

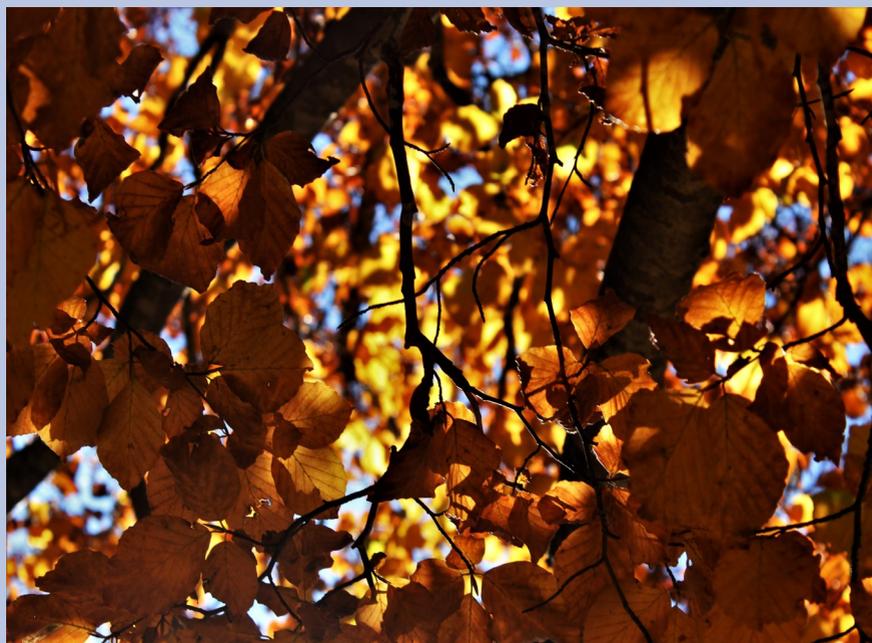


Società Italiana di Analisi Bioenergetica

Corpo & identità

La rivista italiana di analisi bioenergetica

n. 1-2/2022



A cura di

*Rossana Colonna, Barbara D'Amelio,
Christoph Helferich, Luisa Laurelli*



S.I.A.B.

Società Italiana di Analisi Bioenergetica

Corpo e identità

La rivista italiana di analisi bioenergetica

n.1-2/2022

A cura di

*Rossana Colonna, Barbara D'Amelio,
Christoph Helferich, Luisa Laurelli*

Questa rivista fa parte della commissione riviste della Fiap

Indice

Presentazione di <i>Christoph Helferich</i>	pag.	7
John Conger intervista Eleanor Greenlee di <i>John Conger</i>	pag.	11
I segreti del corpo. Disvelare le emozioni nascoste di <i>Patrizia Moselli</i>	pag.	19
La dinamica corporea degli stati primitivi di <i>Garry Cockburn</i>	pag.	33
Memoir di una psicoterapia di <i>Scott Baum</i>	pag.	65
Il modello ESMER Capire la complessità del sé di <i>Guy Tonella</i>	pag.	83
Il processo creativo loweniano, l'io, il grounding di <i>Livia Geloso</i>	pag.	95
You are Your Body Considerazioni sul rapporto tra Io e corpo di <i>Christoph Helferich</i>	pag.	119
Lev Tolstòj: La morte di Ivàn Il'ič di <i>Christoph Helferich</i>	pag.	129

Tre Caratteri: Narcisista, Borderline, Maniaco-Depressivo
Recensione del volume di Christopher Bollas

di *Luisa Laurelli*

pag. 137

Nella gabbia della vendetta

Recensione del film *Animali Notturni*

di *Sara Montozzi*

pag. 143

Bioenergetica e genere, amore, sesso, relazioni

di *Rosaria Filoni*

pag. 151

La FIAP (Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia) si propone di riunire le varie Associazioni professionali di metodo che rappresentano i diversi orientamenti esistenti in Italia. Fondata a Roma nel 1997, ha lo scopo di favorire lo scambio tra i vari metodi di psicoterapia e dunque lo sviluppo, la conoscenza e l'attività della psicoterapia in Italia e in Europa.

Ha anche lo scopo di sostenere il ruolo sociale e culturale della psicoterapia. La FIAP rappresenta la psicoterapia italiana nell'EAP (European Association for Psychotherapy), nella sua qualità di NUO (National Umbrella Organisation) per l'Italia. La FIAP riunisce la maggior parte delle associazioni di psicoterapia nazionali. Attualmente vi afferiscono, attraverso le sue Associazioni membro, circa 3000 soci, tutti psicologi e psichiatri specializzati in psicoterapia presso le varie Scuole e orientamenti, che svolgono attività come liberi professionisti in ambito privato e all'interno dei servizi pubblici del SSN e dei servizi privati accreditati.

La FIAP rappresenta ormai una realtà consolidata nel panorama della psicoterapia italiana. Fin dalla sua fondazione, fa del dialogo, sia interno tra colleghi che esterno con le istituzioni, il suo punto di forza. Uno degli scopi fondamentali, infatti, è sostenere e creare luoghi e modalità di collaborazione e scambio tra le Associazioni di metodo. Sostiene e divulga ricerche scientifiche nel settore e promuove scambi scientifici con altre organizzazioni nazionali e internazionali competenti nella psicoterapia e nelle scienze affini.

Nel 2005 la FIAP ha istituito al suo interno la Commissione delle Riviste Italiane di Psicoterapia, a cui questa rivista è associata, con lo scopo di favorire la collaborazione scientifica tra le varie Associazioni afferenti alla FIAP, attraverso un collegamento permanente in cui discutere problemi trasversali e condividere progetti per l'avanzamento della clinica e della ricerca.

SITO: www.info.fiap

CONTATTI: presidenza@fiap.info; fiapsegreteria@gmail.com

Presentazione

È con grande piacere che presentiamo questo numero della nostra rivista, ricco di articoli interessanti e stimolanti. Iniziamo con un'intervista a Eleonor Greenlee, la grande analista e didatta dell'Iiba, l'*International Institute for Bioenergetic Analysis* fondato da Alexander Lowen nel 1956. L'intervista dà un ritratto prezioso del "periodo d'oro" della bioenergetica in California e parla anche del rapporto dell'intervistata con Alexander Lowen ("aveva una personalità difficile"). "Sentirsi ed essere presente" era l'obiettivo principale di Eleanor Greenlee, e chiunque di noi abbia avuto la fortuna di incontrarla come insegnante ricorda e conserva quel dono della sua presenza.

Il trauma rappresenta sicuramente un blocco incisivo delle connessioni vitali. Patrizia Moselli, la Presidente della nostra Società e *International Trainer* IIBA, indaga nel suo articolo *I segreti del corpo. Disvelare le emozioni nascoste* soprattutto sui cosiddetti "traumi di sviluppo". È un tipo di trauma che solitamente ha origine nell'ambito familiare, nella sfera delle relazioni di attaccamento; sono "eventi di traumatizzazione cronica" che plasmano poi a livello inconscio la personalità. La formula "il corpo è sintomatico" esprime bene questa tendenza, "in quanto ci riporta costantemente nella riattualizzazione del vissuto traumatico, rimasto bloccato, inconsapevole, nel tentativo di risolverlo". L'autrice esplora poi le possibilità terapeutiche fornite dall'approccio bioenergetico per affrontare le fratture traumatiche e per riattivare "il movimento innato di integrazione, guarigione e benessere", in cui vede, con Alexander Lowen, "l'obiettivo centrale della psicoterapia". L'articolo è un estratto dell'intervento di Patrizia Moselli all'interno di un ciclo di lezioni sul trauma.

Conosciamo Garry Cockborn, Ex-Presidente Iiba che vive e lavora in Nuova Zelanda, per i suoi articoli sostanziosi che nel corso degli anni abbiamo tradotto e pubblicato su vari numeri della rivista. Anche questo suo contributo, *La dinamica corporea degli stati primitivi*, si distingue per la profondità del pensiero; è un invito ai colleghi interessati a sviluppare strumenti concettuali adatti ad affrontare gli stati mentali cosiddetti primitivi come psicosi, autismo psicotico e gravi forme borderline, col focus sul ruolo del corpo in questa tipologia di disturbi. L'autore ricorda perciò più volte il titolo originale dell'opera-base di Lowen, *The Physical Dynamics of Character Structure*, che concepisce come modello di una psicologia basata principalmente sulla dinamica corporea dei fenomeni psichici. Cockborn nel suo articolo teorizza l'applicazione di tale prospettiva loweniana anche allo studio degli stati primitivi, caratterizzati proprio dall'assenza di un solido "terreno sensoriale somatico", dall'assenza di un Sé corporeo. Si tratta ovviamente di una tematica che si manifesta anche nei nostri pazienti "normali", tanto che le riflessioni dell'autore riguardano la prassi quotidiana di tutti noi.

Il contributo seguente, *Memoir di una psicoterapia* di Scott Baum, sembra redatta proprio come illustrazione concreta del nostro discorso. In questo *memoir* Scott Baum, anch'egli ex Presidente Iiba e analista di rilievo a New York, descrive la sua terapia personale con due terapeuti durata 50 anni, trenta dei quali con il noto psicoanalista Michael Eigen. Tale durata già di per sé fa intuire la misura della ferita dell'autore ("vivevo come un morto vivente"), l'enorme senso di vuoto interiore, la "frammentazione di mente e spirito" che si manifesta ugualmente come frammentazione del corpo. L'autore sembra dirci nel suo articolo che anche in questo caso, la presenza del terapeuta, intesa non per ultimo come "testimonianza", sia stato il segreto fattore curativo di una persona seriamente offesa.

Se il contributo di Scott Baum descrive il lato soggettivo, biografico di un'esperienza genuinamente personale, ci imbattiamo in tutt'altra atmosfera nell'articolo di Guy Tonella, *Il modello ESMER. Capire la complessità del Sé*. Si tratta di un tentativo sistematico di comprendere il Sé nei suoi cinque livelli fondamentali di organizzazione: la funzione energetica, sensoriale, muscolare, emotiva e rappresentativa; cinque funzioni di base accomunate, appunto, nella sigla ESMER. Di particolare importanza sono in questo contesto le connessioni vitali tra queste cinque funzioni; spetta perciò al lavoro terapeutico "costruire i ponti tra gli estremi".

La creatività umana è un tema che da sempre ha affascinato il fondatore

dell'analisi bioenergetica, tanto da dedicarle un intero libro: *Il piacere. Un approccio creativo alla vita* (1970). Nel suo contributo: *Il processo creativo loweniano, l'Io, il grounding*, Livia Geloso ci propone un'esplorazione approfondita dei contenuti di questo testo. Ma l'articolo contiene molto di più, in quanto inquadra il pensiero di Lowen nella cultura anglo-americana del suo tempo, segnata già dalla fine dell'Ottocento da numerosi scambi culturali tra le due sponde dell'Atlantico. Citiamo qui solo il cosiddetto "movimento di riscoperta del corpo", una di quelle tendenze dell'epoca che diverrà poi decisiva per la nascita della psicoterapia corporea. In questo senso e in fedeltà all'argomento trattato, l'articolo si distingue per una sintesi ampia, originale, altamente creativa.

You are Your Body. Nelle sue *Considerazioni sul rapporto tra Io e corpo*, Christoph Helferich esamina questo assunto di base del pensiero di Alexander Lowen e le tante ragioni per cui la nostra cultura lo contraddice. Siamo infatti piuttosto abituati a identificare il nostro Io con la memoria personale e in generale con i processi linguistico-mentali del cervello, "*I am My Mind*". Ricorrendo al concetto della persona come "organismo vivente" e la cosiddetta *embodied cognitive science*, l'autore sviluppa una serie di considerazioni valide a sostegno dell'assunto originario di Lowen. Un breve caso clinico illustra questa tesi.

Nel suo secondo contributo, Christoph Helferich esamina il racconto *La morte di Ivàn Il'ič* di Lev Tolstòj, racconto splendido e di particolare intensità esistenziale. L'analisi si sofferma su tre punti focali: la questione dell'autenticità personale, la narrazione di sé come fonte della nostra identità, e l'importanza del contatto fisico come ponte tra le persone. La nota clinica finale evidenzia alcuni nodi critici con cui il racconto ci confronta, sia a livello personale che professionale.

Il nostro numero si conclude con tre recensioni attuali. Luisa Laurelli presenta il volume *Tre caratteri* del famoso psicoanalista Christopher Bollas (trad. it. Raffaello Cortina Editore, Milano 2021). Come scrive nell'introduzione all'opera, per Bollas "ciascun disturbo costituisce un tentativo intelligente di trovare una soluzione a un problema esistenziale". Ciò vale in particolare per i tre caratteri in questione: il Narcisista, il Borderline e il carattere Maniaco-Depressivo. La recensione fa intuire la profondità dell'indagine di Bollas, evidenziando non per ultimo la "particolare attenzione della psicoanalisi verso il corpo reale" che riscontriamo nel libro di Bollas.

Segue l'articolo *Nella gabbia della vendetta*, una recensione di Sara

Montozzi al film di Tom Ford, *Animali notturni* (2016). Argomento centrale di questo film, che tra l'altro ha ricevuto numerosi riconoscimenti internazionali, è la vendetta e più precisamente la cosiddetta “vendicatività patologica”, a differenza dalla vendetta come risposta normale se si subisce un torto o un'ingiustizia. Interessante notare che la tipologia più incline alla vendicatività patologica sono le personalità narcisistiche e paranoidee, data la maggiore vulnerabilità del loro senso dell'identità e della loro sicurezza psicologica. La recensione si conclude con una preziosa riflessione sul perdono, difficile alternativa alla vendetta.

Concludiamo il numero con l'Introduzione di Rosaria Filoni a un volume collettivo da lei curato, *Bioenergetica & genere, amore, sesso, relazioni*, un'edizione originale dell'*International Institute for Bioenergetic Analysis*. Con questo libro la curatrice ci ha dato un contributo importante – direi anzi assolutamente necessario – all'attuale dibattito sulle questioni di genere. Tale contributo da parte dell'analisi bioenergetica mancava da tempo; il volume colma questa lacuna raccogliendo ben dieci saggi di autrici bioenergetiche rappresentative, operanti tra gli Stati Uniti e l'Europa. Verso la fine del suo testo troviamo la constatazione che “accanto a tutti gli aspetti deteriori, viviamo in tempi in cui in alcune aree del mondo [...] è possibile manifestare una soggettività più libera e maggiori possibilità di autodeterminazione”. È un'affermazione importante, visto che la sessualità, con le parole di Alexander Lowen, “non è uno svago o un'attività temporanea, ma un modo di vivere”, *a way of being*.

Christoph Helderich

John Conger intervista Eleanor Greenlee (2014)

di *John Conger*

Riassunto

Quella che segue è un'intervista fatta dal trainer John Conger alla sua mentore, la trainer emerita dell'Uba, Eleanor Greenlee della California del Nord, USA. Eleanor parla con semplicità del valore di essere radicata e presente nel ruolo di terapeuta. Sostiene che l'obiettivo è "sentirsi ed essere presente, vedere le persone e quello che sperimentano. Se siete presenti con loro, vi diranno tutto".

Summary

The following is an interview done by trainer John Conger of his mentor, UBA trainer emerita Eleanor Greenlee from Northern California, USA. She speaks very simply of the value of staying grounded and present in her role as therapist. Eleanor says the goal is to, "Feel yourself and be present, see the other person and what they experience. If you are present with them, they tell you everything."

Parole chiave

Analisi bioenergetica, lettura del corpo, essere presenti, carattere, energia.

Key words

Bioenergetic analysis, body lecture, being presents, character, energy.

Prologo

Molti anni fa (1978-82) Eleanor Greenlee è stata la mia terapeuta. Per alcuni anni avevo fatto una terapia reichiana, che non era sempre una buona scelta. Naturalmente ho imparato dal lavoro, ma non mi sono sentito liberato dalle costrizioni che vivevo in quel momento. Nel 1978 mi sono imbattuto in Michael Conant ed Eleanor Greenlee che proponevano un programma di formazione e mi assicurarono che in Bioenergetica *si parla anche*. Durante il “periodo d’oro” della bioenergetica della California del Nord, ho avuto modo di conoscere i migliori docenti, ma Eleanor Greenlee aveva lo stile che si adattava di più alla mia indole.

Nel corso degli anni, il mio lavoro e il mio pensiero sono maturati attorno ai principi di base, *in primis* che il terapeuta debba essere presente e radicato nel corpo come base per leggere, momento per momento, i cambiamenti sottili e i flussi della corrente energetica che si verifica tra ogni cliente e noi. Insegno che i nostri corpi, nel processo evolutivo, parlavano prima che la parola comparisse circa 120 mila anni fa. Insegno ai miei studenti ad ascoltare e a parlare le lingue che precedono il discorso verbale. Abbastanza spesso, i nostri clienti chiacchierano o si addolorano o tremano, poiché il dramma infantile cerca una migliore integrazione.

Guardando indietro, sono orgoglioso degli esercizi che ho portato avanti e della mia enfasi sull’ascolto somatico come obiettivo della formazione. Ma mi ritrovo a ridere, perché ho messo parole allo stile e ai principi di base che Eleanor mi ha instillato con il suo approccio e la sua presenza: nessuna parola stravagante su qualcosa, ma la sua perfetta consapevolezza dell’interazione del momento, la sua immancabile modestia e amore che hanno risvegliato e toccato il mio lavoro.

Ho studiato con i migliori e sono stato benedetto dalla sua passione professionale per la bioenergetica. Eleanor ha insegnato in tutto il mondo, anno dopo anno, perché è sempre stata una grande insegnante ed un grande essere umano. Tuttavia, Eleanor si è finalmente ritirata nel suo giardino e nella compagnia dei suoi amici. Solo poche settimane fa sono andato a trovarla e il nostro discorso è diventato magicamente un’intervista. Ho

scritto spontaneamente e con una certa gioia la nostra conversazione per come è avvenuta. Sono felice di esprimere la mia gratitudine a una donna che ha cambiato la direzione della mia vita.

J: Cosa consideri fondamentale per il tuo lavoro di terapeuta bioenergetica?

Per esempio, la struttura del carattere, la lettura dell'energia o della relazione, sono state dominanti?

E: Per me la preoccupazione più importante per il terapeuta deve essere "sentirsi" ed essere presente, vedere l'altra persona e ciò che esprime. Se sei presente con i clienti, ti diranno tutto. Alcune persone seguono una formula piuttosto che seguire il flusso, l'esperienza.

J: Quando dici formula, ti riferisci agli stili caratteriali?

E: Sì.

J: Quando è appropriato insegnare la struttura del carattere?

E: Probabilmente nel secondo o terzo anno, ma non nel primo, perché rende meno sensibili al linguaggio del corpo.

J: Com'era Lowen riguardo alla struttura caratteriale?

E: Penso che sapesse che il suo approccio di base era troppo difficile. Gli allievi cercavano certezze, formule. Nello stesso tempo ho imparato tantissimo da lui sul linguaggio del corpo. Era metodico, ma sempre presente e leggeva sempre il corpo. Diceva: "Non quello che le persone dicono, ma quello che fanno".

J: Quindi la tua preferenza è prima di tutto insegnare il linguaggio del corpo e solo dopo la struttura del carattere?

E: Assolutamente. È un terribile errore insegnare il carattere prima del secondo o terzo anno. Se dici al cliente che la spalla sinistra è più alta della destra, non si sente visto per chi è. Ha bisogno prima di tutto di sentirsi compreso. Non sono sicura di dove abbia imparato questo approccio. Earl Cramer è stato il mio primo docente, capace di presenza e mi ha fatto sentire che era importante chi fossi, non la mia struttura caratteriale. Poi è stato Lowen a insegnarmi. Cramer era un uomo molto sensibile e premuroso. Voi due siete uguali. Entrambi mettete i sentimenti al primo posto e tutto il resto al secondo. Quando le persone si arrabbiano, alcuni reagiscono piuttosto che vedere il dolore sotto la rabbia.

J: Cosa ti piaceva di più di Lowen?

E: Beh, aveva una personalità difficile, ma era un maestro nella lettura del linguaggio del corpo. Sapeva leggerlo come nessuno che io abbia mai

visto. Quando ha scritto quel libro, lo ha scritto con il cuore. Sapeva esattamente di cosa parlasse e lo ho amato e rispettato per ciò che costruiva e per come cercava le risposte. Quel libro, Il linguaggio del corpo, è stato il più grande di tutti.

J: Vorrei farti alcune domande su di te. Ad esempio, in quali paesi hai insegnato bioenergetica?

E: In tutta Europa, Nuova Zelanda, Stati Uniti e Canada. Sono andata ovunque sono stata invitata. Il mio timore era che volessero un'esperienza "tecnica". Ho dato loro qualcos'altro. Io ero appassionata di lettura del corpo. Al pensava che per essere un personaggio pubblico, bisognasse essere in un certo modo, e io non ero così. Ma poi era il maestro del linguaggio del corpo.

J: Cos'altro vuoi dire?

E: Sono stato formata in altre forme di terapia ma la bioenergetica è quella che arriva al cuore. Tocca le persone e si sentono viste. Le persone mi dicono: "mi vedi". È il segreto del contatto. Le imbarazza e le fa vergognare, ma non in modo negativo e a volte le commuove fino alle lacrime, piuttosto che metterle sulla difensiva. Sono così contenta che scrivi. Mi piace la mia provenienza e la mia posizione. Sento di dover far attenzione a ciò che dico, che è importante.

J: Avendo lavorato con culture diverse, sono emerse delle differenze?

E: La bioenergetica arriva sotto la pelle quando incontri le persone. Il resto non importa perché si sentono viste, ascoltate e toccate.

J: Vorrei farti alcune domande sui tuoi primi anni di vita. Dove sei cresciuta?

E: Dappertutto, ma Astoria, Long Island era il luogo principale. Non avevo un posto. La mia famiglia si è disgregata quando ero piccola. Ho praticamente dovuto prendermi cura di me stessa. Però ero amata.

J: Chi era la tua persona preferita?

E: Mia zia Estelle, la sorella di mia madre, che era strana. La maggior parte delle persone non la apprezzava. Era alcolista e divorziata. Ma mi ha tenuta in braccio. Aveva una grande capacità di amare. Ha avuto una vita difficile e sapeva amare.

J: Quanti anni avevi allora?

E: È stata la prima persona che mi ha amato. Mia madre aveva sofferto ed era stata picchiata, con valori irraggiungibili. Mia zia Estelle era una persona che poteva sedersi con te come se nessun altro fosse importante.

In un certo senso ero sua figlia. Lei non poteva averne. Alla gente non piaceva perché beveva e aveva dei fidanzati.

J: Sembra che sia diventata il tuo modello nel lavoro con le persone.

E: Sì, penso che tu abbia ragione. L'ho vissuta proprio come hai detto. Mi amava e si prendeva cura di me, molto. Mi sentivo come se mia zia fosse mia madre.

J: Dov'eri a 18 anni, all'inizio della tua età adulta?

E: Mi stavo diplomando alla High School di New York City, dove sono cresciuta, ma anche dappertutto.

J: Chi si prendeva cura di te?

E: Mai una sola persona. Mia madre era una bella donna e per lei la cosa più importante era essere bella, ma mia zia Estelle era mia madre. Mi sono sempre sentita assolutamente al sicuro con lei. Mia madre, che era più stabile e sicura, non era mia "madre", anche se so che mi amava. Sai, quando cresci dei figli, succede qualcosa, la presenza dell'amore. Il tuo cuore è pieno di amore per loro. L'ho imparato da zia Estelle. Era la più giovane delle due sorelle. Mia madre era pragmatica e aveva un lavoro. Si è sposata e ha avuto una figlia.

J: Che lavoro faceva?

E: Principalmente faceva la cameriera nei ristoranti. Voleva essere una brava madre ma non amava come sua sorella.

J: Parlami di tuo padre.

E: Joe Greenlee è stato un ottimo padre. Mi amava moltissimo, ma aveva una vita tutta sua. Era felice al telefono ogni volta che chiamavo. Si è preso cura di me quando si sono lasciati. Era un italiano molto tradizionale, un signore e sono sempre stata sua figlia. Quando andavo a trovarlo c'era sempre un luccichio nei suoi occhi. Era un dolce italiano.

J: Cosa facevi a 18 anni?

E: Ero molto spaventata. Non sapevo cosa fare, ma avevo un senso di me. Sapevo di essere una sopravvissuta. La zia Estelle mi ha accompagnata attraverso l'infanzia.

J: Cosa hai fatto quando hai finito il liceo?

E: Ho incontrato Robert, l'amore della mia vita. L'ho incontrato ballando. Amavo ballare da quando avevo 16 anni e mia madre mi portò in un locale di ballo polacco.

J: Tua madre era polacca?

E: Sì, era polacca. Parlava polacco. Ho passato le estati in Pennsylvania con mia zia Josephine e mio zio Louie. Mio zio Louie era molto burbero ma

mi ha insegnato a pescare. Mi ha mostrato come mettere l'esca sull'amo, catturare il pesce, ucciderlo, cucinarlo e mangiarlo.

J: Ho la sensazione che i suoi figli non volessero fare tutto questo?

E: Oh sì, loro non volevano pescare affatto! Mia nonna era polacca e parlava solo polacco. Andavo in chiesa con lei ogni settimana, una chiesa polacca. I genitori di mia madre sono cresciuti in Europa. Mio nonno era un uomo brillante e istruito. Quando è venuto in questo paese, ha aperto un negozio di calzolaio. È sempre stato grato di essere qui, perché i tedeschi hanno preso il controllo della Polonia ed è stato felice di emigrare. Era un uomo molto affettuoso. È da lui che mia zia Estelle ha preso la sua natura amorevole.

J: Quando è morto tuo nonno?

E: Io c'ero, è stata una grande perdita. Avevo 13 anni. I miei nonni avevano una casa in Pennsylvania, e vivevano da un lato, mentre mia zia e mio zio dall'altro lato della casa. Mio nonno parlava inglese. Sono usciti dalla Polonia appena prima che la guerra scoppiasse.

J: Erano ebrei?

E: Non lo so. Erano cattolici. Hitler incarcerava ogni sorta di persone e le faceva lavorare nelle fabbriche. Mio nonno era molto istruito. Lo ricordo con il lucido da scarpe su tutto il corpo e sui vestiti che parlava come un professore. A volte mettevamo insieme un pacco di vestiti da inviare alla sorella di mio padre e lo spedivamo.

Ho incontrato Robert ballando a Loreleis. Vivevamo ad Astoria, Long Island e Lorelies era sulla 86a strada della City. Mia madre mi aveva portata lì, ma poi mi ha permesso di andare da sola. Anche mia madre amava ballare. Ho incontrato Robert lì. Ci siamo innamorati. Era un marinaio a bordo di una nave, una portaerei. Mi ha detto che aveva chiesto a uno dei suoi amici dove incontrare ragazze carine e loro hanno detto Lorelies. Era insolito lì, un marinaio in uniforme. Mi ha chiesto di ballare e poi non ho mai ballato con nessun altro. Era sempre accanto a me. Era un ballerino così eccezionale, la gente si faceva da parte quando ballavamo. Anch'io ero brava.

J: Quando ti sei sposata?

E: Nel 1952.

J: Quindi, cosa accadde?

E: Fu inviato in California. Io presi un treno per la California. Allora era considerato molto audace e pericoloso viaggiare da sola. Non abbiamo fatto l'amore fino alla notte in cui ci siamo sposati, prima di andare in

California. Poi si trasferì. Vivemmo a Oakland. Andò all'estero. Io trovai un lavoro e comprammo una casa a Wilnut Creek. In California studiò e divenne architetto, il suo sogno, e abbiamo avuto dei figli.

Ci siamo sposati nel 1952 e abbiamo divorziato nel 1956. Poi sono andata a scuola e sono diventata indipendente. Erano tempi difficili. Ero traumatizzata e ingenua. Avevo una casa e dei bambini. Ero scioccata dalla sua superficialità. Entrai in terapia e in formazione. È stato un periodo molto doloroso. Ero cattolica e credevo nel matrimonio e nella famiglia. Non riuscivo a gestire la situazione. Lavorai per aumentare il contatto con me stessa e sono diventata terapeuta.

Sull'autore

Il Dr. Conger, psicologo e psicoanalista, è anche international trainer dell'Iiba. È autore di (1988, 2004) Jung and Reich, the Body as Shadow e (1994) the Body in Recovery, Somatic Psychotherapy and the Self.

Il Dr. Conger insegna al California Institute of Integral Studies e alla Meridian University e conduce una propria formazione nel modello analitico e somatico. Il suo studio è a Berkeley, California, USA.

John Conger 851 Regal Road. Berkeley, ca. 94708 510 524 8212
johncongerphd@gmail.com

I segreti del corpo.

Disvelare le emozioni nascoste

di *Patrizia Moselli*¹

Riassunto

L'elaborato si focalizza sulle modalità con le quali l'esperienza traumatica sconvolge la regolazione fisiologica del corpo e quella emotiva, e come i pattern di autoregolazione influenzano il lavoro con i sistemi difensivi. Si è visto come il corpo è sintomatico nella sua tendenza, in quanto ci riporta costantemente nella riattualizzazione del vissuto traumatico, rimasto bloccato, inconsapevole, nel tentativo di risolverlo e liberare il potenziale energetico dato da una buona regolazione e integrazione sinergica dei tre livelli cognitivo, emotivo, sensomotorio. Si osservano i correlati neurobiologici dell'esperienza traumatica in relazione alla formazione della struttura del carattere e dell'intervento corporeo e sulle dinamiche energetiche alla base del trattamento dell'analisi bioenergetica. Infine, emerge la funzione di regolatore interattivo psicobiologico del terapeuta bioenergetico che, inserendo il corpo e il lavoro espressivo in seduta, deve gestire l'integrazione tra le diverse polarità, tra conoscenza e consapevolezza, tra parola e corpo, ad un livello neurobiologico più profondo di comprensione.

Summary

The paper focuses on the ways in which the traumatic experience disrupts the physiological regulation of the body and the emotional one, and how

¹ Patrizia Moselli, è International Trainer, membro dell'IIBA Faculty e Presidente della Siab.

self-regulation patterns influence the work with defensive systems. We have seen how the body is symptomatic in its tendency, as it constantly brings us back to the re-actualization of the traumatic experience, which has remained blocked, unaware, in an attempt to resolve it and release the energy potential given by a good regulation and synergistic integration of the three cognitive levels, emotional, sensorimotor. The neurobiological correlates of the traumatic experience are observed in relation to the formation of the character structure and body intervention and on the energetic dynamics underlying the treatment of Bioenergetic Analysis. Finally, the function of the bioenergetic therapist as an interactive psychobiological regulator emerges who, by inserting the body and expressive work in the session, must manage the integration between the different polarities, between knowledge and awareness, between speech and body, at a deeper neurobiological level than understanding.

Parole chiave

Trauma dello sviluppo, memorie traumatiche, memoria implicita, struttura caratteriale, esperienze corporee, analisi bioenergetica

Keywords

Developmental trauma, traumatic memories, implicit memory, character structure, body experiences, Bioenergetic Analysis

Memorie traumatiche

*“ Tutto il trauma è preverbale ... nel trauma esiste una naturale trasformazione nel modo in cui mente e cervello organizzano le percezioni”
(Van der Kolk, 2014)*

Se trattiamo il trauma non possiamo non trattare il “corpo” che contiene, nasconde e custodisce i segreti dell’evento traumatico.

La caratteristica dei ricordi traumatici è la disorganizzazione del ricordo: vi è un’alternanza fra rievocazione volontaria e flashback scatenati automaticamente da stimoli interni o esterni. Si presentano, inoltre,

fenomeni di iperassimilazione (minimizzare la portata dell'evento) e iperaccomodamento (universalizzare la portata dell'evento).

I flashback si differenziano dalla normale memoria autobiografica, in quanto il trauma si rivive come se stesse riaccadendo; sono presenti delle reazioni dissociative, vi è una riduzione delle capacità cognitive, e un minore coinvolgimento per l'ambiente circostante.

I ricordi traumatici possono essere elaborati in due diverse modalità, secondo la Teoria della rappresentazione duale dei sistemi di memoria, che distingue il SAM, Situationally Accessible Memory, guidata dall'amigdala, somatosensoriale e molto carica in senso emotivo; e dal VAM, Verbally Accessible Memory, incentrata sulle strutture dell'ippocampo e della corteccia prefrontale, molto più lenta e fredda.

L'informazione di tipo autobiografico viene dimenticata molto lentamente e i fattori che influiscono sul ricordo degli eventi sono la frequenza delle azioni e la valenza emotiva dei pensieri: le azioni meno frequenti sono meglio ricordate e pensieri a bassa valenza emotiva tendono ad essere dimenticati (Brewer, 1988).

Vediamo come le esperienze cariche emozionalmente attivino le strutture cerebrali che fanno parte del sistema limbico, l'amigdala e la corteccia orbito-frontale, così da essere registrate come significative e trattenute in memoria. Le nostre interazioni col mondo circostante modificano e plasmano i circuiti neuronali a seconda della loro intensità, del contesto in cui si verificano e del valore emozionale attribuito.

Quando lo stimolo è eccessivamente intenso a causa di traumi, il forte stress provoca l'iperstimolazione dell'amigdala, dei centri di *arousal* nella sostanza reticolare del tronco encefalico e dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrenale (SNE), liberando adrenalina e noradrenalina e gli ormoni glucocorticoidi come il cortisolo. (Mc Ewen, 1999)

L'esposizione ad alte concentrazioni di glucocorticoidi, come nel caso di esperienze traumatiche reiterate, hanno un effetto diretto sull'ippocampo, sede principale della memoria esplicita autobiografica, della memoria semantica, dell'apprendimento complesso e del consolidamento dell'informazione nella memoria a lungo termine, determinando un blocco transitorio delle sue funzioni con alterazioni neurobiologiche e una compromissione della memoria esplicita. (LeDoux, 1999) Per questo si presentano elementi mnestici non coscienti, i flashback, di tipo comportamentale quali fuga, reazioni emozionali, sensazioni corporee, fino alla riattualizzazione del trauma.

Vediamo come i ricordi traumatici possono dunque essere elaborati in due diverse modalità: attraverso la memoria VAM alla quale possiamo accedere verbalmente attraverso i ricordi autobiografici ordinari, elaborati nella memoria a lungo termine e recuperabili volontariamente; e attraverso la memoria SAM alla quale si accede in situazioni specifiche e che deriva direttamente dall'elaborazione percettiva di livello inferiore e non ricorre necessariamente alla memoria autobiografica e ad un codice verbale.

Quando l'informazione dall'ippocampo si consolida nella neocorteccia diventa a lungo termine, ma la neocorteccia non risponderà rapidamente a informazioni discrepanti, infatti, le informazioni traumatiche legate alla paura raggiungono l'amigdala anche da vie dirette dal talamo e dalla corteccia visiva. I ricordi da queste vie sono informazioni sensoriali meno elaborate, e non sono disponibili alla rievocazione verbale volontaria ma sono automaticamente attivati se si presentano indizi percettivi simili a quelli registrati durante la paura.

Per questo, spesso, a seguito di un trauma, la paura torna anche dopo che la persona crede di averla superata; e le reazioni di paura negli animali possono essere riattivate, dopo l'estinzione, mettendo l'animale in un nuovo contesto: in questo caso specifico viene attivata automaticamente, ma non volontariamente, la memoria implicita (non dichiarativa) poiché sono presenti condizioni molto simili a quelle originali del trauma. Durante l'estinzione i ricordi orrifici non vengono modificati da nuove consapevolezza, ma superare la paura implica la creazione di rappresentazioni nuove. Ovviamente, più elementi sono elaborati ed entrano nella memoria VAM meno elementi potranno attivare reazioni automatiche. Considerando questo aspetto i flashback sono dunque probabilmente causati dalle connessioni fra gli organi di senso, le aree visive del cervello e l'amigdala, senza passare per l'ippocampo.

La sintomatologia traumatica influenza la capacità di integrare le esperienze, è presente uno stato di dissociazione per cui le emozioni, i pensieri, gli elementi somatosensoriali, la memoria sono separati. Questo perché vi è una compromissione della corteccia frontale che pianifica decisioni e azioni in base all'esperienza corporea passata in cui l'organismo si è sentito minacciato.

La compromissione è data da una mancata sinergia dei tre livelli di organizzazione dell'esperienza che riguardano il nucleo rettiliano, collegato al livello sensorimotorio che elabora i piani di azione a base istintiva per i processi emotivi primari; il nucleo paleomammaliano o sistema limbico

collegato al livello emotivo, che media l'emozione, la memoria, i comportamenti sociali e l'apprendimento; e la neocorteccia, collegata al livello cognitivo, che si occupa delle funzioni cognitive, del ragionamento e del pensiero logico e collega l'emisfero destro e sinistro attraverso il corpo calloso. (Siegel, 1999)

Il funzionamento delle strutture sottocorticali è determinante per un buon funzionamento delle strutture corticali e, nelle situazioni traumatiche disregolative, un livello può diventare dominante e disabilitare gli altri. Le aree corticali, che fungono da "torre di controllo" e dominano le attività subcorticali, ne sono però profondamente influenzate, e questo è possibile osservarlo quando l'elaborazione cognitiva forma pensieri rigidi, involontari e generalizzati: una distorsione che si sviluppa nel bambino nelle precoci dinamiche relazionali con le figure di attaccamento, nel quale i marker somatici ed emotivi sono prevalenti.

Traumi di sviluppo, una breccia nella membrana protettiva

"(...) qualsiasi eccitazione che provenga dall'esterno è abbastanza potente da attraversare lo scudo di protezione. (...) una rottura in una barriera per altri aspetti efficace contro gli stimoli."
S. Freud, 1920

Gli eventi traumatici sono stressanti ma vanno diversificati dagli interventi che riguardano gli eventi stressanti e non traumatici, poiché il trauma rappresenta una frattura, con un movimento lento, con una sintomatologia complessa e diversificata che ha bisogno di un tempo e spazio maggiori per la guarigione. I traumi possono essere fattuali o di sviluppo. I primi che sono quasi sempre traumatici, indipendentemente da chi ne è colpito, riguardano per esempio, la perdita improvvisa, l'incesto, la rapina, gli incidenti, le ferite gravi, la violenza fisica. Sono potenzialmente traumatici le esplosioni, le guerre, le sparatorie, l'attacco terroristico, le cadute, gli incidenti sul lavoro, in macchina, in moto, in aereo, i disastri naturali, i traumi secondari come per i bambini di sopravvissuti.

I traumi di sviluppo riguardano, invece, gli eventi che non rappresentano una minaccia di vita ma che rientrano nella sfera delle relazioni di attaccamento, come la perdita di una persona cara, l'inganno e il tradimento da parte delle figure genitoriali, la trascuratezza, l'abuso infantile, la

mancanza di consolazione, la mancanza di esperienze riparative, e gli eventi di traumatizzazione cronica che espongono a sintomi più gravi e pervasivi, come lo sviluppo di forme più complesse di dissociazione strutturale. (Van der Hart, 2011)

Nel trauma di sviluppo l'impotenza rende l'evento soggettivamente travolgente; penetra nell'integrità dell'essere e influenza la definizione dei confini: il confine, dunque, lo percepiamo nella mente e lo sentiamo nel corpo, così come nel trauma la mente registra l'evento e il corpo ne custodisce la memoria. Quando il confine è rigido viene interrotto un accesso fluido al rapporto interpersonale: è come se non si lasciasse entrare niente e nessuno. Se il confine è diffuso vi è una porta aperta agli stati emotivi o inconsci, e non si ha scelta o controllo su chi o cosa entrerà.

I confini sani, invece, sono come la membrana di una cellula, permeabile ma selettiva, tengono ciò che è tossico all'esterno e lasciano entrare ciò che nutre.

Nel Modello Biologico della Corazza, Wilhelm Reich descrive la formazione di un involucro protettivo davanti alle esperienze dolorose e minacciose, come una reazione della contrazione e un aumento della tensione muscolare. L'organismo si protegge presentando cambiamenti nel corpo e una contrazione cronica che definisce l'armatura muscolare del carattere. L'investimento energetico dell'organismo a questo punto non può fluire ma è in paralisi. (Reich, 1973)

Possiamo considerare questo concetto anticipatorio del modello del *freezing*.

Nel corpo riscontrino le tendenze posturali e motorie persistenti e l'emozione di dolore, paura, terrore, rabbia che sono collegate al trauma evolutivo. Per questo il corpo è sintomatico nella sua tendenza, in quanto ci riporta costantemente nella riattualizzazione del vissuto traumatico, rimasto bloccato, inconsapevole, nel tentativo di risolverlo e liberare il potenziale energetico dato da una buona regolazione e integrazione sinergica dei tre livelli cognitivo, emotivo, sensomotorio.

Lowen analizza in modo dettagliato come i marker somatici influenzano l'elaborazione cognitiva, determinando quelle che definisce le illusioni di contrazione date dagli impulsi inibiti in risposta alla cronica percezione di mancanza di sicurezza.

