

## **Le forme del nostro potere personale**

**Un percorso esperienziale attraverso Vairagya Yana intorno al tema del potere**

A cura di **Angela Attianese**

### *Introduzione*

In questo scritto mi propongo di descrivere un percorso esperienziale di ricerca sul tema del potere personale, compiuto all'interno della cornice Normodinamica di *Paolo Menghi* connessa alla Comunicazione Nonviolenta di *Marshall Rosenberg*. Il percorso parte dal porsi la domanda "cosa significa per me stare bene" o l'equivalente nel linguaggio di Rosenberg "di cosa ho bisogno".

Il lavoro esperienziale si è svolto durante un anno in un gruppo di 10 persone, che si è incontrato una volta al mese per 9 incontri della durata di quattro ore ciascuno.

Ci si è proposti di portare luce sulle modalità che ciascuno utilizza nell'esercitare il potere, portando l'attenzione anche sul tipo di relazioni che si generavano in relazione al tema del "potere su" oppure del "potere con".

L'esplorazione si è basata su un lavoro corporeo di *Vairagya Yana*, su momenti di riflessione teorica sul tema proposto e di elaborazione verbale di quello che emergeva dall'esperienza.

Nello specifico dell'articolazione del lavoro, l'emozione è stata considerata come una reazione a uno stimolo (interno o esterno) che segnala all'organismo psicofisico che un bisogno è soddisfatto (mi sento "bene") oppure non è soddisfatto (mi sento "male").

Il potere è stato considerato non come bisogno in sé ma come un insieme di strategie atte a soddisfare dei bisogni.

### *Quadro di riferimento emozioni-bisogni-benessere*

La dimensione fisica e quella emotiva sono collegate tra loro. Le emozioni hanno una base fisiologica che parte dalla percezione, si propaga nel corpo attraverso le sensazioni provocando dei cambiamenti fisiologici e sboccia in qualità di emozione investendo anche il piano psichico.

Dice Marshall Rosenberg che l'emozione è una reazione a uno stimolo (interno o esterno) che ci segnala che un bisogno è soddisfatto (mi sento "bene") oppure non è soddisfatto (mi sento "male"); essa ci spinge a muoverci (emozione, dal latino, *muovere da*) per soddisfare quel bisogno così come la spia dell'olio che si accende sul cruscotto dell'automobile ci spinge a verificare lo stato del nostro motore.

Quindi, ciò che può spingere qualcuno a muoversi dallo stato in cui si trova è la ricerca della soddisfazione di bisogni che sono segnalati da alcune emozioni che abitualmente vengono raggruppate in un ampio contenitore che possiamo chiamare "stato di malessere". Lo stato psicofisico che raggiungiamo invece quando i bisogni segnalati dalle emozioni sono soddisfatti, lo chiamiamo "stato di benessere". Se l'emozione non ci fosse, non avremmo più il segnale e la nostra ricerca, il nostro movimento, non avrebbero alcuno stimolo per partire.

Spesso le persone non sono direttamente consapevoli del tipo di emozioni da cui sono attraversate e percepiscono solo un malessere non meglio identificato oppure uno stato di benessere. La maggior parte delle volte diamo per scontato di sapere da cosa è originato quel malessere presupponendo di conoscere ciò di cui abbiamo bisogno, e continuiamo a ripetere, immutati nel tempo, gli stessi schemi abituali di comportamento appresi nel corso degli anni, che dovrebbero portarci al suo soddisfacimento. Spesso quegli schemi abituali non funzionano più. Questa situazione può evolvere se ad un certo punto ci si pone realmente una domanda: 'cosa significa per me stare bene?'.

“Il primo stato di benessere si ottiene quando ci rendiamo conto di avere il diritto di star bene, e di ricercare in cosa consista il nostro benessere e il modo per ottenerlo, considerato che non conosciamo nessuna delle due cose” (cfr. "La volontà di star bene" *Paolo Menghi*, Trasformare la mente, Astrolabio-Ubaldini Roma, 2009, p. 183)

*La metodologia di lavoro attraverso Vairagya Yana connessa all'approccio della Comunicazione Nonviolenta di M. Rosenberg*

Un percorso di ricerca, dice Paolo Menghi, attraversa tre fasi: *contatto-identificazione, appropriazione-integrazione, distacco-distruzione*. *Vairagya Yana* è una disciplina psicofisica la cui pratica, secondo la definizione data da Paolo Menghi, sostiene nella ricerca del contatto-distacco.

