

Movement Analysis and Psychosynthesis Counseling

Analisi del Movimento e Counseling Psicodinamico

Brad Roth (*)

Rudolph von Laban (1879-1958) was a contemporary of Roberto Assagioli's, and a central figure in European modern dance. He established dance schools in most of the major European cities in the 1920's and '30's.

Laban, like Assagioli, had a deep and apparently mystical connection to his work, and his system seems to derive from this connection, and point back to it. His system links outward movement with inner motivation, and provides a form of notation whereby a movement, a sequence of movements or an entire dance can be written, much like writing a musical score. Labanotation is currently in use worldwide in a variety of contexts where movement plays a role.

For some years now, using Laban studies and other movement resources, I have been incorporating movement awareness and analysis into the psychosynthesis counselling session. The models of psychosynthesis welcome the exploration of movement and the psyche. The Self is a moving Self, a natural dancer. Its motions reverberate through our bodies and into our daily movement. The Self is thereby incorporated in us. To me, this is what Assagioli intended in originally calling his work biopsychosynthesis: the movement of the Self is a part of our biology.

Movement and the models of Psychosynthesis

The egg diagram (see "Psychosynthesis", Assagioli, R., New York: Penguin Books, 1965, p. 17, for a full explanation) illustrates the connection of the Higher Self (top of egg) to the personal self (centre of egg). The energies of the Higher Self are diffused into the personal self through the personality vehicles of body, feelings and mind, and manifested in the world through the configurations of the subpersonalities. They are manifested in a person's daily movement, an ongoing stream of body positions, gestures and actions. This stream of movement disappears as soon as it is created, and is therefore ephemeral, like dance. Yet the awareness of it can serve as a grounding influence and make a person's experience of psychosynthesis more concrete. If we observe our movement with the notion of the presence of the higher Self in mind, we can look for particular gestures or movement sensations that seem to carry the emerging qualities of the Self. Then, given our attention

Rudolph von Laban (1879-1958), un contemporaneo di Assagioli, è stato una figura centrale nella danza moderna europea e, negli anni '20 e '30, ha fondato delle scuole di danza nella maggior parte delle città europee.

Come Assagioli, Laban aveva un profondo ed evidente mistico contatto col suo lavoro. Il suo sistema, che deriva proprio da questa connessione e ad essa riconduce, collega il movimento esterno alla motivazione interna e propone una forma di notazione, per mezzo della quale è possibile scrivere un movimento, una sequenza di movimenti o tutta una danza, analogamente alla scrittura di una partitura musicale. Il termine labanotazione è utilizzato correntemente in tutto il mondo nei vari contesti in cui si utilizza il movimento.

Da alcuni anni ormai, usando gli studi di Laban e altre tecniche di movimento ho inserito la consapevolezza e l'analisi del movimento negli incontri di counseling psicodinamico. I modelli psicodinamici integrano facilmente l'esplorazione del movimento e della psiche; il Sé è un Sé movente, un danzatore naturale, e il suo movimento si riverbera in tutto il nostro corpo e nel nostro movimento quotidiano. Il Sé è quindi incorporato in noi. Questo è, a mio avviso, ciò che intendeva Assagioli quando originariamente definì la sua ricerca biopsicosintesi: il movimento del Sé fa parte della nostra biologia.

Il movimento e i modelli psicodinamici.

L'ovoide illustra il rapporto tra il Sé superiore (nella sommità dell'ovoide) e l'io personale (al centro dell'ovoide). Le energie del Sé superiore affluiscono nell'io personale mediante i veicoli della personalità: il corpo, i sentimenti e la mente, si manifestano nel mondo per mezzo delle configurazioni delle subpersonalità e si esprimono nel quotidiano movimento corporeo di ciascuno di noi in un flusso perenne di posture, gesti e azioni. Questo flusso di movimento sparisce nel momento stesso in cui viene creato e pertanto è effimero, come la danza. Tuttavia, il fatto di esserne consapevoli ha la sua influenza e serve a radicare e a rendere l'esperienza della psicodinamica più concreta. Se osserviamo il nostro movimento con l'idea della presenza in noi del Sé superiore, possiamo cercare dei gesti particolari o la sensazione di certi movimenti che sembrano trasmettere qualità che emergono dal Sé. Poi, focalizzando la nostra attenzione con ripetizioni intenzionali di quei movimenti e con il loro sviluppo creativo, i loro semi fioriscono nell'esperienza dell'intuizione, dell'integrazione