La sua sistematizzazione descrive il linguaggio del corpo, ossia come la funzione difensiva del bambino, che risponde automaticamente agli stimoli sensomotori ed affettivi, e che sviluppa solo in seguito la modulazione

corticale, si tramuta in pattern fisici che influenzano la struttura corporea e mantengono attive le tendenze emotive e cognitive delle primissime esperienze relazionali. (Lowen, 1996)

Questa disregolazione si presenta anche nella difficoltà di modulare le differenti intensità di *arousal*, lasciando la persona in una iper o ipo attivazione che disingaggia l'azione cognitiva ed integrativa corticale che permette di stare nello spazio della distanza critica, ossia nella finestra di tolleranza in cui è presente una *arousal* ottimale. Il lavoro psicoterapico è rivolto ad ampliare la finestra di tolleranza in cui diveniamo più consapevoli della nostra soglia di attivazione, del significato di questa nella nostra storia evolutiva, dei segnali somatici che la caratterizzano e delle strategie di modulazione.

La richiesta eccessiva a carico del sistema fisiologico umano quindi si ripercuote sulle capacità autoregolatrici, di attivazione, inibizione, flessibilità di risposta, del sistema nervoso autonomo. (Lowen, 2001)

È necessario uscire dall'immobilità o dalla condizione di congelamento causati dalla situazione di minaccia. I sintomi del trauma sono complessi e difficili da ricollegare all'incidenza dell'evento traumatico sulla vita. Si possono presentare stati di ansia, depressione, disturbi psicosomatici, comportamentali e del sistema endocrino o neurovegetativo.

Nella memoria implicita il corpo custodisce tutte le informazioni che ci riportano al trauma originario. I residui congelati di energia incapsulati nel sistema nervoso, ingaggiati per la sopravvivenza alla minaccia, devono poter essere scaricati attraverso la mobilitazione e completando il ciclo di attivazione, l'ascolto e la consapevolezza corporea, il recupero delle risorse affinché il sistema nervoso possa riacquistare la sua capacità di autoregolazione. (Levine, 2014, 2018)

Il terapeuta che accompagna il cliente in questo viaggio deve aver conosciuto i suoi blocchi, le sue difese caratteriali e lavorato nel mobilitare il corpo e arrendersi alla sua voce, riconoscerne i cambiamenti e gli assestamenti, soprattutto nel momento in cui le energie bloccate possono ricircolare. Sono esperienze psico-somatosensoriali molto delicate e lente, che richiedono una formazione specifica, anche nel lavoro personale, sul movimento psico-corporeo, sullo scioglimento dei blocchi, sulla rottura e riparazione delle difese, e sui processi di attivazione energetica dell'organismo.

Trauma dello sviluppo e analisi bioenergetica

*La vita è un'avventura creativa
Senza piacere
La vita è una lotta per la sopravvivenza
Alexander Lowen*

Sappiamo che i soggetti collegati al trauma possono sentire troppo o troppo poco. Vi è, come abbiamo visto, una disregolazione verso una condizione di ipo o iper-arousal, e non vi è un pieno accesso alle sensazioni corporee. (Van der Kolk, 2014)

Robert Lewis (2008) ha individuato con il termine shock cefalico quel trauma che passando per la corteccia visiva rimane inelaborato ma pieno di informazioni sensoriali che restano lì congelate; così il bambino, diventato un adulto, vive nella e per la sua testa, nel senso sia letterale che figurato.

L'attenzione al trauma caratterizza da sempre l'analisi bioenergetica. L'impostazione di Reich, prima, e di Lowen, poi, con lo studio dei caratteri attraverso traumi evolutivi specifici svela un'approfondita conoscenza della grammatica e della struttura del corpo.

In analisi bioenergetica il trauma viene valutato osservando i seguenti fattori:

- Esposizione ad uno stress cronico
- Interruzione nel processo di maturazione
- Violazione dei 5 diritti fondamentali

Il terapeuta bioenergetico nell'approccio psico-corporeo al trauma analizza le espressioni di risposta adattive dei pazienti attraverso un'attenta analisi della disposizione energetica centro-periferia e le sue ricadute sui pattern fisici, come il colorito della pelle, la temperatura, le differenze tra i vari distretti corporei, la qualità della presenza, l'identità nel contatto, il radicamento a terra, la qualità dello sguardo. È allenato alla percezione dei "micro-movimenti", e attraverso un lavoro lento e delicato facilita il rilascio dell'energia congelata, poco a poco, per non ritraumatizzare. Da oltre settanta anni, infatti, gli analisti bioenergetici possono accedere ad una serie di esperienze corporee per lavorare sulle memorie traumatiche incapsulate nel corpo.

Il processo di trasformazione richiede:

- Osservazione interna di ogni sentimento
- Contenimento per ricostituire la membrana
- Riavviare le difese di attacco o di fuga
- Riorganizzare le memorie per costruire un racconto

Nel processo terapeutico il terapeuta si deve muovere sempre tenendo conto della finestra di tolleranza e, soprattutto nel lavoro corporeo, stare attento a non dare risposte “semplici” a un problema complesso.

Nella terapia bioenergetica la narrazione permette di aggiustare i pezzi dell’Io lacerato mentre il lavoro corporeo permette un accesso alle emozioni, anche le più nascoste, liberando l’energia bloccata e imprigionata nel corpo, e di rincontrare l’elemento sano che manteniamo al di là del trauma. (Boadella, 1986). È quindi necessario:

- Uscire dal blocco psico-corporeo
- Incontrare la spontaneità del bambino interno
- Integrare le diverse esperienze dentro di sé

Nel setting psicoterapico, spiega Siegel, è importante associare il lavoro sui pensieri e la narrazione alle funzioni sensomotorie che sono basate sulla sensazione, sull’immagine e sui processi di auto-regolazione delle modalità neurali di elaborazione non verbale. (Siegel, 2012)

Lowen afferma come sia necessaria un’integrazione tra il pensiero, l’emozione e l’espressione corporea per vivere con pienezza la nostra vita nel piacere. L’integrazione conferisce fluidità, armonia al sistema corpo/mente. (Klopstech, 2013).

Il costruito di energia e quindi di movimento energetico, armonia e connessione/radicamento osservati da Lowen nel lavoro clinico, sono spiegati da Siegel come l’integrazione dell’esperienza traumatica che conferisce collegamenti tra la memoria implicita ed esplicita, tra l’emisfero sinistro e l’emisfero destro, e insieme della consapevolezza corporea.

Il movimento innato di integrazione, guarigione e benessere dell’essere umano può essere bloccato dall’esperienza traumatica. Liberare la spinta verso il benessere, il movimento di espansione dell’individuo, è l’obiettivo centrale della psicoterapia. (Lowen, 1994)

Il terapeuta bioenergetico implementa, così, la funzione psichica della resilienza ripristinando il processo di maturazione e i 5 diritti fondamentali propri dell'analisi bioenergetica (possiamo osservare gli schemi qui di seguito), focalizzandosi su:

- Lo stato di benessere
- La sicurezza e il diritto al sostegno
- Il piacere nello sviluppo delle competenze
- La capacità di essere in relazione con gli altri con il piacere.

Lowen analizza clinicamente e sistematizza la complessità della risposta del bambino, il processo di costruzione delle difese che gli consentano di evitare lo stress, o in altri termini, l'angoscia connessa con il distacco che ha ricevuto cronicamente nei momenti di bisogno di cure. Lo stile relazionale di attaccamento determina dei pattern specifici e unici psicocorporei e neurobiologici che saranno riproposti con i figli, e con le altre figure significative fintanto che eventi della vita come una perdita o una nascita o la psicoterapia, ne determinino un modellamento.

Possiamo definire il modello psicoterapico dell'analisi bioenergetica un intervento orientato all'attaccamento e alla neurobiologia interpersonale. Tenere a mente la matrice relazionale del paziente ci permette di leggere con più fluidità i suoi personali modelli operativi interni, di osservare come le risposte del bambino all'offesa si sono registrate nel corpo e nel pensiero, evitando la caduta dell'empatia, e al contrario onorando lo sforzo alla sopravvivenza e incoraggiando all'osservazione, comprensione e proattività: il processo psicoterapico può facilitare una esperienza correttiva dell'attaccamento attraverso l'esplorazione delle esperienze e delle emozioni connesse con l'attaccamento all'interno di una cornice di sostegno empatico, che consente di riattivare gli affetti e di modificare i modelli operativi interni.

Nell'analisi bioenergetica il miglioramento della relazione e, quindi del sintomo, passano attraverso uno sviluppo più adattativo del corpo nei processi di sensibilizzazione, mobilitazione ed espressione, i quali facilitano le capacità riflessive e mentalizzanti.

La risposta di orientamento psicocorporea è radicata nelle prime esperienze di neurocezione nelle quali ricerchiamo il senso di reciprocità,

sintonizzazione e contenimento, un ambiente sicuro che garantisce la nostra sopravvivenza.

Lowen descrive la persona in quanto Sé corporeo e traduce le istanze intrapsichiche in pattern somatici e di azione. La base somatica della struttura delle funzioni psichiche è spiegata con un movimento che va da un centro ad una periferia: nella parte centrale del nucleo è presente l'Es come esperienza neurocettiva, nella parte esterna periferica vi è l'Io come esperienza propriocettiva e percettiva conscia. Nelle esperienze traumatiche dello sviluppo, le tensioni muscolari, volte a inibire le tendenze di azione ed emotive risultate inefficaci, rappresentano il Super Io:

Ne consegue che si potrebbe determinare la natura del Super-io con l'analisi del sistema di tensione del sistema muscolare. A questo punto si può dire semplicemente che il modello della tensione muscolare determina l'espressione dell'individuo, e questa espressione è collegata alla struttura caratteriale. (Lowen, 1996)

Nei pattern d'azione centro-periferia possiamo osservare la corrispondenza somatica delle istanze psichiche e il loro attivarsi dinamico nella corrispondente risposta organizzativa psicocorporea.

La direzione neurobiologica dell'Es è proprio quella della reciprocità, dell'espansione, della connessione amovole. Il lavoro psicodinamico consiste nel riportare alla consapevolezza dell'Io ciò che è stato represso dal Super-io, acquisendo nuovi pattern d'azione più flessibili e integrandoli attraverso la funzione creativa dell'Io.

In questa direzione Lowen spiega i processi dell'energia dinamica dell'organismo definendo gli aspetti somatici della Psicologia dell'Io. Ne descrive i processi energetici come regolazione dell'attività di espansione/contrazione definita dal sistema simpatico e parasimpatico, e come correlazione tra sensazione psichica e il movimento di energia.

E l'obiettivo del movimento dell'organismo è proprio quello della regolazione, dell'omeostasi e del benessere, che Lowen descrive come principio di piacere: la possibilità dell'espansione biologica del vivente. Il principio del piacere rappresenta la possibile sensibilità consapevole e la regolazione dei differenti stati di arousal, quello che Lowen definisce come la possibilità per l'organismo di mantenere il suo ritmo di pulsazione nei limiti del principio di realtà e che identifica come lo stato di salute.

La situazione di angoscia è così l'intensità della carica energetica che non può modularsi nel processo di espansione/ contrazione, scarica /carica appunto, ma che rimane bloccata o ostacolata. (Lowen, 1996) Il SNA è

descritto da Lowen come il canale del libero movimento di energia del corpo che, se immobilizzata, attiva il sintomo come tentativo di ripetere la situazione traumatica, affinché la risposta fallimentare possa essere riorganizzata a livello conscio e trasformata attraverso la liberazione della tensione interna. Infatti, ci descrive la situazione traumatica come una forte pressione sull'Io che, una volta tolta, può generare una spinta contraria a quella iniziale o lasciare nell'immobilità a causa di un'attivazione energetica non sufficiente. (Lowen, 2001)

La dinamica dei processi energetici investe il principio del piacere come capacità di autoregolazione e ingaggio sociale, Lowen parla di antitesi interna di dipendenza/indipendenza, verso il mondo-verso il Sé, libido oggettuale-libido narcisistica. Nel processo terapeutico è fondamentale lavorare sulla modulazione della carica/scarica e sulla possibilità di aumentare la tolleranza della carica, ossia la capacità di contenimento, quella che Siegel definisce la finestra di tolleranza. Lowen afferma che è proprio una caratteristica dell'organismo vivente quello di adattarsi ad una maggiore carica interna, e che le funzioni adattive richiedono la flessibilità e l'elasticità della muscolatura volontaria affinché si possa verificare l'oscillazione bioenergetica di carica e scarica, tra la parte superiore e la parte inferiore del corpo, da cui dipende il nostro principio di realtà. Ritroviamo qua l'integrazione tra i processi corticali e sottocorticali, tra i livelli più primitivi, sensomotorio ed emotivo, e quello cognitivo spiegati dall'approccio neurobiologico.

Ringrazio la Dott.ssa Roberta Pisello per avermi aiutata ad organizzare e sistematizzare i miei appunti didattici.

Fase di sviluppo	Bisogno	Carattere	Emozioni	Illusioni
Prenatale/nascita/perinatale Fase indifferenziata	Di esistere	Schizoide	Terrore e rabbia distruttiva	Sono speciale quindi esisto
Allattamento Simbiosi/differenziazione	Di aver bisogno	Orale	Rabbia vorace	Non ho bisogno io ma gli altri
Fase Di riavvicinamento Due anni	Di essere rispettati e sostenuti	Psicopatico	Furia	Posso ottenere qualunque risultato
Fase di autonomia Due anni circa	Di essere liberi	Masochista	Sfida rabbiosa	Se sarò bravo sarò amato
Fase edipica Integrare sesso e cuore	Di amare	Rigido	Profonda sofferenza	Posso essere performante ma non posso dare il mio cuore

Il processo terapeutico

Cognitivo	Somatico	Contatto, Relazionale
Sicurezza Responsabilità Scelta	Sollievo attraverso il respiro Aiuta a ritrovare nel corpo un luogo sicuro Accompagna le sensazioni corporee Ripristina i riflessi di orientamento	Accettare l'aiuto Lasciare che il dolore venga registrato Rivelare

Bibliografia

- Boadella D., Liss J. (1986). *La psicoterapia del corpo. Le nuove frontiere tra corpo e mente*, Roma: Astrolabio.
- Bower G.H. e Sivers H. (1988). *Cognitive impact of traumatic events. Development and Psychopathology*; 10: 625-654. DOI: 10.1017/s0954579498001795

- Bretherton I. (1992). *Modelli operativi interni e trasmissione intergenerazionale dei modelli di attaccamento*. In: M. Ammaniti, D.N. Stern, a cura di, *Attaccamento e Psicoanalisi*, Roma: Laterza.
- Brewer W. F. A (1988). *Qualitative analysis of the recalls of randomly sampled autobiographical events*. In: Gruneberg M.M., Morris P. E. e Sykes R.N., editor, *Practical aspects of memory*. Chichester: John Wilwy and Sons.
- Cyrulnik B. (2009). *Autobiografia di uno spaventapasseri. Strategie per superare un trauma*. Milano: Cortina Raffaello.
- Downing G. (1995). *Il Corpo e la Parola*. Roma: Astrolabio.
- Heinrich-Clauer V. (2011). *Handbook Bioenergetic Analysis*. Gieben: Psychosozial Verlag (trad. it.: *Manuale di Analisi Bioenergetica*. Milano: Franco Angeli, 2013).
- Le Doux J. (1996). *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*. Milano: Baldini & Castoldi.
- Levine P.A. (2014). *Somatic experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma*. Roma: Astrolabio.
- Levine P.A. (2018). *Trauma e memoria. Una guida pratica per capire ed elaborare i ricordi traumatici*. Roma: Astrolabio.
- Lowen A. (1994). *Arrendersi al Corpo*. Roma: Astrolabio.
- Lowen A. (1996). *Il Linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli
- Lowen A. (2001). *La Voce del corpo*. Roma: Astrolabio.
- Lewis R. (2008). *Bioenergetics in Search of a Secure Self*. Testo disponibile al sito <https://bodymindcentral.com/publications>
- Mc Ewen B.S. (1999) Stress and hippocampal plasticity. *Ann. Rev. Neuroscience*. 22: 105-122. DOI: 10.1146/annurev.neuro.22.1.105
- Reich W. (1973). *Analisi Del Carattere*. Milano: Sugar Editore.
- Schore A.N. (2008). *La regolazione degli affetti e la riparazione del sé*. Roma: Astrolabio.
- Siegel D.J. (2012). Prefazione, in: Ogden P., Minton K., Pain C., a cura di, *Il Trauma e il Corpo*, Sassari: Istituto di Scienze Cognitive.
- Siegel D.J. (2001). *La mente relazionale: neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Milano: Raffaello Cortina.
- Van der Hart O., Nijenhuis E.R.S., Steele K. (2011). *Fantasma nel sé. Trauma e trattamento della dissociazione strutturale*. Milano: Cortina Raffaello.

La dinamica corporea degli stati primitivi

di *Garry Cockburn*

Riassunto

Gli stati mentali primitivi, come quelli delle persone che soffrono di psicosi, autismo psicogeno e grave organizzazione borderline di personalità, possono manifestarsi anche in persone “normali” colpite dalla “peste emotiva” dell’ansia esistenziale che sta dilagando sul pianeta.

Il presupposto implicito nell’analisi bioenergetica è che i nostri pazienti abbiano un sé e una base sensoriale per la loro esperienza che dà origine alla capacità di sentire e pensare. C’è un bisogno radicale di riconsiderare questo presupposto se vogliamo aiutare molti dei nostri pazienti.

È necessario recuperare l’insistenza di Lowen sulle “dinamiche corporee” che sono alla base dei fenomeni psichici, e farlo con quadri teorici, modelli di prassi e principi terapeutici adeguati al compito. Questo articolo è un invito a partecipare a questo importante processo.

Abstract

Primitive mental states, such as used by people suffering from psychosis, psychogenic autism, and severe borderline personality organization, may also be manifest in ‘ordinary’ people who are impacted by the ‘emotional plague’ of existential anxiety sweeping the planet.

The implicit supposition within Bioenergetic Analysis is that our patients have a self and a sensory base to their experience that gives rise to the capacity to feel and to think. There is a radical need to reconsider this presupposition if we are to help many of our patients.

DOI: 10.53233/C12022-001003

There is a need to recover Lowen's insistence on the "physical dynamics" that underlie psychic phenomena, and to do this with theoretical frameworks, models of practice, and therapeutic principles that are adequate to the task. This article is an invitation to participate in that important process.

Parole chiave

Stati primitivi della mente, teoria della mente, dinamiche corporee, sensazione, ESMER

Keywords.

Primitive states of mind, theory of mind, physical dynamics, sensation, ESMER

Introduzione

Questo articolo non tratta principalmente di come lavorare con persone con gravi problemi di salute mentale, come psicosi, autismo psicogeno o patologico¹, o grave organizzazione della personalità borderline, ma vuole portare la nostra attenzione sulla prevalenza di stati mentali primitivi che stanno diventando sempre più evidenti, specialmente in questo momento.

Presumo che solo pochi terapeuti bioenergetici curino direttamente pazienti patologicamente autistici o psicotici. Tuttavia, sono convinto che molti di noi avranno avuto esperienze controtransferali insolite, come ho avuto io, con persone cosiddette "normali". Essendo capaci di cogliere questi stati mentali, possiamo far riferimento a quadri teorici appropriati, a modelli clinici e ad alcuni principi terapeutici chiave che saranno utili ai clinici che utilizzano un approccio psico-corporeo.

¹ È importante notare che "autismo patologico" non è la stessa cosa dell'autismo biologico, che è un disturbo genetico del cervello. Piuttosto, è una primitiva difesa psicologica contro esperienze intrauterine o precoci di terrore, senza la consapevolezza protettiva di avere una superficie sensoriale.

“Dinamiche corporee” e sensazioni nella Bioenergetica di Lowen

L'edizione del 2003 di *The Language of the Body*, pubblicata da Bioenergetic Press, ha la dicitura originale che Lowen aveva dato al libro, *Physical Dynamics of Character Structure*, come parte del titolo. Questo è del tutto appropriato, in quanto riflette la creazione di Lowen, di una psicologia della struttura caratteriale basata principalmente sulla dinamica corporea: il corpo e le pulsioni.

Lo scopo di Lowen nello scrivere il suo primo libro importante è più ampiamente affermato nel Capitolo 2, *Aspetto somatico della psicologia dell'Io*, e cioè «mettere a disposizione dei terapeuti analitici una comprensione dei processi somatico-dinamici che stanno alla base dei fenomeni psichici osservati in analisi» (1985, pp.22-23). Lowen, alla fine di questo capitolo, sostiene con forza la necessità di lavorare sia a livello somatico che analitico per ripristinare l'unità funzionale della persona – con l'analisi bioenergetica che fornisce questa terapia unificante.

Il forte presupposto nella bioenergetica loweniana, che appartiene alla Psicologia dell'Io e al Modello Strutturale di Freud, che Lowen ha utilizzato come base teorica per l'analisi bioenergetica, è che la maggior parte dei problemi caratteriali derivino da questioni edipiche irrisolte e che il paziente abbia un represso ma intatto sé centrale che può essere liberato da tecniche somatiche e analitiche. Lowen non trattava individui psicotici o patologicamente autistici, e la sua teoria della schizofrenia, come verrà spiegato in seguito, era basata sulla Psicologia dell'Io. Il risultato di ciò è che la bioenergetica loweniana non ha una base teorica adeguata che possa guidare il lavoro clinico con pazienti affetti da ferite primitive alla mente/corpo.

Questo articolo elaborerà l'idea fondamentale propria dell'analisi bioenergetica, e che ora viene discussa in molti articoli psicoanalitici, che le sensazioni del corpo forniscono il fondamento per lo sviluppo della mente/corpo e del senso di sé. Questo è un concetto che diamo per scontato implicitamente in modo non riflessivo, ma è fondamentale capire che nella psicosi e nell'autismo patologico questa base sensoriale è mancante, indisponibile o drammaticamente distorta, per cui la persona non è in grado di relazionarsi con sé stessa, con gli altri e con il mondo.

La comprensione degli stati mentali primitivi ci aiuterà a comprendere ed essere in grado di “supportare” i pazienti che sono costretti a usare

“protezioni straordinarie” (Mitrani, 2001) per allontanare stati mentali e corporei insopportabili e invivibili.

Eventi fortuiti che portano alla comprensione

Ci sono stati una serie di eventi fortuiti che hanno portato al mio interesse per quest’area di studio e alla mia presentazione di questo scritto alla Conferenza SCIBA con l’intenzione di promuovere un dialogo continuativo tra i professionisti bioenergetici in questa importante area di lavoro. Descriverò gli eventi che mi hanno portato a quest’area di studio. Ho la fortuna di appartenere a un gruppo di lettura di sette colleghi psicoterapeuti con una formazione psicoanalitica. Da più di dieci anni ci incontriamo per leggere articoli ogni due settimane. La mia supervisora, Diane Zwimpfer, che è la coordinatrice del gruppo, ha avuto a lungo un interesse per gli stati mentali primitivi e per come questi a volte si manifestano in modo difensivo nei pazienti. Nel luglio 2020, Diane ha presentato un seminario Zoom – per l’Associazione neozelandese di psicoterapia – intitolato *Hidden Infant Terrors in the Room* (Terrori infantili nascosti nella stanza), sul lavoro con pazienti con difese psicologiche autistiche (Zwimpfer, 2000). Nella sua dettagliata discussione sul caso di quattro pazienti, ha fatto riferimento ai teorici delle relazioni oggettuali kleiniane britanniche, come Wilfred Bion, Esther Bick, Donald Meltzer, Frances Tustin e Anne Alvarez. Ha anche fatto riferimento a Thomas Ogden e James Grotstein, degli Stati Uniti, che hanno scritto ampiamente sugli stati mentali primitivi. Verso la conclusione del suo discorso, ero stato entusiasta nell’ascoltare la sua affermazione: “Per mia esperienza, il corpo parla. Conosciamo il detto che il corpo ricorda il trauma, ma tendiamo ad associarlo a particolari e reali aggressioni al corpo del bambino. Penso di più ai segni attraverso cui il corpo ha qualcosa da dire...”

Ha quindi fatto riferimento a sintomi particolari mostrati dai suoi pazienti: come gravi costrizioni alla gola; la sensazione di un buco nella schiena; ha parlato di un giovane che si masturbava compulsivamente, non per ragioni erotiche, ma come primitiva rappresentazione infantile del tentativo di ottenere latte vivificante dal seno inclemente della madre; un corpo evacuato senza sensazioni; un corpo congelato, un orrore per qualsiasi cosa eccitasse i sensi, come la salvazione con il cibo o qualsiasi prova che il corpo contenesse movimento o vitalità.

Diana ha continuato...

“È seguendo questi percorsi e le loro fantasie associate che possiamo andare più in profondità. Abbiamo bisogno di ascoltare la voce che non sarà mai espressa, del bambino naufrago; è nascosto nelle abitudini e nel linguaggio del corpo. Per capire, per decifrare questi sintomi e queste fantasie, dobbiamo sganciarci dalla nostra supposizione di base che ci sia un sé e l'altro, il presupposto che esista un mondo di sentimenti, anche se repressi. Le sensazioni portano solo il potenziale per i sentimenti, non simboleggiano un sentimento”.

Mi ha colpito la profondità di queste osservazioni: “sganciarci dalla posizione di partenza che c'è un sé e l'altro... che c'è un mondo di sentimenti... che la sensazione porta solo il potenziale per i sentimenti, non simboleggia un sentimento.”

Per me, i presupposti non esaminati, gli articoli di fede impliciti, che avevo appreso nella mia formazione bioenergetica, e che davvo per scontati con tutti i miei pazienti, erano che avessero un sé, che fossero capaci di accedere ai sentimenti e che se li avessi aiutati a contattare le sensazioni all'interno del loro corpo, sarebbero diventati più radicati in esso, più integrati e capaci di più gioia e piacere nella vita.

Un altro evento fortuito dell'agosto 2020 è stato lo studio del nostro gruppo di lettura sull'articolo di Franco De Masi su *Psicosi e terapia analitica: una relazione complessa*.

Franco De Masi è un influente psichiatra analista italiano di Milano che ha scritto molto sul lavoro con i pazienti psicotici. La posizione di De Masi è che la psicosi si forma nella primissima infanzia a livello sensoriale, con il bambino che si ritira dalla realtà psichica, e che nella prima età adulta la mente, non più strumento di pensiero, viene utilizzata come strumento per produrre sensazioni che rendono psichica, emotiva e relazionale, la realtà incomprensibile. La mente, satura di elementi sensoriali arcaici, produce quindi deliri e allucinazioni da questa elaborazione sensoriale (De Masi, 2006, 2020). De Masi sottolinea l'*elaborazione sensoriale*, che secondo lui viene ora riconosciuta, dal mondo psicoanalitico, come elemento importante nello sviluppo psichico.

Ancora un altro evento rilevante si è verificato nel settembre 2020. In qualità di membro della redazione del Journal dell'Iiba, era mio compito curare gli articoli presentati per la pubblicazione per l'edizione 2021. Uno di questi articoli, *A Memoir of Psychotherapy* di Scott Baum descrive il suo viaggio attraverso l'omicidio dell'anima e la follia e i suoi oltre 30 anni di

terapia intensiva con il dottor Michael Eigen, di New York, famoso per il suo lavoro con gli stati mentali primitivi e per uno dei suoi numerosi libri, *The Psychotic Core* (2018a). Le descrizioni di Scott, delle sue lunghe lotte per riabilitare una mente e un corpo che potessero partecipare alla realtà relazionale ordinaria, erano mozzafiato ed estremamente illuminanti sul ruolo della terapia corporea e della compassione amorevole nel ripristino della mente/corpo.

Come se questi spunti non bastassero, ho poi iniziato a notare che molti recenti articoli psicoanalitici sull'*International Journal of Psychoanalysis* (IJP), di autori francesi, israeliani, italiani, del Regno Unito e degli Stati Uniti si concentravano sugli stati primitivi e sugli stati autistici e psicotici. Con mia sorpresa, molti di questi autori facevano copiosi riferimenti al ruolo del corpo e alle sensazioni corporee. C'erano, naturalmente, molteplici riferimenti all'affermazione di Freud: «L'Io è prima di tutto un Io corporeo... l'Io è in definitiva derivato dalle sensazioni corporee, principalmente da quelle che scaturiscono dalla superficie del corpo» (Freud, 1923, p.26).

Gli articoli psicoanalitici sulla psicosi contenevano frasi che si riferivano a: “il corpo vissuto... le funzioni simbolizzanti del corpo” (Weiss, 2020); “elaborazione centrata sul corpo” (Poyet, 2019); “quando il corpo è il ricevitore” (Birksted-Breen, 2019); “controtransfert somatico” (Eekhoff, 2018); “microprocessi al confine corpo-mente” (Karacaoglan & Lombardi, 2018); “l'eclissi del corpo” (Ferrari, 2004); e “l'analista che cura la psicosi deve essere in contatto con il proprio corpo e le sue sensazioni” (Resnik, 2018).

Questi articoli senza dubbio hanno attirato la mia attenzione perché ero sensibile all'argomento, ma non sono andato particolarmente alla ricerca di questi argomenti. Mi sembra che il focus su stati mentali primitivi, autismo, stati irraggiungibili, stati psicotici e soprattutto il focus sul ruolo del corpo in queste aree di interesse, sia qualcosa di molto attuale e “nell'aria”, per così dire. Se questo è il caso, allora questo dovrebbe essere di grande interesse per noi come terapeuti bioenergetici.

Questi autori che fanno parte della tradizione psicoanalitica e che proclamano l'importanza del corpo, purtroppo, non fanno alcun riferimento a “colui che non deve essere nominato”, Wilhelm Reich, il primo in quella tradizione ad approfondire il ruolo del corpo all'interno della psicoterapia e del trattamento somatico della schizofrenia. In effetti, l'unica e sola descrizione estesa di un caso riguardava il lavoro di Reich con una donna schizofrenica, presente in *Analisi del carattere*, (1975, pp. 492–523) e

pubblicato per la prima volta in tedesco nel 1933. Le intuizioni e le osservazioni teoriche di Reich sono molto in sincronia con il pensiero psicoanalitico moderno (o forse viceversa!). È una descrizione molto commovente del suo coraggio e compassione terapeutici, e vale la pena leggerla se non lo si è fatto.

“La peste emozionale”

Oltre a queste associazioni più dirette allo studio degli stati primitivi, ero anche consapevole del livello generale di ansia che sembra essere ovunque, e che i pazienti sembrano mostrare ansie più primitive del solito. Mi venne in mente la frase di Wilhelm Reich, sulla peste emozionale che scaturì dal suo pensiero sociologico su *La psicologia di massa del fascismo* (1946). Forse non è inverosimile pensare che un'altra piaga emotiva stia nascendo oggi dalla psicologia di massa del fascismo in questa epoca trumpiana e autocratica. Secondo Reich, la peste emotiva è nata dalla sistematica repressione della sessualità da parte della Chiesa e dello Stato nel corso dei secoli. Questo ovviamente non è più il caso.

Siamo ora di fronte a una nuova specie di peste emotiva innescata, non dalla soppressione della sessualità, ma da un sottostante *vero terrore esistenziale* legato alla crisi climatica e alla possibilità dell'estinzione di massa di molte forme di vita, compreso l'uomo, un terrore che è stato ulteriormente spinto nel nostro viso e nei nostri polmoni da una vera piaga virale, il Covid-19. Coloro che lavorano terapeutamente con i bambini stanno verificando l'aumento del numero di bambini piccoli con grave ansia e comportamenti di tipo DOC, mentre gli adolescenti dicono: “Perché preoccuparsi, siamo finiti!” A ciò si aggiungono le crisi socio-politiche e le minacce all'ordine democratico derivanti dall'attacco trumpiano alla verità e alla democrazia, l'estremismo politico del suprematismo bianco e le deliranti cospirazioni di QAnon, nonché l'ascesa di regimi autoritari in tutto il mondo.

Dobbiamo riconoscere che assistiamo a una grave minaccia di *frammentazione* psicologica, metafora chiave per descrivere le realtà odierne (Tracy, 2020), e molte persone potrebbero non avere più una struttura mentale sufficiente a scongiurare le ansie primitive associate a questa frammentazione generale di strutture sociali significative. La situazione attuale può impattare anche strutture di personalità stabili, per

non parlare delle persone che hanno avuto traumi relazionali infantili catastrofici o avversi. Ed è probabile che avremo a che fare con un aumento di queste ansie primitive e delle difese somatiche primitive nel nostro lavoro terapeutico.

Se questa ipotesi generale è condivisa, almeno nel suo intento, allora si può comprendere in profondità ciò che sta accadendo alle persone, non facendo riferimento alla teoria sessuale freudiana come fa la tradizionale bioenergetica loweniana, ma alle difese corporee e psichiche cui ricorrono gli stati più primitivi della mente e del corpo, contro l'imminente annientamento psicologico e il terrore del Vuoto.

I regni più profondi della mente umana

Quando si considerano gli stati mentali primitivi, sorgono vere domande esistenziali sulla natura della realtà e della coscienza stessa. È importante avere questo come sfondo delle nostre considerazioni, poiché questi stati primitivi possono sfidarci dal punto di vista esistenziale a questa profondità di comprensione definitiva. Dobbiamo anche ricordare positivamente a noi stessi ciò a cui alludeva James Grotstein quando si riferiva agli “innumerevoli domini e dimensioni della saggezza che abbiamo inconsapevolmente a nostra disposizione” nella sua recensione del libro di Michael Eigen, *Contact with the Depths* (2018b).

L'apparentemente irrazionale contraddizione che il nulla, l'infinito, il vuoto profondo e l'oscurità hanno il potenziale per dare origine a tutto, si trova non solo in molti miti culturali della creazione, nelle tradizioni filosofiche e religiose, ma anche nel pensiero psicoanalitico. Per esempio, in Nuova Zelanda, il mito Maori della creazione dice che all'inizio c'è “Te Kore” – il vuoto oscuro, il vuoto che è il regno dell'essere potenziale. Filosoficamente, c'è il concetto di Platone e Plotino di “ἐπέκεινα tes ουσιας” (bontà oltre l'essere).

Aristotele distingue tra l'“Infinito Quantitativo” della fisica e astronomia (spazio infinito) e l'“Infinito effettivo”, una realtà ultima invisibile che è la fonte di tutta la realtà (Tracy, 2020). Teologicamente, c'è il concetto cabalistico ebraico di “אין סוף - ein sof” (infinito), il concetto buddista di “Śūnyatā” (sanscrito: शून्यता), vuoto) e il mistico cristiano del XIII secolo, Meister Eckhart con il concetto di “oscurità nascosta dell'eterna

divinità (nulla)” (Harrington, 2018) da cui emergono e ritornano sia Dio che l’anima umana.

Tutti questi concetti cercano di dare un nome al processo che “tutto viene da – e ritorna – al Nulla”. Echi di questo concetto di infinito o nulla si ritrovano anche nella psicoanalisi moderna attraverso l’influenza di Wilfred Bion, psicoanalista britannico, con il suo concetto di Zero “0”, (che ha derivato dallo studio di Meister Eckhart), che è anche descritto come l’ineffabile, il “Reale” trascendente, l’infinita sconfinatezza che colpisce i nostri sistemi sensoriali e percettivi; si trova nei concetti di “infinito e infinita simmetria” di Ignacio Matte-Blanco (1975); si trova nel libro di Daniel Stern (2018) su “L’infinito del non detto: l’esperienza non formulata, il linguaggio e il non verbale”; si trova nella “dimensionalità illimitata, l’inconscio come infinito” di Antonino Ferro (2010) e nelle riflessioni approfondite di James Grotstein (2007) sul concetto di “0” Zero di Bion. Questo nulla con potenziale è in netto contrasto con il terrore e l’angoscia esistenziale di un vuoto caotico, un vuoto senza significato o potenziale, che risulta nelle forme e negli oggetti privi di significato dell’autismo patologico, il vuoto stridente/traboccante della follia del suicidio e dell’omicidio, nelle ossessioni di demoni, ghoul, mostri e altri abitanti della mente/corpo profondamente turbato, e nella paranoia, nelle delusioni e allucinazioni della psicosi. Questo stato di ultima coscienza caotica è stato descritto dal punto di vista psicoanalitico da Wilhelm Reich come “mancanza di contatto”; da Grete Bibring come “depressione primordiale”; da Donald Winnicott come “depressione psicotica” e “fallimento nell’essere”; da James Grotstein come “nulla, assenza di significato, caos e buco nero” e “ritiro nell’alienazione”; da Frances Tustin come “ansia da buco nero”; da Margaret Mahler come “ansia da annientamento”; da Michael Balint come “colpa fondamentale”; da Michael Eigen come “nucleo psicotico”; da Franco De Masi come “nucleo psicotico”; da Ignacio Matte-Blanco come “infinita asimmetria”; e da Marcus West, junghiano, come “il posto più oscuro”.

Credo che, nella nostra tradizione, Alexander Lowen abbia avuto accesso al suo spazio caotico vuoto personale quando non è stato contenuto terapeuticamente da Reich e si è sentito “condannato” (1996). Lowen ha quindi trovato il corpo come base della sua realtà. La sua apoteosi del corpo può essere vista sia come difesa contro la minaccia di annientamento psicologico sin dalle prime esperienze con la madre terrorizzante, sia come scoperta delle basi sensoriali della mente e del sé, che lo hanno portato a

sviluppare l'analisi bioenergetica con il suo peculiare contributo al mondo terapeutico.

È importante apprezzare queste fondamentali forme della coscienza. In positivo, possiamo provare ad essere aperti al potenziale del misticismo incarnato, ad es. per vedere più profondamente le cose come sono realmente, le relazioni autentiche Io-Tu, e dal punto vista etico, l'infinito rispetto che dobbiamo al volto e al corpo dell'altro (Levinas, 1989).

È più difficile, ma anche necessario, essere aperti alle forme negative e caotiche della coscienza ultima che ci troviamo di fronte quando sperimentiamo omicidi e follia, suicidi e psicosi, stati autistici e altre forme minori di sofferenza umana.

L'esposizione a questi stati ci sfiderà fortemente al nocciolo della posizione che abbiamo segretamente come terapeuti, di essere in grado di aiutare l'altro, e forse anche sfidare la nostra stessa sanità mentale, a volte. Bob Hilton (2007) ha scritto ampiamente su questo livello di sfida e sulla distruzione del nostro narcisismo terapeutico e sulla capacità di essere semplicemente presenti anche di fronte alla mancanza di radici e di significato, e persino alla morte.

Sviluppo normale e sviluppo della mente/corpo

Contrapporli a ciò che è "normale" aiuta a comprendere gli stati mentali primitivi anormali. La moderna ricerca sui bambini ci dice cosa possono effettivamente fare i bambini e come le sensazioni significative siano la base della vita psicologica. Beebe e Lachmann (2002) mostrano come madri e bambini siano coinvolti in interazioni interpersonali altamente complesse sin dalla nascita. Formano un'unità diadica di organizzazione. Ricordano il detto di Winnicott che "non esiste un bambino". Queste interazioni reciproche sono la base sensomotoria e presimbolica di una mente/corpo funzionale.

Ci sono trasformazioni e riorganizzazioni dello sviluppo che si verificano continuamente e costantemente attraverso i movimenti pelle a pelle, faccia a faccia, corpo a corpo e le interazioni vocali. Queste interazioni sono organizzate attraverso dimensioni di tempo, spazio, affetti e modelli di eccitazione. Il cervello del bambino funziona per rilevare la regolarità, generare aspettative e agire in base a queste aspettative. Queste diventano la base per forme simboliche successive di rappresentazioni di sé e dell'altro.

A 10-12 mesi, le rappresentazioni dei modelli di interazione attesi vengono astratte in prototipi (o schemi) generalizzati e diventano strutture organizzative in gran parte inconscie e strutture di memoria informazionale nella mente/corpo nel bene e nel male.

Dal punto di vista delle neuroscienze, il lavoro di Antonio Damasio (2010) mostra come le strutture primitive del tronco encefalico, in particolare il grigio periacqueduttale, producano sensazioni e sentimenti primordiali che sono i passaggi fondamentali nella costruzione della coscienza, della mente e del senso di sé. Sono queste potenti “protoemozioni” che sono così influenti sul nostro successivo funzionamento psicologico e somatico. E il lavoro di Allan Schore sulla regolazione e disregolazione degli affetti (2003) ha mostrato in modo conclusivo come il contesto dell’attaccamento precoce crei strutture neurologiche nell’emisfero destro del cervello per lo sviluppo di un sicuro senso di sé. Schore documenta anche come la grave negligenza e l’attaccamento disorganizzato di un bambino si traducano in funzioni e strutture patologiche nel sistema limbico destro del bambino, inclusa la morte cellulare prematura e livelli elevati di ormoni tossici dello stress che hanno un impatto negativo sulle strutture cerebrali in via di sviluppo.

Il cambiamento da un paradigma scientifico a uno ermeneutico

Abbiamo esaminato cosa possono fare i bambini in termini di sviluppo normale con i dati raccolti dalla ricerca neurologica e infantile. Abbiamo utilizzato informazioni che ci aiutano a comprendere la mente/corpo umana dall’interno di un paradigma scientifico, ad es. con informazioni verificabili empiricamente. Mentre la conoscenza empirica informa e guida la pratica clinica, esiste un paradigma diverso: il paradigma ermeneutico, come i metodi per comprendere e interpretare la realtà – forse, più direttamente rilevanti per la nostra comprensione clinica di ciò che accade nella stanza di terapia.