In generale, durante la pratica di *Vairagya Yana*, attraversando la fase del contatto, guido lo studente a collegarsi innanzitutto con ciò che è vivo in lui in un dato momento. Questo “ciò che è vivo in lui” è composto innanzitutto da percezioni sensoriali e sensazioni corporee che possono sfociare in emozioni e sentimenti. Questi ultimi possono essere collegati, direttamente o in una fase di successiva di verbalizzazione, ai bisogni soddisfatti o non soddisfatti (fase di appropriazione-integrazione).

Durante una sequenza di asana e krya collegati alla posizione del cobra, ad esempio, uno studente invitato ad entrare in contatto con le percezioni e le sensazioni corporee nella parte anteriore del suo corpo riportava di non riuscire a tenere la posizione perché aveva “lo stomaco e la gola contratti, le braccia gli tremavano e il respiro era corto” sensazioni corporee che andavano a collegarsi ad un senso di preoccupazione e di ansia: “mi sentivo angosciato”. Alla fine della pratica, nel momento in cui questa consapevolezza, questo contatto viene condiviso e verbalizzato, lo studente è stato invitato a collegarsi al bisogno che originava quel segnale. La sua attenzione in questo modo si è spostata dall'emozione (il segnale) al bisogno. Quest'ultimo, nel momento in cui viene riconosciuto, diventa parte di sé. Nel caso specifico era: "ho bisogno di sicurezza".

Nel riconoscimento, nel riappropriarsi da parte dello studente di quella parte “mi sento angosciato perché ho bisogno di sicurezza”, nel rimanere in contatto con quell'esperienza nel suo complesso, egli può espirare e lasciar andare la contrazione che tratteneva il segnale nel corpo, cioè può consentire all'emozione di scorrere.

Attraverso il contatto e il riconoscimento (integrazione-appropriazione) del bisogno, l'emozione scorre e ci si può fermare per trovare un po' di riposo e per assaporare l'“essere a casa”, il contatto con se stessi.

È da questa casa, il contatto, che successivamente si può ripartire verso la terza fase di *distacco-distruzione* dall'emozione.

Nel momento in cui ho chiarezza sul bisogno che è vivo in me in un dato momento, mi son dato il tempo di sentirlo e rimanerci in contatto, posso chiedermi come soddisfarlo, cioè come ottenere lo stato di benessere a cui anelo.

Può darsi che riuscirò a trovare un modo, e in questo caso arriverò ad uno stato di soddisfazione, oppure no, e in questo caso proverò insoddisfazione.

In ambedue i casi però, l'emozione sarà libera di scorrere (è stato calcolato che un'emozione lasciata libera di scorrere si trattiene circa 30 secondi per poi modificarsi) perché il segnale avrà svolto la propria funzione e l'emozione non dovrà più essere trattenuta nel corpo anche sotto forma di contrazione. Quindi connettendo l'emozione al bisogno posso cessare di essere identificato con essa e distaccarmene.

*Finché vi limitate a evitare le emozioni, a subirle o a combatterle, sapete che sarete sempre gestiti da esse. Il problema non è se le sensazioni, i sentimenti o le emozioni vadano bene o male: tutto ciò che esiste ha un senso, un'origine e una fine. Il punto è chi comanda. Comandare però non significa controllare né prevede l'opposizione, ma vuol dire accettare in modo rilassato quello che c'è [...]."* PM, "Trasformare la mente" op. cit. p. 178

*Il tema: le forme del nostro potere personale*

La parola potere secondo il vocabolario italiano significa "avere la forza, la facoltà, la libertà, la possibilità, la probabilità di fare qualcosa". Essa ha quindi a che vedere con la **capacità di agire** (verso l'esterno o l'interno) per realizzare qualcosa che è connesso al soddisfacimento di propri bisogni e/o alla realizzazione di aspettative/desideri.

Quando si riesce a realizzare ciò in cui si crede, verso cui si è proiettati, ciò che reputiamo possa soddisfare un nostro bisogno, ci si valuta "potenti".

Quando non si riesce in questa realizzazione ci si sente frustrati e ci si valuta "impotenti" e cioè non in grado di soddisfare quei bisogni/desideri che in quel momento sono per noi così importanti.

Ciò che abitualmente è chiamato "potere" è stato perciò considerato per questo lavoro come una misura (valutazione, appunto) della capacità di influire su se stessi o sul mondo, una valutazione dell'efficacia di una serie strategie atte a soddisfare una serie di bisogni: ad esempio di cura, di efficacia, di autorealizzazione, di dare significato alla propria vita, di autonomia, di libertà, di autodeterminazione o altro.