through purposeful repetition and creative development, these movement seeds blossom into experiences of insight, integration and synthesis. Laban Movement Analysis can assist us in identifying and developing these seeds of unfolding process. This is one aspect of the use of movement analysis in psychosynthesis counselling.

The subpersonalities model also invites the study of movement. Subpersonalities, recognized and given names – such as the Critic, the Victim, the Pleaser, the Rebel, the Clown, the Dancer, Jaws – reveal our richness through their diversity. Each subpersonality has his or her own goals, own world-view, and own style of being and doing. Each has a particular movement signature, and as we shift our identity from one subpersonality to other, often unconsciously as a result of external and internal influences, our movement changes. Laban's theories of *antrieben* (Ger.) or effort, concerning the dynamics of movement, are particularly useful in mapping these shifts of identity, through their potential for subtlety and their linking of inner impulse with outer movement.

Once these subpersonalities are identified and their movement signatures are mapped, we become more aware of their comings and goings by noticing our movement changing. We learn to appreciate the value of each subpersonality, and develop our "I" as the observer who is watching this panorama of movement expression. Becoming more familiar with these parts of ourselves, we become more consciously expressive, investing ourselves fully in each. We play our parts to the fullest, watching as they evolve, while not being limited by their particular styles. This self knowledge, with its heightened awareness of present-time movement impulses, becomes the basis for personal growth and for potential synthesis, which can be discovered and then expressed through our movement.

A third model that also offers opportunities to incorporate movement into the psychosynthesis process is the will diagram ("The Act of Will", Assagioli, R., New York: Penguin Books, 1972, p. 13) with its self and will at the centre, surrounded by the six psychological functions of intuition, thought, impulse-desire, sensation, emotion, and imagination. The mandala-like character of the diagram invites the notion of the balanced use of the functions. Every person (and every subpersonality) has functions that are dominant, and also patterned link-ups or configurations of relations between the functions. Marion North, an English protegee of Laban's, calls these configurations "characteristic routes of mental and emotional activity" ("Personality Assessment Through Movement", North, M., Boston, Plays, Inc., 1972). To this we may add activity in the other four func-

e della sintesi. L'analisi del movimento di Laban può aiutarci a identificare e sviluppare questi semi nel processo di crescita. Questo è un aspetto dell'uso dell'analisi del movimento nel counseling psicodinamico.

Lo studio del movimento è stimolato anche dal modello delle subpersonalità. Una volta riconosciute e individuate con i loro nomi - come il Critico, la Vittima, l'Ansioso di Piacere, Ribelle, il Pagliaccio, il Ballerino, il Chiacchierone -, la loro stessa diversità ne fa cogliere tutta la loro ricchezza. Ogni subpersonalità ha i propri scopi, la propria visione del mondo e il proprio modo di essere e di fare. Ciascuna di esse ha una particolare segnatura di movimento, e quando spostiamo la nostra identità da una subpersonalità all'altra - spesso inconsciamente, per effetto di influenze interne ed esterne - il nostro movimento cambia. Le teorie di Laban sull'*antrieben* (dal tedesco, sforzo) relative alla dinamica del movimento sono particolarmente utili per tracciare una mappa di questi spostamenti di identità, grazie alla loro natura potenzialmente sottile e alla loro capacità di collegare l'impulso interiore al movimento esteriore.