Molte teorie psicoanalitiche, come la Teoria pulsionale, la Psicologia dell’Io, la Teoria delle relazioni oggettuali, ecc., sono state talvolta presentate esclusivamente come teorie scientifiche, riflettendo forse l’intento originale di Freud di stabilire la psicoanalisi come scienza.

In generale, le idee e le teorie psicoanalitiche non hanno avuto grande successo in quanto verificabili empiricamente. Ciò non le invalida. È

cl clinicamente utile considerare queste teorie e concetti anche dal punto di vista ermeneutico, per esempio come metafore che possono aiutarci a interpretare meglio il comportamento umano. La cosa importante di queste teorie metaforiche è che rendono possibile un significato “davanti” a un’esperienza, ad esempio ci danno un modo per capire, per aprire le nostre percezioni di realtà difficili e difficili da capire (Tracy, 1975). Christopher Bollas (2011) suggerisce che dobbiamo imparare tutte le teorie possibili in modo che diventino “strutture percettive” inconscie per aiutarci a partecipare più profondamente alla realtà del cliente. Queste teorie non descrivono necessariamente empiricamente la realtà reale, ci aiutano solo a interpretarla e a guidare le nostre azioni.

Vorrei proporre due importanti prospettive teoriche che possono aiutarci a partecipare più profondamente agli stati mente/corpo quando le cose vanno terribilmente male durante l’infanzia, provocando autismo psicogeno, psicosi e altri disturbi.

La prima è “la teoria della mente” di Wilfred Bion, un kleiniano inglese che visse anche lui a Los Angeles per dieci anni, e tenne conferenze in America Latina e in Italia, dove la sua influenza è ancora forte e le sue idee sono sviluppate da influenti psicoanalisti.

Le idee chiave di Bion sono state sviluppate e promulgate negli Stati Uniti da James Grotstein (2007, 2009).

La seconda esposizione teorica è quella di Thomas Ogden, psicoanalista di San Francisco, che nel suo libro *Il limite primigenio dell’esperienza* (1992) mostra come strutturiamo l’esperienza attraverso la relazione dialettica tra tre modi di generare esperienza: l’autistico-contiguo, la posizione schizo-paranoide e quella depressiva.

Ciò che affermano entrambe queste teorie è che il *continuum* complessivo dello sviluppo della mente/corpo va dalla sensazione all’affetto alla cognizione. Ciò riflette il modello ESMER dell’analista bioenergetico Guy Tonella che descriveremo di seguito.

La “teoria del pensiero” di Bion

Il lavoro di Bion è complesso e di ampio respiro, ma voglio concentrarmi sulla sua “teoria del pensiero”. Ci sono due idee chiave all’interno della sua teoria: l’idea di “contenitore e contenuto” e l’idea di “identificazione proiettiva”. Bion credeva che la madre fosse un “contenitore” per le

esperienze sregolate, crude, somatiche/sensoriali/affettive del bambino (gli elementi che dovevano essere “contenuti”).

Bion chiamava queste esperienze sensoriali/affettive grezze e non regolate “elementi β ”. La madre, “contiene” questi elementi β , metabolizzandoli nel suo corpo e nella sua psiche attraverso un processo di “rêverie” (un’idea simile alla “preoccupazione materna primaria” di Winnicott) trasformando questi elementi β in elementi α , attraverso la sua “funzione α ” – la sua funzione di pensiero e simbolizzazione. Il bambino allora interiorizza il contenimento e la funzione α della madre, ed è questo che permette al neonato e poi al bambino di intraprendere sempre più la “digestione” mentale necessaria per dare un senso alle sensazioni, per confrontarsi con la realtà e permettere alla mente di svilupparsi nel processo di “imparare dall’esperienza” (Bion, 1962).

Potreste conoscere la poesia immaginaria di un bambino affamato che Daniel Stern ha scritto nel suo libro, *Diario di un bambino* (1998), che descrive meravigliosamente questi elementi β sensoriali/affettivi. *Minaccia una tempesta. La luce diventa metallica. La marcia delle nuvole nel cielo si rompe. Pezzi di cielo volano via in diverse direzioni [...] Il mondo si sta disintegrando. Cresce il disagio. Si diffonde dal centro e si trasforma in dolore. È al centro che scoppia la tempesta [...] diventa più forte e si trasforma in onde pulsanti [...] le onde pulsanti si gonfiano per dominare l'intero paesaggio meteorologico. Il mondo sta ululando. Tutto è esploso, esplode e poi crolla e precipita indietro verso un nodo di agonia che non può durare, ma dura.*

Il gioco di parole di Bion (Alfa e Beta) aveva lo scopo di mostrare come la funzione di rêverie della madre sia alla base dell’“alfabetizzazione” della mente del bambino – l’ABC per iniziare a dare significato alle esperienze sensoriali. Gli elementi α diventano elementi sensoriali/affettivi regolati che in seguito potranno essere utilizzati dalla mente per il funzionamento simbolico, per pensare, per sognare e per la realtà relazionale. In altre parole, per dare un senso alle sensazioni dell’esperienza.

Il trasferimento energetico, da e verso il bambino e la madre, avviene attraverso il processo di “identificazione proiettiva”. Si tratta di un processo di comunicazione somatico/sensoriale/psichico per cui le sensazioni grezze vengono espulse “a livello muscolare” da una psiche/soma e proiettate in un’altra psiche /soma. Credo che abbiamo tutti avuto esperienze di questo nella stanza della terapia dove ci siamo sentiti insolitamente assonnati, o incapaci di pensare, o abbiamo provato sensazioni che sospettavamo

appartenessero più al cliente che a noi. Bion lo ha inteso come un normale processo di comunicazione inconscia ma anche come un processo che può essere utilizzato patologicamente nella psicosi. Quindi, una buona comunicazione madre/bambino è un'analogia appropriata per la comunicazione terapeuta/paziente.

Bion vedeva questo processo all'opera, in senso patologico, nelle persone che sperimentavano stati psicotici, per cui "particelle minutamente scisse" di elementi β potevano essere alloggiate proiettivamente in oggetti esterni (cose o altre persone) che la persona poi sperimentava come persecutorie e controllanti, per esempio, sperimentare la TV o la radio che parlano di loro. Bion ha chiamato questi oggetti esteriorizzati "oggetti bizzarri".

Un buon esempio di ciò è nella descrizione che Reich fa del suo lavoro con una donna schizofrenica. Ogni volta che Reich si concentrava sui suoi flussi corporei, in particolare sui flussi piacevoli, la donna registrava una marcata chiusura del suo corpo e un aumento del potere delle "forze del male" esterne. Reich concluse che queste "forze ... sono percezioni distorte delle [...] sensazioni di base" (Reich, 1975) – precedendo Bion di oltre 30 anni.

Il progresso fatto da Bion è stato quello di rendere queste sensazioni e affetti trasformati, gli elementi α presimbolici e la funzione α , la sostanza stessa, l'ABC, del pensiero.

La funzione α del bambino non solo gli consente di elaborare ulteriormente le esperienze sensoriali/affettive, ma consente anche al bambino di connettersi, incorporare e utilizzare i preconcetti archetipici intrinseci dell'oggetto che nutre. L'attivazione di questa eredità genetica crea la matrice materna per l'interiorizzazione e la crescita psicologica del senso di sé e dell'altro (Zwimpfer, 2020). Il bambino deve quindi essere in grado di imparare dall'esperienza, essere in grado di immagazzinare informazioni per l'elaborazione inconscia, per sognare, per pensare da sveglio, per mentalizzare le esperienze di sé e dell'altro e anche per essere in grado di reprimere e sopprimere i sentimenti.

Senza questa matrice materna, il bambino vivrebbe un incubo di esperienze sensoriali sregolate da cui non riesce a svegliarsi, vivendo nella morsa di elementi β che non possono essere resi inconsci o trasformati. Per Bion, questi elementi β verranno eliminati mediante evacuazione o mediante proiezione se non vengono trasformati. Con la patologia autistica, il bambino rimane privo di una struttura sensoriale e di una matrice materna

che lo protegga dal vuoto. Il bambino non ha contenitore, né pelle, viene lasciato disintegrato e incapace di creare significato. E, nel processo psicotico, l'energia psichica di questi elementi β , e di fatto, le parti principali della stessa personalità del paziente, devono essere proiettate verso l'esterno attraverso deliri, allucinazioni, pensiero e linguaggio confusi affinché la persona sopravviva con un sé completamente svuotato, evacuato e irraggiungibile.

L'apprezzamento di Bion del ruolo fondamentale del corpo nella creazione della mente lo ha portato a dire: «Così potrebbe esserci una psicoanalisi fisica così come potrebbe esserci una psicoanalisi psicologica» (1990, p.65). Sfortunatamente, non sembrava aver sentito parlare di Reich o Lowen, poiché le parole “analisi bioenergetica” contengono proprio queste due dimensioni e la speranza di una psicoanalisi fisica che possa funzionare con la mente/corpo. L'influenza di Bion è stata enorme nel mondo psicoanalitico soprattutto nell'aiutare a comprendere la psicosi e i potenti fenomeni controtransferali. Se siete interessati al lavoro di Bion può essere utile leggere Grotstein.

In sintesi, credo che la “teoria del pensiero” di Bion sia importante per aiutare a comprendere alcuni degli stati primitivi che incontriamo nella stanza di terapia e per comprendere le esperienze somatiche controtransferali e le difficoltà che possiamo incontrare con alcuni pazienti.

La descrizione di Thomas Ogden della strutturazione dell'esperienza umana

La prossima presentazione teorica ci permetterà di andare ancora più a fondo nella comprensione della complessità di ciò che incontriamo nella stanza della terapia. Queste idee sono complesse, ma ho trovato il tema estremamente utile per decodificare alcune mie esperienze controtransferali, per comprendere alcune delle difese utilizzate dai pazienti e per approfondire le mie intuizioni in supervisione.

Come accennato in precedenza, Thomas Ogden è uno psicoanalista di San Francisco che ha integrato il lavoro di Frances Tustin (1992) e quello della teoria inglese delle relazioni oggettuali, in particolare la prospettiva kleiniana sulle posizioni schizo/paranoide e depressiva, in un approccio unico, utilizzando un metodo dialettico di comprensione che è anche vicino al lavoro di Reich e Lowen.

Ogden mostra come ci siano tre modalità di funzionamento psicologico: la posizione autistica/contigua, la paranoide/schizoide e la posizione depressiva. Ogni modalità ha il suo modo caratteristico di vivere l'“egoità”² del sé, di sperimentare gli altri, ha un proprio tipo di ansia, un proprio tipo di difesa, e genera le proprie forme di transfert e di esperienza controtransferale.

Per Ogden, abbiamo tutti questi tre modi che sono in una relazione dialettica l'uno con l'altro. Ciò significa che ogni modo di generare esperienza crea gli altri modi, informa e preserva gli altri modi, ma non è nessuno degli altri due. Per illustrare l'ubiquità e la dialettica di queste relazioni, Ogden indica le nostre esperienze di notte e giorno, luce e oscurità, suono e silenzio, coscienza e incoscienza in cui ogni dimensione crea e preserva l'altra, ma non è identica (1992).

La patologia si sviluppa quando c'è un crollo nell'uno o nell'altro di questi modi di generare esperienza, ad es. se una persona affetta da autismo patologico ha collassato il proprio modo di generare esperienza nella modalità in cui non può utilizzare l'esperienza sensoriale del contatto con un'altra superficie sensoriale (contiguità) per generare significato o emozione o la sensazione che ci sia un'altra persona per proteggersi dal terrore di un vuoto caotico.

Allo stesso modo, un grave collasso nella direzione della modalità paranoide/schizoide, usata dai pazienti borderline e schizofrenici, si traduce in una scissione massiccia come difesa e come modo di organizzare l'esperienza. Il dolore psichico è gestito mediante l'uso del pensiero onnipotente, della negazione della realtà e della scissione di sezioni complete dell'esperienza autobiografica e la riscrittura della storia. Anche le esperienze “cattive” vengono proiettate in altre persone o oggetti. Nei casi di psicosi c'è una frammentazione della personalità e la proiezione evacuante degli elementi negativi del Sé negli oggetti esterni.

Un collasso nella modalità depressiva genera ansie nei confronti di sé e dell'altro. La normale posizione depressiva è una modalità di generazione dell'esperienza a partire dal viversi come soggetto che interpreta, consapevole di generare i propri pensieri e sentimenti e che gli altri fanno lo stesso, e che ci si può comprendere reciprocamente. L'ansia in questa posizione può dar luogo a una profonda tristezza per il fatto che i propri fallimenti abbiano allontanato gli altri o che si siano ferite profondamente le persone che amiamo, o che

² La parola utilizzata da Ogden e ripresa da Cockburn è *I-ness*. Utilizziamo nella traduzione il termine *egoità*, presente nella traduzione italiana del libro di Ogden *Il limite primigenio dell'esperienza umana* (Nota della traduttrice).

potrebbe essere impossibile esprimere i nostri sentimenti più privati ed essere veramente conosciuti dall'altro. La seguente Tabella Uno espone le tre modalità di generazione dell'esperienza di Ogden e descrive il senso di "egoità", il senso di "l'altro", il tipo di ansia vissuta, le principali difese utilizzate e il tipo di transfert sperimentato in ciascuna delle tre modalità. È importante rendersi conto che tutti abbiamo questi tre modi dialettici di generare le esperienze, ma che il crollo in un solo modo di generare esperienza dà origine a una particolare forma di patologia.

Dimensioni	Posizione autistico-contigua	Posizione paranoide-schizoide	Posizione depressiva
Egoità	Senso di sé primitivo, creato dalle sensazioni alla superficie epidermica e dai movimenti ritmici, dai suoni e dagli sguardi. Fornisce la "base" sensoriale e l'integrità dell'esperienza.	"Soggettività minima". Il Sé è come un oggetto colpito dai pensieri e dalle sensazioni. La fonte dell'immediatezza dell'esperienza simbolizzata concretamente vissuta.	Senso di sé come soggetto che genera i propri pensieri e sentimenti. Genera la soggettività storica, e la ricchezza dell'esperienza mediata a livello simbolico.
"L'altro"	Autistica: nessuna esperienza di una superficie. Contiguità di una superficie con un'altra superficie: pelle a pelle. Basato sulla sensazione.	Gli altri sono completamente buoni o completamente cattivi. Mancano le esperienze condivise.	Gli altri sono soggetti che appartengono a se stessi e possono entrare in relazione con me.
Ansia	Terrore informe, terrore di putrefarsi, fuoriuscita di fluidi corporei, terrore di cadere nello spazio infinito, dissolversi, scomparire.	Vive in uno spazio bidimensionale – ansia di un eterno presente. Il cambiamento non è possibile e ci si sente sempre in via di estinzione.	Colpa, tristezza, paura, vergogna.

Difesa	L'uso di superfici piatte/morbide/dure per cercare di creare una "pelle" per proteggersi dal terrore. Utilizzo dell'altro come seconda pelle.	Dissociazione, identificazione proiettiva, negazione, pensiero onnipotente. L'amore/odio sono onnipotenti e non possono essere utilizzati nella relazione. Discontinuità dell'esperienza. Difese maniacali	Blocco degli impulsi e dei sentimenti.
Transfert	Nessun transfert perché la persona è bloccata in un mondo di sensazioni.	Il terapeuta è l'"altro" (non "come").	Tentativo di riconquistare sentimenti passati. Il terapeuta è "come" l'altro.

Tabella 1: Le tre dimensioni da cui si genera l'esperienza per Ogden.

Per rendere i pensieri di Ogden e Bion un po' più comprensibili, vorrei condividere alcune esperienze di lavoro clinico in cui penso che i pazienti stessero usando modalità autistiche e/o schizo-paranoidi per organizzare la loro esperienza e in cui le tecniche bioenergetiche "normali" non sono state particolarmente utili.

1. Una giovane donna iniziava ogni seduta seguendomi molto attentamente e intensamente con gli occhi per circa 5-10 minuti senza dire nulla, come se volesse da me qualcosa di vitale. I suoi occhi luminosi erano incollati a me con aspettativa.

Non avrebbe mai potuto esprimere ciò che voleva. A volte iniziava a suonare una canzone molto inquietante da uno strumento musicale che suonava come una voce che arrivasse dall'oltretomba. Ho capito che stava cercando un tipo primitivo di contatto sensoriale, indicativo della posizione autistica/contigua. Esther Bick la chiama una "formazione di una seconda pelle" e Donald Meltzer la chiama "identificazione adesiva" (Ogden, 1992, p.41).

2. Un dirigente di alto livello ha passato diversi anni ad esplorare la lotta interna tra il suo angelo e il suo demone, a volte urlando terribilmente in modo regressivo con voce infantile e balbettando parole incomprensibili. Quando il suo demone era attivo, ma senza mostrarsi mai veramente, mi sentivo spesso come una pulce sul dorso di un elefante che cercava di guidarlo verso i suoi allegri suoni di scherno per il suo potere e la mia impotenza. Spesso cadeva in un profondo sonno ipnotico per 10-20 minuti. Spesso io non riuscivo a rimanere sveglio, cadendo in un sonno senza sogni, ma svegliandomi sempre appena prima di lui. Diceva che si sentiva rinfrancato, indossava cravatta e giacca e tornava nel mondo degli affari. La sua scissione tra angeli e demoni era ovviamente un funzionamento onnipotente a livello paranoico/schizoide. Penso che il sonno curativo fosse una forma di identificazione adesiva a livello autistico/contiguo, in cui instaurava una qualche forma di contatto profondamente inconscio con me, per proteggersi da un terrore senza nome.

3. Ho avuto un cliente col quale non riuscivo a rimanere sveglio. Sembrava di essere inesorabilmente trascinato in un sonno sgradevole indotto da droghe. Un giorno gli ho detto: “Probabilmente ti accorgi che ho sonno. Puoi dirmi ‘svegliati!’?” A quel punto ha avuto un’esperienza molto sorprendente di allucinazioni visive di suo padre seduto sulla mia sedia. Sua madre era stata una schizofrenica molto grave quando lui era giovane, e suo padre “non si era mai svegliato” (per capire) quanto fosse terrificante questa situazione per i bambini. Non avevamo parlato di sua madre o suo padre fino a quel momento. La mia ipotesi è che ci fosse un “nucleo psicotico” (De Masi) molto precoce legato alle sue esperienze infantili, strettamente trattenuto dal suo corpo forte e rigido. Mi ha detto che se la follia di sua madre misurava 100 su una scala da 1 a 100, allora quella del suo bambino interiore sarebbe stata pari a 1000.

4. Un giovane, che aveva avuto diversi ricoveri in ospedale per psicosi, sembrava funzionare molto bene ed essere in grado di raccontare le sue esperienze quotidiane in modo ordinario. L’avevo visto una decina di volte a intervalli irregolari per diversi anni e sentivo che stavamo dando inizio a una buona relazione terapeutica. Improvvisamente mi disse, “tu non mi capisci”, finimmo la seduta e non tornò più. Di recente ho letto le parole di De Masi: “Quante volte ti è capitato di sentire un paziente psicotico dire: ‘Semplicemente non mi capisci!’”. In altre parole, lo trattavo come se fosse

principalmente nevrotico e funzionasse a un livello depressivo, ma non mi rendevo conto che la sua realtà interna primaria nascosta era scissa e paranoica – operava dunque a un livello completamente diverso e io non ero sulla sua “lunghezza d’onda psicotica” (Rosenfeld, 1987).

5. Un altro uomo veniva vestito con una grande vecchia tenda. Aveva chiaramente una parte psicotica e una non psicotica nella sua personalità. Poteva parlare della sua storia familiare in termini abbastanza ordinari, ma la maggior parte dei giorni, in una sorta di monologo psicotico, mi raccontava di essere personalmente responsabile di tutti i mali che accadono nel mondo a causa della sua incapacità di leggere i segni. Ad esempio, la sua incapacità di notare le lettere “A” e “F” e i numeri su un poster per strada ha fatto sì che il volo 447 dell’Air France si sia schiantato nell’Oceano Atlantico nel 2009, uccidendo tutti a bordo. Aveva causato lui l’incidente ed era colpevole, eppure non mostrava alcuna preoccupazione emotiva o evidente senso di colpa. L’ho visto per un paio di mesi, ero empaticamente di supporto al suo dilemma di essere responsabile di tutte le catastrofi del mondo, come la guerra in Iraq, ma non avevo idea di come gestire le sue delusioni e le contorte, complesse e intrecciate idee di riferimento. Una o due volte, ho sperimentato una strana sorta di *déjà vu*, un alterato senso di coscienza che forse tutto sia connesso, e che forse possiamo influenzare gli eventi proprio come diceva lui. Ho avuto il terrore momentaneo che la follia stesse prendendo piede in me. Nello stato psicotico stava chiaramente operando principalmente in una modalità schizo-paranoide estrema di un presente immutabile dal quale non c’era via di scampo.

L’approccio della bioenergetica moderna, quello reichiano e loweniano agli stati primitivi

Ho fatto riferimento brevemente alla lunghissima descrizione del caso di Reich del suo lavoro con una donna che soffriva di schizofrenia e alla sua osservazione che le “forze allucinatorie... sono percezioni distorte di... sensazioni di base... proiettate nelle cose”. Reich non cerca di spiegare il processo schizofrenico nei termini della teoria freudiana della pulsione o della teoria strutturale dell’Es, dell’Io e del Super-Io e del funzionamento edipico. Piuttosto lo spiega in termini di bioenergie di base del corpo. Afferma (p.433) che «il processo schizofrenico doveva essere inteso in

termini di processi biofisici profondi che sottendono e determinano le funzioni della mente [...]. I sintomi non hanno nulla a che fare con la psicologia». Osserva anche che «lo schizofrenico non può riconoscere la fonte delle ... sensazioni e ... dei flussi primari, e quindi li interpreta male e in modo distorto ... (e li attribuisce) a cause esterne». Penso che lo studio di Reich e le sue conclusioni sulle sensazioni di base del corpo che determinano le percezioni e le funzioni della mente, prefigurano la “teoria del pensiero” di Bion e molto prefigurano le moderne interpretazioni psicoanalitiche del processo schizofrenico.

Alexander Lowen affronta il problema della schizofrenia in due punti chiave: nel penultimo capitolo de *Il linguaggio del corpo* e nei primi capitoli de *Il tradimento del corpo*. Il capitolo sulla schizofrenia in *Il linguaggio del corpo* è ampiamente descrittivo e teoricamente si basa sulla psicologia dell’Io freudiana, ed è quindi di utilità limitata per comprendere stati mentali primitivi. Lowen ci ricorda positivamente in *Il tradimento del corpo* (1967, p. 5) che «il sentimento di identità nasce da un sentimento di contatto con il corpo [...] una persona sperimenta la realtà del mondo solo attraverso il suo corpo». Sottolinea che “la perdita completa del contatto corporeo caratterizza lo stato schizofrenico». E che «la schizofrenia è un ritiro e una regressione a livelli infantili o arcaici di funzionamento come mezzo di sopravvivenza» (1967, p.2 e 5).

Ciò che possiamo riassumere dagli scritti di Lowen sulla schizofrenia è l’importanza primaria del corpo e delle sue sensazioni come fondamento del sé: “tu sei il tuo corpo”, come dice Lowen ripetutamente.

Un rapido esame delle riviste Iiba mostra che è stato scritto relativamente poco sugli stati primitivi nel corso degli anni dai membri dell’Iiba. Rejean Simaud, psicologo bioenergetico canadese, ha lavorato per molti anni con pazienti psicotici sia in ambito ospedaliero che clinico e ha presentato un seminario al Congresso di Montebello, in Quebec, nel 1988 in cui ha delineato le basi teoriche del suo approccio (Winnicott, Khan, Searles) e come ha utilizzato le tecniche bioenergetiche per aiutare i pazienti a sviluppare un confine dell’Io ed esprimere la carica emotiva.

I membri della Faculty dell’Iiba che hanno scritto su quest’area sono: Scott Baum (2021), che ha descritto in dettaglio il proprio coraggioso viaggio, come accennato in precedenza; Guy Tonella (2015), che dagli anni ‘70 agli anni ‘90 ha lavorato con pazienti psicotici e persone con disabilità mentali gravi in Francia; c’è il lavoro di Robert Lewis (2004a, 2004b,

2004c) sullo “choc cefalico”, nato dal suo costante interesse per i primi terrori e le “ansie impensabili” per le quali non ci sono parole, e mostra i punti di forza e le carenze della tradizionale bioenergetica loweniana per il lavoro – l’interazione con organizzazioni di personalità borderline e bipolare; anche il lavoro di Robert Hilton (2007) su sradicamento, fenomeni schizoidi e narcisismo terapeutico è rilevante per lavorare nell’area degli stati primitivi. Mi scuso con altri autori che hanno scritto su questi temi e di cui non sono a conoscenza.

La descrizione di Scott Baum (2021) del suo viaggio personale e della sua comprensione delle organizzazioni borderline e psicotiche della personalità mette in evidenza il fatto che, a causa del profondo trauma relazionale infantile, potrebbe non esserci alcuna struttura del “sé” somatica o psichica, nessun “sé”, del tipo che la maggior parte dei terapeuti di solito presume che un paziente abbia, e quindi non esiste una base su cui il paziente possa relazionarsi con il mondo o formare una relazione terapeutica. Il punto di vista di Scott, di “un universo caratterizzato da un’anima assassinata, una personalità in frantumi, sensazioni di solitudine, morte, terrore, orrore e dolore che sono interminabili” è un mondo molto meno benigno di quello implicito nel modello di Guy Tonella di cui parlo di seguito, ed è un salutare avvertimento alle sfide intrinseche alla psiche di qualsiasi terapeuta disposto a entrare in questo mondo di atroce agonia e disperazione.

Guy Tonella ha sviluppato una teoria coerente estesa e un modello per comprendere la psicosi e l’autismo in un capitolo, intitolato *Psicoterapia corporea e psicosi* in *The Handbook of Body Psychotherapy and Somatic Psychology* (2015, pp.717–723). Questa è una lettura essenziale per i terapeuti bioenergetici interessati a comprendere gli stati primitivi da una prospettiva energetica e somatica. Guy mostra come la mancanza strutturale di co-integrazione verticale tra le funzioni centrali corpo/mente, le funzioni ESMER (energetiche, sensoriali, motorie, emotive, rappresentative), lasci la persona senza un senso di sé coerente e la esponga a stati straordinari e spaventosi di non integrazione, instabilità e confusione.

Oltre a questo senso di disintegrazione e frammentazione tra i livelli strutturali dell’esperienza, la persona psicotica non ha accesso alla modulazione dell’esperienza tra gli estremi a ciascun livello di funzionamento. L’energia di base del corpo è carente della modulazione di attivazione/disattivazione, con conseguente funzionamento energetico maniacale o depresso (iper/ipo). Le sensazioni sono troppo calde o troppo fredde, troppo dure o troppo morbide. Il tono muscolare è iper o ipotonico.

Le emozioni sono ostili o estatiche. L'ambiente è vissuto dalla mente come totalmente buono o cattivo. Ad ogni livello c'è l'esperienza onnipotente degli estremi che sono patologicamente scissi in stati bipolari cronici. Non ci sono schemi comportamentali interni integrati di sé e dell'altro, che sono normalmente stabiliti dal processo di attaccamento tra madre e bambino, per sostenere e prevedere cosa accadrà nella relazione con sé e l'altro.

Il modello teorico di Guy aiuta anche a spiegare le rigidità somatiche sperimentate negli stati primitivi. Spiega come gli innati meccanismi psicotonici e psicomotori di base, ad es. il raggomitolarsi o il voltarsi, sono disenergizzati e immobilizzati dal ritiro psicotico in stati somatici congelati che mantengono la testa dissociata dal corpo attraverso la rigida muscolatura del collo. Questa dissociazione tra testa e corpo impedisce la percezione delle sensazioni e delle emozioni del corpo e questi stati congelati si trasformano in una dissociazione patologica del sé. Ci sono solo due esiti possibili: una rassegnazione autistica, completamente muta; o una posizione autosufficiente che cancella le dissociazioni e il terrore e li sostituisce con allucinazioni sensoriali ed emotive che producono soddisfazione autogenerata (2015, p.719).

Il modello teorico del processo psicotico di Guy Tonella ci indirizza decisamente nella direzione di trovare modi per includere il corpo nella guarigione degli stati primitivi. In generale, ciò comporta l'accrescimento della consapevolezza da parte del paziente delle proprie sensazioni e affetti corporei e l'apprendimento dell'identificazione con essi, in modo da poter stabilire i collegamenti tra le strutture di base di ESMER.

Il modello teorico di Guy, con la sua sequenza evolutiva incorporata di ESMER, non è tanto un costrutto teorico di alto livello come quelli di Bion e Ogden, ma piuttosto una mappa di ciò che accade e una guida alla pratica clinica. Non descrive il terrore crudo e l'orrore, né il potenziale di malevolenza implicato nel lavorare clinicamente con pazienti che soffrono di stati borderline e psicotici, come descritto da Scott Baum.

Tuttavia, tutto questo: una teoria di alto livello, un modello applicato e un apprezzamento del potenziale di terrore psichico, dell'orrore e della malevolenza sono essenziali per la clinica e per gestire le potenti energie transferali che pervadono la stanza della terapia e il corpo/mente del terapeuta pronto a essere presente dove "le cose vanno in pezzi" e dove "il centro non può reggere" (Yeats, 1989).

Riassunto

Per riassumere quanto detto:

- I processi sensoriali/affettivi del corpo forniscono le basi per lo sviluppo della mente e del senso di sé;
- La comprensione di questo fatto, e le implicazioni del non avere un terreno sensoriale somatico e un ‘sé’, ci aiuterà a comprendere gli stati mentali primitivi che sono sempre più evidenti in questo momento;
- Le sensazioni del corpo possono essere utilizzate in modo difensivo negli stati mentali primitivi per difendersi dall’annientamento psicologico, dal terrore del vuoto e per svuotare il sé;
- Il compito terapeutico è quello di accrescere la consapevolezza del paziente delle proprie sensazioni e affetti corporei, e imparare a identificarsi con essi, in modo che le funzioni superiori della mente/corpo possano essere regolate e aiutare il paziente a entrare in contatto con la realtà.
- Tutto ciò conferma le intuizioni di Reich e Lowen sulle “dinamiche fisiche” della personalità.

Principi terapeutici

Questo articolo non parla principalmente di come lavorare con persone con gravi problemi di salute mentale, come la psicosi, ma ci allerta sulla prevalenza di stati mentali primitivi che possono manifestarsi nei nostri pazienti “normali”, specialmente in questo momento. Rendendoci conto di questi stati mentali, possiamo essere informati da alcuni principi terapeutici chiave che saranno utili in quanto che utilizzano un approccio psico-corporeo:

- la necessità dei propri confini;
- spazio interiore, pazienza e compassione;
- capacità di sopportare l’agonia e l’estasi;
- pensiero riflessivo e supporto di supervisione;
- trasformare i dati sensoriali all’interno di una relazione di fiducia.

La necessità dei propri confini

In generale, i nostri confini personali devono essere forti e flessibili, non flaccidi né rigidi. Tuttavia, per definizione, le persone che usano la difesa primitiva dell'“identificazione proiettiva” li sfideranno. Ciò significa che saremo invasi energeticamente, la nostra psiche/soma verrà temporaneamente indotta in stati strani e non possiamo prevenirlo. Significa che abbiamo bisogno di sviluppare un buon sistema radar e riconoscere cosa ci sta succedendo e di ritrovare il nostro equilibrio appena possibile, con il supporto della supervisione se necessario. Di passaggio, posso anche consigliare il meraviglioso libro di Christopher Bollas *Se il sole esplose* (2016) sul suo lavoro con i pazienti schizofrenici. Ha descritto com'è essere in presenza o nell'atmosfera schizofrenica di qualcuno che è passato in un mondo robotico e non umano. Osserva che in quell'atmosfera schizofrenica un clinico a volte può avere pensieri bizzarri, per esempio immaginare che un bicchiere potrebbe volare e colpirlo o vivere strane ansie e sentirsi non al sicuro nella vita quotidiana. Quindi, avere buoni confini non significa essere rigidi e tenere tutto fuori, o impazzire completamente, ma avere meno paura di vivere questi stati, sapendo che con il tempo passeranno e che il nostro equilibrio potrà essere ripristinato.

Spazio interno, pazienza e compassione

Un altro modo per parlare di confini, è notare che dobbiamo avere lo “spazio interno”, la capacità psicologica, mentale e spirituale, per consentire la “presenza” degli oggetti interni proiettati del paziente. Grotstein (2009, pp.143 ss.), osserva che la mente non è una borsa tridimensionale che ‘contiene cose’ ma piuttosto una facoltà di registrare le dimensioni profonde di Zero ‘0’, il divino, l'ineffabile, l'infinito, gli elementi caotici, mostruosi e demoniaci, beta ecc., di cui abbiamo parlato all'inizio. Le persone possono sperimentare i propri “oggetti interni” come una benedizione o una maledizione, a seconda di come hanno codificato la propria esperienza di se stessi e degli altri (Grotstein, 2009, p. 155). La sfida per i terapeuti è avere lo spazio interno, la pazienza e la compassione per modificare nel tempo queste oscure forze interne dell'altro (e delle proprie).

Capacità di sopportare l'agonia e l'estasi

Una domanda chiave per noi terapeuti è se abbiamo la capacità di sopportare l'agonia e l'estasi della mente/corpo dell'altro. Robert Hilton (2007) ha scritto ampiamente su questo rispetto al suo viaggio attraverso il lato demoniaco e distruttivo del narcisismo del terapeuta. E Robert Lewis (2014, p.3) ha descritto poeticamente l'ineffabilità del corpo vivente e la fatica di ascoltare il pianto pieno di sentimento di qualcuno che non può essere pienamente compreso.

Quando non hai parole per i tuoi sentimenti, per quello che ti è successo, per quello che manca in te, ascoltiamo la risonanza interiore – dei tuoi segreti ancestrali – per come vivono nel tuo corpo. Ma ascoltiamo anche attentamente le tue parole e ne siamo commossi quando provengono da una profondità del tuo essere a cui nessuno può mettere mano. Noi ti invitiamo ad arrenderti allo spirito del tuo corpo e al corpo del tuo spirito – e così facendo, abbracciare il tuo vero io.

Questa capacità di sopportare l'agonia è descritta da Michael Eigen nel suo lavoro con “Milton”, che Scott Baum ha rivelato essere un suo pseudonimo (Baum, 2021).

«Il fatto che potessi aiutare Milton o meno non era certo il problema. La prima domanda era se potevo sopportarlo. Sopportare io qualcosa di ciò che sembrava sopportare lui, sembrava cruciale. Milton stava tentando di sopportare l'insopportabile. Mi guarda con amore alla fine di molte sedute, mentre esce dalla porta. Mi ama per essermi lasciato polverizzare nel nulla, per essere lì nel nulla» (Eigen, 2004, p.109).

Pensiero riflessivo e sostegno della supervisione

Ovviamente, se la capacità delle nostre menti può in qualche modo sopportare questi stati primitivi, i nostri e quelli dei pazienti, abbiamo bisogno di una solida impalcatura per dare un senso a questi fenomeni. È qui che il pensiero riflessivo, le teorie e i modelli e il supporto della supervisione sono essenziali. E anche se Bion potrebbe aver creduto che una buona teoria sia utile solo per le prime tre sedute, dopo di che sei solo tu e il paziente a creare le vostre strutture, credo che le strutture e i modelli teorici siano essenziali “strutture percettive” (Bollas), o impalcature concettuali, per navigare nelle realtà spesso disordinate e caotiche della stanza. Ho

presentato due “strutture percettive”, la “teoria della mente” di Bion e la “struttura dell’esperienza” di Ogden. Abbiamo anche brevemente esaminato il modello teorico dell’elaborazione della psicosi di Guy Tonella, che ci indica decisamente la direzione per trovare modi per includere il corpo nella cura degli stati primitivi. In generale, ciò implica aumentare la consapevolezza del paziente delle proprie sensazioni e affetti corporei e imparare a identificarsi con essi, in modo da poter stabilire i collegamenti tra le strutture ESMER di base.

Trasformare i dati sensoriali all’interno di una relazione di fiducia

Una delle differenze chiave tra analisi bioenergetica e psicoanalisi è l’uso del corpo come mezzo per costruire e mantenere una relazione di fiducia. Riconosciamo che la relazione di una persona con il proprio corpo, anche nella sua forma più primitiva, è il fondamento per poter essere in relazione. Pochissimi psicoanalisti sottolineano il primato del corpo, anche se lo psicoanalista italo/brasiliano Armando Ferrari (2004) ha cercato di contrastare “l’eclissi del corpo” in psicoanalisi scrivendo dell’importanza di sostenere la relazione *verticale* della persona con le proprie sensazioni corporee, prima che l’attenzione si concentri sulla relazione transferale *orizzontale* con il terapeuta. Nell’analisi bioenergetica utilizziamo il medium del corpo e la consapevolezza sensoriale focalizzata per costruire un senso di contatto e sicurezza. Questo livello subliminale di contatto è un vero vantaggio quando si tratta di stati primitivi. Offre la possibilità di ristabilire l’elaborazione sensoriale come base del pensiero, dell’elaborazione simbolica e relazionale.

Il dilemma per i terapeuti corporei nel lavorare con pazienti con difese molto primitive è che mentre il corpo e le sue sensazioni sono il terreno per lo sviluppo di nuove esperienze emotive e strutture per pensare e relazionarsi, il corpo e le sue sensazioni forniscono anche i dati che la mente disincarnata usa per costruire allucinazioni e delusioni e altre difese primitive per rimuovere totalmente la persona dalla realtà. Quindi, lavorare con il corpo a livello delle sensazioni non è un percorso facile o rapido verso la salute, anche se è fondamentale.

Nel suo articolo Scott Baum (2021) racconta di aver chiesto a Michael Eigen di tenergli la testa per poter urlare. Come psicoanalista, Michael disse che non era in grado di farlo e Scott ha rispettato la sua posizione. Alexander

Lowen chiese anche a Wilhelm Reich di tenerlo come un buon padre, ma Reich non poté, poiché non era mai stato tenuto da suo padre. Il risultato fu che Lowen si sentì “condannato”. Fortunatamente per noi, Scott non si è sentito condannato dal rifiuto di Michael Eigen.

Scott è stato in grado di dirci con grande chiarezza cosa ha dovuto fare: “Il mio corpo mi ha offerto un’esperienza tangibile e concreta per contrastare un linguaggio disancorato, disconnesso dal significato, e la suscettibilità alla manipolazione mentale che asseconda la mancanza di esperienza sentita. Generare sensazioni dal movimento, dalla tensione, lavorare con il dolore fino a quando le sensazioni, appena sentite, diventano rivoli di sentimenti, è stata una parte fondamentale del mio lavoro psicoterapeutico”.

Vorrei che notiate la sequenza di ciò che Scott ha delineato: il suo corpo gli offre sensazioni che vengono dal movimento, rivoli di sentimenti, che è stato poi in grado di descrivere.

Questa è la stessa sequenza del modello ESMER di Energia, Sensazione, Movimento, Emozione e Rappresentazione (pensiero) di Guy Tonella. È anche la stessa sequenza delineata in molti scritti psicoanalitici moderni che parlano del movimento dalla sensazione all’affetto al pensiero.

Conclusione

La mia speranza è che questo articolo aiuti i soci dell’Iiba interessati a quest’area di lavoro con gli stati primitivi a collaborare nella formulazione di un approccio analitico bioenergetico che rispetti l’intuizione insita nel titolo originale di Lowen *The Physical Dynamics of Character Structure*. Una comprensione più profonda della dinamica fisica degli stati primitivi può portare a un approccio analitico bioenergetico che abbia la profondità teorica e clinica per sostenere coloro che hanno così disperatamente bisogno di una psicoterapia corporea ben informata, compassionevole e relazionale per alleviare il terrore di vivere con stati mente/corpo insopportabili.