In questo quadro di riferimento non è stato dato perciò alla parola potere nessun tipo di connotazione (positiva o negativa), l'unica considerazione aggiuntiva ha riguardato il modo in cui il potere viene agito rispetto agli altri e cioè "potere su" gli altri, oppure "potere con" gli altri (cfr: M. Rosenberg, "Comunicazione e potere", ed Esserci).

Non è stato preso in considerazione il potere espresso da un gruppo ma solo il potere personale del singolo.

*Uno sguardo all'esperienza*

Nello specifico dell'articolazione del lavoro, siamo andati innanzitutto ad esplorare col corpo la definizione della parola "potere" singolarmente attraverso l'attivazione delle risorse interne di ciascuno. Ci siamo collegati alla "forza", alla "facoltà di", cercando un centro interno nel corpo, un baricentro, da cui attingere energia per avere la possibilità di agire.

A partire da questa connessione è stato dedicato uno spazio specifico all'ascolto delle proprie reazioni interne (a livello di sensazioni ed emozioni) in particolari relazioni studiate in maniera simbolica attraverso delle asana: relazione simmetrica uno a uno, relazione simmetrica coppia a coppia, relazioni asimmetriche uno a molti e coppia a molti.

Questa parte del lavoro era volta a contattare lo stato interno che si attiva in situazioni relazionali in cui entrano in gioco aspetti legati al confronto con l'altro e alla valutazione di sé rispetto all'altro.

Durante tutto il lavoro l'attenzione degli studenti era costantemente indirizzata a verificare il proprio stato interno in modo da collegarsi alle sensazioni e ai sentimenti che emergevano in ciascuna situazione esplorata e ai bisogni ad esse connessi.

Una seconda fase prevedeva il riconoscimento esplicito delle strategie di potere usate e l'esplorazione del tipo di bisogni che si cercava di soddisfare attraverso di esse. Facendo riferimento al testo di Hilmann: "Il potere" sono state estrapolate alcune strategie (la forza, l'esibizionismo, la resistenza, il controllo, l'intimorire, il giudizio) e sono state elaborate alcune sequenze di asana e krya in cui ogni studente ha potuto sperimentare le proprie reazioni interne collegate a quelle forme, collegandosi anche ad episodi della propria vita in cui le aveva usate.

Sempre attraverso un lavoro a coppie sono state esplorate alcune strategie che abitualmente non sono considerate legate all'esercizio del proprio potere (cfr: Hilmann, "Il potere") come ad esempio: chiedere aiuto in caso di bisogno, dare indicazioni precise su ciò che si desidera, prendersi cura dell'altro.

Arrivati a questo punto del lavoro, è emerso durante una condivisione il tema della "lotta interiore" e cioè dell'esercizio del potere tra diverse parti di sé mosse da bisogni diversi. La richiesta esplicita era in sintesi "come faccio a dare potere alla parte che mi piace di più e a toglierne a quella che mi piace di meno?"

La scelta fatta a questo punto è stata di portare l'attenzione sulle modalità usate dalla "parte che piaceva meno" per esercitare il proprio potere.

Quello che è emerso è che le strategie potevano essere classificate sotto la categoria di "resistenza passiva" (es: metto la sveglia per alzarmi presto e andare a correre ma non la accendo, è ora di uscire per andare al lavoro ma dimentico qualcosa e devo tornare indietro) e che i bisogni di cui quella parte cercava di prendersi cura, venivano di solito negati.

Alla fine dell'esplorazione del tema della "resistenza passiva" è stata lasciata al gruppo una domanda aperta: "potete immaginare delle strategie di potere che tengano conto delle due parti?". Questo ha permesso di introdurre il tema del "potere con" e del "potere su" e di come la scelta di agire il "potere con" possa essere dettata da bisogni come l'efficacia, l'integrità, la cura di sé piuttosto che da dettami di tipo ideologico.

Il ciclo di lavoro si è concluso con una esplorazione delle proprie strategie di potere in termini di punto di forza, di base su cui appoggiarsi per la realizzazione nel futuro di qualcosa a cui si tiene profondamente.

Quest'ultimo punto ha anche dato spazio, nell'ambito della condivisione, all'esplorazione di ulteriori temi quali il prendersi la responsabilità delle proprie azione e la relazione tra potere, desiderio e volere.

*Angela Attianese*

Associazione Solaris

angela.attianese@associazione-solaris.org