Quando identifichiamo queste subpersonalità e ne rileviamo le segnature di movimento, notando come il nostro movimento cambia, acquisiamo maggiore consapevolezza del loro avvicinarsi. Impariamo ad apprezzare il valore di ogni subpersonalità e a sviluppare il nostro "io" nella sua funzione di osservatore che guarda il panorama dell'espressione del movimento. Conoscendo meglio queste parti di noi e investendoci completamente in ciascuna di esse, accresciamo consapevolmente la nostra espressività. Recitiamo ciascuna delle nostre parti fino in fondo osservando come si evolvono, senza essere limitati da nessuno stile particolare. Questa conoscenza di noi stessi e la maggiore consapevolezza degli impulsi di movimento nel tempo presente, diviene la base della crescita personale e della potenziale sintesi, che può essere scoperta e poi espressa col movimento.

Un terzo modello che ci offre anch'esso l'opportunità di incorporare il movimento nel processo psicodinamico è il diagramma della volontà (in *L'Atto di volontà* di R. Assagioli, pag.18), con l'io e la volontà al centro, circondati dalle sei funzioni psicologiche dell'intuizione, del pensiero, dell'impulso-desiderio, della sensazione, dell'emozione e dell'immaginazione. La sua forma, simile a un mandala suggerisce il concetto dell'uso equilibrato delle funzioni. Ogni persona (e ogni subpersonalità) ha delle funzioni dominanti e dei modelli di collegamento o delle configurazioni delle relazioni tra le funzioni. L'inglese Marion North, un'allieva prediletta di Laban, chiama queste configurazioni "percorsi caratteristici dell'attività mentale ed emozionale". A questo possiamo aggiungere le attività delle altre quattro funzioni. Spesso, per aprirci al nostro processo personale, è necessario interrompere questi modelli e concentrarci su una funzione non dominante che, per molti di noi può essere l'esperienza del movimento, chiamata anche percezione cinestetica.

Si tratta di un aspetto della funzione psicologica della

tions as well. Often, for a person's process to unfold, these patterns need to be interrupted through a sustained focus on a non-dominant function. The experience of movement, also called kinesthetic sensing, is for many such a function. It is an aspect of the psychological function of sensation, and offers a gateway, much like guided imagery does, into unconscious process and subsequent integration and synthesis. Because it is non-verbal by nature, it can allow access to pre-verbal experience, often the source of blocks to grow, and also access to, we might say, post-verbal or transpersonal experience as well. This is another aspect of the use of movement in psychosynthesis counselling, guiding a client into new experience through the unfolding of their kinesthetic experience.

Two factors assist us in our movement work with clients. These are "fringe benefits", as it were. The first is that movement only happens in the present moment, the fertile ground of the-world's living religions. Our attention to movement draws us into this moment, and we are elevated by this. The second is that present-time movement, when analyzed and experienced in its subtlety, has dynamics and form much like music and dance. This artistic character resonates with our aesthetic sense, and connects us with the higher Unconscious, elevating us as well. Thus, working with movement has a spiritualising influence - it is a rising tide that lifts all boats.

Some exercises

"Warming up" the kinesthetic sense

The gateway to a movement based psychosynthesis is through the activation and use of the client's and guide's kinesthetic sense. Do you respond to the following?:

waves crashing
the glide of a frisbee in flight
leaping over a puddle
waiting patiently in a line
snow swirling in a gusty wind
standing on tip-toe
riding a bicycle downhill with no hands

If you see these as pictures, try also to sense them as movements. Notice that they alternate between agitated and serene, active and still. Take a moment to enter each one. By sensing them in your body's imagination, you activate your kinesthetic or movement sense. Try another set, designed to produce an experience of lightness:

petting a cat
holding a baby
a feather floating on the water
sneaking around

sensazione che, come la visualizzazione guidata, apre una via di accesso al processo inconscio e alla successiva integrazione e sintesi. Data la sua natura non-verbale, essa può consentire l'accesso all'esperienza preverbale, spesso fonte di blocchi nella crescita, e anche ad esperienze transpersonali o, per così dire, post-verbali. Questo è un altro aspetto dell'uso del movimento nel counseling psicosintetico, che guida il cliente nella nuova esperienza mediante l'esperienza cinestetica.