Bibliografia

- Alvarez A. (2010). Levels of analytic work and levels of pathology: The work of calibration. *International J. Psychoanalysis*, 91, 859–878.
- Baum S. (2021). A Memoir of Psychotherapy. *Bioenergetic Analysis*, 31, 79–94. <https://doi.org/10.30820/0743-4804-2021-31-79>.
- Beebe B. & Lachmann F. (2002). *Infant Research and Adult Treatment: Co-constructing Interactions*. The Analytic Press.
- Bion W. (1962). *Learning from Experience*. Karnac.
- Bion W. (1990). *Brazilian Lectures: 1973, Sao Paulo; 1974, Rio de Janeiro/Sao Paulo*. Routledge.
- Birksted-Breen D. (2019). Pathways of the unconscious: When the body is the receiver/instrument. *International J. Psychoanalysis*, 100(6), 1117–1133.
- Bollas C. (2011). *The Christopher Bollas Reader*. Routledge.
- Bollas C. (2015). *When the Sun Bursts*. Yale Uni. Press.
- Damasio A. (2010). *Self Comes to Mind*. Pantheon Books.
- De Masi F. (2006). *Vulnerability to Psychosis*. Karnac.
- De Masi F. (2020). Psychosis and analytic therapy: a complex relationship. *International J. Psychoanalysis*, 101(1), 152–168.
- Eckhoff J. (2018). Somatic Countertransference as Evidence of Adhesive Identification in a Severely Traumatized Woman. *American J. of Psychoanalysis*, 78, 63–73.
- Eigen M. (2006). *Murder and Madness*. Karnac.
- Eigen M. (2018a). *The Psychotic Core*. Routledge.
- Eigen M. (2018b). *Contact with the Depths*. Routledge.
- Ferrari A. (2004). *From the Eclipse of the Body to the Dawn of Thought*. Free Association Books.
- Ferro A. (2010). Experiencing emotions, avoiding emotions: Between Hercules and Puss-in-Boots. In J. Van Buren & S. Alhanati (Ed.), *Primitive Mental States*. Routledge.
- Freud S. (1923). The Ego and the Id. *S. E.* 19. Ed. by J. Strachey. The Hogarth Press.
- Grotstein J. (1990). Nothingness, Meaninglessness, Chaos and the “Black Hole” (I & II). *Contemporary Psychoanalysis*, 26(2), 257–290 & 26(3), 377–407.
- Grotstein J. (2007). *A Beam of Intense Darkness: Wilfred Bion’s Legacy to Psychoanalysis*. Karnac.
- Grotstein J. (2009). *Who is the Dreamer Who Dreams the Dream?* Routledge.
- Harrington J. (2018). *Dangerous Mystic: Meister Eckhart’s Path to the God Within*. Penguin

Press.

Hilton R. (2007). *Relational Somatic Psychotherapy*. Santa Barbara Graduate Institute.

Karacaoglan U., & Lombardi R. (2018). Microprocesses at the body-mind border in the psychoanalysis of psychosis. *International J. Psychoanalysis*, 99(6), 1305–1326.

Levinas E. (1989). *The Levinas Reader*. Ed. by S. Hand. Blackwell.

Lewis R. (2004a). *The Psychosomatic Basis of Premature Ego Development*. PDF, accessed on <https://bodymindcentral.com>, 17 June 2009.

Lewis R. (2004b). *Getting the Head to Really Sit on One's Shoulders*. PDF, accessed on <https://bodymindcentral.com>, 17 June 2009.

Lewis R. (2004c). *An Unquiet Mind: A Memoir of Moods and Madness*. PDF, accessed on <https://bodymindcentral.com>, 17 June 2009.

Lewis R. (2014). *Broken and Veiled in Shame: Revealed by the Body's Implicit Light*. PDF, accessed on <https://bodymindcentral.com>, 18 August 2018.

Lombardi R. (2008). The body in the analytic session: Focusing on the body-mind link. *International J. Psychoanalysis*, 89, 89–110.

Lombardi R. (2017). Sensual experience, defensive second skin, and the eclipse of the body:

some thoughts on Tustin and Ferrari. In H. Levine & D. Power (Ed.), *Engaging Primitive*

Anxieties of the Emerging Self: The Legacy of Frances Tustin. Routledge.

Lombardi R., & Pola, M. (2010). The body, adolescence and psychosis. *International J. Psychoanalysis*, 91, 1419–1444.

Lowen A. (1967). *The Betrayal of the Body*. Macmillan Publishing Co.

Lowen A. (1996). Keynote Address. *Bioenergetic Analysis*, 7(1), 3–11.

Lowen A. (2003). *The Language of the Body*. Bioenergetic Press.

Matte Blanco I. (1975). *The Unconscious as Infinite Sets*. Karnac.

Mitrani J. (2001). *Ordinary People and Extraordinary Protections*. Routledge.

Ogden T. (1990). *The Matrix of the Mind*. Jason Aronson Inc.

Ogden T. (1992). *The Primitive Edge of Experience*. Jason Aronson Inc.

Poyet P. (2019). Working through centred on the body in the analysis of a psychotic adolescent. *International J. Psychoanalysis*, 100(3), 463–480.

Reich W. (1970). *The Mass Psychology of Fascism*. The Noonday Press.

Reich W. (1991). *Character Analysis*. The Noonday Press.

Resnik S. (2018). *The Delusional Person: Bodily Feelings in Psychosis*. Routledge.

Rosenfeld H. (1987). *Impasse and Interpretation*. Routledge.

Schore A. (2003). *Affect Regulation and the Repair of the Self*. W.W. Norton & Co.

Schore A. (2003). *Affect Dysregulation and Disorders of the Self*. W.W. Norton & Co.

Stern D. (1998). *The Diary of a Baby*. Basic Books.

- Stern D.B. (2018). *The Infinity of the Unsaid: Unformulated Experience, Language and the Nonverbal*. CRC Press.
- Tonella G. (2015). Body Psychotherapy and Psychosis. In G. Marlock & H. Weiss (Ed.), *The Handbook of Body Psychotherapy & Somatic Psychology*. Nth Atlantic Books.
- Tracy D. (1975). *Blessed Rage for Order*. The Seabury Press.
- Tracy D. (2020). *Fragments*. The University of Chicago Press.
- Tustin F. (1992). *Autistic States in Children*. Routledge.
- Valon P. (2020). Gisela Pankow (1914–1998): Towards a psychoanalytic treatment of the psychoses. *International J. Psychoanalysis*, 101(1), 169–185.
- Weiss H. (2020). Three contributions on psychosis: A brief introduction. *International J. Psychoanalysis*, 101(1), 128–135.
- West M. (2016). *Into the Darkest Places*. Karnac.
- Yeats W.B. (1989). *The Collected Poems of WB Yeats*. Collier Books.
- Zwimpfer D.M. (2020). *Hidden Infant Terrors in the Room*. Unpublished Paper.

Sull'autore

Garry Cockburn, BSW(Hons), NZAP(ACP), CBT, è local trainer della New Zealand Society for Bioenergetic Analysis. È stato Presidente dell'Iiba dal 2014 al 2016. Ha pubblicato nel Journal dell'Iiba e presentato delle relazioni nelle conferenze dell'Iiba in Spagna e Portogallo. Esercita la libera professione a Wellington, Nuova Zelanda.
garrycockburn001@gmail.com

Memoir di una psicoterapia

di *Scott Baum*¹

Originariamente pubblicato in:
Bioenergetic Analysis • The Clinical Journal of the IIBA, 2021 (31), 79–94
<https://doi.org/10.30820/0743-4804-2021-31-79>
CC BY-NC-ND 4.0
www.bioenergetic-analysis.com

Riassunto

In questo memoir uno psicoterapeuta esperto descrive la sua terapia personale durata cinquant'anni, di cui più di trenta come paziente di Michael Eigen. L'esperienza diretta dell'autore e di Michael Eigen, l'esperienza della follia e dello strazio, viene esaminata per comprendere le possibilità di lavorare con anime e menti molto danneggiate. La prassi e la teoria di Michael Eigen costituiscono parte di questa investigazione, e vengono poste alcune domande su ciò che può essere sufficiente, se è possibile, a garantire il successo della psicoterapia di persone che vivono un dolore emotivo e psicologico profondo.

Abstract

In this memoir an experienced psychotherapist describes a fifty-year personal psychotherapy, more than thirty years of this therapy as a patient of Dr. Michael Eigen. The author's and Michael Eigen's lived experience of madness and murder is examined for insight into the possibilities of working psychotherapeutically with very damaged psyches and souls. Michael Eigen's theory and practice are part of the investigation, and questions are raised about what can be enough, if anything, in the successful

¹ Scott Baum, PhD, ABPP, è membro dell'IIBA Faculty e Psicologo Clinico vive e lavora a New York City, USA. docsbpsych@aol.com

L'articolo è stato tradotto da Barbara d'Amelio

psychotherapy of people in profound and enduring psychological and emotional pain.

Parole chiave

Psicoterapia, Michael Eigen, anedonia, omicidio dell'anima, follia

Keywords.

Psychotherapy, Michael Eigen, anhedonia, soul murder, madness

Prefazione

Molti anni fa, non molto tempo dopo che mia moglie Elaine ed io avevamo acquistato la casa di Montauk, che divenne la nostra vera casa, comprammo un piccolo acero giapponese. Lo prendemmo in un mercatino, perché non avevamo voglia di andare in un vivaio. Era molto piccolo, con un tronco stretto e poche foglie. Era una delle poche piante che mi piacevano. Lo piantammo tra altri alberi vecchi e imponenti. Rimase come in sospenso per anni. Sembrava crescere appena, nonostante le nostre cure ed il pollice verde di Elaine che aveva sempre fatto prosperare tutte le piante che curava.

Finché ad un certo punto, circa venti anni fa, iniziò a crescere. Cresceva solo la cima, il tronco continuava a rimanere stretto. Ma ora mostrava foglie bellissime di quel rosso brillante tipico degli aceri. Era impressionante per un esserino così debole. Ho sempre sentito che quell'albero era in qualche modo connesso con me, mi mostrava un aspetto di verità della mia vita. Una vita in cui le fondamenta, la connessione alla terra e alla realtà non potevano espandersi molto, ma in cui si faceva ciò che si poteva con quello che c'era.

Introduzione

In questo articolo - o più correttamente come mi ha fatto notare una persona che ne ha letto la bozza, in questa *biografia* – scrivo da tre diverse prospettive. La più stimolante è la mia prospettiva personale. Poi ci sono i punti di vista e gli insight di Michael Eigen sul nostro lavoro insieme, che a volte validano e altre propongono un cambio di prospettiva. Infine c'è una combinazione tra questo e la mia esperienza di terapeuta, nello sforzo di fornire qualcosa di utile ad altri colleghi ed ai loro pazienti.

Nei miei contributi professionali emergono spesso alcuni temi. Il primo è che molti terapeuti non vivono nel mio stesso universo: un mondo fatto di personalità frantumate, sensazioni di solitudine, morte, terrore, orrore e dolore senza fine, un mondo difficilmente descrivibile con parole adatte.

Non vivere in questo universo può portare a piccoli grandi fraintendimenti sulla natura stessa dell'esperienza e su cosa può essere fatto per stare meglio.

Il secondo tema è che nel nostro campo molte delle discussioni sul cambiamento

vertono su una trasformazione verso la salute, verso la bontà. Nella mia esperienza invece il cambiamento verso il male è egualmente importante.

Prima dei quattro anni sapevo già che avrei ucciso mia madre pur di stare con mio padre e non si trattava semplicemente di un sentimento o di un'intenzione, era già in atto una trasformazione del mio essere.

Il terzo tema su cui torno spesso è se le validazioni dei terapeuti – e conosco moltissimi terapeuti talentuosi e profondi – siano sufficienti per creare la matrice di una terapia efficace.

È interessante che la prima bozza di questo scritto non contemplava l'idea che io stessi descrivendo una terapia di successo, durata più di cinquant'anni, trenta dei quali con Michael Eigen (Mike).

Qualsiasi risultato sia stato raggiunto è stato infatti incoraggiato e sostenuto dalla mia defunta prima moglie Elaine Tuccillo, anch'essa una psicoterapeuta dall'immenso talento, durante più di quarant'anni.

Quello che mi chiedo è se tale successo sarebbe stato possibile, senza di lei.

Dolore e sofferenza

Sopportare l'insopportabile

Mentre mi preparavo a partecipare ad un evento per la pubblicazione della traduzione in Ebraico del libro di Eigen, *The Sensitive Self*, mi trovai a pensare a come doveva essere stato fare terapia con uno come me. Uno talmente danneggiato, fisicamente e psicologicamente, che, come scrisse Mike in un articolo che parlava della mia terapia: “la questione non era semplicemente se io potessi o meno aiutare Milton [il mio pseudonimo]. Il punto era se riuscissi a reggerlo. Sopportare qualcosa di ciò che sembrava stesse sopportando, era cruciale. E Milton si stava sforzando di sopportare l'insopportabile.”

Come sia lavorare con persone così ferite è un tema che attraversa tutto il lavoro di Mike. Il suo incrollabile impegno nel cercare di vedere e sentire cosa c'era in me, di cosa fossi fatto, è stata una parte significativa dell'ossigeno che mi veniva dato quando lavoravamo insieme, visto che io vivo in un universo tossico dove l'aria è velenosa.

Ad un certo punto, non molto tempo fa, mi resi conto che la mia terapia era una sorta di dialisi fisica e psicologica. Senza una regolare terapia sarei annegato nel mio stesso veleno.

Anedonia

Per comprendere l'organizzazione psichica delle persone schizofreniche e borderline, un concetto centrale è quello di anedonia. Si tratta di una condizione in cui la capacità di apprendere e di esperire la benevolenza dell'universo risulta distrutta. Non parliamo dell'incapacità di divertirsi, le funzioni di sollievo e gratificazione possono rimanere operative. Ma il piacere inteso come connessione ed esperienza di benevolenza percepita risulta impossibile.

Questa incapacità è alla base di tutti i disturbi e le disfunzioni del sé e delle relazioni con l'altro da sé. Le sensazioni che dovrebbero associarsi alla percezione di benevolenza come brividi, flusso di energia, calore, sono cooptate e scippate dall'orrore.

Col tempo, in terapia, ho realizzato che potevo osservare il fenomeno della

benevolenza. Come ho scritto (Baum, 2011) potevo percepirla come una leggera foschia che circondava mia moglie e i miei figli. Ma non potevo prenderne parte. Questa incapacità di sentire il bene affligge molte funzioni essenziali. Rende ogni giorno insopportabile da vivere, fa sì che sia impossibile sentirsi bene con sé stessi e costruirsi una buona bussola morale.

Morti viventi

Per molti anni della mia psicoterapia con Vivian Guze, prima che iniziassi a lavorare con Mike, vivevo come un morto vivente. Seduta dopo seduta vivevo l'esperienza di sentirmi bloccato su uno schermo, come in un bozzolo di cotone, trattenuto e imprigionato in una vita da morto piena di terrore, posseduto da una fonte di energia di adorazione e idealizzazione.

È stato grazie alla volontà di ferro di Vivian che, attraverso ore ed ore di lavoro con calci, urla, colpi, ho potuto sentire appena sottili sensazioni e collegarle a quei sentimenti che erano stati bloccati nell'infanzia. Le storie di zombi e vampiri sono vere, nella misura in cui rappresentano tentativi di comprendere e descrivere degli stati psichici generati da una combinazione di forze.

Prima di tutto essere spaventati, fisicamente ed emotivamente, fino alla morte, ma non completamente. E proprio lì, in quella zona congelata non localizzabile, essere posseduti e colonizzati da un genitore. È una possessione che viene mantenuta per gli stessi motivi che troviamo nel livello macro sociale: proteggere le risorse. Nella mia famiglia queste risorse erano l'adorazione e l'idolatria. Una pozione inebriante.

Un vampiro ne crea un altro succhiando sangue e restituendone un po' misto della vittima e dell'aggressore. I vampiri sono immortali, la realtà ordinaria e i suoi effetti umilianti non li riguardano. E non possono generare da soli la loro autostima, devono succhiare continuamente quell'energia dagli altri. Attraverso l'identificazione creano la generazione successiva di vampiri per avere dei compagni nella loro solitudine infinita.

Prima di comprendere la mia trasformazione in vampiro, che è un altro modo per descrivere una profonda deformazione narcisistica, ho vissuto molti anni nella forma più primitiva di questa condizione, in una sorta di bozzolo con un'identità priva di sé e di emozioni. Questo bozzolo è uno stato in cui il bambino viene tenuto per essere nutrito. Il mio nutrimento è stato, in particolare, la mia vera e propria idolatria e la mia identificazione con mio

padre. Combattere per uscire dal bozzolo ha significato una battaglia quotidiana attraverso tutte le cose che ho fatto nelle mie sedute – scaliare, urlare, prendere a pugni – fino a quando sono riuscito ad entrare, per un po’, nella mia realtà quotidiana. Il mio rapporto con questa realtà era piuttosto limitato, ho fatto quello che potevo in quello spazio ristretto. Non so dire esattamente in che modo, ma la comprensione dell’ esatta natura di ciò che Mike definiva “nutrimento tossico” mi è stata molto utile. Mi ha aiutato anche come terapeuta per sfuggire ai facili giudizi su cosa sia sano e cosa patologico in una relazione e dalla sicurezza di sapere perché le persone facevano quel che facevano e cosa fosse meglio per loro. La sua compassione per la mia fragilità nello scegliere cose poco sane ci ha permesso di considerare quello che realmente facevo attraverso queste scelte. Non sono riuscito a salvarmi dall’incontro con me stesso imparando ad oppormi a questa spinta, tuttavia Mike, la mia defunta moglie, la mia attuale moglie, i miei pazienti e i miei amici mi aiutano a vedere nuovi e differenti modi di essere.

Mi scompenso facilmente, la mia struttura si frammenta e la mia sensazione di sé scompare ogni volta che faccio lo sforzo. Come lo ha descritto Mike:

«Ci furono momenti in cui avveniva una lieve distinzione tra il sé frantumato e l’oggetto frantumato. Milton tentava di radicarsi davanti alle rovine, ma spesso il terreno si frantumava a sua volta. Eppure, reiniziava ogni seduta dal punto di partenza, puntando al *ground zero*, il punto del cataclisma. Qualsiasi cosa vedesse o sentisse, era un assaggio di ciò che non aveva potuto vedere e sentire, continuava ad allungarsi: un serpente con un’elasticità infinita che si espandeva attorno a una frantumazione che si espandeva anch’essa all’infinito. Ma possono essere mai compresi un sé e un oggetto infinitamente frammentati?» (Eigen, 2001, p.73)

Frammentazione

La frammentazione di mente e spirito si manifesta anche nella frammentazione del corpo. La mia esperienza personale e professionale come terapeuta bioenergetico fa della visione unitaria psiche-soma un’esperienza tangibile di lavoro.

Il mio corpo è spezzato, il vuoto della vita interiore e della realtà esterna sono arrivati quando, come disse Mike, “tua madre ti ha strappato cuore e budella e tuo padre ha distrutto una gran parte di te”, una realtà sensoriale

insopportabile. Per anni il dolore al centro della mia schiena è stato l'incarnazione di quel buco nero che Grotstein (1990) descrive nel suo lavoro sulla struttura borderline. L'energia è uscita dal mio corpo, irrimediabilmente. Una mano calda, come quella di mia moglie, messa in quel punto poteva portare calore, come se quel punto del corpo fosse proprio in uno stato di zero assoluto. Ma non appena toglieva la mano, era come se quel calore non ci fosse mai stato.

Molte delle sensazioni della psicosi, quel vuoto e quella disperazione, non possono essere rese nel linguaggio parlato. Dipendevo da Mike per impararle direttamente. Allo stesso tempo, il mio corpo mi ha offerto un'esperienza tangibile e concreta per contrastare il linguaggio disancorato, disconnesso dal significato, e la suscettibilità alla manipolazione mentale che sottostà alla mancanza di esperienza.

Generare sensazioni dal movimento, dalle tensioni, lavorare con il dolore fino a quando le sensazioni, appena percepite, diventano rivoli di sentimenti, è stata una parte fondamentale del mio lavoro psicoterapeutico. Mike non lavora direttamente con questi aspetti, ma io ero sufficientemente esperto da metterle in pratica da solo ogni giorno per anni. Mike validava esplicitamente il valore della conoscenza e dell'espressione che emerge dall'amplificazione dei processi somatici. Quando un giorno gli chiesi se poteva tenermi la testa per farmi urlare, mi disse che no, non poteva, avrebbe voluto ma non sapeva come fare. I suoi limiti, la sua onestà. Potevo stare con questo. Quello con cui Mike poteva lavorare e ciò che poteva supportare era prima di tutto la realtà percepita e la mia esperienza nel sentirmi morire. Questa morte si svolgeva lungo tre dimensioni. La prima è stata la morte necessaria per sopravvivere e il completo smorzamento della connessione con la realtà interna ed esterna per non impazzire. La seconda era la morte dell'anima per preservare l'identità. Ursula Le Guin (2017) racconta la storia di un mago catturato da un malvagio stregone, che pronuncia un incantesimo per distruggere il suo sé piuttosto che rivelare il suo vero nome. Una morte per conservare l'identità e prevenire il possesso della propria essenza. E infine una morte causata dalla manipolazione mentale, la distorsione della coscienza e per finire la trasformazione in malevolenza.

Mike poteva reggere questi stati, validarli, accettarli per quello che erano, anche quando la malevolenza era diretta verso di lui. La mia defunta moglie poteva fare ancora meglio. Al suo funerale ho raccontato del suo potere di riportare in vita le persone catturate dai morti viventi.

Malvagità

Nella psicoterapia moderna c'è un grande dibattito sul cambiamento. Implicitamente riguarda la trasformazione in benevolenza. Ma ciò (con rare eccezioni, come in *The Reproduction of Evil* di Sue Grand) ignora quella dimensione dell'esperienza come la mia, nella quale la trasformazione era verso la malvagità. Un collega anziano una volta mi disse: “Deve esserci un sacco di bene sepolto lì dentro di te visto che ti descrivi così terribilmente cattivo.” Una rappresentazione di me di cui non ero neanche consapevole. Ma si sbagliava. La volontà di Mike di rimanere immerso nella caustica realtà della mia negatività è stata fondamentale. In un articolo descrive la sua esperienza di venire abbattuto da me più e più volte. Anche se pensava che un amore segreto stava nascendo tra di noi, io so che questo amore, se di questo si trattava, emergeva solo dagli strati intermedi del mio corpo. La realtà più profonda in me è il vuoto assoluto, l'inflessibile disperazione narcisistica per essere riconosciuto che non consente a nessun altro di essere considerato, e il desiderio del bambino di distruggere tutti, di vendicarsi e raggiungere una certa pace nella sua realizzazione. Sapevo già a quattro anni che avrei potuto uccidere mia madre per avere mio padre. Alla fine lui mi salvò da lei quando avevo tra i sei e gli otto anni. Le persone che circondavano mia madre, alcolisti e drogati, persone dannate, tornavano nei miei sogni come personaggi alla Hannibal Lecter, disumani, capaci di abusi a sangue freddo.

Mio padre aveva più vitalità di mia madre nel suo corpo, ed era più connesso alla realtà. Ma alla fine si rivelò altrettanto corrotto. Il mio adorato papà, nel cui corpo trovavo l'unico posto sicuro, rivelò questa depravazione in molti modi, non ultimo razionalizzando la sua pratica di abusi sessuali sui suoi pazienti, dichiarando (come Martin Shepherd nel suo libro *The Love Treatment*) che era il miglior trattamento che poteva offrire loro, nel loro stesso interesse.

Il male

“Male” è una parola difficile per gli psicoterapeuti, poiché implica realtà assolute e forze al di fuori del controllo delle persone, forse anche forze transpersonali.

Essendo gli psicoterapeuti, in generale, un gruppo di persone ottimiste e piene di speranza, sono scioccati dal grado di negatività che sperimento e sono

inclinò rapidamente a “re-inquadrarlo” come paura della vulnerabilità, della bontà e dell’amore, o come un’identificazione negativa con le figure di attaccamento. Mike non la pensava così, tanto che afferma di prendere alla lettera l’identificazione di sé di una persona come malvagia. E questo ha contato molto per me perché so che nei punti più profondi del mio essere, posti in cui ora posso respirare, ci sono una freddezza e una malvagità che non possono essere mitigate da nessun sentimento, né l’amore, di cui sono incapace, né la simpatia. Al massimo, la paura della punizione mi impedisce di agire. Ho utilizzato abbastanza questa freddezza da sapere che è male, usando la mia defunta moglie come oggetto transferale, risparmiando così ai miei terapeuti il trattamento solitamente riservato loro da persone come me: sospettosità infinita, arroganza altezzosa, grandiosa, bellicosa – ma le è costato caro perché ha combattuto valorosamente con me (sia contro che accanto) per spingermi verso un sé ideale che non si sarebbe comportato in questo modo. L’esempio più forte è che l’entità che vive in me avrebbe artigliato e distrutto sessualmente mia moglie se glielo avessi permesso. Molto prima di conoscere questa “creatura” mi ero ritirato dalla vita sessuale, nonostante l’opportunità di stare con la persona più positiva verso il sesso che avessi mai incontrato. L’insistenza di Elaine durante il nostro matrimonio, quando ero in grado di farlo, sullo sviluppo di una ragionevole e sana vita sessuale è stato un dono oltre misura.

Il fatto che oggi io possa essere sessuato, desideroso e morbido come non sono mai potuto essere nella nostra vita insieme, resta per me un grande dolore. Ricordo ancora la sua gioia per il nostro ultimo rapporto, prima che la malattia la portasse troppo lontano. Quindi, non è stata solo la capacità di Mike di stare con, di contenere, di essere immerso in questo miasma di disperazione, grandiosità maliziosa e malizia sadica. È stata anche mia moglie con la sua determinazione a fare lo stesso, e senza la protezione dello spazio psicoterapeutico.

Elaine mi ha scritto una volta: “lascia che il tuo sguardo ti ricordi la tua costellazione unica: energia e resilienza, nel contesto dell’oscurità che può inghiottire e terrorizzare”. E oggi c’è la determinazione simile della mia attuale moglie, Pascale, che, mentre mi sforzavo di parlarle della mia distruttività, mi ha detto: “la tua oscurità è la mia aurora boreale”. Mike mi ha ripetuto in questi oltre trent’anni di lavoro insieme, e più di cinquanta da quando ho iniziato la mia terapia, che lui vede in me la bellezza anche nell’oscurità. Questa sua visione va oltre la mia comprensione.

Terapia Testimoniare

È convinzione condivisa nei metodi di psicoterapia psicodinamica che testimoniare il dolore e la sofferenza che una persona ha e continua a vivere sia centrale per qualsiasi guarigione dal danno che quella persona ha subito. In ogni caso, testimoniare significa di più che osservare e validare. Si può testimoniare anche da una certa distanza, come fecero i volontari della Croce Rossa ad Auschwitz. Ciò è particolarmente toccante per me, visto che ho vissuto mio padre che mi lasciava con mia madre due volte a settimana, per cinque anni, dopo che l'aveva lasciata quando avevo un anno e mezzo, come se fossimo stati separati al capolinea di quel posto orribile e fin troppo umano/disumano.

In questo scenario il testimone è preservato dalla vittimizzazione diretta: non intendo minimizzare gli effetti della vittimizzazione vicaria quanto sottolineare ciò che ha reso la terapia di Mike e di Elaine efficace. È piuttosto per dire che senza l'esperienza diretta della vittimizzazione il trattamento potrebbe non essere così efficace.

Nelle parole di Mike: «Lui parla di campi di concentramento dentro, non solo fuori. È come un vampiro indotto, una vittima che porta la piaga distruttiva. Mi guarda con amore alla fine di molte sedute, mentre esce dalla porta. Mi ama per avergli permesso di polverizzarmi nel nulla, per essere lì nel nulla». (Eigen, 2004, p.109)

Il modo in cui avviene questa polverizzazione è attraverso l'intenzione di annientare, il desiderio di distruggere l'altro facendo come se non fosse mai esistito. Ed è eseguito con un disprezzo stridente e caustico che avvelena ogni rapporto, rendendo l'altro, qualsiasi altro, nessuno e niente, e se stessi buoni e grandi.

Mike non riconosceva solo la verità della mia esperienza. Era attivamente impegnato nel processo di viverla insieme a me. Quando mi parlava, era spesso per offrirmi una coscienza della mia sofferenza, più profonda di quella di cui ero capace io stesso. Come quando mi ha detto che mia madre mi ha strappato il cuore e le viscere psichiche, e mio padre ha distrutto grandi parti di me. Questo è un intervento nel mio essere e nel mio processo, qui testimoniare non è solo una registrazione di ciò che è accaduto, è una coscienza e una testimonianza dei suoi effetti, del suo significato, del suo potere di plasmare, forse in modo permanente, una personalità e una vita.

Vivere con questo

Alla fine della citazione che riporto sopra, Mike dice che l'amore che sente in me è: "Un amore quasi segreto. Non ferma il tormento, a volte lo aggiunge". Io direi che l'amore si aggiunge sempre al tormento. L'amore, la fede e la bellezza sono brucianti in tutte le cose. Come la luce del sole per il vampiro. Il vampiro trasformato, reso tale dalle persone che per prime si appropriarono di me e mi usarono come fonte narcisistica di rispetto, ammirazione, adorazione, idealizzazione. Trasformato in modo da preservarmi come una fonte non ambivalente e infallibile, mi è stato impedito di sviluppare rispetto per me stesso, ammirazione, ecc. Ho scritto ampiamente su come ciò si ottiene altrove (Baum, 2010).

Da vampiro indotto, ho rivolto il desiderio incessante e inestinguibile di quelle risorse a coloro che mi erano più vicini. È questo che hanno dovuto sopportare.

Alla fine, o, più giustamente alla fine dell'inizio della terapia, ho dovuto rinunciare alla vita da vampiro, almeno nella mia azione cosciente, e sopravvivere, come meglio potevo, con scorte limitate, mai soddisfacenti, come Louis, il vampiro di *Intervista col vampiro* (Rice, 1977).

Questa distruzione di una funzione molto basilare della personalità conduce ad un altro danno fondamentale. In un punto Mike parla di me come di qualcuno il cui "schermo dei sogni", come lo chiama Bion, è andato in fiamme. Anima e psiche distrutte da infiniti attacchi all'essere. Gli stati psicotici sono il risultato di queste depredazioni. Stati orribili dell'essere in cui Mike mi accompagnava. Ma il suo amore, il suo rispetto, si aggiungono al tormento. Ne ho trovato un esempio particolarmente incisivo nel romanzo *Una vita come tante* (Yanagihara, 2015). L'evidente valore e amabilità del personaggio centrale, e l'amore e il rispetto di coloro che si prendono cura di lui così profondamente non sono sufficienti per guarire. Nel romanzo viene lasciata come un'allettante possibilità che un maggiore contatto con una psicoterapia guaritrice e un buon guaritore avrebbe potuto fare la differenza. Ma come procede la psicoterapia in questa realtà? Dopo cinquant'anni di intensa psicoterapia in una realtà come quella di questo personaggio, conosco bene i limiti di ciò che si può ottenere.

Azione terapeutica

A cosa si aggrappa un terapeuta in un ambiente psichico ed emotivo come questo? Mike descrive un momento con un paziente, che potrei essere io:

«Descrive il suo diaframma come un trattenersi nel trattenerne. Uno spasmo muscolare è il suo essere. C'è qualcuno che lo vede per quello che è veramente: sua moglie. Io non credo di giocare un ruolo così importante, ma è indubbio che lui non potrebbe farla entrare così tanto senza il supporto della terapia. Sua moglie gli mostra un'altra verità, che va oltre il salasso psichico (Eigen, 2004, p.111).

Elaine ha visto il disprezzo radioattivo dei miei genitori molto prima di me. Aveva visto gli sforzi di mio padre per avvelenarmi contro di lei, e aspettò, facendosi forza con i suoi sentimenti per me, aspettava mentre io decidevo, passo dopo passo dove andare a parare nella mia vita. Mike vedeva l'enorme potere dell'attesa, proprio come Elaine. E c'è un enorme potere nell'abbraccio di Mike allo squilibrio, alla sofferenza, al danno, al mostruoso, che sono le mie esperienze di vita di base. Ma non aspettava che io risolvessi standosene protetto dalle radiazioni tossiche, quelle ricadute di un numero infinito di esplosioni che distruggono l'anima.

Non restava ad aspettare e sperare, non aveva bisogno che io cambiassi per vedere la luce. Era attivamente, anche se silenziosamente, impegnato nel processo di viverlo con me. Potrebbe dire, sulla base di ciò che so del suo modo di pensare e di sentire, che il suo era un atto di fede. La speranza richiede che succeda qualcosa fuori da sé, che pone un'implicita richiesta all'ambiente e a me. La fede è contenuta in lui e lo sostiene, e forse sostiene anche me.

Vivere e affrontare la malvagità è una sfida che va oltre la sofferenza. La mia vitalità è legata alle difese contro lo scompenso e la sopraffazione prima, e contro gli acting out malvagi mossi dal bisogno implacabile di ripristinare la mia integrità poi, combattendo per ristabilire l'uguaglianza nelle relazioni attraverso la vendetta. Va oltre il sadismo in cui sono immerso. Sono quindi incapace di uno dei principi più basilari della psicoterapia, l'esortazione a essere me stesso. Non ne sono capace, né posso rischiare. Riuscire ad affrontare la perdurante malvagità in me, e poi vedere quanto le fossi devoto è stato difficilissimo. Ma è l'unico modo in cui posso tentare di modificare o ridurre al minimo il danno che provo.

Non posso sopravvalutare l'importanza dell'atteggiamento di Mike in

questo. Lui non faceva nulla per ridurre al minimo la gravità del problema mentre lo esponevo. Come mi disse una volta quando temevo di essere trattato come una celebrità le cui malefatte erano state sottovalutate “nessuno ti sta lasciando fuori dai guai”. Mi sosteneva dicendo che “almeno ti angosci per questo”, ma non mi sembrava illudersi che angosciarsi sia come fare qualcosa al riguardo. Lavorare sulla propria malvagità senza la bussola morale dell’anima non è possibile per me. Mi è stata prestata un’anima da Elaine e questo ha fatto la differenza nella mia vita, forse al di là di ciò che qualsiasi psicoterapia potrebbe fare.

Verità e Amore

Nei colloqui del libro *Murder and Madness* (2010), Mike scrive questo sulla sua comprensione di me:

«Ecco un piccolo esempio. Si tratta di un uomo di cui ho scritto in *Toxic Nourishment e Damaged Bonds*. L’ho chiamato Milton. È un uomo che ha sofferto per tutta la vita, di un dolore che non se ne va. Non so se andrà mai via. Non ne ho idea e nemmeno lui. È terribile. Si suiciderebbe se non fosse per qualcosa di cui non sono sicuro: forse i suoi figli. Forse qualcosa di più, una sorta di profonda dedizione alla verità della vita, la sua verità. È devoto alla verità interiore» (Eigen, 2010, p.18).

Allo stesso tempo, ha scritto altrove come mio padre – uno schietto ribelle e un critico dei costumi e delle ipocrisie sociali convenzionali – abbia usato la verità come un’arma con cui condannare, disprezzare e persino eviscerare. Come ho fatto io.

In questa realtà è arrivata Elaine. Ci siamo incontrati alla scuola di specializzazione, più o meno nello stesso periodo in cui ho iniziato una psicoterapia di lunga durata con Vivian Guze. In un pezzo scritto per il diario dell’Accademia Americana degli Psicoterapeuti, *Voices* (2014), ho scritto che Elaine mi ha tenuto stretto mentre mi giravo e mi contorcevo, lanciato nello spazio vuoto di un bambino circondato dalla follia e dalla malvagità, lasciato solo per un’eternità. Vivian mi ha salvato la vita ed Elaine mi ha trovato. Essere trovati è essenziale come qualsiasi altra cosa per una vita vissuta piuttosto che sopravvissuta a malapena.

Ma Elaine ha fatto molto di più. Quando ho dato quel documento al dottor Richard Fulmer, che aveva lavorato come terapeuta con la mia famiglia molti

anni prima, e al quale ho chiesto di essere un consulente sul mio lavoro dopo la morte di Elaine nel 2012, ha detto di aver capito da quello che ho scritto che sentivo che Elaine mi rendeva più umano. Nell'assorbire e confrontarsi costantemente con il mio male mi ha offerto un metodo e una via per confrontarmi a mia volta. Ha pagato un caro prezzo, lo capisco ora, nel corpo e nell'anima. Il suo corpo è ingrassato, il suo volto si è indurito perché si è dovuta proteggere continuamente dal mio disprezzo e dalla mia superiorità sprezzante amplificati dalla mia identificazione con mio padre e dal mio transfert paterno verso di lei. Le ci è voluto del tempo per comprendere la reale portata di tutto quel veleno e la mia relativa inconsapevolezza, ma alla fine non ha lasciato correre nessuna delle manifestazioni di quel veleno, non importa quanto leggere potessero sembrare ad un osservatore esterno. Me le metteva davanti volta per volta, lentamente, proprio come fa un bravo terapeuta, mostrandomi le cose, confrontandomi con le terribili verità della mia realtà interiore, con chi sono, spingendosi solo un po' al di là di ciò che già potevo conoscere e tollerare. Perse questa capacità, come aveva predetto, negli ultimi mesi prima di morire. Cosa farò adesso senza che lei mi controlli, senza il suo abbraccio di amoroze rimostranze, senza il suo esporsi a pericoli per me e per i nostri figli?

Perché lo ha fatto? Dopo la sua morte questa è diventata una domanda importantissima per me. La risposta di Mike a questo doloroso quesito è stata elegante ed avvincente insieme e aveva il sapore della verità. Elaine ha avuto l'opportunità di vivere la vita che voleva vivere. Vivere con qualcuno che amava così profondamente, devoto come lei alla verità emotiva, aveva reso il costo della sofferenza degno di essere pagato. L'aveva resa la persona che era realmente. Aveva accolto la mia oscurità, così come Mike e come la mia attuale moglie Pascale. Non nel senso di approvarla o di riceverne una perversa gratificazione. Piuttosto aveva abbracciato tenuto e contenuto la mia parte vitale. Una volta Elaine la descrisse come una stella nera. Mike mi parla della bellezza di questa parte, ma per me è totalmente incomprensibile. Le persone che mi hanno distrutto non hanno nessuna bellezza. E io vedo i danni che il mio veleno ha provocato ai miei figli e alla loro madre. Ma sono costretto a riconoscere la verità dell'esperienza che Elaine, Mike, Pascale e altri hanno di me.

Elaine esigeva che io onorassi l'esperienza degli altri come facevo con la mia. E devo riconoscere che c'è una dimensione, una "forza" o talento che ho nel supportare ciò che è meglio, più creativo ed espressivo nelle persone. Da qui il mio successo come psicoterapeuta, come direttore di un programma di

formazione in psicologia, come presidente di un'organizzazione internazionale di psicoterapia.

Il mio dolore per Elaine si interseca coi dolori devastanti che hanno attraversato tutta la mia vita. La perdita di mia madre per la follia, per la malvagità, per l'alcolismo. La perdita di mio padre ripetutamente durante l'infanzia, e poi la sua definitiva perdita e la trasformazione in odio e, come la definì Mike, "una disillusione raggelante". La perdita di me stesso quando ho ceduto all'intenzione annientatrice, al sentimento e all'azione rivolti contro di me, e sono diventato l'ombra di me stesso e mi sono guardato morire. La perdita dell'innocenza, del legame con il bene mentre mi trasformavo in male.

Ma le differenze nei dolori sono differenze di tipo, non di grado. Nel mio dolore per Elaine il nostro rapporto persiste, cresce. Vedo come non sono riuscito a svilupparmi a sufficienza prima della sua morte per poter in parte riparare, per raggiungerla, per fare alcune delle cose sane che posso fare solo ora, sette anni dopo.

E quando la mia disperazione cresce, è a lei che rivolgo la mia supplica di essere salvato, tenuto tra le "braccia dell'angelo" al sicuro lontano da qui. Il dolore per i miei genitori è duro, bruciante e cupo. Non sono riusciti a migliorare come avrebbero potuto. Non hanno fatto del loro meglio. Sicuramente no. Avevano accesso alle risorse per la conoscenza, la rivendicavano addirittura. Avrei fatto qualsiasi cosa per aiutarli, se solo me lo avessero chiesto.

E ancora

E ancora. Mike completa la citazione che ho iniziato sopra da *Murder and Madness* dicendo:

«Abbiamo lavorato insieme per molti anni e lui è stato in terapia per molti altri anni prima di me. Sta cercando di entrare in contatto – con se stesso, con la vita. È impegnato nella sua ricerca. Essere presente nella ricerca ma non essere in grado di esserlo nella vita è comunque qualcosa. Per alcuni, essere presenti alla propria non presenza può essere meglio che non esserci e non saperlo. Per Milton è un *must*. Qualche settimana fa ha detto: 'Sento che mio padre mi ha ucciso o ha ucciso una parte di me. E io ho detto ti credo assolutamente. Lui ha pianto. Dopo un lungo silenzio ha detto: «Quando ho sentito le tue parole è stato come se un'entità stesse lasciandomi». Questo è

solo un piccolo esempio clinico. Lui non è guarito, io non sono guarito. Io sto soffrendo, lui sta soffrendo. Io sono rotto, lui è rotto. Ma per arrivare a quel momento, a quel piccolo momento in cui si è sentito, si è davvero sentito, ci sono voluti molti anni. Non sono stati anni sprecati anche se potrebbero sembrarlo. Alcuni terapeuti non sarebbero stati in grado di sopportarlo. Ma questi anni non sono stati sprecati perché è arrivato un momento in cui ha sentito davvero che credevo al suo dolore e credevo che fosse permanente. Mi ha ascoltato e per un momento mi ha sentito confermare la verità di ciò che sentiva.

La sensazione emersa è stata “Sì, ti credo assolutamente, assolutamente”. E lui ha detto “Quando ti ho sentito, quando ho sentito le tue parole ho sentito che un’entità mi lasciava”.

.... Ora io so che se un’entità se ne va ne restano probabilmente un milione di altre. Ma è stato un momento prezioso che ha richiesto anni per realizzarsi. Nessuna compagnia di assicurazioni pagherebbe per questo momento. Ma è stato un momento eterno. Un momento che fa la differenza. E alcuni di voi potrebbero sentirne il fremito ancora oggi» (Eigen, 2010, p.19).

