pertanto, bisogna attuare un modello di intervento che risulti "attivo" ed efficace perché basato su quelle forze istintive ed affettive che attivano le strutture psico-mentali verso lo sviluppo della personalità.

La **timologia**, scienza degli affetti, si propone lo studio delle valenze emotivo-affettive dell'uomo per poterne promuovere l'organizzazione in un *sistema integrato*, inteso come *coerenza* e *unità* delle funzioni psico-organiche che caratterizzano l'individuo.

Nel termine di *integrazione* sono impliciti i concetti di *coerenza* e di *unità* delle diverse funzioni biologiche e psichiche espresse nel movimento, nelle emozioni, nei valori affettivi, nelle potenzialità eidetico-intellettive e nella socializzazione. I "vissuti" sono poi gli elementi strutturanti non solo del valore della relazione, ma anche la base per la costituzione di *ricordi* che, come *filigrana*, danno continuità alla memoria, all'attenzione e alla coscienza.

L' E.I.T. è l'espressione pratica della proposta integrativa e si offre come momento capace di valorizzare l'*esperienza di sé*, attraverso attività psico-motorie, emotivo-espressive, affettive ed eidetico-cognitive.

Queste esperienze permettono di *interiorizzare* la "sensazione e la volontà di essere"

?? migliorando l'equilibrio psico-fisico della persona;

?? aumentando le energie vitali;

?? rinforzando il sistema immunitario;

?? innalzando il livello di autostima ed il tono dell'umore;

?? elevando il senso di essere e la motivazione per vivere.

I principi teorici dell' E.I.T. si fondano sulla condizione olistica della persona che presuppone un *principio organizzatore* delle funzioni biologiche, emotive, affettive e cognitive, equilibrate e organizzate in un **sistema bio-psico-mentale** che risulta armonico, ma anche adattivo e capace di promuovere lo sviluppo e la crescita della personalità e della persona.

Queste basi teoriche, rispettose della scientificità e del metodo osservativo, portano l'uomo a strutturare un nuovo modo di mettersi in relazione con il proprio corpo, con il modo di sentire spostando le dinamiche della vita nell'ambito della **relazione**. Questa presuppone, sulla base dello sviluppo integrato, la partecipazione di valenze emotive, affettive e cognitive che strutturano una vera **intelligenza integrata**.

Senso di sé, autocoscienza, autovalorizzazione, autoconsolazione ed autosoddisfazione rappresentano il raggiungimento di quel Sé e di quel Io-Ideale che si evidenziano come esperienza personale, individuale ed inalienabile.

Solo attraverso questo cammino di crescita globale si può raggiungere la *sensazione di esistere* ed il valore insito nel termine di *persona*; mancando questa organizzazione psico-mentale l'uomo si scopre fragile, titubante, indeciso, sottoposto a un profondo disagio che confina con il terrore del caos e l'angosciante sensazione di poter dissolversi in un *nulla esistenziale*.

L' E.I.T. si fonda sulle esperienze dello psicodramma, della psico-danza, del Tai-chi-chuan, della terapia senso-motoria ed emotivo-espressiva, sull'eutonia e sulla pratica psicoterapeutica e psicoanalitica.

Attraverso l'attività pratica il conduttore porta gradualmente ad uno stato di integrazione totale, di serenità, di rilassamento ed una salutare integrazione con sé e con gli altri.

La curva della stimolazione psico-fisica risulta adeguata per integrare la motivazione, la volontà e la tenuta, conducendo alla piacevole sensazione di aver raggiunto un obiettivo intimo, senza distorsioni, senza difficoltà e senza inibizioni, in piena semplicità ed autenticità.

Le esperienze dell' E.I.T. portano a
viversi in se stessi
nei propri gesti
nelle proprie emozioni

riconoscersi nei propri aspetti
nei propri pensieri
accettarsi nel proprio modo di essere
consolarsi delle proprie debolezze
valorizzarsi nella totalità del proprio
"rinnovato Io-ideale".

L' E.I.T. è una tecnica che, mediante il movimento, la musica e le situazioni di incontro e di relazione, porta allo sviluppo e all'integrazione dei potenziali psico-mentali ed emotivo-affettivi.

È un intervento modulabile, creato per essere adattato alla terapia di diverse forme di disturbi psichici, ma, soprattutto, per affrontare problematiche psicologiche come timidezza, depressione, ansietà, indecisione, svogliatezza, che sono per lo più riferibili a stati di debolezza e/o di disorganizzazione delle funzioni adattive dell'Io.

Liberare il soggetto da questi disturbi emotivi non è sempre facile, poiché derivano per lo più da una debolezza dell' Io, situazione che, nella nostra società, è direttamente relazionabile con le difficoltà esistenziali provocate dalla complessità, dall'instabilità ed anche dalla globalizzazione che pone il soggetto in una dimensione definibile come *"perdita di riferimenti"*.

Il ripristino dei processi adattivi dell'Io, che si ottiene sviluppando il senso di sé e la autocoscienza, crea un *"nuovo abito personale"*, sicurezza interiore che porta a poter affrontare con maggior decisione le difficoltà naturali del rapporto con la scuola, la famiglia, il lavoro, la vita sociale.

Il lavoro svolto nell'ambito dell' E.I.T. potrebbe sembrare un insieme di "esercizi", di diverso tipo e contenuto, ma, in realtà, si tratta di *"incontri che generano vissuti"* o, detto in altre parole, *"momenti di relazione o relazioni ad alto contenuto emotivo-affettivo"*.

Il soggetto non deve "fare", neppure "esprimere" o "recitare", ma deve cercare di "sentire", mentre è accompagnato da un contesto (musica, movimenti, contatti, sguardi, ecc.) che funge da stimolo e/o da supporto.

Nell' E.I.T. non si insegna, ma si impara.

Sono i "vissuti", spontanei e intensi, che hanno in sé una "forza trasformatrice" che, fondata sull'autenticità, acquista un "potere" che deve essere controllato e modulato sia per non provocare reazioni critiche, sia perché possa arricchire le capacità di comunicazione attivando le relazioni, le capacità espressive e le potenzialità profonde che sviluppano l'autonomia, il senso di sé e l'autosoddisfazione.

Il lavoro dell' E.I.T. punta all'integrazione globale del soggetto, nelle sue parti fisiche, psichiche e relazionali, per raggiungere uno stato di equilibrio e di armonia, carico di energia positiva.

In questa logica, non si tratta, quindi, di "leggere", interpretare o analizzare i vissuti, ma, al contrario, di farli fluire semplicemente, come esperienza e come opportunità di creare, nel qui e ora, una immagine di sé soddisfacente e ben relazionata con gli altri e con il mondo.

In questa ricerca, le dinamiche relazionali rispondono ai principi della TIMOLOGIA, cioè alle dinamiche del *feed-back* che rappresenta l'osservazione e l'ascolto reciproco dei messaggi, perché le risposte comportamentali siano sempre adattate, consone e condivisibili alla situazione intima e psico-affettiva dell'altro.

Proprio per poter condividere queste esperienze relazionali il lavoro si svolge in gruppo che apporta un "nutrimento affettivo", ma, soprattutto, costituisce un ambito dove accrescere l'intensità dei vissuti, verificarli, tonificarli e, eventualmente, permettersi di cambiarli in una sorta di "cammino" atto alla crescita, allo sviluppo psico-affettivo e all'integrazione del proprio Sé.