Durante la nostra seduta di movimento col cliente, siamo assistiti da due fattori, che potremmo definire "benefici accessori": il primo è dato dal fatto che il movimento si verifica soltanto nel momento presente, il fertile terreno delle religioni viventi del mondo. L'attenzione al movimento ci spinge a stare nel momento presente, e questo ci eleva. Il secondo è che, analizzato e sperimentato nella sua essenza sottile, il movimento nel momento presente ha una dinamica e una forma molto simile a quelle della musica e alla danza. Questo carattere artistico entra in risonanza col nostro senso estetico e ci collega all'inconscio superiore, e anche questo ci eleva. Lavorare con il movimento ha pertanto un'influenza spiritualizzante: è un'alta marea che porta verso l'alto tutte le imbarcazioni.

Alcuni esercizi

"Riscaldamento" del senso cinestetico.

La via d'accesso al movimento basato sui principi psicosintetici si ottiene mediante l'attivazione e l'uso della sensibilità cinestetica del cliente e del conduttore. Come reagite ai seguenti stimoli?

onde che si infrangono
il planare di un frisbi in volo
scavalcare con un salto una pozzanghera
aspettare pazientemente in fila
neve che turbinata in una folata di vento
stare sulla punta dei piedi
lanciarsi dalla sommità di una collina guidando la
bici senza mani

Se li vedete come immagini, provate anche a sentirli come movimento. Osservate come si alternano tra agitazione e serenità, tra attività e immobilità. Prendetevi qualche momento per entrare in ciascuno di loro. Sentendoli con l'immaginazione del corpo, attivate la vostra sensibilità cinestetica. Provate con un'altra serie, scelta appositamente per provocare l'esperienza della leggerezza:

coccolare un gatto
tenere in braccio un bimbo
una piuma che galleggia sull'acqua
camminare a passi felpati

Percepitate ancora una volta questi stimoli col senso del movimento del vostro corpo, oltre che pensandoci e raffigurandovi.

Quest'ultima serie ci fa provare invece la forza o l'energia:

lavorare il pane in pasta
risistemare i mobili

Again, feel these with your body's movement sense, in addition to thinking about and picturing them. This last set produces an experience of strength or forcefulness:

- kneading dough
- rearranging furniture
- taking the garbage to the street
- stamping your foot in adamant refusal
- saying "no" and meaning it
- saying "yes" and meaning it

Movement is pervasive: outwardly in the natural world and in other people, and inwardly in our sense of our bodies in motion, and in our psychological lives. The simplest turn of the head or wave of the hand in conversation is full of expression. Such movement brought into awareness promotes our personal and spiritual growth.

Movement in the counselling session

How can we incorporate the kinesthetic sense into the session? We can, to begin with, warm it up, as you did by "taking in" the movement examples in the exercise above. Do this by connecting with your own body before the session, stretching and breathing, moving about and increasing awareness of your moving. Your kinesthetic sense can also be recalled or imagined: remember movement experiences that enliven you, or imagine some, as in "ideal model" work. (I like to think of cartoon characters: Batman on the cliff, powerfully grounded, looking out over Gotham City, or the Spiderman, agile and responsive. You might also think of religious figures, and the movement aspects of your image of them.)

When you observe movement, as your client enters the room, do so not just with your eyes, but also watch with your body. Have a smaller, invisible person inside you do just what your client is doing. The smallest inflection or shadow movement on your part will give you a whole channel of information. Now imagine sitting opposite your client, with your spatial awareness expanded to include him or her. What in your client's movement grabs your attention? Perhaps it is a straightening of the spine when she is talking about a particular thing, or an emphatic gesture that seems to have a charge, or a momentary distant gaze that he returns from self-consciously. And what are you aware of in your own process? How are you sitting? Opening toward or closing away from your client? Mirroring their rhythms, breathing, energy, gestures? Contrasting them? And what psychological functions are you using? What functions do your interventions stem from or encourage your client to use?