La fede di Mike nella possibilità sostiene lui e me. La fede di Elaine e Pascale nel significato della vita vissuta mi sostiene. È abbastanza? No. È molto, ma non è ancora abbastanza. Il terrore, l’omicidio, l’allucinazione, la disperazione, il vuoto, l’invidia, sono pervasivi, insopportabili. Ma è molto più di quanto pensassi fosse possibile. Vivere, consapevolmente la vita del mio corpo.

Postscriptum

Nel 2014 sono stato invitato a partecipare a un evento per celebrare la pubblicazione in ebraico del libro di Michael Eigen: *The Sensitive Self* (2014). Mike scrive del nostro lavoro in quel libro e in altri scritti. Ne ho scritto anche io, come terapeuta, traendone conoscenza e ispirazione, e come paziente, facendo uno sforzo per trasmettere una realtà esperienziale per la quale spesso non possedevo le parole.

Ma comunicare per me è di vitale importanza. Le ragioni sono molte. La pressione dell’insaziabile brama narcisistica per il riconoscimento e l’ammirazione è la più vivida e consumante. Si tratta di una brama che non potrà mai essere soddisfatta. Il fatto che la struttura per metabolizzare i

riconoscimenti sia stata distrutta in me, o forse nemmeno seminata, la rende una vera agonia. Ma anche le altre ragioni per cui sono costretto a raccontare la mia storia – eviterò di caratterizzare le ragioni, per ora, come buone o cattive, sane o malate – sono importanti. Anche se l'attacco alla mia parte sincera, che dura da tutta la vita e che è oramai conficcato nel corpo e nella mente, è così feroce che scrivere è un tormento. In una versione perversa dell'affermazione di William Blake che l'energia è gioia eterna, potrei dire che per me l'energia è eterno tormento.

Tuttavia, ci sono ragioni per scrivere che non possono essere distrutte da questi attacchi. Per testimoniare, certo. Testimoniare non è solo riconoscere che certe cose sono accadute. È anche la coscienza di cosa significano queste cose. Quali messaggi psichici, emotivi e cognitivi ci sono nelle azioni di cui si è testimoni. Quale significato personale e politico hanno queste azioni. Inoltre, posso porre una domanda per me e per gli altri: quali sono i benefici psicoterapeutici possibili quando si lavora con persone come me? Persone le cui anime sono state uccise, persone trasformate in male, con la psiche fatta a pezzi e frammentata, inondata continuamente di sensazioni senza nome e insopportabili. E, se ci sono benefici – o benefici che possano andare oltre il contatto cosciente immediato con le agonie dell'inferno – come possono essere raggiunti? E ancora, come può un terapeuta sopravvivere all'esposizione e all'immersione nel buco nero di un'anima distrutta? In che modo un terapeuta accompagnerà un bambino consegnato all'inferno per i peccati dei genitori? Come sopravviverà un terapeuta al malevolo disprezzo di un paziente che lotta per essere reale e autentico e nel farlo cerca di distruggere l'identità, la sincerità, il valore di chi cerca di aiutarlo?

E, infine, voglio affermare, a rischio di far cadere quello stesso disprezzo sconvolgente su me stesso, che senza comprendere questa realtà terribile delle persone, non possiamo sperare di comprendere la distruttività che abbonda intorno a noi. Quella che attraversa il nostro tessuto sociale.

La matrice delle relazioni che si estendono dai nostri corpi, attraverso la psiche e le emozioni, al mondo nel quale siamo elementi unici e identità collettive. Abbiamo bisogno delle informazioni che provengono dai più danneggiati tra noi se vogliamo fare qualcosa che abbia successo duraturo e creare un ambiente di vita sano per coloro che verranno dopo di noi. Per far sì che questo sforzo abbia davvero un senso.

Bibliografia

- Baum S. (2011). When love avails not. *Voices*, 47(2), 82–86.
- Baum S. (2014). Living the two-person identity. *Voices*, 50(2), 35–42.
- Eigen M. (1999). *Toxic Nourishment*. London: Karnac.
- Eige, M. (2001). *Damaged Bonds*. London: Karnac.
- Eige, M. (2004). *The Sensitive Self*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Eigen M. (2010). *Eigen in Seoul: Volume 1: Madness and Murder*. London: Karnac.
- Grand S. (2000). *The Reproduction of Evil: A Clinical and Cultural Perspective*. New York: The Analytic Press.
- Grotstein J. (1990). Nothingness, meaninglessness, chaos, and the Black Hole. *II. Contemporary Psychoanalysis*, 26(3), 377–407.
- Kernberg O. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Jason Aronson, Inc.
- Le Guin U. (2017). *The Real and the Unreal*. New York: Gallery/Saga Press.
- Rice A. (1977). *Interview with the Vampire*. New York: Ballantine Books.
- Shepard M. (1971). *The Love Treatment*. New York: Peter H. Wyden, Inc.
- Yanagihara H. (2015). *A Little Life*. New York: Penguin Books.

Il modello ESMER

Capire la complessità del sé

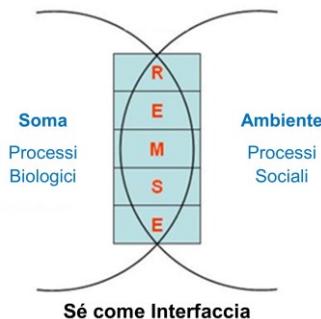
di Guy Tonella (2021)¹

I batteri, comparsi circa 4 miliardi di anni fa, sono le più antiche forme di vita biologica terrestre. I sistemi viventi, guidati dalla forza vitale, non hanno mai cessato di diventare sempre più complessi. Alla fine, la forza vitale regolata dall'omeostasi ha generato la sua ultima creazione: il Sé umano.

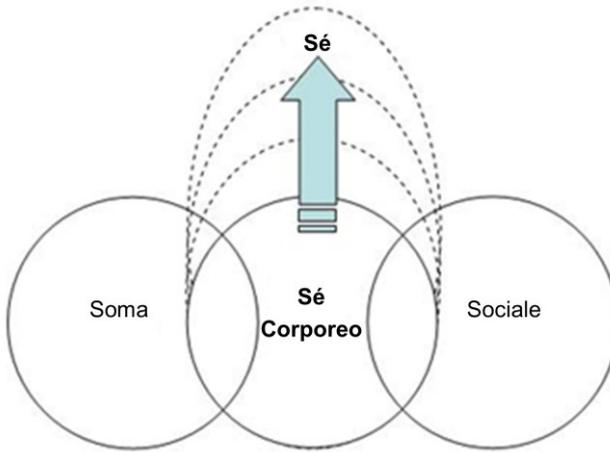
La costruzione del sé

La doppia origine del sé

Il Sé umano ha una doppia origine. Il Sé si costruisce all'interfaccia del biologico e del sociale, al crocevia dei processi biologici e dei processi sociali interpersonali, al crocevia del determinismo “genetico” e del determinismo “epigenetico”:



¹ International trainer Iiba



Sé Corporeo come Interfaccia

Tutte queste manifestazioni genetiche ed epigenetiche si registreranno prima nel corpo e poi saranno espresse attraverso o con il corpo.

Il Sé corporeo è la prima manifestazione del Sé emergente. È la prima realtà soggettiva del Sé e il fondamento del suo sviluppo.

Lo sviluppo strutturale del sé

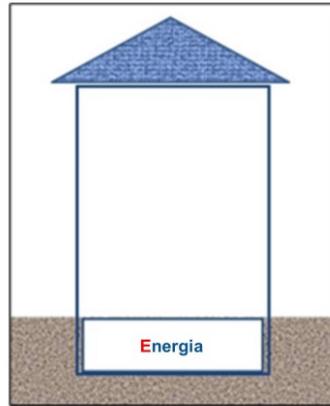
Userò l'immagine di una casa: il nostro Sé è la casa in cui viviamo. È simile alla costruzione di una casa, costruiamo il nostro Sé passo dopo passo. Questi sono i compiti dell'infanzia, i compiti dei primi 3 anni. Il Sé, quella casa, ha cinque piani.

Il primo piano ospita la prima funzione: la funzione energetica.

È la funzione vitale più primitiva, la funzione metabolica che produce energia: per il funzionamento stesso dell'organismo, per le sue azioni e interazioni.

Questi processi vitali danno origine agli stati di vitalità e ci forniscono la coscienza corporea di esistere.

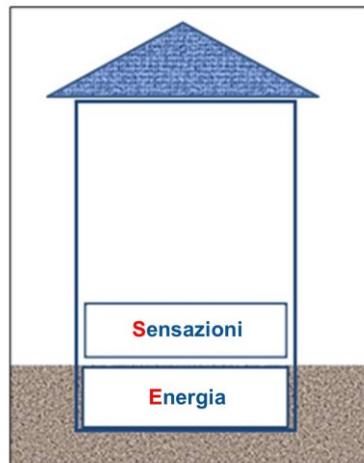
Negli esseri viventi, compreso l'uomo, il fattore energetico di base è l'ossigeno. Assorbiamo ossigeno attraverso la respirazione. La respirazione è una delle tecniche fondamentali nell'analisi bioenergetica e l'esperienza della funzione energetica può iniziare esplorando la respirazione e/o ripristinando un processo respiratorio fisiologico.



Il secondo piano ospita la seconda funzione: la funzione sensoriale.

La funzione sensoriale raccoglie tre tipi di informazioni: 1) sensazioni interocettive che forniscono informazioni sul mondo interno (come fame o stanchezza), 2) sensazioni propriocettive che forniscono informazioni sul movimento del corpo (come essere seduti) e, 3) sensazioni esterolettive che forniscono informazioni sul mondo esterno grazie ai cinque sensi (come vedere una persona che cammina verso di me, o sentire un'auto che si muove dietro la mia schiena, o annusare la vaniglia).

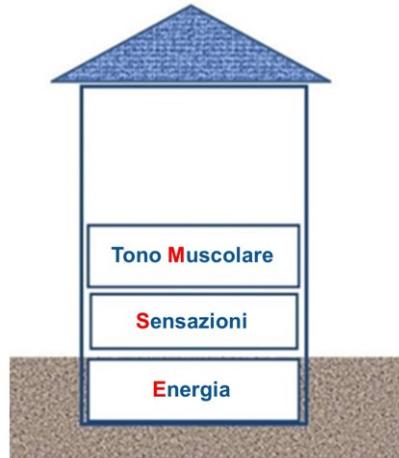
Queste sensazioni ci forniscono la coscienza corporea per sentirci vivi e presenti.



Il movimento (motilità e motricità) produce sensazioni e può essere utilizzato per incrementare la consapevolezza sensoriale di sé.

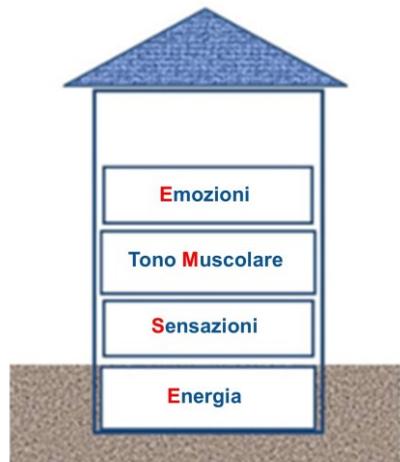
Il terzo piano ospita la terza funzione: la funzione muscolare o motoria.

La muscolatura ha tre funzioni: 1) produrre movimenti per l'azione e l'interazione attraverso le variazioni del tono muscolare, 2) delineare i confini del Sé quando il tono muscolare distribuito in tutto il corpo opera come un "involucro muscolare" e, 3) per contenere gli impulsi e le pulsioni interiori e regolare l'espressione di sé grazie a quell'"involucro muscolare".



Il quarto piano ospita la quarta funzione: la funzione emotiva.

L'emozione ha tre funzioni: 1) attraverso l'espressione, svolge un ruolo catartico nella regolazione del Sé, 2) svolge un ruolo di comunicazione soggettiva con l'ambiente sociale e 3) le emozioni, associate all'informazione cognitiva, danno un senso soggettivo e un significato alla situazione attuale.



Infine, *il quinto piano ospita la quinta funzione: la funzione di rappresentazione.*

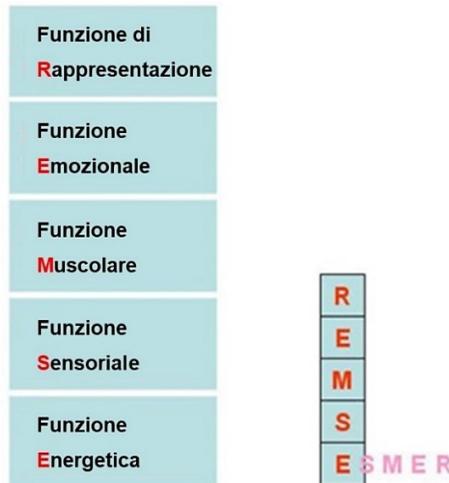
Le rappresentazioni traducono costantemente gli stati corporei provenienti dai quattro piani precedenti in immagini, parole, simboli. Questo è il piano della cognizione e del pensiero.

La capacità di rappresentare e comprendere ciò che accade dentro e intorno a sé permette di pensare, creare e agire in modo appropriato.



Il modello ESMER

Quindi, il Sé presenta cinque livelli fondamentali di organizzazione: funzione energetica, funzione sensoriale, funzione muscolare, funzione emotiva e funzione di rappresentazione-cognizione. Questo è il “modello ESMER”.



Il Sé e le sue Funzioni

Ogni funzione supporta la successiva ed è costruita sulla precedente. Le variazioni che si verificano in una delle funzioni del Sé provocano variazioni nelle reciproche funzioni, come un'onda che si muove su e giù.

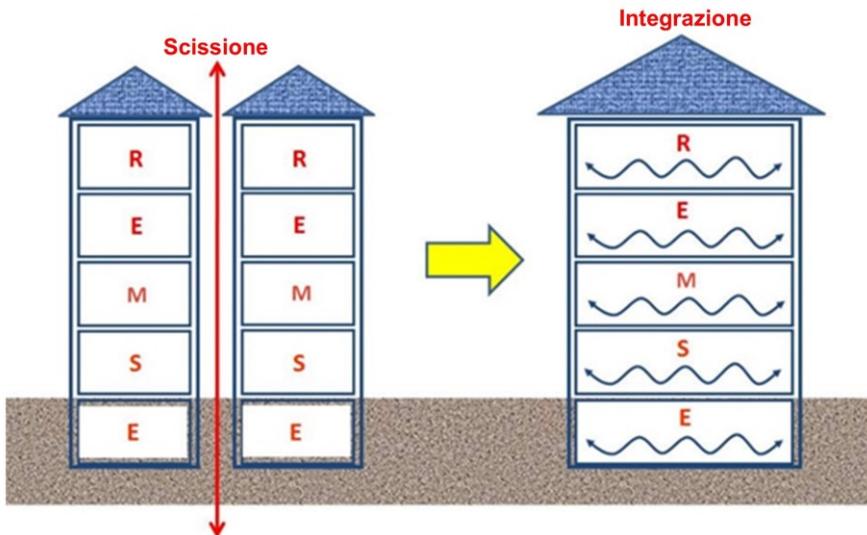
Questa continuità funzionale costituisce la vita del Sé integrato e connesso che rimane in perenne trasformazione e arricchimento per tutta la vita.

Sviluppo funzionale del sé

Consideriamo ancora, per un momento, questa metafora del Sé come casa. È necessario che una casa abbia una buona struttura ma è anche importante che sia funzionale. Quindi, costruire il Sé include altri tre compiti funzionali:

1 – sviluppare un *continuum* collegando gli estremi su ogni piano

Questo processo significa passare da un funzionamento bipolare immaturo iniziale (o/o) ad un funzionamento associativo maturo (e/o):



La maturazione neurobiologica aiuterà gradualmente, durante i primi due anni, a costruire ponti tra stati opposti: tra piacere e dolore, iper e ipotonicità, amore e odio, ecc.

Se il bambino non riesce a costruire quei ponti tra gli stati opposti, le funzioni del Sé rimarranno scisse: “ti amo” o “ti odio” che è diverso da “ti amo” e talvolta “ti odio” (ti amo ancora).

Proprio tra gli estremi c'è un "centro", su ogni piano. Ciascuno di questi centri verticalizza il Sé come una “continuità centrata”. Sarà poi possibile spingersi talvolta negli estremi, sapendo però come tornare al centro, la zona di “attivazione ottimale” come la definisce Siegel.

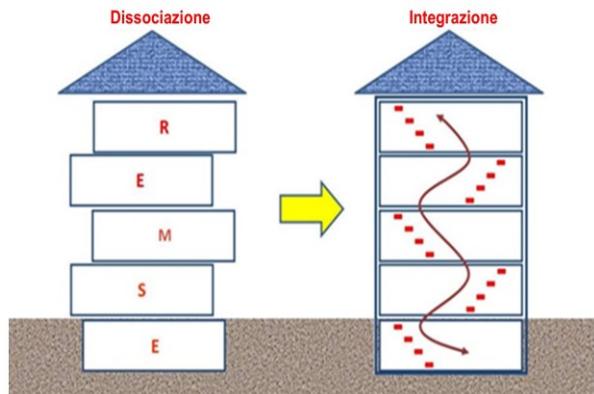
Dovremo lavorare con alcuni pazienti - o molti di loro - sulla tendenza ad esistere, pensare e comunicare dagli estremi, qualunque piano del Sé sia coinvolto: energetico, sensoriale, muscolare, emotivo o cognitivo. Dovranno costruire i ponti tra gli estremi. La prima esperienza che si potrà fare in terapia, spesso persuasiva, sarà quella muscolare: ritrovare, attraverso l'esperienza, uno “stato muscolare eutonico”, proprio tra il tono iper e quello ipo muscolare.

2 – costruire scale tra ogni piano

Questo processo significa collegare ciascuno di questi piani tra loro in modo che il sé diventi una continuità psicosomatica.

Le informazioni, da qualunque piano provengano, possono circolare per tutta la casa, su e giù. Questo processo è quello della consapevolezza, dello sviluppo e dell'integrazione globale dell'esperienza.

Come in una casa, diventa quindi possibile spostarsi da un piano all'altro, grazie a scale che collegano ciascuno dei piani agli altri. In termini neurobiologici, diventa possibile orientare la propria coscienza percettiva



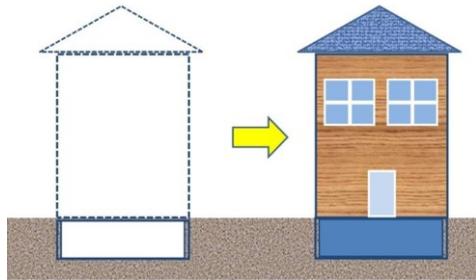
sul piano prescelto, oppure spostarsi da un piano all'altro: energetico, sensoriale, muscolare, emotivo e rappresentativo.

Ma se mancano le scale da un piano all'altro, la coscienza non può fare questo percorso e sviluppare una consapevolezza globale dello stato dell'organismo. L'elaborazione delle informazioni provenienti dal corpo non potrà aver luogo; questa continuità psico-corporea mancherà. Il Sé rimarrà in uno stato di non integrazione o dissociazione, che è una manifestazione del trauma dell'attaccamento.

3 – costruire pareti, porte e finestre per delineare la propria casa.

È necessario percepire i confini del proprio corpo, per sentirsi complessivamente ben differenziati dagli altri, per contenere i propri flussi fisiologici di eccitazione (sensazioni, emozioni, movimenti), e per proteggersi da intrusioni e abusi.

Una casa, infatti, ha dei muri per separare l'esterno e l'interno e consentire l'intimità con se stessi. Dispone, inoltre, di porte e finestre che possono aprirsi o chiudersi intenzionalmente, per far uscire o far entrare, a seconda di ciò che decidiamo noi.



L'involucro tonico muscolare costituisce le pareti del nostro Sé. Può essere più o meno teso o rilassato.

È anche estremamente importante imparare ad aprire o a non aprire le porte e le finestre del nostro Sé per essere più o meno in contatto con il mondo esterno a seconda di ciò di cui abbiamo bisogno o desideriamo in ogni momento.

Se non possiamo costruire le pareti, le porte e le finestre della nostra casa, saremo vulnerabili, potremo essere invasi, abusati. Ma non saremo nemmeno in grado di contenere ciò che scorrerà dentro di noi, le nostre emozioni. Senza porte e finestre per contenere i nostri flussi emotivi all'interno della nostra casa, possiamo anche essere intrusivi.

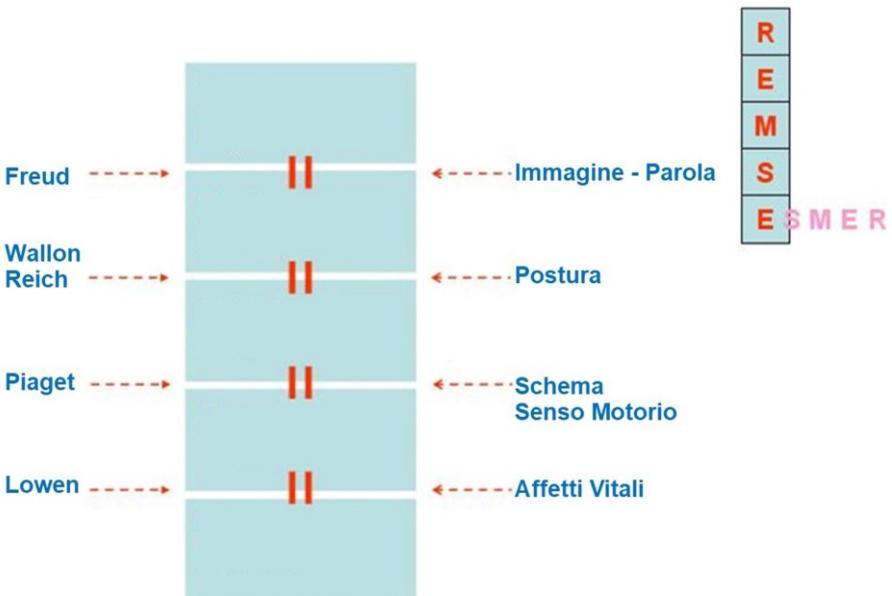
E infine, saremo in uno stato di allerta costante: non essere invasi, non essere intrusivi. Saremo in uno stato di costante disregolazione.

Le quattro interconnessioni tra le cinque funzioni

L'evoluzione è riuscita a organizzare il Sé in un sistema integrato e autoregolato sviluppando connessioni o collegamenti tra ciascuna delle cinque funzioni. Queste interconnessioni si sviluppano dalle scale costruite tra ogni piano della casa.

Le quattro interconnessioni tra le cinque funzioni sono state teorizzate durante la prima metà del XX secolo:

- Freud ha descritto il legame tra funzione rappresentativa e funzione emotiva
- • Reich ha descritto il legame tra funzione emotiva e funzione muscolare
- • Piaget ha descritto il legame tra funzione muscolare e funzione sensoriale
- • Lowen ha descritto il legame tra funzione sensoriale e funzione energetica.



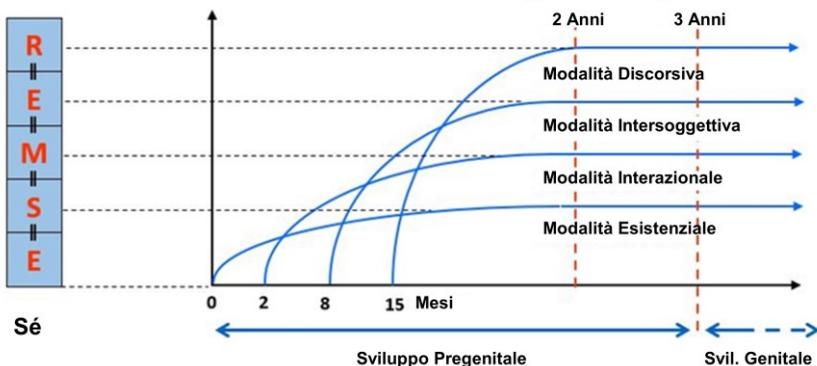
Il Sé, le sue Funzioni e le sue Connessioni

Queste teorizzazioni hanno preparato una concezione funzionale del Sé, come continuità corpo-mente.

- Il **legame somatosensoriale** risulta dalle connessioni funzionali tra funzione energetica e funzione sensoriale. Crea stati specifici che Daniel Stern chiama *affetti di vitalità*, costantemente regolati dal processo omeostatico.
- Il **legame sensomotorio** risulta dalle connessioni funzionali tra funzione sensoriale e funzione muscolare. Crea *schemi e modelli sensomotori* che organizzano le nostre azioni e interazioni.
- Il **legame tonico-emotivo** risulta dalle connessioni funzionali tra funzione muscolare e funzione emotiva. Crea schemi tonico-emotivi usando *il movimento e le posture* per organizzare l'espressività, l'azione e l'interazione.
- Il **legame affettivo-rappresentativo** risulta dalle connessioni funzionali tra funzione emotiva e funzione di rappresentazione. Crea schemi di pensiero collegati ai sentimenti che organizzano la nostra comprensione cognitiva e guidano le nostre azioni.

Le quattro modalità relazionali

Il Sé, con queste 5 funzioni cointegrate attraverso i collegamenti funzionali, ha un bisogno costante di regolazione. Si usa l'autoregolazione neurobiologica, ma si ha anche bisogno di una regolazione interpersonale e sociale.



Le 4 modalità relazionali del Sé

Per questo motivo, sin dalla nascita, madre e bambino sono coinvolti in processi interpersonali che aiutano il bambino nella regolazione del proprio Sé. Quattro modalità di relazione madre-bambino che si sviluppano durante i primi due anni di vita svolgono questa funzione di regolazione:

- La modalità esistenziale: si basa sulla sensazione corporea di essere vivo in risonanza con l'altro.
- La modalità interazionale: si basa sulle interazioni corporee, attraverso gesti e movimenti.
- La modalità intersoggettiva: si basa sulla comunicazione emotiva con l'altro.
- La modalità discorsiva: si basa sulla comunicazione con l'altro attraverso pensieri e idee.

Continueremo a usare queste quattro modalità di relazione per tutta la vita, se le nostre relazioni e la nostra cultura lo consentono.

Il processo creativo loweniano, l'io, il grounding

di Livia Geloso¹

“...la gioia e la creatività sono al cuore della natura”

A. Lowen

Riassunto

L'articolo rappresenta una prima ricognizione del tema in questione. L'autrice esplora il tema della creatività in Lowen seguendo due linee di ricerca: una riguarda la definizione dell'idea loweniana di processo creativo; l'altra riguarda la definizione di alcune caratteristiche del processo creativo di Lowen stesso. L'articolo mette in evidenza il contesto storico culturale, caratterizzato da intensi scambi culturali tra l'Europa e gli Stati Uniti. L'articolo presenta, inoltre, in sintesi, il movimento di riscoperta del corpo, dalle sue origini ai giorni nostri, movimento di cui l'analisi bioenergetica fa parte, sottolineando l'importanza che la creatività e il vitalismo vi ricoprono. Viene posto il focus sull'approccio dialettico-dialogico adottato da Lowen e sul significato dei concetti di creatività, piacere, gioia, vitalità e natura. L'articolo è caratterizzato dalla presenza di numerose citazioni, soprattutto da *Il Piacere. Un approccio creativo alla vita*, commentate e collegate alle tesi proposte. Alcune citazioni sono state ritradotte dall'autrice con lo scopo di permettere di coglierne meglio il senso.

Summary

The article represents an initial survey of the topic at hand. The authress explores the theme of creativity in Lowen by following two lines of research: one concerns the definition of the lowenian idea of creative

¹ Local trainer e componente del direttivo Siab.

process; the other concerns the definition of some characteristics of Lowen own creative process. The article highlights historical and cultural context, characterized by intense cultural exchanges between Europe and the United States. The article also presents body rediscovery movement from its origins to the present days, movement of which bioenergetic analysis is a part, and emphasizing the importance that creativity and vitalism hold. Focus is on the dialectical-dialogical approach adopted by Lowen, and on the meaning of pleasure, joy, vitality and nature. The article is characterized by the presence of numerous quotations, especially from *Pleasure. A creative approach to life*, commented and related to the proposed thesis. Some of the quotations have been retranslated by the authress with the aim of allowing the meaning to be better grasped.

Parole chiave

Analisi bioenergetica, riscoperta del corpo, vitalismo, principio di polarità-bilanciamento, principio dialettico-dialogico.

Key words

Bioenergetics analysis, body rediscovery, vitalism, principle of polarity-balance, dialectical-dialogical principle.

Introduzione

Il presente articolo costituisce la presentazione di un'elaborazione che promette di ampliarsi. Cominciando classicamente dalla spiegazione del titolo e del suo particolare taglio prospettico, chiarisco subito che si riferisce a due linee di ricerca: una ha a che fare con il tentativo di una prima definizione dell'idea loweniana di processo creativo; l'altra cerca di individuare alcune caratteristiche del processo creativo di Alexander Lowen (1910-2008) stesso, fondatore dell'analisi bioenergetica, così come si possono evincere dai suoi scritti, in particolare da quello dedicato proprio alla creatività, *Il piacere. Un approccio creativo alla vita* (1970). Continuando a occuparci della spiegazione del titolo, posso dire che,

nell'analisi che intendo iniziare a presentare, entrambe le linee di ricerca si collegano strettamente a due concetti centrali dell'approccio bioenergetico, il concetto di Io e il concetto di grounding, in quanto per Lowen, la creatività adulta è manifestazione dello sviluppo dell'Io capace di grounding. Sebbene la centralità, nell'analisi bioenergetica, dell'Io e del grounding sia ben conosciuta, ritengo opportuno ricordare che il grounding è un'esperienza-concetto che rappresenta la capacità dell'Io di gestire le connessioni tra mondo interno e mondo esterno, oltre che la capacità generale dell'Io di gestire la complessità umana, come vedremo meglio in seguito. In particolare, proprio per quello che riguarda la creatività, secondo Lowen, l'Io ha a che fare con la connessione tra l'immaginazione, che affonda le sue radici nella parte bambina della personalità, e il realismo della parte adulta (Lowen, 1984, pp. 199-200).

Credo appaia evidente come nella definizione dell'Io bioenergetico si respiri una fiducia nelle possibilità umane. Per questo motivo credo che il processo creativo loweniano possa essere facilmente collegato alla svolta culturale che avvenne nel mondo della psicoterapia negli anni Cinquanta del secolo scorso, negli Stati Uniti, e che si espresse principalmente in due fenomeni culturali di grande rilievo, la Psicologia dell'Io e la Psicologia umanistica, entrambi caratterizzati dalla fiducia nelle potenzialità umane in generale e, in particolare, nella possibilità della parte cosciente e razionale di collaborare con la parte inconsapevole cosiddetta 'irrazionale', e che per questo possono essere considerati frutto dell'atmosfera di speranza nella ricostruzione dopo l'immane tragedia della seconda guerra mondiale. Ricordiamo che Lowen mise a punto le coordinate fondamentali del suo approccio proprio negli anni Cinquanta. Sulla base di questo contesto storico-culturale, e anticipando riflessioni che svilupperò nel corso dell'articolo, mi sta a cuore già da ora sottolineare la tematica per cui la creatività può essere messa in relazione con il rapporto tra la tragicità di tanta parte dell'esperienza umana e la spinta vitale che aspira sempre e comunque a percepire e a esprimere la gioia di vivere, all'interno della dialettica piacere-dolore tanto cara al fondatore dell'analisi bioenergetica. Spero non sia inutile ricordare quanto tutto ciò sia di particolare attualità in questi tempi, tanto che forse la mia ricerca potrebbe essere considerata anche una risposta ad essi, nel senso di un appello alla creatività e alla spinta vitale di tutti/e. Come approfondiremo in seguito, secondo Lowen, la spinta vitale avrebbe radici nella parte più profonda di noi esseri umani, quella più vicina

alla natura, quella appunto a cui si riferisce il nostro autore nella frase che ho scelto di mettere in esergo.

Per completare una prima spiegazione del senso del titolo, veniamo, ora, a esplicitare un tema che è implicito nel titolo stesso, ovvero il rapporto tra psicoterapia e creatività e tra psicoterapia bioenergetica, in particolare, e creatività. In entrambi gli aspetti della questione penso si possa dire che la connessione risulti evidente e che, in ambito generale, venga sempre più sottolineata anche dalle neuroscienze. Vediamo, dunque, cosa ne dice Lowen proprio alla fine de *Il piacere. Un approccio creativo alla vita*, nell'edizione italiana del 1984, a p. 220: "In un certo senso, ogni terapia che ha successo si conclude con un fallimento...Il paziente si rende conto che avrà sempre dei difetti. Sa, tuttavia, che la sua crescita non è terminata e che il processo creativo iniziato in terapia è adesso sotto la sua personale responsabilità...(egli) ha sviluppato un atteggiamento creativo verso i problemi che incontrerà. Ha sperimentato la gioia ma anche il dolore. Se ne va con un senso di autorealizzazione che comprende il rispetto per la saggezza del suo corpo. Ha riguadagnato il suo potenziale creativo." Come si può notare, tutto ciò è possibile, secondo Lowen, perché la persona è stata accompagnata a sperimentare intenzionalmente e consapevolmente il dolore e il piacere e a collegarli dentro di sé in modo costruttivo.

Eccoci, dunque, subito a contemplare l'approccio teorico-pratico loweniano alla connessione tra la tragedia e la gioia di vivere a cui si è accennato poco sopra, anche come caratteristica dell'atmosfera post-bellica in cui Lowen mise a punto l'analisi bioenergetica. Guardando ai nostri giorni, non possiamo non sentire come anche oggi abbiamo bisogno di quest'ispirazione. Ma torniamo al contesto storico-culturale degli anni Cinquanta e al fatto che il tema della creatività è notoriamente al centro dell'approccio della Psicologia umanistica, movimento a cui l'analisi bioenergetica ha aderito dall'inizio, movimento che ha costituito una terza forza accanto alla galassia psicoanalitica e alla galassia cognitivo-comportamentale, rispetto alle quali propugna una visione e un atteggiamento rispetto alla natura umana caratteristicamente aperto a tutta la ricchezza dell'esperienza umana e orientato all'autorealizzazione degli esseri umani stessi. Proprio il concetto di autorealizzazione nella Psicologia umanistica è strettamente collegato con il tema della creatività (AA.VV., 2020), e Lowen vi si riferisce nel brano appena citato. En passant, faccio notare che Lowen fa riferimento, nel testo appena preso in considerazione, a un'altra polarità esistenziale umana di grande spessore e che gli è

particolarmente cara, accanto a quella relativa al rapporto tra piacere e dolore, quella che mette in rapporto il successo e il fallimento, ma anche su questo punto ritorneremo più avanti.

Per quello che riguarda la Psicologia dell'Io, si tratta di un'evoluzione nel mondo psicoanalitico americano, che ridefinisce l'Io nelle sue competenze e capacità in relazione alle altre due istanze del modello freudiano, l'Es e il Super-Io. In particolare, all'Io vengono attribuiti sia energie autonome che uno spazio di manovra libero da conflitti, e da questa nuova impostazione verrà, per esempio, tratto il concetto di 'alleanza terapeutica', così centrale in psicoterapia negli ultimi anni, nonché il concetto di 'regressione al servizio dell'Io', anche in rapporto all'esperienza artistica (Vegetti Finzi, 1986). La psicoterapia, infatti, può essere considerata un campo in cui la creatività scientifico-razionale e quella artistico-intuitiva si incontrano per coltivare insieme la creativa ricerca di senso quotidiana degli esseri umani: "L'approccio creativo alla vita implica risposte nuove e fantasiose alle diverse situazioni che ogni persona deve affrontare quotidianamente." (Lowen, 1984, p. 198). Come si sa, la genealogia bioenergetica comprende Sigmund Freud (1856-1939), Wilhelm Reich (1897-1957), oltre Lowen, tanto che l'analisi bioenergetica viene definita una psicoterapia di derivazione psicoanalitica, tutto questo per dire che il nostro approccio ha sempre mantenuto un rapporto di comunicazione con la galassia psicoanalitica e, dunque, ciò che avviene in quel mondo ha avuto e continua ad avere una qualche influenza su di noi.

Come ho già detto, Lowen ha dedicato al tema della creatività un intero libro, *Il piacere. Un approccio creativo alla vita* (1970), all'esplorazione dei contenuti di questo testo è dedicato quest'articolo, nella speranza di contribuire alla messa a fuoco della ricchezza teorico-pratica dell'approccio bioenergetico, nonché alla stimolazione della creatività di chi lo legge. Questo articolo rappresenta anche il primo frutto consistente del Progetto *Reading Lowen* (Leggere Lowen) che ho iniziato poco tempo dopo la scomparsa del fondatore dell'analisi bioenergetica nel 2008. Il progetto comprende la rilettura in lingua originale dei testi di Lowen, la ricerca dei temi e dello stile cognitivo ed espressivo dell'autore, inquadrati nel contesto storico-culturale in cui egli si è trovato a vivere. In alcuni casi, ho sentito la necessità di ritradurre alcune parole, alcune frasi, perché mi sembrava che fosse stato mancato il significato più appropriato. Il progetto è anche legato a un sogno che ho fatto dopo poco che vi avevo dato inizio. Una notte ho sognato che Lowen mi diceva: "Ascolta il confine che respira." Nel sogno

così come al risveglio, le sue parole mi ispirarono gioia e fiducia e continuano a farlo.

A lato e a chiarimento della rilettura in inglese dei testi loweniani, sto portando avanti un approfondimento della cultura anglo-americana, cercandovi le fonti dell'ispirazione del nostro autore, e nell'ambito di questo percorso sto facendo degli incontri affascinanti che vorrei cominciare a condividere, a partire dalla messa a fuoco del *movimento di riscoperta del corpo*, del dibattito sulla connessione tra le figure di Ralph Waldo Emerson (1803-1882) e di Friedrich Nietzsche (1844-1900), alle quali il suddetto movimento fa ampiamente riferimento, nonché sulla revisione della figura di Emerson e del Trascendentalismo americano che occupa molti studiosi e molte studiose, anche italiani, in questi ultimi anni. Il Trascendentalismo è stato un movimento filosofico e poetico dei primi dell'Ottocento, attraverso il quale alcuni intellettuali americani del New England (costa occidentale nell'area di Boston), animati dalla ricerca di un legame spirituale ed empatico con la natura e con la società, oltre che dal perseguimento della democrazia, diedero forma alla nascente cultura americana. Nel 1836, Emerson ne espone le istanze nel suo saggio intitolato *Nature*. In questa sede mi limiterò ad accennare a qualche spunto di riflessione, riservandomi di fornire un'esposizione più ampia e dettagliata in un futuro scritto. Concludo quest'Introduzione con una testimonianza di gratitudine nei confronti di Lowen, in quanto devo a lui anche quest'apertura di orizzonti culturali, insieme alla scoperta di una passione per la lingua in cui lui si esprimeva e a un prezioso approfondimento nella mia personale ricerca sull'identità occidentale. A questo punto, perciò, mi sembra più che mai appropriata la seguente citazione che mi sono permessa di ritradurre da *Pleasure. A creative Approach to Life*, p.18 (2004): "Un'espressione creativa è una nuova maniera di fare esperienza del mondo. Introduce una nuova eccitazione e offre un nuovo canale all'espressione di sé. Crea letteralmente un nuovo piacere, un piacere che non esisteva prima, per tutti coloro che riescono a condividere la visione della nuova concezione."

Ampiezza e complessità del contesto storico-culturale della creatività loweniana

A un primo livello di analisi, il tema dell'articolo va inquadrato, come dicevo, nell'atmosfera post-bellica americana degli anni Cinquanta, ma a un secondo livello più complessivo occorre ampliare il raggio di esplorazione per includere un periodo che va dalla fine dell'Ottocento ai giorni nostri e che tiene conto degli scambi culturali tra le due sponde dell'atlantico. Lowen, infatti, con la sua creatività, è stato un crogiolo in cui si sono mescolati vari elementi culturali, che già avevano conosciuto fasi di contaminazione sia in ambito europeo che statunitense. Cercherò di fornire un quadro sintetico di quest'affascinante processo riprendendo le tre tematiche culturali cui ho fatto cenno nell'Introduzione: il movimento di riscoperta del corpo, il rapporto tra Emerson e Nietzsche e la revisione della figura di Emerson e del Trascendentalismo americano. Le tre tematiche sono profondamente intrecciate tra loro, infatti condividono visioni, concetti, lessici e pratiche, nonché aree geografiche di influenza, come dimostrerò immediatamente.

Cominciamo con il 'movimento di riscoperta del corpo' la cui definizione ho tratto dai lavori di due storici della cultura: George Mosse (1918-1999), esperto di cultura tedesca, e Eugenia Casini Ropa, quest'ultima esperta di storia della danza. Al centro dell'impianto del movimento in questione stanno le leggi dell'organicità e l'arte della variazione, per l'esposizione di questi temi mi sono basata sui lavori di altri due storici, Roberto Ciancarelli e Stefano Ruggeri, che si occupano di storia del teatro. Salterà sicuramente agli occhi il fatto che gli storici in questione si occupano di cultura e, in particolare, uno di cultura tedesca, Mosse, e gli altri di forme espressive artistiche. Il concetto di 'cultura', infatti, dall'Ottocento, è al centro di dibattiti molto accesi che vertono sull'identità occidentale e sul destino dell'Occidente. Tali dibattiti sono emersi in due contesti, soprattutto, nel mondo germanofono come critica alla presunta decadenza dell'Occidente, e in ambito etno-antropologico come auto-critica occidentale di fronte al rapporto con i popoli colonizzati, prima, e in fase post-coloniale, poi. In realtà, si tratta di due spinte di critica dell'Occidente a sé stesso anche se si muovono in direzioni apparentemente opposte: la prima verso una ricerca di radici e di autenticità, la seconda verso un pluralismo e una messa in discussione del ruolo centrale, universalista, dell'Occidente nella storia mondiale. Da notare che la questione del

‘pensiero critico’ come caratteristica dell’Occidente moderno rimane centrale in entrambi i fronti, in particolare nella forma dell’auto-critica dell’Occidente verso sé stesso, in un senso che ha ispirato a un nostro studioso, Rino Genovese, la dizione di “tribù occidentale” (Genovese, 1995). Lo stesso Lowen collega il pensiero creativo alla facoltà di critica: “Il pensiero creativo non può fare a meno della critica. Ogni passo in avanti nell’acquisizione di conoscenze è dovuto alle domande e alla negazione di concetti già stabiliti. Non si può fare un passo in avanti senza trascendere e, quindi, cambiare formule e modi di pensare precedenti. (...) La mente indagatrice è un intelletto scettico caratterizzato dalla curiosità e dalla passione. Ogni individuo ha qualcosa da aggiungere al sapere comune perché il suo contributo si basa sull’unicità delle sue esperienze personali.” (Lowen, 1984, p. 138). Nel riferimento al fatto che ognuno può contribuire al sapere comune con la sua personale esperienza è immediatamente riconoscibile un tema specificamente americano, definito anche “mito dell’uomo comune” (Matthiessen, 1961).

In un modo che può apparire a prima vista paradossale, la questione della corporeità si trova implicata profondamente in entrambi i fronti e ne rappresenta un campo di battaglia particolarmente vivace. Trovo che questo sia un fatto estremamente interessante per noi psicoterapeuti corporei bioenergetici. Infatti, il corpo viene chiamato in causa sia nella ricerca di radici che nella ricerca di liberazione e di sperimentazione dell’identità personale. Recentemente sono emerse delle interessanti chiavi di lettura che propongono una visione comprensiva di entrambe le posizioni, intese come parti di una delle contraddizioni più centrali della modernità occidentale (Compagnon, 2005) quella che potremmo definire ‘dialettica tradizione-progresso’, il cui confronto svilupperò in futuri scritti.

Nel suo libro più famoso, *Sessualità e nazionalismo* (Mosse, 1982, p. 53), Mosse intitola un capitolo proprio “La riscoperta del corpo” e lo inizia così: “Mentre gli scrittori e gli artisti del decadentismo cercavano di esprimere la propria identità opponendosi alle norme della società borghese, una sfida di altro genere alla rispettabilità borghese stava crescendo in Germania e in Inghilterra. Questa non sarebbe stata una rivolta modernista, bensì una rivolta di uomini e di donne che riscoprivano i loro corpi come ricerca dell’autentico dinanzi all’artificialità della vita moderna: la natura incontaminata combatteva contro la modernità.” Mentre Casini Ropa, facendo riferimento a Mosse, così scrive nel suo ottimo saggio *Alle origini della danza moderna* (Casini Ropa, 1990, p. 81): “La riscoperta del corpo è

stata alla base di un vasto e complesso movimento che, a partire dalla fine del XIX secolo, ha attraversato le ideologie e le separatezze delle modalità espressive. Fenomeno trasversale e fondante, troppo facilmente allontanato e rimosso dalla riflessione critica e dall'analisi storica, ebbe uno sviluppo prevalente nei paesi di cultura tedesca.”

Dunque, il movimento di riscoperta del corpo trovò terreno particolarmente fertile nel mondo germanofono, come dicevamo, probabilmente perché si intrecciò con la questione dell'identità tedesca, prima e dopo la formazione della nazione tedesca. Ma anche negli Stati Uniti, come vedremo, la questione del corpo, intrecciata alla questione del vitalismo, come ricerca della pienezza dell'essere nella vitalità corporeo-emozionale, viaggerà sulla corrente della questione dell'identità americana. Ci interessiamo a queste notazioni geo-culturali perché riguardano le due figure centrali del nostro approccio psico-corporeo: Wilhelm Reich, germanofono, vissuto a lungo a Berlino nel periodo dei laboratori di movimento espressivo e compagno di una danzatrice, Elsa Lindenberg, allieva di Rudolph Laban (1879-1958,) massimo teorico della danza, e, ovviamente, Lowen, americano, allievo di Reich. Pensando la storia del movimento di riscoperta del corpo intrecciata con la storia della psicoterapia corporea, ho provato a individuare tre fasi, dalla fine dell'Ottocento ai nostri giorni: una prima fase che va dalla fine dell'Ottocento agli inizi del Novecento, fase di inizio all'interno della quale si colloca Reich e la vegetoterapia carattere-analitica; una seconda fase negli anni Sessanta e Settanta, la cosiddetta “stagione dei movimenti”, (studentesco, femminista, omosessuale, ecologista), che ha al suo centro il corpo e la sessualità, con la riscoperta di Reich e la diffusione dell'analisi bioenergetica, compresa la fondazione della Società Italiana di Analisi Bioenergetica (SIAB) nel 1978; una terza fase, attuale con la svolta corporeo-emozionale della psicoanalisi, del cognitivismo e delle neuroscienze affettive.

Il movimento di riscoperta del corpo (Geloso, 2013) sorse, dunque, nella seconda metà dell'Ottocento come reazione all'industrializzazione, all'urbanizzazione brutale, allo sradicamento dalla terra e dai valori del mondo contadino, all'esaltazione della ragione strumentale che risponde solo alle domande “Funziona?”, “Si vende?”. E si declinò in vari ambiti: quello artistico, nei laboratori di movimento espressivo, nella danza moderna, nel teatro e nel canto moderni, nelle arti figurative; nelle scienze motorie, nello sport e nella pedagogia; nella cura con le pratiche corporee curative manuali e motorie; nell'architettura urbanistica con le città-

giardino; nelle esperienze di vita comunitaria, in particolare di artisti; nel naturismo e nel vegetarianesimo; nella dimensione socio-politica, in particolare nella ricerca dell'identità nazionale tedesca e americana. Come dicevamo, tale movimento aveva al suo cuore il concetto di 'organicità': "Il termine *organicità* sta spesso a indicare ciò che della natura fa parte e che della natura manifesta la presenza in maniera evidente; organico, quindi, come fenomenologia della natura, del naturale. Linguisticamente significa 'formato di più elementi o parti coordinate allo stesso fine' e definisce qualcosa di armonico, di regolare o ben equilibrato." (Ciancarelli e Ruggieri, 2005, p. 15). Il termine 'organico' ha a che fare con la metafora organica contrapposta alla metafora meccanica, così come sottolinea la storica della scienza, Carolyn Merchant nel suo saggio *La morte della natura* (Merchant, 1988): fino al Medioevo, compreso il Rinascimento per l'immaginario occidentale un nesso organico legava insieme il cosmo, la società e l'io in una relazione macrocosmo-microcosmo, con la modernità l'immaginario occidentale ha preso in considerazione la metafora meccanica, il modello anche dello sviluppo umano non è più la natura ma l'attività umana che produce macchine, e, da quel momento, le due metafore sono in lotta tra loro.

Il tema dell'organicità, a sua volta, ci introduce all'approfondimento dell'idea di 'natura' così importante anche per l'analisi bioenergetica. Vi invito, a questo punto, a tenere presente la frase di Lowen che ho posto in esergo. Occorre tener presente anche il fatto che è proprio intorno all'idea di natura che, sulle orme di Johan W. Goethe (1749-1832), il movimento di riscoperta del corpo rivendica la riconciliazione tra scienza e arte. Goethe è figura centrale anche per la sua riscoperta di Baruch Spinoza (1632-1677), il filosofo del "Deus sive natura", ovvero della visione del divino coincidente con la natura. Nella natura è, dunque, da ricercare il modello per lo sviluppo umano, e il modello è un modello 'organico', un modello che si rifà alle leggi strutturali, funzionali e morfologiche della natura. E mentre l'essere umano osserva e studia la natura, ne prende spunto per il proprio sviluppo, nella ricerca del bello, a questo invita Goethe, ma vediamo in che senso e se questo senso ci è familiare in quanto bioenergetici: "Chiamiamo bello un essere perfettamente organizzato, quando la sua vista ci fa pensare che gli sia concesso, appena lo voglia, un uso libero e multiforme di tutte le sue membra: ecco perché la più alta sensazione di bellezza è legata alla sensazione di fiducia e di speranza." (Goethe, 2013, p.134).

Eccoci, dunque, all'ulteriore collegamento, quello tra organicità e legge della variazione, che richiama in primo piano la questione della creatività. Intendendo la bellezza in senso propriamente estetico, ovvero come esperienza sensuale, la bellezza è ciò che ci dà piacere, e quali forme ci danno sommamente piacere, se non quelle che rispondono a un principio organico fondamentale, quello della variazione armonica al massimo grado? Secondo Ciancarelli e Ruggieri, possiamo trovare questa risposta nel saggio di un pittore e incisore inglese, William Hogarth (1697-1764), *L'analisi della bellezza* (Hogarth, 1735), in cui l'autore, sulle orme di una frase di Michelangelo, ravvisa nella *linea serpentina* l'espressione iconica di tale legge organica: "La linea serpentina menzionata da Hogarth va immaginata come l'evoluzione tridimensionale di una linea ondeggiante che si avvolge intorno a un cono. È il continuo variare nelle forme e nelle proporzioni, è l'ondeggiare e contorcersi a renderla così raramente bella." (Ciancarelli e Ruggieri, 2005, p. 19). Dopo di che Hogarth riscontra che questa linea è l'elemento caratterizzante e fondante la natura stessa, nonché la figura umana, e che la sua forma è propria del processo di crescita e del movimento organico. La linea serpentina è l'emblema della capacità di variare in modo armonico, quindi, della creatività così come del movimento proprio del vivente, del suo continuo divenire. Un maestro del cinema come Ejzenstein ne farà l'emblema del montaggio cinematografico, come rappresentazione anche del passaggio da un'emozione al suo opposto nella narrazione in tutte le sue forme (Ejzenstein, 2003). Da notare che la linea serpentina è presente in Reich, nella descrizione della sovrapposizione delle galassie, e viene ripresa da Lowen, tanto da diventare il simbolo della Bioenergetica, come si evidenzia dall'osservazione del logo dell'Istituto Internazionale per l'Analisi Bioenergetica (IIBA) e del logo della SIAB.

La creatività secondo Lowen

Per sviluppare il nodo centrale delle mie riflessioni mi sembra opportuno riprendere la frase di Lowen che ho posto in esergo, nella quale si ritrovano concentrati tre termini significativi: gioia, creatività e natura. Come ho accennato nell'Introduzione, sulla base soprattutto del libro *Il piacere. Un approccio creativo alla vita*, è evidente che Lowen consideri la creatività strettamente collegata al piacere di essere vivi/e, vissuto che ritiene radicato negli strati più profondi e originari del nostro essere. Come sappiamo, tali strati profondi e originari possono essere, oggi, definiti in termini

neurobiologici come le strutture più antiche del sistema nervoso, quelle del cosiddetto ‘primo cervello’ nel modello triadico di Paul McLean (1913-2007), del quale fa parte il sistema nervoso autonomo, recentemente illuminato di nuova luce da Stephen Porges e dalla sua teoria polivagale. Nell’Introduzione dicevo, inoltre, che a mio avviso si può intendere che la creatività adulta, per Lowen, sia frutto dell’elaborazione della dialettica piacere-dolore, nel senso dell’elaborazione delle esperienze penose – paura, disperazione, collera repressa – in modo da mantenere aperta la via d’accesso alla fonte della spinta vitale dentro di noi, così da poter sperimentare momenti di gioia di vivere, come avviene nei bambini, momenti di gioia che fanno saltare e danzare, come spesso Lowen ama dire. Ho chiamato queste esperienze, tra le quali, ovviamente Lowen, sulle orme di Reich, annovera la sessualità piena, esperienze di “epica della vitalità” (Geloso, 2017). La vitalità, infatti, è un altro concetto centrale dell’approccio loweniano. Le correnti culturali che presentano la vitalità al loro centro sono dette “vitalistiche”, e l’indirizzo teorico-pratico caratteristico di queste correnti è detto “vitalismo”.

Tenendo presente quest’ottica, si può ragionevolmente affermare che Lowen sia stato il crogiolo dell’incontro tra ben due correnti culturali vitalistiche: quella europea-tedesca, che gli arrivava attraverso Reich, caratteristica del movimento di riscoperta del corpo, e quella propriamente americana, che gli proveniva da Emerson, da Thoreau (1817-1862), da Whitman (1819-1892) e dal Trascendentalismo. All’origine dell’identità e della cultura americana si trova, infatti, una forte tendenza vitalistica frutto dell’integrazione tra l’esperienza della frontiera e del confronto con la natura selvaggia, in inglese *wilderness*, e la ricezione del Romanticismo inglese, a sua volta influenzato da Goethe e da Friedrich Schelling (1775-1854). La conoscenza di questo interessante scambio tra vecchio e nuovo mondo relativo, in particolare al vitalismo, è stato recentemente arricchito, come accennavo nell’Introduzione, dal fatto che è venuta finalmente alla luce l’influenza che Emerson ha avuto su Nietzsche (Zavatta, 2005), punto di riferimento del movimento di riscoperta del corpo, da quando quest’ultimo, a diciassette anni, ebbe modo di leggere la raccolta di saggi dell’*Amerikaner*, *Condotta di vita* (Emerson, 2008), cosa che lo aiutò, in seguito, a superare il pessimismo insito nel pensiero di Arthur Schopenhauer (1788-1860).

Credo sia importante ricordare che il Romanticismo sosteneva un approccio all’essenza dell’esperienza umana, intesa come *verità*, che si

caratterizzava nei termini della sensibilità estetica e artistica, in particolare nella poesia e nella musica, non in quelli della razionalità astratta. In questo senso, si può dire che il Romanticismo abbia ripreso una tradizione antica che parte da Platone (428/427 a.C.-348/347 a.C.) con *Il Simposio* e prosegue con le correnti neoplatoniche fino al Rinascimento. Da notare che i pensatori romantici ritengono che l'arte sia in grado di mettere in rapporto gli opposti presenti nella personalità umana, tanto che la ragione romantica viene vista come lo strumento dell'assoluto e della totalità. Questa intuizione, dall'inizio dell'Ottocento in poi, nel mondo occidentale, è rimasta a fondamento di un filone culturale antagonista a quello basato sul razionalismo per il quale la verità è l'oggetto di una ricerca teoretica che si basa sul pensiero astratto. Questo filone di derivazione romantica si incardina su un atteggiamento dialettico-dialogico che mette in relazione gli opposti, prendendo esempio da ciò che avviene in natura. Alla luce di quanto detto finora, spero possa apparire più chiaro il senso della frase di Lowen in esergo e il perché della mia scelta.

Venendo, quindi, a riflettere su cosa sia la creatività per Lowen, credo si possa affermare che, per il nostro, essa sia strettamente correlata alla capacità di pensare in modo dialettico-dialogico, ovvero alla capacità di mettere in rapporto le tendenze opposte-polari che caratterizzano il sistema psico-corporeo. Si tratta di un modello che Lowen perfeziona nel tempo, ma che dà un'impronta al suo approccio dal momento in cui comincia a prendere forma. Vediamo di seguirne lo sviluppo attraverso alcune citazioni dai suoi libri. Nel 1952, tornato dopo cinque anni negli USA, trova che i seguaci di Reich hanno sviluppato un atteggiamento di devozione fanatica che, a suo parere, ostacola qualsiasi atteggiamento creativo, per cui si rivolge a dei terapeuti reichiani indipendenti per un confronto. Con uno di questi sperimenta la mobilitazione della mandibola pretendendola in un atteggiamento di sfida, in modo aggressivo, e non solo attraverso l'abbandono come aveva insegnato Reich. Provò anche ad alternare le due modalità, cosa che si dimostrò decisamente efficace: "...d'un tratto mi sentii libero di mettere in dubbio e di cambiare quello che aveva fatto Reich," (Lowen, 1991, p. 29). Da notare che Lowen inaugura un approccio caratterizzato dall'uso del principio di polarità-bilanciamento applicato al rapporto tra l'aggressività e la tenerezza, una dualità energetica che svilupperà creativamente e su cui torneremo tra poco. il tutto all'interno di un contesto espressivo. Sempre in *Bioenergetica* a p. 29 scrive: "Nel corso di questi anni...sono giunto alla conclusione che non esiste una chiave unica

per aprire le porte del mistero della condizione umana. La mia riluttanza nasceva dal profondo desiderio di credere che esistesse una risposta unica. Oggi penso in termini di polarità...”.

Vediamo, dunque, meglio cosa intende Lowen per pensare e lavorare in termini di polarità e come ciò sia in rapporto con il *principle of balance*, che io preferisco tradurre con principio di bilanciamento, piuttosto che con principio di equilibrio, in quanto mi sembra che la parola italiana ‘equilibrio’ dia troppo un senso di fissità, mentre Lowen più volte sottolinea che la vita si fonda su un continuo movimento di oscillazione, in inglese *swing*, tra posizioni opposte, e che tale oscillazione crea un range di possibilità esistenziali e comportamentali che arricchisce il vissuto umano. Si tratta dell’arte della variazione di cui abbiamo già parlato. Tra l’altro, la parola inglese *swing* risulta molto suggestiva perché richiama la dimensione musicale tanto cara al nostro autore. In più luoghi, nei suoi libri, Lowen incardina l’analisi bioenergetica nella natura duale umana, per esempio, ne *Il piacere* scrive alle pp. 206-207: “Gli esseri umani hanno una natura duale...Il concetto di polarità si può applicare a ogni situazione (...) Nel rapporto tra Io e corpo, ossia tra l’aspetto conscio e quello inconscio del sé, si può adottare lo stesso principio (...) Come il pendolo, la cui oscillazione è uguale in entrambe le direzioni, una persona può ‘lasciarsi andare’ solamente nella misura in cui riesce anche a trattenersi coscientemente. L’importanza data al corpo, al piacere e al ‘lasciar andare’ non intende negare i valori dell’Io, del conseguimento e delle limitazioni volontarie. Senza polarità non c’è movimento.” Se non c’è movimento è ovvio che non c’è vita, dunque, il rapporto tra le polarità è una legge naturale, una legge organica, come abbiamo visto. Poco più avanti (Ivi, p. 207), Lowen ci fornisce una serie di esempi di polarità nella personalità umana: “Qualsiasi aspetto della personalità che osserviamo, evidenziamo lo stesso principio di polarità. A livello emotivo esso si esprime tramite la polarità di affetto e ostilità, collera e paura, felicità e tristezza, e via dicendo. E a livello delle sensazioni primarie si riflette nello spettro piacere-dolore. Ciò significa che chi reprime la consapevolezza del dolore reprime anche la percezione del piacere...Se si rende insensibile il corpo in modo da ridurre la sensazione del dolore, lo stesso meccanismo riduce anche la capacità del corpo di provare piacere.”

Il lavoro con le polarità ha vari aspetti: il primo riguarda, la presa di coscienza della presenza delle polarità a tutti i livelli del sistema psico-corporeo, ovvero a livello senso-motorio, a livello del movimento nello

spazio, a livello emotivo e a livello cognitivo; un secondo aspetto riguarda la presa di coscienza del rapporto di polarità particolarmente attivato in quel momento; un terzo aspetto riguarda l'approccio a una problematica psico-corporea attraverso il lavoro con le polarità. In quest'ultimo caso, si sceglie se lavorare per prima cosa sulla polarità in eccesso o su quella in carenza, per esempio, enfatizzando una postura cronica non consapevole, oppure si propone di esplorare la postura opposta quasi mai sperimentata. Inoltre, Lowen sottolinea anche un altro aspetto del rapporto tra auto-consapevolezza e fenomeno delle polarità psico-corporee. Alle pp. 207-208 de *Il piacere* scrive: "L'auto-consapevolezza, in opposizione alla consapevolezza di sé, richiede un duplice approccio a tutte le esperienze. Per prima cosa un'esperienza deve essere percepita a livello corporeo, dove rappresenta la reazione inconscia dell'organismo a uno stimolo o a una situazione. Le esperienze corporee possono essere di tipo sensoriale o motorio, o, più spesso, di entrambi i tipi (...) L'auto-consapevolezza nasce quando un'esperienza viene polarizzata, ovvero quando è in rapporto con un'esperienza di segno opposto ed è integrata con essa...La polarizzazione dell'esperienza è il secondo elemento nel processo di auto-consapevolezza. È una funzione dell'Io che riporta tutte le esperienze alla storia di vita di un individuo."

Il regista di quella che mi piace definire la dialettica incarnata, o *embodied dialectics*, è, dunque, l'Io: "L'Io è il creatore degli opposti così come è il sintetizzatore delle antitesi; è un catalizzatore che può separare e combinare. In effetti fa entrambe le cose." (Lowen, 1958, p. 76) Si tratta di un concetto molto complesso che si ricollega implicitamente all'antropologia filosofica e alla fenomenologia esistenziale, le quali appartengono evidentemente all'atmosfera della Psicologia umanistica condivisa da Lowen negli anni Cinquanta negli USA. Si tratta della presa di coscienza che la nostra percezione della realtà, interna ed esterna, ha kantianamente la struttura del nostro apparato percettivo, e del fatto che il nostro apparato percettivo è costituzionalmente duale in quanto noi esseri umani siamo allo stesso tempo oggetto e soggetto dell'esperienza, del nostro stesso esistere. Anzi, come Lowen spesso sottolinea, il nostro vissuto oscilla continuamente tra l'essere completamente immersi in un vissuto e l'essere in osservazione o in fase riflessiva rispetto a quello che stiamo vivendo o abbiamo vissuto. Proprio l'esperienza primaria che è quella della corporeità, oscilla, infatti, continuamente tra l'esperire il fatto di avere un corpo e il sentire di essere corpo. Tanto che in tedesco, per esempio, nel linguaggio

comune e non solo in quello filosofico, esistono due parole distinte: una per il corpo vissuto, *Leib*, e una per il corpo oggettivato, il corpo come oggetto di osservazione e di studio che è *Koerper*. Da ciò deriva anche il fatto che noi esseri umani siamo in grado di vederci dall'esterno con i relativi fenomeni emozionali connessi alla vergogna e al narcisismo. Dall'autoconsapevolezza deriva, inoltre, l'angoscia per la precarietà umana e il senso del tempo. L'Io ha a che fare con tutto questo e per svilupparsi in modo sano deve stringere un'alleanza con la parte inconscia corporea e far sì che da questa fonte profonda emerga la dimensione estatica del piacere di essere vivi/e, proprio per controbilanciare l'angoscia insita nell'autoconsapevolezza. Per fare questo l'Io, secondo Lowen, deve fare atto di umiltà e mettersi al servizio della parte inconscia rappresentata dal corpo, altrimenti l'Io entra nella spirale pernicioso dell'illusione del potere contrapposto al piacere. Si tratta di tema particolarmente caro a Lowen che lo ribadisce in tutti i suoi testi (Geloso, 2008).

Anche la dimensione energetica è caratterizzata, secondo Lowen, dal fenomeno delle polarità. Si tratta di uno sviluppo particolarmente interessante della creatività loweniana, sto parlando della polarità formata dall'aggressività e dalla tenerezza. Pur essendo unica, l'energia vitale, o bioenergia, si manifesta, secondo Lowen, in due modalità diverse e complementari a seconda che la percepiamo scorrere nei tessuti densi dell'apparato muscolo-scheletrico o nei tessuti morbidi dei visceri, ovvero se la sentiamo scorrere nella schiena, dove si trovano i grandi muscoli motori connessi agli arti, o nella parte frontale del corpo dove si trovano il petto e la pancia. Quando la sentiamo scorrere nella schiena, l'energia vitale acquista una coloritura aggressiva, una temperatura focosa, per l'abbondante afflusso di sangue che i muscoli richiedono, una direzione centrifuga ed estrovertita, che costruisce il senso dello spazio esterno e ci fa sentire la nostra capacità di agire sul mondo, la nostra *agency* come si usa dire oggi con termine inglese. Quando, invece, la sentiamo scorrere nella parte frontale del nostro corpo, l'energia vitale acquista una coloritura tenera, una temperatura tiepida, una direzione centripeta e introvertita, che costruisce il senso dello spazio interno, della ricettività e dell'intimità con noi stessi e/o con l'altro. A mio avviso, si può aggiungere che dobbiamo all'energia tenera anche la costruzione dello spazio interiore in cui ci raccogliamo per riflettere e meditare.

Tornando al livello energetico, possiamo dire che Lowen abbia lavorato a una mappa dei flussi energetici relativamente al loro scorrimento e alla

loro direzionalità, cosa fondamentale sia per la propria personale consapevolezza corporea che per la lettura del corpo da parte del/la terapeuta. Ricordando che l'energia ha anch'essa un andamento oscillatorio, nell'ambito della visione dialettica generale adottata da Lowen, è da notare che egli parla di un ancoraggio della suddetta oscillazione in due punti anatomici specifici: il perineo, la parte più esterna del pavimento pelvico, tra l'ano e i genitali, nel bacino, e la glabella, la zona anatomica tra gli occhi, nella testa. Un'ulteriore notazione interessante è che la glabella si trova proprio in corrispondenza della corteccia orbito-frontale, parte della corteccia cerebrale specifica della nostra specie, in grado di ricevere e rimandare a tutto il sistema nervoso e dove pare emerga la capacità riflessiva. In questo modo Lowen mette in relazione l'Io e la mente con la sessualità. Mi preme ricordare che questa connessione si struttura nella fase adolescenziale, come ha messo in evidenza il collega Denis Royer (Royer, 2011). La mappa in questione è frutto dell'elaborazione originale di Lowen: "Ho dedotto i miei concetti originali sui percorsi dell'energia in movimento dall'osservazione dei pazienti, da esperienze personali e dall'analisi del movimento degli animali. Come punto di partenza avevamo il concetto dell'oscillazione longitudinale dell'energia, ma non avevo ancora elaborato il suo rapporto con l'Io o col principio di realtà." (Lowen, 1978, pp. 70-71). Reich aveva individuato un movimento energetico verso i genitali durante l'inspirazione profonda ma, a detta di Lowen, "Non c'era alcuna allusione da parte di Reich ad un movimento verso l'alto, né alcuna affermazione che il flusso di energia fosse di natura pendolare." (Ivi, p. 71).

Anche queste intuizioni vennero a Lowen attraverso la sua sensibilità musicale, a conferma della sua convinzione che la musica e l'arte siano in stretto rapporto e non in opposizione con l'aspetto razionale, pur essendo in profondo rapporto con la parte inconscia e cosiddetta "irrazionale": "Un giorno, ascoltando della musica di Chopin, ebbi un'improvvisa consapevolezza del flusso della sensazione verso l'alto...Mi resi conto che in tutta la musica è presente (un) sentimento di bramosia (*longing*). Cantando si sperimenta il movimento del sentimento verso l'alto, dalla regione del diaframma verso la testa (...) bramosia è un desiderio di contatto. Nell'atto sessuale, la stessa sensazione che si muove verso i genitali (nella parte frontale) ...è percepita come fusione e desiderio di aprirsi (e di scioglimento)" (Ivi, p. 71). In seguito, Lowen si rese conto anche dell'oscillazione dell'energia lungo la schiena e che anche questa era pendolare: nella reazione aggressiva si nota un movimento verso l'alto,

verso le braccia e la mandibola, a causa dello scorrimento dell'adrenalina lungo la spina dorsale, cosa ben visibile in molti animali per l'erezione dei peli; mentre si nota un movimento dell'energia verso il basso nella sessualità, attorno alle natiche e al perineo. I movimenti espressivi sarebbero il frutto dell'insieme delle due modalità energetiche, che possono essere più o meno fuse, e ciò ha a che fare, come abbiamo visto, con la funzionalità dell'Io. Quando tutto fluisce, ovvero, in un comportamento non nevrotico: "...questa energia unica è distribuita nei due percorsi per produrre un'azione che è razionale e appropriata alla situazione. Gli impulsi nei due percorsi si fondono o si sovrappongono per produrre un'azione che vista in superficie è un'azione unitaria. La fusione...sta sotto il controllo dell'Io." (Ivi, p.81). Quando, invece, la fusione è incompleta, ciò "...crea ambivalenza e produce un comportamento irrazionale. L'osservatore lo può facilmente rilevare come nel caso del paziente che piange quando lo si fa andare in collera, o si arrabbia quando è portato alle lacrime. Una scissione completa è sinonimo di scissione psicotica." (Ivi, p. 81). Lowen ritiene che un processo energetico sia costituito da uno o più flussi di eccitazione e dai loro movimenti. Stare nella trama pulsante e vibrante dei flussi di eccitazione delle funzioni vitali costituisce il piacere di essere vivi/e. L'integrazione ritmica e funzionale tra tutti i movimenti energetici è connessa, secondo Lowen, con la crescita dell'Io attraverso il grounding, infatti, il grounding è la via maestra per l'Io relativamente allo sviluppo della sua capacità di armonizzare il principio di realtà con il principio di piacere. L'orientamento al piacere è primario, secondo Lowen, ma ha bisogno di essere affiancato dal principio di realtà, il quale si sviluppa gradualmente e consiste nella capacità dell'Io di stare in contatto, simultaneamente, con la realtà del suolo, con la realtà del corpo, con la realtà della sessualità e con la realtà della propria situazione di vita. Chi frequenta il mondo della bioenergetica avrà riconosciuto in questo elenco le caratteristiche dell'esperienza del grounding, esperienza centrale dell'approccio loweniano. Abbiamo così riassunto in modo sintetico il rapporto tra l'Io e il grounding. L'integrazione delle due modalità energetiche, l'aggressività e la tenerezza, può essere sintetizzata, a mio avviso, nell'obiettivo creativo di poter essere insieme forti e teneri/e.

Infatti, l'atteggiamento creativo, secondo Lowen, integra gli aspetti e i bisogni opposti della personalità in una singola espressione, ovvero, come abbiamo visto, in una risposta unitaria: "...l'atto creativo è la fusione di due punti di vista apparentemente contraddittori in un'unica visione" (Lowen, 1970, p. 200). Inoltre, aggiunge Lowen: "Le pulsioni

antitetiche...rappresentano fenomeni di polarità. All'interno della struttura dell'intera personalità, ogni pulsione è complementare del suo opposto (...) Le pulsioni antitetiche si oppongono solamente quando sono dissociate dalla totalità delle funzioni della personalità." (Ivi, p. 203). Da notare che: "L'individuo che non ha una personalità rigidamente strutturata è libero di usare la propria immaginazione nel confronto con i continui mutamenti della vita." (Ivi, p. 199). Siamo così giunti ad un punto direi palpitante dell'elaborazione creativa loweniana, quello che riguarda l'immaginazione e la parte bambina della personalità: "La persona creativa...affronta la vita con la meraviglia e la curiosità di un bambino (...) La fusione tra il realismo adulto e l'immaginazione infantile è la chiave per ogni azione creativa." (Ivi, p. 200). È un altro modo, per Lowen, di dire che è fondamentale, per vivere pienamente, coltivare un rapporto armonico tra l'io e il corpo, il quale corrisponde al rapporto tra la parte adulta e la parte bambina dell'umanità, fuori e dentro di noi. Lowen porta così il focus del suo discorso sul rapporto tra le generazioni e sull'allevamento dei bambini da parte di adulti pienamente vivi e consapevoli. Arriviamo così ad accennare all'applicazione del principio di polarità ai tratti caratteriali, infatti, gli adulti in funzione di cura dei bambini devono gestire il passaggio delle nuove generazioni attraverso una serie di dialettiche tra i vari bisogni-diritti già nei primi sei anni di vita: all'inizio, quello tra il bisogno di esistere e il bisogno di contatto; poi, quello tra il bisogno di contatto e il bisogno di indipendenza; poi, quello tra il bisogno di indipendenza e il bisogno d'intimità; poi, quello tra il bisogno d'intimità e il bisogno di libertà; e, infine, quello tra il bisogno di libertà e il bisogno di arrendersi all'amore. En passant si può notare che, nella costruzione della tavola dei bisogni-diritti, il fatto di aver accostato al termine 'bisogno' il termine 'diritto' indica chiaramente la matrice americana del pensiero loweniano, come anche la contemporaneità con le elaborazioni di Maslow, il portabandiera della Psicologia umanistica ed estensore della famosa "piramide dei bisogni" nel suo libro più famoso, *Motivazione e personalità*, edito negli USA, nel 1954, e in Italia, non a caso, nel 1970. Il lavoro bioenergetico consiste, dunque, nel mettere in rapporto i due poli, costituiti dai bisogni-diritti, attraverso la collaborazione delle due modalità energetiche: l'aggressività e la tenerezza.

E, dunque, concludo questo excursus proponendo uno schema del rapporto tra la situazione delle due modalità energetiche rispetto ai tratti caratteriali: nel tratto schizoide, entrambe le energie sono ritirate, ma l'energia aggressiva, essendo anche compressa, può esplodere; nel tratto

orale, si osserva un eccesso di energia tenera, che proprio per questo tende alla depressione, mentre l'energia aggressiva appare carente e velleitaria; nel tratto psicopatico, si nota il rifiuto di provare i sentimenti teneri, per paura di diventare dipendenti, e un eccesso di energia aggressiva con atteggiamento gerarchizzante, nel mondo interno, e manipolativo, o apertamente autoritario, nel mondo esterno; nel tratto masochista, si osserva che l'energia aggressiva è forte ma tende a introvertirsi attraverso il senso di colpa, provocando così un senso di soffocamento anche dell'energia tenera; nel tratto rigido, si nota che l'aggressività è predominante, ma che si esprime in modo socialmente sintonico nel fare, mentre tiene in ostaggio, potremmo dire, l'energia tenera sotto una corazza che dovrebbe essere protettiva, ma in realtà è una gabbia.

Restiamo ancora sulle due modalità energetiche. Mi sembra interessante dal punto di vista creativo un'altra affermazione di Lowen riguardante le due energie e la musica: "Nella musica il sentimento di bramosia (*longing*) è fondamentale per la melodia, ma la musica ha anche una componente ritmica. Se la melodia si libra come un volo di un uccello, il ritmo è legato alla terra e trova il suo mezzo naturale nel movimento delle gambe e dei piedi. Il ritmo è per sua natura molto pulsatile e, per questo fatto, è collegato a tutti gli altri fenomeni di scarica energetica. Ciò si vede molto chiaramente nella danza: la metà superiore del corpo segue la melodia, la metà inferiore il ritmo." (Lowen, 1978, p.72). Vediamo, ora, come una suggestione, questa volta cromatica, ha stimolato la creatività di Lowen sempre riguardo alle due energie: "Originariamente nella figura 10 in cui illustravo il flusso energetico lungo la schiena mediante una linea *rossa* (ora nera), e quello lungo la parte frontale del corpo mediante una linea *blu* (ora chiara). Mentre l'uso di questi due colori era fortuito, in seguito essi dimostrarono di avere un significato più profondo. La linea *blu* che illustra il flusso lungo la parte anteriore del corpo rappresenta i sentimenti la cui qualità generale è la tenerezza. Essi comprendono sentimenti specifici come la compassione, la pietà, la carità, la fede, ecc. Il loro scopo è l'identificazione dell'individuo con altre persone e cose. (...) La loro fonte sembra essere il cuore. Se questi sentimenti non sono associati a una componente della parte posteriore del corpo, hanno un tono triste (in inglese, *blue*), o danno origine a uno stato d'animo triste (in inglese, *blue mood*). La linea *rossa* rappresenta sentimenti che hanno la qualità generale dell'aggressività. Comprendono la collera, la rabbia, l'aggressività sessuale, la ricerca di cibo, ecc. In questi sentimenti non c'è niente di tenero come non c'è niente di morbido nella schiena. (...)

L'uso dei due colori ha un'implicazione più profonda. I sentimenti teneri hanno una qualità spirituale e sono strettamente correlati alla funzione respiratoria (...) Il loro colore blu riflette la predominanza di un elemento spirituale o celestiale. I sentimenti della schiena hanno un orientamento materialistico e sono connessi al sistema digestivo..." (Traduz. mia da *The Language of the Body*, pp. 72-73). Lowen sottolinea anche che ogni azione ha una componente per ognuno dei due aspetti dell'individuo, facendo l'esempio di come nel portare in avanti le braccia siano presenti sia gli impulsi della parte posteriore del corpo che di quella anteriore. La qualità del movimento sarà, dunque, determinata dal rapporto in cui si troveranno l'aggressività e la tenerezza. Se predomina la componente tenera, il gesto risulterà essere un protendersi per abbracciare; mentre se predomina la componente aggressiva, il movimento delle braccia sarà minaccioso. Da notare che nelle nevrosi il rapporto tra l'aggressività e la tenerezza tende a fissarsi entro limiti ristretti, indipendentemente dalla situazione, cosicché la terapia bioenergetica verterà sull'esplorazione dell'ampliamento del range delle possibilità espressive nello spazio protetto del setting. In questo modo la persona potrà recuperare o acquisire per la prima volta la propria creatività espressiva. La creatività, dunque, per Lowen, è profondamente connessa ai rapporti tra l'aggressività e la tenerezza e al loro modularsi reciprocamente quando sono in un rapporto dialettico.

Rifletto da tempo sul fatto che, in generale, le polarità, entrando in un rapporto dialettico-dialogico, possono svolgere il prezioso compito di modularsi a vicenda e di fornirsi reciprocamente i fattori di completamento. Mi sono anche soffermata, in particolare, sulle due modalità energetiche e sul loro rapporto. Nell'approfondimento del rapporto tra le due modalità di espressione dell'energia, sono stata ispirata anche dal lavoro di Bennet Shapiro, recentemente scomparso, sul risanamento della scissione sessuale tra la tenerezza e l'aggressività (Shapiro, 2013). Prima di esporre in sintesi le considerazioni a cui sono arrivata, vi invito a porre attenzione a uno schema riepilogativo: l'aggressività scorre nella parte posteriore del corpo dove si trovano i grandi muscoli motori collegati agli arti; è collegata al ramo simpatico del sistema nervoso autonomo, è competente per la vitalità e la potenza, per la definizione e la difesa dei confini psico-corporei, per il raggiungimento degli obiettivi, per l'assertività e la costruzione e la gestione dello spazio esterno; la tenerezza scorre nella parte anteriore del corpo, nel cosiddetto *tubo viscerale* composto dagli apparati respiratorio, digerente e uro-genitale, è collegata con il ramo parasimpatico del sistema nervoso

autonomo, è competente per la sensibilità, la sensualità, i legami affettivi, la flessibilità, la fantasia, l'empatia, l'intimità, la pietà, la costruzione e la gestione dello spazio interno.

Veniamo, ora, alla modulazione e al completamento reciproco tra le due energie. Mi sembra logico dedurre da quanto finora riportato dai testi di Lowen che la componente aggressiva può fornire alla componente tenera: il radicamento a terra e nella realtà esterna condivisa, quindi il senso di sicurezza e di contenimento che da ciò deriva; può, inoltre, fornire un'altra forma di sicurezza alla componente tenera, quella che deriva dalla capacità di pattugliare i confini e di difendersi dagli attacchi psicologici e/o fisici provenienti dal mondo esterno; inoltre, la componente aggressiva, essendo fornita istintivamente dell'ottimismo di chi sente che in qualche modo se la caverà e di chi vede il nuovo giorno e il mondo come un campo di scoperte e di avventure, può impedire che la componente tenera scivoli nella botola della depressione. Da parte sua, la componente tenera, può impedire alla componente aggressiva di diventare distruttiva, attraverso i sentimenti della pietà, della compassione e dell'empatia, e ricordandole sempre il valore dei legami affettivi; inoltre, arricchirà l'esperienza aggressiva con la flessibilità, la sensibilità, la sensualità e la capacità di arrendersi al piacere, quando è il momento; e, infine, potrà fornire alla componente aggressiva degli ideali e dei valori a cui dedicarsi, così come contenuti di fantasia, oltre allo spazio interiore in cui elaborare le esperienze fatte nel mondo esterno.