To work with a cue, such as a gesture that has caught your eye (and body), try reflection, bringing it

- portare in strada i sacchi di immondizia
- battere il piede rifiutando qualcosa risolutamente
- dire di sì volendo dire di sì
- dire di no volendo dire di no

Il movimento si diffonde all'esterno, nel mondo della natura e negli altri, all'interno, nella percezione del nostro corpo in movimento, e nella nostra vita psichica. Il semplicissimo gesto di voltare la testa o di gesticolare durante una conversazione è pieno di espressione. Rendendo consapevole il movimento promuoviamo la nostra crescita personale e spirituale.

Il movimento nella seduta di counselling

Come possiamo incorporare il senso cinestetico in una seduta? Possiamo farlo, tanto per cominciare, con la tecnica del riscaldamento precedentemente esposta, assumendo i movimenti presentati nell'esercizio. Fatelo prima dell'incontro col vostro cliente collegandovi al vostro corpo con degli stiramenti e delle respirazioni e muovendovi un pò per aumentare la consapevolezza del movimento. Potete anche richiamare alla memoria o immaginare il vostro senso cinestetico; rammentate le esperienze di movimento che vi hanno fatto sentire più vitali o immaginatene alcune, come quando visualizzate il vostro "modello ideale" (mi piace pensare ai personaggi dei fumetti: Batman, potentemente ancorato alla roccia, che guarda giù verso Gotham City, oppure l'Uomo Ragno, agile e pronto all'azione. Potete pensare anche a delle figure religiose e immaginare quali possano essere i loro movimenti).

Quando un cliente entra nella vostra stanza e voi ne osservate i movimenti, non fatelo solo con gli occhi - osservate con tutto il vostro corpo. Fate in modo da avere dentro di voi come una persona più piccola, invisibile, che copia tutto quello che fa il vostro cliente. Ogni vostro minimo accenno di movimento vi aprirà tutto un canale di informazioni. Adesso immaginate di stare seduto di fronte al vostro cliente e che la vostra coscienza dello spazio si estenda fino a comprenderlo. Che cosa, nel suo movimento, attira la vostra attenzione? Forse il fatto che raddrizza la spina dorsale quando parla di qualcosa in particolare, o un gesto enfatico che sembra avere una particolare carica o un suo sguardo momentaneamente perso nel vuoto, da cui si riprende con imbarazzo? E di che cosa voi siete coscienti nel vostro processo personale? Come state seduti? Vi protendete verso il vostro cliente o ve ne allontanate? Rispecchiate il suo ritmo, il suo respiro, la sua energia, la sua gestualità o li contrastate? Quali funzioni psicologiche usate? Da quali funzioni scaturiscono i vostri interventi, o quali funzioni incoraggiate il vostro cliente a usare?

Per lavorare sulla base di uno stimolo motorio, come quello del gesto che ha catturato i vostri occhi (e il vostro corpo): provate il rispecchiamento, facendone prendere coscienza al vostro cliente; la ripetizione, dove entrambi vi muovete in consonanza, e l'esagerazione, invitando il vostro cliente a ripetere il vostro movimento enfatizzan-

into your client's awareness, repetition, with both of you moving in concert, and exaggeration, encouraging the client to make it bigger or more dynamic, letting it move into other body parts, standing up with it to allow more range. Invite your client to be in their kinesthetic sense. This is not unlike working with the imagination: it is an "altered state" for many clients, where dominant functions are inhibited to allow a new experience. A light trance is often produced, and the client should be supported in staying in tune with sensations and impulses, with a corresponding modulation of your voice and a kinesthetic attuning on your part. Allow the client to ride the kinesthetic experience, as it were, as it unfolds with its own time and logic. Since it is non-verbal, it will often take a client into pre-verbal or transpersonal experiences. And since it is often a non-dominant function, the unconscious may be accessed more easily through it. For this reason the client's kinesthetic sense is useful in "deepening" a session that seems to be stuck in a particular function, such as the cognitive. Staying attuned will help you to know when to encourage your client to add in other psychological functions by, for example, giving the movement a voice, or being in touch with feelings, images, thoughts and so on. Ultimately, it is the psychosynthetic context that you have created with your client, together with your guiding skills and your presence, that gives the movement its meaning and healing power.

Here are a few other points to consider: get used to talking about what you see. It is important to develop a vocabulary to describe movement – what body parts are involved, what dynamics, where in space – and to share it with your client. For the best results, invent this vocabulary with your client, and the descriptions will be more personal, as when a client names their own sub-personalities. Along these lines, be mindful when interpreting your client's movement. I often find myself leaping to interpretations, usually "pet" ones that may be influenced by my personal movement history (such as my parents' movement styles, and my reactions to them.) A good rule of thumb is to let your client interpret first. And learn a little about your personal interpretive codes – a source of great insight.

A few words of caution: in working with movement and kinesthetic sensing, the client's unfolding process often moves rapidly. Be prepared for this. Also, memories of incest or physical abuse may come to the fore through connection with the body and the kinesthetic sense, and these experiences need to be supported appropriately.

(*) member of the staff of the Connecticut Institute for Psychosynthesis

dolo o rendendolo più dinamico, lasciando che si muova in altre parti del corpo e che resti in piedi per consentire un maggiore campo d'azione. Invitate il vostro cliente a rimanere nella sua sensibilità cinestetica. Questo lavoro assomiglia molto a quello in cui si usa l'immaginazione; per molti clienti le cui funzioni dominanti sono talmente inibite da non consentire nuove esperienze, si tratta di uno "stato alterato" e spesso si crea come un leggero stato di trance, pertanto è necessario aiutare il vostro cliente a rimanere sintonizzato sui suoi impulsi e sulle sue sensazioni sostenendolo con il giusto tono di voce e con i giusti movimenti da parte vostra. Consentitegli di cavalcare, per così dire, la sua esperienza cinestetica, così come si presenta, con la sua logica interna e il suo proprio tempo. Poiché si tratta di un'esperienza non-verbale, spesso essa porta il cliente a esperienze preverbal o transpersonali, e dal momento che si è attivata una funzione non dominante, è più facile che per mezzo di essa si possa avere accesso all'inconscio. Per questa stessa ragione, il movimento cinestetico è utile per andare più in profondità nel corso di una seduta che sembra essersi incagliata in una particolare funzione come, per esempio, quella cognitiva. La sintonia col cliente vi aiuterà a sapere quando invitare il cliente ad aggiungere altre funzioni psicologiche, come la voce al movimento, o restando a contatto con sentimenti, immagini, pensieri e così via. E, infine, è il contesto psicosintetico che avrete creato col vostro cliente, insieme alla vostra presenza e alla vostra abilità di conduttore, che daranno al momento dell'incontro il suo significato e il suo potere di guarigione.

Vi sono alcune altre questioni che vale la pena di prendere in considerazione. Prendete l'abitudine di parlare di ciò che vedete. È importante creare un vocabolario che descriva il movimento - le parti del corpo che vi sono coinvolte, la dinamica, lo spazio - e condividete le vostre osservazioni col vostro cliente. Per ottenere il massimo dei risultati, inventate insieme a lui questo vocabolario, cosicché la descrizione sarà più personale, come fa il cliente quando dà un nome alle sue subpersonalità. Seguendo queste indicazioni, fate attenzione quando interpretate il movimento del vostro cliente. Personalmente, mi ritrovo spesso a saltare all'interpretazione, di solito privilegiando quella che potrebbe essere influenzata dalla mia propria storia di movimento (come per esempio gli stili di movimento dei miei genitori e le mie reazioni ad essi). Una buona regola empirica è quella di fare in modo che il vostro cliente dia per primo la sua interpretazione, e che impari qualcosa dei vostri codici interpretativi, ciò che può essere fonte di grandi intuizioni.

Poche parole di avvertimento: preparatevi all'idea che lavorando con il movimento e il senso cinestetico, il processo di sviluppo del cliente è più veloce. E ricordate che connettendosi al corpo e alla sensibilità cinestetica potrebbero emergere ricordi di incesto o di abusi fisici, e che queste esperienze vanno supportate nella maniera più appropriata.