Nell'ultimo capitolo de *Il piacere. Un approccio creativo alla vita*, pp. 217-219, Lowen ci parla della creatività nella terapia relativamente alla polarità espressione-padronanza e alla polarità collera-tristezza, derivante, a sua volta, dalla polarità aggressività-tenerezza: "La creatività nella terapia, come nella vita, risulta dalla fusione di forze polari. La capacità di esprimere una sensazione e la capacità di controllarne l'espressione sono due facce della stessa medaglia, ovvero due aspetti dell'individuo adulto. All'inizio della terapia il controllo viene esercitato dal terapeuta (...) Il controllo passa poco alla volta al paziente quando impara che, accettando e prestando fede alle sue sensazioni, queste perdono il carattere di forze alienanti che minacciano l'Io. Egli acquisisce la capacità di comprendere che i suoi sentimenti negativi ed ostili sono una reazione al dolore e che i suoi sentimenti affettivi sono una reazione al piacere." (Traduz. mia da *Pleasure*, pp. 236-237). Lowen sottolinea che non appena il paziente acquisisce un buon grounding, che comporta un buon radicamento nella realtà interiore ed esterna, passa da una posizione difensiva caratterizzata dal controllo egoico

alla posizione aperta tipica dell'atteggiamento creativo. Poiché, a questo punto mi sembra possa risultare evidente che, per Lowen il percorso verso il grounding e un Io funzionale è lo stesso che porta al recupero del proprio potenziale creativo, concluderei elencando in modo sintetico i cinque passi che il nostro autore ci indica per il raggiungimento delle suddette mete: primo passo, identificazione con il corpo e integrazione Io-corpo, andando oltre la svalorizzazione del corpo ridotto a macchina e/o a immagine narcisistica; secondo passo, sviluppo del piacere di essere vivi/e nel qui-e-ora come fondamento delle attività coscienti; terzo passo, esplorazione-accettazione di sensazioni e sentimenti senza censura e con l'obiettivo di gestire la polarità espressione-controllo in modo maturo e ricco; quarto passo, comprensione dell'interdipendenza di tutte le funzioni della personalità; quinto passo, umiltà come riconoscimento della nostra interdipendenza dall'ambiente naturale e sociale (Lowen, 1970, pp. 217-219).

Bibliografia

- AA.VV. (2020). *La creatività*. Brescia: Morcelliana Editore.
- Casini Ropa E. (1990). *Alle origini della danza moderna*. Bologna: Il Mulino.
- Ciancarelli R., Ruggieri S. (2005). *Il teatro e le leggi dell'organicità*. Roma: Dino Audino Editore.
- Compagnon A. (2005). *Gli antimoderni. Da Joseph de Mainstre a Roland Barthes*. Roma: Neri Pozza Editore, 2017.
- Emerson R.W. (1860). *Condotta di vita*. Soveria Mannelli (CZ): Rubbettino, 2008.
- Ejzsnstein S. (1964). *La natura non indifferente*. Venezia: Marsilio Editore, 2003.
- Geloso L. (2008). Piacere e potere. Etica ed esperienza corporea. *Grounding*, 2: 63-68.
- Geloso L. (2013). Bioenergetica e teatro: riscoperta del corpo e creatività. *Grounding*, 2: 25-41.
- Geloso L. (2017). Sessualità, pavimento pelvico, grounding. *Corpo e identità*, 1: 53-76.
- Genovese R. (1995). *La tribù occidentale. Per una nuova teoria critica*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Goethe J.W. (1790). *La metamorfosi delle piante*. Parma: Guanda Editore, 2013.
- Hogarth W. (1753). *L'analisi della bellezza*. Palermo: Aestetica Edizioni, 2001.
- Lowen A. (1958). *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli Editore, 1978.
- Lowen A. (1970). *Il Piacere. Un approccio creativo alla vita*. Roma: Astrolabio Editore, 1984.

- Lowen A. (1975). *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli Editore, 1991.
- Lowen A. (1975). *Pleasure. A creative approach to life*. Florida, USA: Bioenergetics Press, 2006.
- Lowen A. (1958). *The language of the body*. Florida, USA: Bioenergetics Press, 2006.
- Maslow A. H. (1954). *Motivazione e personalità*. Roma: Armando Armando Editore, 1970.
- Matthiessen F. O. (1941). *Rinascimento americano*. Milano: Mondadori, 1961.
- Merchant C. (1980). *La morte della natura. Donne, ecologia e rivoluzione scientifica*. Milano: Garzanti, 1988
- Mosse G. L. (1982). *Sessualità e nazionalismo*. Roma-Bari: Editori Laterza, 2011.
- Royer D. (2000). Passione: al cuore del corpo adolescente. *Corpo e Identità*, 1: 29-50, 2011, trad it. di Livia Geloso.
- Shapiro B, (2013). Sanare la scissione sessuale tra tenerezza e aggressività., in *Manuale di analisi bioenergetica*, a cura di V. Heinrich-Clauer, ed. it. a cura di N. Cinotti e M.R. Filoni, Milano: Franco Angeli.
- Vegetti Finzi S. (1986). *Storia della psicoanalisi*. Milano: Arnoldo Mondadori Editore.
- Zavatta B. (2006). *La sfida del carattere. Nietzsche lettore di Emerson*. Roma: Editori Riuniti.

You are Your Body

Considerazioni sul rapporto tra Io e corpo

di *Christoph Helferich*¹

Riassunto

Il saggio esamina l'assunto di base del pensiero di Alexander Lowen che "siamo il nostro corpo". Molti aspetti della nostra cultura, però, contraddicono questa affermazione, identificando l'Io con i processi linguistico-mentali del cervello. Secondo l'autore, la prospettiva fenomenologica, puntando sull'esperienza soggettiva, permette di concepire la persona come "organismo vivente", prospettiva che sostiene perciò l'assunto originario di Lowen. Un breve caso clinico illustra questa tesi.

Summary

The essay examines Alexander Lowen's basic assumption that "you are your body". Many aspects of our culture, however, contradict this statement, identifying the ego with the linguistic-mental processes of the brain. According to the author, the phenomenological perspective, focusing on subjective experience, allows us to conceive the person as a "living organism", a perspective that therefore supports Lowen's original assumption. A brief clinical case illustrates this thesis.

¹ Local trainer e componente direttivo Siab

Parole chiave

Dualismo occidentale, fenomenologia, corpo vissuto, coscienza incarnata, contatto nutritivo.

Key words

Western dualism, phenomenology, lived body, embodiment, nurturing contact

Introduzione

Nel secondo capitolo di *Bioenergetica* del 1975, Alexander Lowen, partendo dalla nozione di energia, presenta i concetti-base del suo pensiero. Nel paragrafo *Your are Your Body*, tradotto in italiano come “Siete il vostro corpo”, scrive:

La bioenergetica si basa sulla semplice proposizione che ogni persona è il proprio corpo [*Bioenergetics rest on the simple proposition that each person is his body*]. Nessuno è nulla al di là del corpo vivente in cui ha la propria esistenza e attraverso il quale si esprime e si pone in relazione con il mondo che lo circonda. Sarebbe assurdo negare la verità di questa affermazione: sfido chiunque a citare una parte di se stesso che non faccia parte del suo corpo. La mente, lo spirito e l’anima sono aspetti di ogni corpo vivente. Un corpo morto non ha mente, ha perduto lo spirito ed è stato abbandonato dall’anima (Lowen, 1975, p.44-5).

Il lettore è portato immediatamente ad acconsentire a queste affermazioni, tanto più che l’evocazione della morte non lascia dubbi sull’equazione tra persona e corpo. Tuttavia, il discorso di Lowen, che non a caso esibisce una ingenuità di maniera [*simple proposition*], in verità rappresenta una grande sfida al senso comune. Infatti, a ben pensarci, noi tutti siamo in fondo convinti che il nostro Io, ovvero il nucleo stesso della nostra persona, sia ben più del nostro corpo, sia fatto di parole, pensieri, consapevolezza, e che questo Io risieda non già nel corpo intero, ma in qualche parte del cervello, sede della consapevolezza di sé.

L’identificazione tra “persona” e “Io consapevole” appare talmente ancorata nella coscienza comune, nel nostro quotidiano vivere, che non

sarebbe esagerato riconoscerla come *common ground* della nostra stessa cultura. Ciò renderebbe il principio lowenian *You are Your Body* semplicistico e riduttivo. Per dirimere meglio la questione proviamo innanzitutto a vedere brevemente le principali ragioni che stanno alla base di questa identificazione tra persona e Io consapevole.

Io - la consapevolezza di sé

La prima e più importante ragione di tale identificazione sta nel rapporto strumentale col proprio corpo. Anche se il nostro vissuto del corpo in verità è molto complesso, si può senz'altro constatare che nella vita quotidiana il corpo è considerato essenzialmente come strumento per la realizzazione dei nostri obiettivi. Il corpo è percepito come se fosse al servizio dell'Io, di un Io timoniere che guida la sua nave secondo il proprio arbitrio. E se la nave poi è anche sufficientemente bella, ciò riesce anche a soddisfare i desideri narcisistici del timoniere.

La seconda ragione dell'identificazione tra Io consapevole e persona è che la nostra percezione del mondo e di noi stessi è mediata dal linguaggio. Il nostro corpo e i nostri sentimenti ci sono accessibili attraverso la mediazione delle parole che li nominano e ce li rendono presenti. Facile dunque identificare il nucleo del nostro essere con la funzione linguistica e in senso largo con i nostri processi mentali, base e medium della consapevolezza di sé, dell'Io.

La terza ragione riguarda la memoria, pilastro della nostra identità, anch'essa situata nel cervello. Anche la memoria è mediata linguisticamente, è racconto composto dai tanti racconti che plasmano il nostro senso di sé. Ripercorrendo il passato con la memoria narrativa, si prova solitamente un senso di continuità intima di sé attraverso il tempo, una specie di "Sé atemporale", *zeitloses Selbst*, com'è stato chiamato (Radebold, 2010).

You are Your Body, dunque? Abbiamo elencato per sommi capi tre potenti ragioni per cui tendiamo a identificare il nostro Io, più che col nostro corpo, con la dimensione linguistico-mentale. È un'equiparazione immediata e spontanea, che identifica la base del nostro Io nel cervello, in particolare in quell'area in cui avviene la creazione del linguaggio.

Il corpo come minaccia

Ma esiste forse un più recondito motivo di scetticismo di fronte all'affermazione *You are Your Body*. Si tratta di una sorta di profonda diffidenza nei confronti del corpo. Viviamo solitamente in uno stato di guerra o comunque di continua preoccupazione e vigilanza sul corpo in quanto sede della nostra animalità, delle pulsioni, della sessualità e delle emozioni in generale. Per ricordare che siamo usciti dallo stato di natura basterebbe pensare al racconto biblico della cacciata dal paradiso terrestre. Siamo esseri culturali, e in un lungo percorso evolutivo abbiamo imparato a dominare la sfera affettivo-pulsionale legata alla nostra corporeità, che rimane comunque un terreno tendenzialmente pericoloso, ed esige vigilanza e controllo continuo da parte nostra. In questo senso, Socrate è stato indicato come modello culturale, come primo rappresentante storico di un individuo autonomo, indipendente e razionale, sulla base di un perfetto controllo della propria affettività (Böhme, 1988).

Se di solito riusciamo comunque a gestire la dimensione sessuale e affettiva della corporeità sufficientemente bene, più difficile ancora risulta accettare l'estraneità e la fragilità in essa insita. Per molti versi, il corpo appare come "altro da sé", "estraneo", fatto di ossa, carne, liquidi e altri elementi che seguono delle leggi e dei percorsi indipendenti dalla nostra conoscenza e volontà. Temiamo quest'alterità del corpo soprattutto per la sua fragilità. Il corpo in quanto natura è esposto, minacciato nella sua integrità da pericoli o da malattie anche gravi e comunque fuori dal nostro controllo.

Questo rapporto difficile con la nostra corporeità si aggrava ulteriormente di fronte alla finitudine, alla caducità e alla minaccia della morte. La consapevolezza della finitudine ci caratterizza come esseri umani, e proprio in quanto dotati di consapevolezza, ci differenzia dal mondo che ci circonda. È quella che il filosofo Gernot Böhme ha chiamato un *Riss im Sein*, una *crepa nell'essere*, segno distintivo dell'umano.

Il dualismo occidentale

Abbiamo dunque visto fin qui le ragioni che contrastano con l'iconica affermazione di Lowen *You are Your Body*. Sono le stesse ragioni che stanno alla base del dualismo occidentale, visione in cui l'essere umano appare

come composto da due entità o dimensioni, l'anima e il corpo. Secondo tale visione, l'anima solitamente rappresenta la parte più preziosa, se non divina, dell'uomo.

È vero che questa visione oggi è frequentemente messa in discussione, ma è altrettanto vero che per millenni ha profondamente plasmato la cultura e il pensiero occidentale. Perciò è saldamente presente nel linguaggio e nell'immaginario collettivo, così come nella scienza teorica e applicata. Il paradigma dualistico è ancora presente, ad esempio, nelle scienze cognitive, che postulano una coscienza separata dal corpo e dal mondo esterno, o nella chirurgia dei trapianti, in cui il corpo umano è considerato un insieme di pezzi sostituibili a volontà: l'Io o l'anima è comunque altrove.

Considerate le attuali infinite potenzialità della tecnica, potremmo citare molti altri campi d'applicazione in cui il corpo appare come mera *res extensa* e perciò come puro oggetto della volontà umana. Ma fortunatamente esistono anche delle controtendenze, come l'ambito della medicina psicosomatica. La medicina psicosomatica si basa sulla profonda consapevolezza dell'intimo nesso tra sfera psichico-affettiva e dimensione corporeo-organica e considera l'organismo come unità dinamica delle due sfere nelle loro manifestazioni.

Insieme alla visione dualistica che contrappone Io e corpo, si può osservare una generale consapevolezza diffusa circa l'originaria identità tra corpo e persona. Come già accennato riguardo l'uso strumentale del corpo, sappiamo bene di *avere* un corpo, il cosiddetto *corpo-oggetto*. Ma a livello intuitivo-esistenziale sappiamo anche di *essere* il nostro corpo, il *corpo vissuto* in cui si esprime la propria personalità (vedi l'*Introduzione* in Helderich, 2018, IX-XIII). È soprattutto in situazioni estreme come dolori somatici o disturbi sessuali, che all'improvviso il nostro *essere corpo* si fa imperiosamente notare, mentre solitamente l'esperienza viva del proprio corpo, il *corpo vissuto*, rimane in retroscena. Perciò la maggior parte delle persone dimostra poca consapevolezza corporea, e la nostra cultura soffre di una generale "dimenticanza del corpo".

La fenomenologia

Corpo-oggetto e *corpo vissuto* sono termini conati e usati in ambito della fenomenologia, la scienza sistematica dell'esperienza soggettiva e delle sue principali strutture. La fenomenologia, che a lungo è stata considerata un

sapere filosofico marginale all'ombra della filosofia analitica di stampo anglosassone, da alcuni decenni invece si è notevolmente affermata, contribuendo attivamente a una visione più ampia dell'essere umano. Ci riferiremo d'ora in avanti al pensiero di un rappresentante dell'attuale fenomenologia, Thomas Fuchs, filosofo, psichiatra e titolare della prestigiosa cattedra *Karl Jaspers* dell'Università di Heidelberg.

All'inizio del suo saggio programmatico *Il cervello, un organo relazionale* (Fuchs, 2010), Fuchs presenta tre tesi incisive: "Il mondo non è nella testa. Il soggetto non è nel cervello. Nel cervello non ci sono dei pensieri". Con queste tre tesi, l'autore si oppone al paradigma dualistico, attivo nelle attuali neuroscienze cognitive. Come abbiamo già visto, si tratta di un paradigma in cui la coscienza viene intesa come rappresentazione interiore mentale di un mondo e di un Io costruito nel cervello. In questa visione, il corpo funge da macchina di supporto fisiologico dei processi mentali.

Il titolo del saggio di Fuchs invece indica già una diversa impostazione: il cervello è "organo di relazione" di un essere vivente in un concreto mondo circostante. Infatti, il concetto di *essere vivente* o *organismo vivente* è per Fuchs l'«entità primaria» (p. 16), il punto di partenza per comprendere il cervello e le sue funzioni come "organo di mediazione". Questa mediazione avviene secondo l'autore in tre ambiti centrali: in primo luogo, mediazione tra cervello e corpo-organismo, che risultano collegati senza soluzione di continuità in processi circolari di rimandi neuronali, senso-motori ecc., inclusi i vissuti affettivi e cognitivi; in secondo luogo, mediazione tra l'organismo e mondo circostante, accoppiati in una relazione dinamica; infine, mediazione tra l'Io-persona e gli altri nella complessa dimensione dell'intersoggettività, modulata sin dalla primissima infanzia dall'esperienza corporea reciproca.

Tali mediazioni e connessioni circolari stanno anche al centro di importanti sviluppi nelle scienze cognitive degli ultimi decenni, confluiti nella cosiddetta *embodied cognitive science*. Secondo questo approccio, la soggettività o coscienza è incarnata (*embodied*) nell'attività senso-motoria dell'organismo, e radicata o situata (*embedded*) nell'interazione percettiva, senso-motoria, affettiva ecc. col mondo circostante. Fuchs fa l'esempio di una semplice azione strumentale come scrivere una lettera, azione in cui la mano, la carta, la penna e il cervello formano un'unità. È un'unità basata sull'intreccio dinamico e circolare tra cervello, corpo e ambiente; non possiamo separare i singoli elementi lungo un confine netto tra "dentro" e

“fuori”, tre “Sé” e “non-Sé”: «Sarebbe altrettanto insensato come chiedersi se l’aria ispirata appartiene ancora al mondo esterno o già all’organismo» (p.18).

Ricordiamo comunque che nella prospettiva fenomenologica è sempre il corpo vivente l’anello di congiunzione tra le varie dimensioni della nostra esistenza; il corpo è, con le famose parole di Maurice Merleau-Ponty, “il veicolo del nostro essere per il mondo”. All’interno di questa configurazione, il cervello è senz’altro l’organo centrale dei processi mentali, ovvero il luogo dei processi che sottendono la coscienza. Ma di per sé il cervello «non ha coscienza», è «organo delle possibilità» (p.24). Possibilità che possono realizzarsi solo nel processo di vita della persona nella sua interezza.

Fuchs chiude il suo saggio con la seguente domanda:

«Se il soggetto non è nel cervello, allora dov’è? Io, il soggetto consapevole che fa esperienza e che agisce, non sono nel cervello, ma sempre esattamente là dov’è anche il mio corpo vivente con tutte le sue funzioni biologiche che rendono possibile e che producono i miei stati consapevoli e le mie azioni. Sono un essere vivente e incarnato, e ciò significa allo stesso tempo che non sono in un posto circoscritto ma sempre oltre il corpo, in relazione al mondo e agli altri» (p.25).

Conclusion

Torniamo in conclusione alla citazione iniziale di Alexander Lowen. Se letta secondo la tradizione del dualismo occidentale, l’affermazione *You are Your Body* sembrerebbe ridurre la persona a una mera fisicità senza soggetto. Al contrario tale affermazione, se letta in una luce fenomenologica, appare pienamente convincente e lontana da una visione riduzionistica. Del resto, lo stesso Lowen parla poi espressamente del *living body*, del corpo vivente in cui una persona esiste e attraverso il quale si esprime e si relaziona col mondo.

Ancora più chiaramente, nel paragrafo seguente, Lowen a proposito del corpo afferma *It is your way of being in the world*, “è il nostro modo di essere nel mondo”. Quest’ultima affermazione riecheggia fortemente pensatori come Martin Heidegger e Maurice Merleau-Ponty. È come se Lowen avesse qui perspicacemente colto il nucleo della riflessione fenomenologica prima e dopo di lui. *The more alive your body is, the more you are in the world* - «Più il vostro corpo è vivo, più siete nel mondo» (Lowen, 1975, p.45).

Nota clinica

Quest'ultima citazione introduce a un obiettivo centrale della psicoterapia bioenergetica. Come abbiamo visto sopra, prevale nella nostra cultura un atteggiamento strumentale verso il nostro corpo che facilmente comporta varie forme di alienazione da se stessi. Ciò significa che la familiarità col proprio corpo nonché l'attenzione ai profondi vissuti psico-corporei collegati, non sono per niente scontate; sono perciò obiettivi espliciti del processo terapeutico. Ed è stato lo stesso Alexander Lowen a sviluppare in modo esemplare un'ampia gamma di esercizi bioenergetici atti a promuovere tale consapevolezza corporea (Lowen, 1977).

In fondo si tratta di una rieducazione della percezione e dell'espressione di sé che richiede molto tempo. Tempo non solo nella pratica di esercizi da integrare nella vita quotidiana. Pensiamo qui in primo luogo ai tempi e ritmi del processo terapeutico. Facilmente il terapeuta sottovaluta il fatto che il paziente, per sentire veramente se stesso e entrare in spazi sconosciuti, ha bisogno di tempo. A livello tecnico, il terapeuta deve perciò imparare ad aspettare, a rallentare in certi momenti della seduta il ritmo dell'interazione. Sentire richiede tempo: per esplorare via via i propri vissuti, per trovare le rispettive isole corporee collegate a essi, e per farli propri identificandosi con essi. Attraverso questa identificazione con il Sé corporeo profondo, il paziente potrà infine dire "sono il mio corpo", *I am my body*.

Vorrei illustrare queste considerazioni con un breve caso clinico. La paziente A., infermiera in pensione, è cresciuta in vari orfanotrofi, lasciata da una ragazza-madre che non ha però mai voluto interrompere del tutto dei contatti sporadici con la figlia. Da questo legame estremamente insicuro, marcato da un'esperienza prolungata di abbandono, la paziente arriva in terapia tormentata da una grande angoscia esistenziale, un senso di vuoto e di solitudine, insieme a una forte rabbia verso sua madre e il mondo intero.

Nel primo periodo del nostro lavoro la sua angoscia gradualmente diminuisce, anche grazie all'intenso legame terapeutico che si è creato tra di noi. Perdurano comunque problemi sostanziali come la sua solitudine e un'insonnia cronica, problemi che si riverberano a livello somatico in un respiro molto corto e una grande rigidità nelle gambe che muove come a passo di marcia. Per affrontare questo senso di estraneità verso le proprie gambe e per favorire un'esperienza correttiva di maggiore sicurezza esistenziale, la invito durante una seduta recente a sdraiarsi su un materasso

per ricevere un sostegno alle gambe.

Utilizzo in questi casi le tecniche del cosiddetto “contatto nutritivo” (*nurturing contact*) sviluppate dalla Psicoterapia organismica di Malcolm Brown (Brown, 1990). Il contatto nutritivo è un contatto solitamente morbido, non direttivo e di una durata a volte piuttosto lunga, che permette al paziente la possibilità di entrare in uno spazio psichico aperto (vedi Helferich, 2018, 63-66). Con un contatto solido, iniziando dai piedi e soffermandomi a lungo sui vari segmenti delle gambe, delle ginocchia e delle cosce, premo poi con entrambe le mani sulle ossa delle anche, punto di connessione tra la parte superiore e inferiore del corpo. Alla fine, mi stendo a croce appoggiando il mio dorso sopra le sue gambe e rimango a lungo in questa posizione.

Questa esperienza, della durata di mezz’ora circa, è passata in completo silenzio. Nella condivisione conclusiva, la paziente, ringraziandomi per questo contatto, racconta di aver fatto un lungo viaggio a ritroso nel suo passato. Un viaggio ovvero un’esperienza regressiva che la sorprende e la colpisce e che la porta alla presa di consapevolezza: “Ho vissuto tutta la mia vita nella paura”.

Bibliografia

- Böhme G. (1988). *Der Typ Sokrates*. Francoforte sul Meno: Suhrkamp Verlag.
- Brown M. (1990). *The Healing Touch. An Introduction to Organismic Psychotherapy*. Mendocino, CA-USA; trad. it. a cura di Mauro Pini, Maria Teresa Pinardi, Anna Maria Bononcini *Il contatto terapeutico. Introduzione alla Psicoterapia Organismica*. Tirrenia (Pisa): Edizioni del Cerro, 2007.
- Fuchs T. (2010). “Das Gehirn – ein Beziehungsorgan” [“Il cervello, un organo relazionale”]. In: *Information Philosophie*, (5), 14-25.
- Helferich C. (2018). *Il corpo vissuto. La cura di sé nell’analisi bioenergetica*. Roma: Alpes Italia.
- Lowen A. (1975). *Bioenergetics*. Coward, McCann & Geoghen Inc., New York; trad. it *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli 1983.
- Lowen A. e L. (1977). *The Way to Vibrant Health*. Harper & Row, New York; trad. it. *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica*. Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma 1979.
- Radebold H. (2010). “Können und sollen Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker lebenslang behandeln?” [“Possono e devono le psicoanaliste e gli psicoanalisti curare a vita?”], in *Psyche*, LXIV (2), 97-121.

Lev Tolstòj: La morte di Ivàn Il'ič

di *Christoph Helferich*¹

Riassunto

L'articolo rappresenta un'analisi del racconto di Tolstòj, soffermandosi su tre punti focali: la questione dell'autenticità personale, la narrazione di sé come fonte della nostra identità, e l'importanza del contatto fisico come ponte tra le persone. La nota clinica finale evidenzia alcuni nodi critici con cui il racconto ci confronta, sia a livello personale che professionale.

Summary

The article contains an analysis of Lev Tolstòj's novel *The death of Ivàn Il'ič*, focusing three central arguments: the question of personal authenticity, the autobiographic narration of oneself as source of our identity, and physical contact as a connection between the persons. A short clinical note highlights some critical issues that could be important for the reader, personally as well as professionally.

Parole chiave

Autenticità, narrazione di sé, contatto fisico, angoscia della morte

Key words

Authenticity, autobiographic narration, physical contact, fear of death

¹ Local trainer e componente direttivo Siab

Introduzione

Casualmente ho riletto, dopo molto tempo, il racconto di Tolstòj *La morte di Ivàn Il'ič* (Tolstoj, 1868), e sono nuovamente rimasto colpito dall'intensità e profondità di questo racconto, a ragione uno dei testi più famosi della letteratura moderna. Il racconto parla della vita di Ivàn Il'ič, giudice della Corte d'assise di Pietroburgo, che nel pieno della sua esistenza, all'età di 45 anni, viene colpito da una malattia misteriosa che nel giro di poco tempo lo porta alla morte. La descrizione di questa vicenda inevitabilmente tocca il lettore a livello esistenziale e suscita anche molti interrogativi sul nostro ruolo e intervento come psicoterapeuti. Sarebbe utile addentrarci perciò in un'ampia e approfondita analisi, ma soffermiamoci qui su tre punti focali con cui il racconto ci confronta: la questione dell'autenticità, la narrazione di sé come fonte della nostra identità, e infine l'importanza del contatto fisico come ponte salvifico tra le persone.

Autenticità

“Ai corsi di giurisprudenza egli era già perfettamente uguale a quel che in seguito sarebbe stato per tutta la vita: un uomo abile, socievole e pieno di allegria bonarietà, ma capace di svolgere con serietà quello che riteneva fosse suo dovere; e riteneva fosse suo dovere tutto quello che veniva ritenuto tale dalle persone altolocate” (p. 14).

Da questa descrizione del giovane studente universitario si evince subito come tratto caratteristico l'ingenuo conformismo di questo personaggio e del suo stile di vita. Infatti, il narratore non si stanca di sottolineare la conformità del suo comportamento con le norme sociali e le aspettative dell'ambiente circostante. Ivàn si comporta perfettamente *comme il faut* ovvero del tutto “a modo”, conducendo così una vita “liete, piacevole, decorosa” (p. 29). Ciò vale per la sua attività professionale come giudice, un ruolo che sa gestire abilmente e con la dovuta separazione tra rapporti di lavoro e rapporti personali. E ciò vale anche per la sua vita privata, in primo luogo per il suo matrimonio, che nonostante numerose difficoltà con sua moglie riesce a portare avanti creandosi ampi spazi di distanza e di libertà.

In ultima analisi, la vita di Ivàn Il'ič si svolge in quella modalità che Martin Heidegger in *Essere e Tempo* (1927) descriverà col concetto di

Uneigentlichkeit, di *in-autenticità*. “In-autenticità” indica un comportamento generale appoggiato sulle convenzioni sociali e alleviato perciò dalle responsabilità che ogni vera scelta personale comporta: “gli altri” ci hanno già pensato. La presa di consapevolezza della morte, invece, è per Heidegger l'evento chiave che costringe ognuno singolo ad assumersi la responsabilità della propria vita e delle scelte che sono state fatte e non fatte. La presa di consapevolezza della morte è l'evento privilegiato per aprire lo spazio dell'*autenticità* (*Eigentlichkeit*).

Ed è esattamente ciò che avviene nel racconto. L'avvicinarsi della propria morte rivela in maniera crescente l'insopportabile menzogna collettiva intorno alla malattia, “quella menzogna, chissà perché data vera da tutti, secondo la quale lui era soltanto malato, e non stava morendo, e che dovesse soltanto stare tranquillo e curarsi, e allora tutto sarebbe andato per il meglio” (p. 52). Ma allo stesso tempo, il protagonista si rende conto che anche lui nella sua vita professionale si è comportato in questo modo. “In loro vedeva se stesso”: esattamente come i dottori illustri che lo curano senza interessarsi a lui come persona, anche lui nella veste di giudice ha recitato il suo ruolo in maniera auto-compiaciuta, con indifferenza e senza partecipazione.

Di fronte a questa menzogna collettiva, nella condizione di estrema solitudine, le ultime due settimane di vita comportano per il protagonista, oltre alla sofferenza fisica, anche crescenti “sofferenze morali” (p. 69). Comincia a sorgere in lui una domanda inquietante: «“Forse non ho vissuto come avrei dovuto”, gli veniva improvvisamente in mente» (p. 64). Questa domanda, portatagli dalla “voce dell'anima” e prima “inammissibile”, si fa sempre più pressante, per arrivare alla convinzione che «“Sì, tutto è stato come non avrebbe dovuto essere”, si disse, “ma non importa. Si può, si può fare come dovrebbe essere. Ma come dovrebbe essere?” si domandò, e improvvisamente tacque» (p. 72).

È interessante notare che il racconto non fornisce una risposta esplicita su come la vita di Ivàn Il'ič sarebbe dovuta essere, ovvero in che cosa consisterebbe quella che la tradizione filosofica chiama una *vita buona* (Helferich, 2004). Ma è proprio in questo modo che la ricerca della risposta viene rimandata al lettore stesso. Il lettore, empatizzando con il protagonista e rivedendosi in lui, all'improvviso si trova confrontato con la domanda inquietante dell'autenticità o meno della propria vita. Sta lì, nella maestria con cui Tolstòj riesce a portare il lettore esattamente a questo punto, la ragione del grande impatto esistenziale del racconto di cui sopra parlavamo.

Narrare se stessi

Ben intrecciato nella ricerca del senso della vita troviamo il secondo argomento su cui vogliamo soffermarci, la struttura narrativa della nostra identità. Tutte le teorie della narrazione, da Paul Ricoeur in poi, concordano nella convinzione che l'uomo è “un animale che racconta storie” (A. MacIntire). Infatti la nostra identità si compone in gran parte di tutte le storie collettive e personali che incessantemente ci vengono raccontate e che incessantemente raccontiamo a noi stessi. Narrare è un atto attivo, creativo (*poiesis*), un processo di continua re-figurazione degli eventi e del loro senso. Ciò vale in particolare se creiamo una sintesi narrativa di episodi di più lunga durata, *larger-scale actions* (D. Carr), come certi periodi o eventi della vita ritenuti significativi, o se guardiamo la vita nella sua interezza. Ed esattamente ciò succede a Ivàn Il'ič:

“Vivere? Come vivere?”, domandò la voce dell'anima. “Sì, vivere come vivevo prima: bene, piacevolmente”. “Come vivevi prima, bene e piacevolmente?” domandò la voce. Ed egli si mise a ripercorrere nell'immaginazione i momenti migliori della sua vita piacevole. Ma, cosa strana, adesso gli apparivano completamente diversi da come erano apparsi allora, Tutti, a eccezione dei primi ricordi dell'infanzia. Là, nell'infanzia, c'era qualcosa di effettivamente piacevole, con la quale sarebbe stato possibile vivere se fosse ritornato a lui. Ma l'uomo che aveva sperimentato quel piacere ormai non esisteva più: era come il ricordo di qualcun altro. Non appena aveva inizio quel processo che poi era sfociato in ciò che lui era in quel momento, l'Ivàn Il'ič di adesso, tutte quelle cose che un tempo gli erano sembrate fonte di gioia prendevano ora a disfarsi sotto i suoi occhi, e a tramutarsi in un che d'insignificante e spesso ripugnante” (p. 63-64).

Solitamente siamo abituati, ponderando e rivisitando gli eventi della nostra vita, a tingerci in un'aura teleologica, a vederli come un processo essenzialmente sensato e direzionato e culminante nella persona che oggi siamo. Narrare solitamente è “trasformare contingenze in eventi dotati di senso” (Meuter, 1995, p. 255). In questo senso, “una parte significativa dell'esperienza e della comprensione di sé è basata sulle narrazioni di sé, un processo continuo di creare formulazioni coerenti circa chi sono, chi sono stato, e dove vado” (Rossfort e Stanghellini, 2009, p. 261).

Vediamo nel brano citato che anche Ivàn Il'ič è impegnato in questo

processo auto-narrativo, in un'indagine sulla propria storia. Ma i risultati di questa indagine, sorprendentemente per il protagonista stesso, sono del tutto negativi. Tutto il sistema di credenze di Ivàn, le sue ferme convinzioni riguardo la sua vita piacevole e decorosa, si sbriciolano. Nel processo di presa di consapevolezza esistenziale, anche la narrazione consueta di se stesso si ribalta tramutandosi “in un che d'insignificante e spesso ripugnante”.

Vediamo che anche nel caso della narrazione autobiografica, la maestria di Tolstòj porta il lettore davanti a un quesito piuttosto inquietante. Come abbiamo visto, “tendiamo a costituire la nostra esperienza e la nostra identità attraverso auto-narrazioni” (Rosfort e Stanghellini, 2009, p. 262). Ma, come giustamente osserva il filosofo Charles Taylor (1985), *these formulations can be right or wrong*: non c'è nessuna garanzia che l'immagine che ho di me stesso o che sono abituato a far apparire al mondo corrisponda effettivamente alla verità! Questa “complessa dialettica tra *essere* e *apparire*”, com'è stata chiamata, la possibilità di una verità nascosta allo stesso soggetto, rappresenta la maggiore difficoltà nella nostra ricerca di verità e autenticità. Rivela infatti *the fragile nature of personhood*, la fragilità insita nell'essere una persona (Rosfort e Stanghellini, p. 262).

Contatto

Com'è possibile che Tolstòj riesca a tessere un “lieto fine” del suo racconto, a rimediare alla drammatica imminenza della fine, in modo tale che il protagonista possa riconciliarsi con la sua esistenza ed esclamare alla fine che “Al posto della morte c'era la luce” (p. 73)? Sintetizzando notevolmente, si può forse dire che è attraverso il contatto empatico che il protagonista alla fine riesce ad arrivare a questa riconciliazione con sé e col mondo. La figura di Gerasim, un giovane servo della famiglia “sempre sereno e allegro”, unisce i due momenti dell'empatia e del contatto. È l'unica persona a provare compassione di Ivàn Il'ič, a non nascondere la verità della sua malattia e a parlare apertamente con lui; è una persona autentica. E Gerasim è l'unico a stabilire un contatto fisico con il moribondo, sollevando spesso per ore e ore, anche di notte, le gambe del suo padrone per dargli sollievo dal suo dolore.

Ciò viene incontro al desiderio nascosto di Ivàn - “per quanto si vergognasse a riconoscerlo” (p. 53) – di essere compatito, accarezzato, “che

ci fosse qualcuno a cui spiacesse per lui, perché era malato, così come ci si dispiace per un bimbo malato” (pp. 53-54). Infatti, come abbiamo visto nella citazione riguardo la narrazione autobiografica, rimangono per il protagonista intatti “i primi ricordi dell'infanzia”, testimoni di affetti, vissuti e relazione autentici: “E più si andava all'indietro, più si trovava vita” (p. 67).

Oltre a Gerasim è Vasja, il giovane figlio, a provare pietà e compassione per il padre. Nel rapporto con Vasja, proprio nell'ultima scena del racconto, vediamo il significato del contatto ancora esaltato:

“Questo avvenne alla fine del terzo giorno, un'ora prima della sua morte. In quello stesso istante il ginnasiale piano piano penetrò nella stanza del padre, e si avvicinò al suo letto. Il moribondo continuava a gridare disperatamente e ad agitare le mani. La sua mano andò a finire sulla testa del ginnasiale. Il ginnasiale la afferrò, se la portò alle labbra e si mise a piangere.

In quello stesso istante Ivàn Il'ič sprofondo, vide la luce, e gli si rilevò che la sua vita non era stata come avrebbe dovuto essere, ma che vi si poteva ancora porre rimedio” (p. 72).

Nota clinica

Autenticità, narrazione, contatto – è evidente quanto ognuno di questi aspetti ovvero quanto l'intero racconto di Tolstòj debba coinvolgere, a livello personale non meno che a livello professionale, chi di noi lavora come psicoterapeuta. Un elemento che si evince molto bene nella storia è l'eterno sospetto del paziente che il terapeuta rimanga troppo protetto dalla propria funzione professionale, e che perciò, come gli illustri dottori durante le loro visite, si limiti a recitare un ruolo anziché partecipare veramente e in prima persona al suo vissuto. Ci vengono in mente soprattutto certi pazienti che spesso si lamentano della loro solitudine. Per quanto questi possano apparire sterili e ripetitivi, vanno comunque accolti con la massima apertura e disponibilità, visto che dietro ai lamenti della solitudine facilmente si cela l'angoscia della morte di queste persone, l'angoscia di dover morire e di dover morire da soli. Il terapeuta dovrebbe in questi casi procedere con fiducia e coraggio; non deve riproporre anche lui la menzogna collettiva della rimozione, del tabù della morte.

Qualcosa di simile vale per le narrazioni del paziente. Roy Schafer ha

descritto lo psicoanalista come persona “che ascolta le narrazioni dei pazienti, aiutandoli a trasformarle in narrazioni diverse e più complete, coerenti, convincenti e più utili adattivamente che non quelle che sono abituati a costruire” (cit. in Meuter, 1995, p. 249). Anche riguardo le narrazioni del paziente, ci è richiesta in primo luogo la massima apertura e disponibilità di partecipazione ai loro vissuti. Nel processo di lavoro con questi racconti, il terapeuta facilmente cede alla tentazione di offrire prematuramente delle soluzioni “positive” o troppo facili, soluzioni che il paziente non può o non è pronto ad accettare. Pensiamo qui soprattutto a pazienti con un disturbo narcisistico che si costruiscono dei racconti di sé auto-compiaciuti, troppo “coerenti”, con le parole di Schafer. Ma proprio come il protagonista del racconto, anche questo tipo di pazienti ha bisogno di sentirsi autenticamente preso sul serio nelle proprie difficoltà. E, come noto, la sensazione stessa di sentirsi veramente ascoltati con le proprie difese e difficoltà spesso apre la strada al loro superamento.

Il contatto corporeo come viene usato nell'analisi bioenergetica rappresenta senz'altro un mezzo potente in questi processi di guarigione, non per ultimo per le qualità regressive di cui dispone. I nostri primi vissuti al mondo sono stati vissuti di contatto, e nel racconto si evince bene quanto il contatto possa venire incontro ai bisogni sepolti del bambino interiore, bisogni che il paziente adulto si vergognerebbe di ammettere. Aver intuito questo nesso tra il contatto fisico umano come la via d'uscita dall'angoscia della morte, è uno dei grandi meriti di questo straordinario racconto di Tolstòj.

Bibliografia

- Helferich C. (2004). *La “vita buona”. La ricerca esistenziale tra filosofia e psicoterapia corporea*. Roma: Armando Editore.
- Meuter N. (1995). *Narrative Identität*. Stuttgart: J. B. Metzlersche Verlagsbuchhandlung.
- Rosfort R. e Stanghellini G. (2009). “The Person in Between Moods and Affects”. In: *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, Vol. 16, n° 3, September 2009, 251-266.
- Taylor C. (1985). “The Concept of a Person”. In: *Human Agency and Language. Philosophical Papers*. Vol. 1, ed. C. Taylor, Cambridge: Cambridge University Press, 97-114.
- Tolstòj L. (1868). *La morte di Ivàn Il'ič e altri racconti*. A cura di Igor Sibaldi, trad. it. di Serena Prina, Milano: Mondadori 1999, 1-74.

Tre Caratteri:

Narcisista, Borderline, Maniaco-Depressivo

Recensione del volume di Christopher Bollas

di *Luisa Laurelli*¹

Ciascun disturbo costituisce un tentativo intelligente di trovare una soluzione ad un problema esistenziale

Il saggio di cui parleremo è una rielaborazione di seminari per professionisti del settore, di matrice psicoanalitica, che però si rivolge direttamente all'umanità dello psicoterapeuta. Sin dalle prime pagine sorprende lo stile narrativo di Christopher Bollas, perché, accanto al saggio divulgativo, emerge un racconto "umanizzato", in cui l'Autore parla in prima persona. Nell'affrontare questi tre disturbi l'Autore avvisa il lettore che, qualunque sia il punto di osservazione dal quale guarda all'altro: considerando il problema come preminentemente biologico, o relativo a difficoltà di stampo materno, oppure a dilemmi irrisolvibili posti dalla realtà, non bisogna dimenticare che:

(...) ciascun disturbo costituisce un tentativo intelligente di trovare una soluzione ad un problema esistenziale. Persino quando si tratta di soluzioni ampiamente disfunzionali, se il clinico è in grado di coglierne la specifica intelligenza e aiutare l'analizzando a comprenderla, è possibile che abbia inizio un naturale processo di disintossicazione. p. 13

Perché, come scrive sempre Bollas in *Forza del destino*: il compito dell'analisi è far sì che l'analizzando entri in contatto con il suo destino, cioè con la progressiva articolazione del suo vero sé attraverso molti oggetti.

Ma cosa sono questi oggetti di cui parla Bollas? Lo descrive in un precedente saggio: *L'ombra dell'oggetto. Psicoanalisi del conosciuto non pensato*, il libro prende in esame il modo in cui il soggetto umano registra

¹ Cbt Siab, Gruppoanalista, Psicodiagnosta.

le proprie esperienze iniziali dell'oggetto. È questa l'ombra dell'oggetto che ricade sull'Io lasciando tracce della sua esistenza nell'adulto. L'oggetto può gettare la sua ombra senza che il bambino sia in grado di elaborare questo rapporto con rappresentazioni mentali o con il linguaggio, come avviene per esempio quando un genitore usa il bambino per contenere le identificazioni proiettive.

A questo proposito, Massimo Recalcati nell'articolo comparso il 26 marzo 2022, su *La Repubblica*, afferma che:

Gli oggetti appaiono infatti come “chiavi psichiche” che rendono l'accesso al nostro inconscio e che contribuiscono in modo decisivo a definire – come scrive (Bollas) in *Essere un carattere* - «la cultura segreta del desiderio della persona». L'oggetto non è dunque qualcosa che il soggetto incontra collocato passivamente nel quadro della realtà esterna, ma è un'opportunità che fa emergere parti sconosciute ma essenziali di sé. È quello che accade con un amore, un'amicizia, ma anche con un libro, una scultura, un tappeto, un mobile, una bicicletta, un analista, ecc. È quello che Bollas chiama “uso dell'oggetto”.

Il rapporto con gli oggetti risulta infatti, determinante nello stabilire il carattere del soggetto stesso, ovvero la sua singolarità, il nucleo del “vero sé” – per usare una categoria di Winnicott sempre presente in Bollas – che prende forma in quello spazio intermedio, “l'area transizionale” dove il soggetto e l'oggetto si incontrano. E, l'Autore sembra suggerire al terapeuta di non dimenticare di entrare in questo spazio di contrattazione se vuole incontrare veramente l'analizzando.

La cura, per così dire, consiste nell'aiutare la persona ad ascoltare se stessa nella seduta, ad imparare dal proprio inconscio e nell'aiutarla a sviluppare con se stessa nuove conversazioni più generative. p. 166

Sempre Massimo Recalcati nell'articolo già citato afferma che:

Quello che unisce questi tre caratteri che fuoriescono dalle cornici strutturali delle nevrosi e delle psicosi, è, infatti, un rapporto controverso con l'oggetto, innanzitutto con quello che è la matrice di tutti gli altri, ovvero della madre.

Bisogna però chiarire che, quando Bollas parla di “oggetto primario” intende: la prima esperienza del mondo. Spesso s’intende quest’oggetto nei termini dell’altro materno, ma quest’assunto potrebbe caricare sulle spalle della madre un peso eccessivo, infatti Bollas chiarisce:

(...) è forse più corretto considerare che la madre, un po’ come un giornale, si limita a dare le notizie. Le storie provengono da fonti molteplici. p. 17

Quindi, sarebbe più corretto parlare di “funzione materna” piuttosto che di madre reale. Ma, veniamo ai Tre caratteri.

Il Narcisista

Particolarmente interessante l’attenzione con la quale Bollas parla del corpo nella descrizione del carattere narcisista, perché rappresenta una nuova attenzione della psicoanalisi verso il corpo reale e non soltanto riguardo ai suoi significati simbolici. Egli afferma:

Tipicamente in una relazione, oppure in un’analisi, il narcisista utilizza le espressioni del volto (le sopracciglia alzate, trasalimenti, cupe occhiate verso il pavimento), o le comunicazioni acustiche non verbali (sospiri o colpi di tosse), oppure il silenzio per affermare l’intenzionalità preverbale del sé. (...) Affermando la priorità del mondo non verbale sul linguaggio, il narcisista utilizza un tipo di arte performativa come un mezzo per manipolare l’altro, e quando questo accade in analisi, per far fallire il tentativo dell’analista di creare significato. pp. 20, 21

Gli psicoterapeuti bioenergetici lo sanno bene, infatti Lowen afferma che: il corpo di molti narcisisti è agile ed elastico, questi individui possono essere attori, atleti, esponenti del jet-set, il corpo può avere vitalità e grazia, anche se il comportamento è privo di sentimento. Questo comporta una tensione che si concentra principalmente alla base del cranio, nei muscoli che congiungono la testa al collo. Una tensione di questo tipo si riconosce perché rende il corpo statuariale e ne aumenta l’insensibilità percettiva grazie alla riduzione della respirazione e della motilità.

Questa condizione di distacco si è resa necessaria di fronte ad un oggetto materno vissuto come inaffidabile. Il soggetto ha dovuto allora sostituire l’oggetto-madre con il proprio Sé idealizzato. Il bambino che da inizio alla

propria linea narcisistica di sviluppo diventa il legislatore di se stesso e obbedisce solo alla propria legge. Avendo sostituito la madre con il sé, il narcisista vive in un mondo che egli stesso ha creato. p. 38

Molto interessante il concetto di Bollas di “autorizzazione psichica”, Egli afferma che tutti i disturbi del carattere operano mediante l’impiego di diverse forme di autorizzazione che funziona come una sorta di documento che rende lecita una qualche forma di malfunzionamento. Il narcisista in segreto è come se dicesse “Non c’è niente che non possa tollerare”. Egli infatti, può funzionare in ambienti stressanti senza soccombere, ma se l’autorizzazione non è stata rinnovata può avere un improvviso scoppio di rabbia o crollare in una vera e propria depressione, con grande stupore degli altri. pp. 28-29

Il Borderline

Si tratta di una persona con un dolore mentale incessante. Ancora interessante l’attenzione al corpo, Bollas afferma che: nello sviluppo normale, il contatto dell’Io pelle sensoriale con la madre si mescolerà nel tempo con gli stati somatici nascenti del bambino per formare un sentimento del corpo. Nel borderline non ha luogo alcuna formazione del corpo in questo modo. Invece, gli stati affettivi (irritazione, ansia, rabbia) indotti dalla madre o che il bambino evoca in relazione al corpo della madre, riempiono l’esperienza sensoriale generativa. Questi stati del sé non specifici, allegorici, costituiscono infine il corpo di una madre la cui presenza astratta è celata dall’intensità dell’investimento del bambino sull’altro. p.80

Il carattere borderline ricerca una divergenza turbolenta con l’oggetto perché, le sue prime relazioni hanno avuto questa prerogativa: sono state burrascose, tumultuose, fortemente conflittuali. Irritazione, rabbia, ansia hanno compromesso la possibilità di un uso generativo dell’oggetto. Ne è un esempio significativo la ricerca da parte del borderline di un partner a sua volta borderline che gli garantisce paradossalmente la ripetizione dolorosa di quell’inferno che, ha contrassegnato le sue relazioni primarie. Il sentimento prevalente è infatti quello di essere costantemente in balia delle onde dell’altro.

Il Maniaco-Depressivo

Il carattere maniaco-depressivo appare impegnato in una lotta costante per evitare di sprofondare nell'abisso melanconico che sembra togliere alla propria vita qualunque significato.

Secondo Bollas nella storia del maniaco depressivo vediamo un bambino che non ha ricevuto alcuna gratificazione, egli vive in un mondo in cui la mancanza di elogi per il sé produce un senso pervasivo di solitudine ed emarginazione. Il maniaco depressivo è catturato in un circolo vizioso, perché un sé senza memoria non è soltanto privo di radici e senza guida: è inconsciamente abbandonato come oggetto d'amore. p. 116 Il bambino maniaco depressivo sente soltanto una pena destituita da ogni speranza, uno stato interno obnubilato nel quale la distanza dei genitori e degli altri è sentita come un'oggettivazione di una futura vita senza speranza. p. 122

I genitori quindi, non erano utilizzabili perché non erano in grado di ascoltare e l'ascoltatore doveva essere sostituito da una funzione puramente intrapsichica. Quando l'analista parla, nella sua qualità di altro realmente distinto e interessato a ciò che viene detto, costituisce un'incarnazione abbastanza misteriosa di quella funzione interna. Quindi, per il paziente è sorprendente che l'analista presti attenzione. p.112

In un articolo pubblicato sul *Corriere della Sera* il 20 marzo 2022, il prof. Eugenio Borgna afferma che *Tre caratteri*, è un libro di grande attualità nel momento in cui la psichiatria dimentica di essere scienza umana e tende invece ad essere scienza naturale, che confida solo nella farmacoterapia, rinunciando all'ascolto e al dialogo, alla dimensione interpersonale della sofferenza e all'attenzione all'interiorità.

In conclusione, risulta incoraggiante che le riflessioni di Bollas riportino l'interesse sull'interiorità e sulla soggettività, sull'ascolto e sul dialogo, sulla relazione e sulla partecipazione emozionale e non ultimo sul corpo.

Nella gabbia della vendetta

Recensione del film *Animali Notturni*

di *Sara Montozzi*¹

Riassunto

L'articolo prende spunto dal film "Animali notturni" per parlare di vendetta e perdono. La vendetta è una risposta normale quando si subisce un torto o un'ingiustizia; diventa patologica quando il soggetto che la prova è totalmente risucchiato in una spirale in cui tutte le sue energie e attenzioni sono rivolte al completamento del suo progetto vendicativo. Le personalità più inclini alla vendetta sono quelle narcisistiche e paranoiche, perché più fragili nel loro senso di identità e sicurezza psicologica. L'alternativa alla vendetta è il perdono, un processo lungo che prevede la rielaborazione dei vissuti emotivi e un'accettazione di me stesso e della situazione.

Abstract

The article is inspired by the film "Nocturnal Animals" to talk about revenge and forgiveness. Revenge is a normal response when one suffers a wrong or injustice; becomes pathological when the subjects who experiences it is totally sucked into a spiral in which all his energies and attentions are directed to the completion of his vengeful project. The personalities most prone to revenge are the narcissistic and paranoid ones, because they are more

¹ Sara Montozzi, Psicoterapeuta ad indirizzo bioenergetico.

fragile in their sense of identity and psychological security. The alternative to revenge is forgiveness, a long process that involves the reworking of emotional experiences and an acceptance of myself and the situation.

Parole chiave

Vendetta, perdono, narcisismo, paranoia, film, debolezza

Key words

Revenge, forgiveness, narcissism, paranoia, film, weakness

Prima di leggere questo articolo vi consiglio di andare a vedere il film. Andando avanti nella lettura, infatti, rischiate di rovinare tutta la bellezza del film di cui vi sto per parlare.

Trama

Susan è una donna ricca, bellissima ma triste. Fa la gallerista a New York, e la sua vita, in effetti, è fatta di immagine e di vuoto immenso, dentro e fuori. Un giorno riceve un pacco che contiene un libro scritto dal suo ex marito. Il manoscritto si chiama proprio “Animali notturni”, e racconta di una famiglia, padre, madre e una figlia che partono in tarda serata. Lungo la strada, di notte, subiscono un’aggressione in seguito alla quale le due donne saranno stuprate e uccise. Il film alterna tre linee narrative: l’attuale vita di Susan, la sua storia passata con Edward, l’autore del libro, e le vicende del romanzo.

È un film complesso, ben strutturato, metaforico e non di immediata lettura.

I piani sono molteplici e si intrecciano in un continuo sovrapporsi di passato, presente e immaginato.

Il tema centrale è la vendetta, a cui il regista fa continui richiami visivi: c'è un quadro in cui un uomo punta un fucile contro un altro uomo, un'opera che ritrae un animale trafitto da frecce e l'enorme scritta REVENGE che campeggia nella galleria di Susan, e che lei non ricorda nemmeno di aver acquistato tempo prima.

Il romanzo è una metafora del dolore che Susan ha causato a Edward tradendolo, lasciandolo e decidendo di abortire loro figlio a sua insaputa. E il romanzo stesso diventa la vendetta dell'uomo sulla donna che l'ha fatto soffrire. Lui sa che lei ha problemi di insonnia e sa che lo leggerà di notte, e che rimarrà estremamente turbata dalla violenza e dalla crudezza del racconto. Come sa, anche, che rivedrà nella storia dei protagonisti, la loro storia. La morte delle donne nel romanzo acquista significati molteplici: è metafora della morte dell'amore di Edward, del figlio che Susan decide di abortire e della giovane Susan, piena di sogni e ambizioni ancora non prosciugata dal cinismo snob della madre e dall'ambiente alto-borghese da cui proviene.

Come funziona la vendetta

La parola vendetta viene dal latino *vindicta*, che sta ad indicare la verga con cui si toccava lo schiavo che doveva essere posto in libertà, ma sta a significare anche rivendicazione e liberazione. Come se vendicandoci ci liberassimo da una schiavitù, da un peso, una catena. Ma siamo sicuri sia proprio così? E non sia la vendetta stessa il nostro persecutore?

Erich Fromm scriveva che la passione della vendetta è talmente radicata in profondità, da essere sicuramente presente in tutti gli uomini. Il desiderio che l'altro subisca lo stesso danno che ci ha inflitto, se non peggiore, diventa, nel nostro immaginario, l'unico modo per sentirci meglio, per riacquistare la serenità perduta. Il problema sorge quando il desiderio di rivalsa si traduce in pensieri ossessivi e pervasivi; in questi casi si rischia di restare intrappolati in una situazione paradossale, in quanto si diviene psicologicamente dipendenti dall'altro e dalla sua infelicità. Così, invece di preoccuparci di risanare la ferita emotiva che ci è stata inferta, tutte le nostre energie vengono impiegate nel pensiero di punire l'altro.

Diciamo che restituire l'offesa subito sembrerebbe un impulso piuttosto primordiale, trasversale più o meno a tutti gli esseri umani e anche ad alcuni

primati. È ciò che in prima battuta il nostro sistema psicologico ci suggerisce in modo automatico e totalmente irriflessivo (McCullough et al., 2013). Un esempio è la famosa legge del taglione, in uso presso diverse popolazioni in età antica, che aveva la funzione di porre limite alle vendette private, che spesso degeneravano in faide. Secondo questa legge chi subiva un danno aveva il diritto di rispondere a sua volta con il medesimo comportamento.

Daniels (1967) distingue una vendicatività normale da una patologica. Egli afferma che il desiderio di vendicarsi è un vissuto molto comune tra le persone nella vita quotidiana; per essere considerata patologica, quindi, la vendetta deve rispondere ad alcune caratteristiche precise.

Secondo l'autore la vendicatività normale sorge in maniera spontanea, naturale, manifestandosi nel momento stesso in cui il soggetto subisce il torto o la ferita da parte di un'altra persona. Consiste, quindi, nell'esperienza umana comune di voler contraccambiare offesa con offesa. Una delle caratteristiche principali che la contraddistingue da quella patologica è che questo tipo di vendetta si affievolisce con il passare del tempo.

In caso di vendicatività patologica, infatti, chi medita vendetta trae piacere dal fantasticare sui modi con cui riscattare il torto subito. La rabbia, l'odio e il risentimento non sono assolutamente mitigati dal tempo, anzi. La ricerca della rivalsa prende tutte le energie, tutto il tempo. Il soggetto è completamente risucchiato e assorbito dalla pianificazione della sua vendetta, quasi da non riuscire a dedicarsi a null'altro. Questo tipo di vendicatività è contraddistinto da un tono compulsivo e autosacrificale: l'individuo si sente spinto da una passione irresistibile a dedicarsi alla pianificazione della vendetta, che pregusta anticipandola con il pensiero.

Lo psicologo sociale Heider (1958) osserva come funziona il meccanismo della vendetta in relazione ai contesti sociali e individua due motivazioni che possono spingere al riscatto. Entrambe hanno a che fare con il valore che l'atto assume agli occhi dei soggetti non partecipanti attivamente all'interazione, quindi ha a che fare con il giudizio dell'altro.

Proprio la paura del giudizio dell'altro rappresenta il primo obiettivo che Heider individua: il soggetto che medita vendetta vuole salvare la faccia e comunicare al diretto interessato e a chi osserva che è una persona di valore, che merita rispetto. Heider rileva come le persone vittime di atti aggressivi attribuiscano tipicamente agli offensori la credenza che loro stesse non meritino un trattamento migliore di quello ricevuto. In questo senso la vendetta mira ad incidere sul sistema di credenze dell'aggressore, in un

tentativo di modificare l'immagine che questi ha della vittima, da individuo di scarso valore a persona degna di rispetto.

Un secondo movente alla base della vendetta ha una funzione pedagogica e morale: vuole insegnare all'altro che quel comportamento non sarà tollerato una seconda volta. Da questo punto di vista la vendetta è simile alle punizioni impartite ai bambini per disincentivare le azioni socialmente riprovevoli, differenziandosi dal "pareggiare i conti" perché la sua funzione è riferita all'insegnamento morale e non al conseguimento di un risarcimento pari all'offesa subita.

Chi è più incline alla vendetta?

Potremmo chiederci, a questo punto, se ci sono strutture di personalità più inclini alla vendicatività. Ebbene sì, ci sono soggetti per i quali la vendetta è un meccanismo fondamentale con il quale cercano di ripristinare il proprio equilibrio psicologico.

Le personalità narcisistiche e paranoiche sono tra queste. Le prime sono persone estremamente vulnerabili sul piano dell'autostima e del valore di sé: qualunque atteggiamento, osservazione o comportamento dell'altro che vada a disconfermare la propria grandiosità verrà percepito come una grave offesa suscitando nel narcisista una rabbia accesa, tesa a nascondere l'intensa vergogna sottostante. Questa rabbia alimenterà intenti vendicativi al fine di sottomettere l'altro e ripristinare la sensazione della propria superiorità.

Una persona con una personalità patologicamente paranoide invece sarà propensa a cogliere intenti malevoli in ogni comportamento altrui. La sua vendicatività sarà quindi protesa a sventare questi tentativi con i quali gli altri potrebbero umiliarla: la vendetta in questi casi non è agita per nascondere la propria inadeguatezza, ma per contrattaccare la supposta malevolenza degli altri (Mc Williams, 2012).

Detto questo, quindi, si può osservare che il desiderio di vendetta è proporzionale alla minaccia per il proprio senso di identità e sicurezza psicologica: quanto più il torto va a inficiare il giudizio che ho di me o il giudizio che l'altro ha di me più sembra probabile che reagirò con atteggiamenti di vendetta.

È quindi la frustrazione narcisistica, la ferita nell'orgoglio, che scatena la vendetta. Nell'individuo psicologicamente sano, invece, la frustrazione per la perdita subita può orientarsi verso altre direzioni: con il perdono, per esempio, è possibile uscire dal circolo vizioso di odio e desiderio di rivalsa. Il passaggio dalla giusta punizione alla rappresaglia costituisce, come abbiamo visto prima, l'eccesso patologico della vendicatività.

Nonostante sia un impulso comportamentale primitivo la vendetta non rappresenta mai la soluzione migliore. Perché come recita un antico proverbio "Il desiderio di vendetta altro non è che una confessione di dolore". La vendetta, quindi, altro non è che una difesa arcaica con cui cerchiamo di non sentire, di difenderci dal dolore e dalla sofferenza che ci è stata inflitta. È spesso un passaggio indispensabile per riuscire a superare, a sublimare, a elaborare il male che ci è stato fatto. Il problema sorge quando il desiderio di vendetta arriva a monopolizzare la nostra attenzione, la nostra vita, i nostri pensieri; a quel punto, allora, questo sentimento arriva ad avere una valenza patologica che può condurre a conseguenze persino peggiori rispetto a quelle del dolore iniziale che ci è stato inflitto.

È proprio quello che succede a Edward e al suo alter ego nel romanzo. Il primo si logora per lunghi 19 anni nell'attesa che si compia la sua vendetta. Il secondo non molla la presa, nonostante i problemi e le difficoltà, finché gli assassini di sua moglie e sua figlia non avranno la giusta punizione.

Chi è debole?

Un'altra caratteristica che accomuna i due uomini: l'essere deboli, o meglio, l'etichetta di debole che gli viene data, più o meno implicitamente, da chi hanno intorno.

Edward viene apertamente definito "debole" dalla mamma di Susan quando ancora sono fidanzati. Debole perché è un romantico. Debole perché non appartiene al loro stesso status sociale e quindi sarà impossibile per lui mantenere degli standard così elevati. Debole perché preferisce seguire la sua passione, la scrittura, e non seguire l'ossessione di una vita condizionata dalla ricchezza. Susan all'inizio rifiuta la visione della madre, così snob e poco romantica, ma poi, l'idea comincia ad insinuarsi anche dentro di lei, alimentata dalla sua stessa insoddisfazione professionale. La donna, infatti, vorrebbe inseguire il sogno di diventare una pittrice, ma con scarso

successo. Mentre Edward la sprona ad inseguire il suo sogno, lei non lo apprezza come scrittore. Da qui l'idillio si rompe e poco dopo anche la loro relazione.

Nel romanzo anche Tony, l'alter ego di Edward, viene sminuito. L'uomo sfugge all'aggressione, nascondendosi dai suoi inseguitori, abbandonando le donne al loro destino. Quando si reca a denunciare l'accaduto viene ridicolizzato dai poliziotti per aver provato panico e paura e incolpato per la sua incapacità di agire in una situazione altamente rischiosa. Tony, così, diviene vittima due volte, dell'accaduto e degli sguardi insinuatori di coloro che dovrebbero aiutarlo.

Ecco che il film, opera di un regista apertamente omosessuale, diviene la denuncia di quella tossica immagine di mascolinità virile che la società impone agli uomini. L'antagonista di Tony è infatti l'uomo rude e violento, che racchiude lo stereotipo maschile a cui doversi conformare.

Sia Edward che Tony si prendono la loro vendetta ma in questo processo perdono una parte di sé: Tony la perde insieme alla vita a fine romanzo, Edward, oltre a perdere 19 anni per compiere il suo desiderio di rivalsa, colpisce anche se stesso non presentandosi all'appuntamento finale con Susan.

In realtà, quello che più colpisce, è che la vera debolezza dei due uomini è proprio la loro sete di vendetta.

L'alternativa alla vendetta

Molto spesso il desiderio di vendetta è figlio della nostra impotenza. Sentiamo di aver subito un torto, un'ingiustizia, in maniera del tutto immeritata, e più le nostre fantasie nei confronti di chi ci ha ferito sono cariche di odio e rancore, più sarà intenso il vissuto di impotenza sottostante. L'impulso a vendicarsi è legato al passato, ad un torto (vero o presunto) che è stato subito e che deve essere restituito. Stimola il narcisismo che è in ognuno di noi e che non viene contenuto dalla ragione. I desideri di vendetta possono lasciare il posto ad altri comportamenti solo se nella vittima esiste la possibilità psichica per ristrutturare cognitivamente l'evento, distanziarsene emotivamente e empatizzare con le motivazioni che lo hanno reso possibile. Si tratta in altre parole della capacità di poter continuare a percepirsi come persone a cui è accaduto di subire un torto piuttosto che

vittime di un torto che ha levato a se stessi la possibilità di sentirsi persone e quindi di pensare su quanto accaduto.

In questo caso possiamo scegliere se continuare a rimuginare sulle nostre fantasie di vendetta, oppure concentrarsi proprio su questo vissuto di impotenza e provare a trasformarlo in un'occasione di crescita personale.

L'alternativa principale alla vendetta è il perdono, una strada difficile, che non può essere immediata. Se scelgo infatti di dimenticare troppo presto o di passare immediatamente al perdono senza entrare e vivere nelle emozioni che ho provato, rischio che quelle stesse emozioni rimangano sepolte dentro di me, lavorando in maniera inconsapevole e in modo disfunzionale. Le emozioni rimosse, come sappiamo, vanno a creare nel corpo una realtà cristallizzata, un blocco che impedisce il movimento. Questi blocchi custodiscono i nostri conflitti interiori; quando riusciamo a scioglierli aumentiamo la nostra capacità di amare. Per sciogliere questi blocchi Lowen ha messo a punto alcuni esercizi che, tramite il movimento (lo scalciare, il colpire) portano all'espressione del sentimento e allo scioglimento della tensione. Se ci manteniamo in un atteggiamento di risentimento tratteniamo, se sciogliamo, perdoniamo

Per perdonare, quindi, non basta capire intellettualmente, non posso decidere di perdonare. È un processo che deve passare attraverso una serie di esperienze emotive, deve venire dal cuore, dai sentimenti.

Per dirla con Lowen, il perdono è collegato al lasciar andare, e porta ad un cambio di prospettiva, ad un'accettazione di me stesso e della situazione.

Perdonando ci liberiamo, sciogliamo le energie pulsionali che saranno così disponibili per finalità più utili e costruttive e per un piacevole adattamento alla realtà.

Bibliografia

Daniels, M. (1967). Further observations on the development of vindictive character. *American Journal of Psychotherapy*, 21, pp. 822-831.

Heider, S. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley.

McCullough, Michael E., Kurzban, R., Tabak, Benjamin A., *Cognitive system for revenge and forgiveness*, *Behavioral and Brain Sciences* 36.01 (2013) .1-15.
DOI: 10.1017/S0140525x11002160

Mc Williams, N., *La diagnosi psicoanalitica*, Astolabio Ubaldini, 2012

Bioenergetica e genere, amore, sesso, relazioni

di Rosaria Filoni¹

Per conto dell'Iiba, nel 2021 ho curato questo lavoro sul tema che potete leggere nel titolo, di cui pubblichiamo l'introduzione per presentarlo. È stato un lavoro interessante e, per me, molto sorprendente per la direzione che ha preso quasi per conto suo, grazie alle riflessioni molto attuali delle colleghe che hanno accettato di portare il loro contributo.

Con l'Iiba abbiamo deciso di pubblicarlo su una piattaforma in modo che fosse accessibile in modo gratuito a chi fosse interessato. È stato pubblicato in inglese ed in italiano e le colleghe russe lo hanno tradotto nella loro lingua.

Pertanto, chi fosse interessato/a, può scaricarlo gratuitamente trovando le istruzioni sulla homepage del sito internet della Siab. Sempre sul sito sono presenti le istruzioni per comprarlo nella versione cartacea. Buona lettura.

«La sessualità non è un'attività per il tempo libero o a part-time.

È un modo di essere.»

(Lowen A. 1965, *Love and Orgasm*, p.207)

Il tema della sessualità e dell'amore è storicamente al centro dell'attenzione della clinica e delle teorie analitiche ed ha costituito un vertice essenziale per lo studio delle personalità umane e delle loro sofferenze.

Come tutte le teorie, anche il campo che ci riguarda è stato, ed è, fortemente influenzato dalle caratteristiche economico-sociali e culturali delle epoche in cui sono formulate, e così Freud, se da una parte compì un'importante rivoluzione affermando l'esistenza della sessualità infantile, dall'altra fece il terribile passo di negare la realtà della seduzione che a volte i bambini vivono da parte dei genitori.

Ma dalla fine degli anni '50 e nei decenni successivi, la società è stata attraversata da movimenti giovanili, dal neofemminismo, dai movimenti per

¹ Local trainer Siab

i diritti civili e più soggetti hanno alzato la voce per rivendicare il diritto all'autodeterminazione e alla ferma intenzione di non delegare la definizione di sé. Se anche le teorie psicologiche e psicoterapeutiche erano influenzate dall'ancor solida cultura patriarcale in cui un unico soggetto, il "maschio caucasico" definisce tutti gli altri, si fanno avanti altri soggetti che vogliono autodefinirsi e affermare la propria realtà. Le donne non accettano che la femminilità sia definita per l'assenza del pene e la "presunta" invidia dello stesso, come ipotizza lo stesso Kohut, ha origine nello svantaggio sociale piuttosto che essere un dato originario. Sono state varie psicoanaliste a parlare dell'identità femminile raccogliendo il contributo del movimento delle donne e della pratica dell'autocoscienza. L'impegno del mondo gay ha fatto sì che l'omosessualità sia stata cancellata come patologia dal DSM nel 1974 e dall'OMS nel 1990. Si sono poi fatte largo le teorie LGBTQ+ e un modo di pensare che chiede e offre spazio alle soggettività *versus* affermazioni che nella loro apparente universalità cancellano e nascondono. E, per tornare ai temi di questa raccolta di articoli, il diritto alla soggettività consente di rivalutare il diritto alla sessualità a tutte le età e la non normatività delle scelte di vita.

Risale all'inizio degli anni '80 lo *scandalo* Masson, quando il direttore dei Freud Archives sostenne che l'abbandono della teoria della seduzione non fu un atto di coraggio di Freud (l'ammissione di un errore) ma, al contrario, conseguenza della difficoltà di sostenerla davanti al mondo accademico e da 'una difesa inconscia rivolta a proteggere se stesso, le sue storie di seduzioni, gli errori suoi e dell'amico Fliess' (Migone P., 1984, XVIII, 4:32-62). Non ci interessa qui entrare in questa vicenda ma sottolineare l'importanza della vita e delle relazioni reali - sociali e personali - che sono alla base dello sviluppo delle singole persone, delle loro sofferenze e della vita sessuale adulta. Quando alla fine degli anni '50 Lowen pubblica *Il Linguaggio del corpo*, fornendo all'analisi bioenergetica il testo base per la comprensione dei caratteri, è a relazioni familiari reali e frustranti in diverso modo ed entità che fa riferimento. Ed anche rispetto all'Edipo, Lowen sottolinea il ruolo dell'inadeguatezza ambientale piuttosto che quello dei sentimenti del bambino nella creazione dei caratteri rigidi.

Negli stessi anni, e in quelli successivi, la teoria dell'attaccamento (Bowlby) e l'*Infant Research* (Stern) offrivano i risultati dell'osservazione diretta della relazione tra i bambini e i loro genitori e l'elemento relazionale diventava sempre più importante come fondamento delle personalità, ridefinendo lo spazio della pulsione.

Mentre trovava spazio l'attenzione alle vicende *reali* della vita evolutiva, era possibile comprendere in altro modo il ruolo delle fantasie inconse. Credo che, per quanto ci riguarda, la definizione del carattere, così come formulata da Lowen, e il Diagramma di Hilton, siano in grado di spiegare ed illustrare da una parte l'origine reale della frustrazione che provoca la formazione del carattere e, dall'altra, come la contrazione corporea e l'adattamento psicologico che ne conseguono, determinino una lettura della realtà e l'interazione con essa non radicata nel presente ma prodotta da quell'identità funzionale psico-corporea che contiene il compromesso che ognuno ha dovuto fare con il mondo in cui è cresciuto e che proprio nelle contrazioni corporee contiene fantasie inconse. Da qui il nostro tentativo di lavorare con il corpo e l'energia per riaprire la possibilità di sentire, esprimere, avere possesso di sé. Quello che definiamo grounding.

La cultura di genere ha posto questioni complesse nelle definizioni delle identità, nella rilettura della sessualità e anche, molto, si sono trasformate le teorie e le prassi della psicoterapia. A integrare l'aspetto energetico è emersa l'attenzione alla relazione e alla sua importanza nel processo evolutivo, e per quanto ci riguarda siamo debitori a Robert Hilton della definizione dell'analisi bioenergetica come "terapia somatico-relazionale".

Prendo in prestito le parole di Elaine Tuccillo per introdurre e sintetizzare quanto viene declinato negli articoli di questa raccolta: «Credo che ci siano sostanziali fondamenti di elementi relazionali sui quali viene costruita la sessualità adulta. La sessualità costituisce il *core* della forza vitale ed è organizzata da precoci eventi relazionali. La sessualità umana è fondamentalmente radicata e riceve l'impatto della relazione dei genitori con la forza vitale del bambino. Madre e padre influenzano l'esperienza che i figli fanno di se stessi, in particolare l'esperienza delle proprie sensazioni interne di energia e temperamento attraverso importanti processi relazionali quali la sintonizzazione, la ricettività ed il rispecchiamento.»

Elaine Tuccillo propone *Un modello somato-psichico-relazionale per consentire la crescita di un corpo emotivamente sano e sessualmente aperto a partire dal mettersi in piedi* e un'integrazione tra il pensiero bioenergetico di Keleman (1979), Lewis (2003), Lowen (1993) con la psicoanalisi relazionale: Stern (1985) e la psicologia e la ricerca sullo sviluppo: Bowlby (1969), Harlow (1958), Mahler (1979) e Tronick (1988).

La sua tesi è che la sessualità sana adulta abbia le sue fondamenta nella relazione sessuale sana del bambino con ognuno dei suoi genitori. «Quali

sono le caratteristiche di questa relazione sessuale sana? Le caratteristiche chiave sono la sicurezza, l'amore, l'accettazione e il nutrimento della forza vitale, l'ammirazione e l'adorazione, l'investimento sul piacere ed il modello di relazione reciproca tra i genitori.»

«Abbiamo imparato dai bioenergetici, dagli psicoanalisti e dagli altri teorici dello sviluppo che dalla nascita la capacità del bambino di connettersi, di fare contatto e di espandersi energeticamente nella relazione cresce in profondità e complessità e che la sessualità del bambino dal punto di vista dello sviluppo emerge lungo un sentiero di consapevolezza crescenti di sentimenti di amore e sensazioni corporee e percezioni psichiche di eccitazione e piacere.»

Ma cosa accade alle persone omosessuali che crescono in una società “eterocentrica”? È il tema che affronta Rossana Colonna a partire dal pensiero di Reich che sostiene che «ogni ordinamento sociale produce in seno alle proprie masse le strutture di cui ha bisogno per raggiungere i suoi obiettivi principali» (Reich, 1933, p.24), strutture caratteriali capaci di tollerare l'obbedienza politica ideologica ed economica e cioè strutture in conflitto tra *pulsione* e *morale*. «Non c'è processo socioeconomico di importanza storica che non sia ancorato nella struttura psichica delle masse e che non si esprima nel loro tipo di comportamento. Non esiste uno 'sviluppo dei poteri produttivi' per sé; c'è soltanto uno sviluppo d'inibizione della struttura umana, dei sentimenti e del pensiero, sulla base di processi socio-economici» (Reich, 1945, p.14).

Pertanto, l'autrice compie una ricostruzione storica che vede la bisessualità maschile accettata e rispettata nella Grecia e nella Roma antiche (mentre quella femminile era comunque considerata selvaggia e incontrollabile) per essere poi condannata dalla Chiesa per favorire una visione della sessualità esclusivamente *procreativa*. Orientamenti stabili e fissi più che essere “naturali” sarebbero il prodotto della pressione sociale che potremmo dire patriarcale.

Ingabbiate dunque nelle norme morali e sociali le persone che non corrispondono al *mainstream* del genere e dell'orientamento sessuale subiscono il *minority stress* di cui ha parlato per primo Ilan Meyer (1995), esaminandone tre dimensioni: quella più soggettiva, *l'omofobia interiorizzata*, che corrisponde all'accettazione da parte di una persona omosessuale di tutti i pregiudizi, le etichette, gli stereotipi negativi e gli atteggiamenti discriminatori nei confronti dell'omosessualità; quella più

oggettiva che corrisponde alle *esperienze vissute di discriminazione e violenza* con caratteristiche traumatiche acute e/o croniche e infine, la terza, in parte soggettiva e in parte oggettiva che corrisponde allo *stigma percepito*, un vissuto che tende allo stress cronico: maggiore è la percezione del rifiuto sociale, maggiore sarà il livello di vigilanza per dissimulare la propria omosessualità e il ricorso a strategie di *coping* inadeguate. Quale sarà dunque la conseguenza sulla felicità e la capacità di provare piacere delle persone LGB e quale è la capacità di ascolto degli psicoterapeuti? Pachankis e Goldfried, riferendosi alla comunità internazionale hanno evidenziato che «come psicoterapeuti, siamo stati formati all'interno di una società eterocentrica, in una professione storicamente eterocentrica.

La maggior parte dei percorsi formativi fornisce una preparazione insufficiente sui temi specifici che gli utenti LGB presentano in terapia e sono pochi i professionisti che si impegnano nel tenersi costantemente aggiornati su queste tematiche» (Lingiardi, 2014, p.16).

«Nel mio lavoro con pazienti che sperimentano un comportamento sessuale problematico, e in particolare con quelli con un comportamento compulsivo, ho scoperto che utilizzare un paradigma che guardi ai comportamenti sessuali come ad un modo per elaborare i traumi e i deficit infantili è di grande aiuto. Fare questo mi aiuta a farmi facilmente un'idea dello sviluppo erotico-sessuale del paziente senza andare velocemente nel giudizio su cosa sia normale e cosa patologico», sostiene Diana Guest.

Reich aveva sostenuto che i problemi sessuali derivavano dai disturbi energetici, blocchi, difese e dell'armatura caratteriale e Lowen sostenne che Reich non avesse sottolineato abbastanza che la possibilità di una totale risposta corporea fosse l'espressione della resa individuale all'amore (2004) e che il sesso è amore e che «l'obiettivo della persona sessuale è la soddisfazione che deriva dal piacere finale o orgasmo» (p.175).

L'autrice ricorda che l'analisi bioenergetica si concentra sul corpo e sulla relazione tra respiro, contrazioni muscolari/espansione e piacere. «In quanto modello sessuopositivo il nostro obiettivo di clinici è fornire un contenitore che dia sostegno, sicurezza e confini all'esplorazione della sessualità e incoraggiamo l'identificazione e l'espressione delle profonde sensazioni sessuali, compreso il transfert ed il controtransfert sessuale. Ciò nonostante, il modello è ancora un modello maschile eterosessuale monogamo che non prende in considerazione l'orientamento sessuale e che considera la maggior parte dei problemi sessuali come conseguenza dell'Edipo e si concentra su

rapporti/orgasmo. Penso che questo patologizzi le mappe erotiche delle persone che non si attagliano a una cornice specifica.»

Guest si riconosce di più nell'affermazione che la sessualità matura abbia a che fare con uno stato integrato di vitalità nel corpo che si esprime in un'esperienza sessuale reciprocamente soddisfacente di condivisione di sé con l'altro, compresa la testa, il cuore e i genitali e fa riferimento alla "teoria paradossale" di Jack Morin.

Questo modello collega gli attuali irresistibili *accendersi* con le sfide cruciali e le difficoltà che vengono dal passato. Ogni nostra individuale "mappa erotica" contiene "temi erotici centrali" che determinano cosa ognuno di noi trova erotico o "in grado di accendersi". E questi quattro temi erotici sono il desiderio e l'anticipazione, la violazione delle proibizioni, la ricerca del potere e il prevalere dell'ambivalenza. La prospettiva paradossale di Morin è esemplificata da quella che egli definisce equazione erotica: *attrazione + ostacoli = eccitazione sessuale*. Quindi, accanto ai caratteri bioenergetici, dal punto di vista sessuale possiamo incontrare dei modi ricorrenti di essere attratti da certe persone o situazioni in base alla nostra storia evolutiva degli affetti, che corrispondono a forme specifiche di contrazioni corporee e Diana Guest ipotizza che «l'attività mentale della fantasia costituisca la controparte mentale dell'attività somatica volta a respingere le contrazioni e a costruire una carica che alimenti la corrente energetica» e rifacendosi a Reich invita a prestare attenzione al mondo delle fantasie sessuali dei pazienti per aiutarli a sciogliere gli aspetti troppo rigidi delle loro mappe erotiche, che hanno comunque una loro stabilità, e poter meglio godere della propria vita affettiva e sessuale.

A tutte le età, aggiunge Virginia Wink Hilton riportando il risultato di numerose ricerche che «suggeriscono che un'alta percentuale di uomini e donne rimane sessualmente attiva anche nell'età avanzata e confutano il mito secondo cui invecchiamento e disfunzione sessuale siano inesorabilmente collegati. I cambiamenti fisiologici legati all'età non rendono impossibile o necessariamente difficile vivere relazioni sessuali significative. Negli uomini è necessaria una maggiore stimolazione fisica per raggiungere e mantenere l'erezione e gli orgasmi sono meno intensi. Nelle donne, la menopausa interrompe la fertilità e produce cambiamenti derivanti dalla carenza di estrogeni. La misura in cui l'invecchiamento influisce sulla funzione sessuale dipende in gran parte da fattori psicologici, farmacologici e correlati a malattie.»

Già alcune ricerche avevano evidenziato che anzi, il maggior tempo necessario agli uomini per raggiungere l'orgasmo rende più facile armonizzarsi con i tempi delle donne le quali, libere dalla preoccupazione riproduttiva grazie alla menopausa, accedono alla sessualità in modo più libero. Una sessualità meno centrata sulla prestazione e che fa spazio alla lentezza, al contatto e all'intimità garantendo molto piacere.

Alle coppie che hanno rinunciato alla sessualità Virginia Wink suggerisce che è nello sciogliere i problemi di relazione che può essere ritrovata, a partire dall'affrontare la rabbia accumulata e ritrovando contatto e intimità e abbandonando stereotipi culturali.

Garet Bedrosian afferma di essere sempre stata interessata «a ciò che attrae una persona verso un'altra; a ciò che rende la relazione un successo; a cosa provoca tensione o frustrazione; a perché e come si dissolve l'amore; a come il conflitto può rinforzare piuttosto che indebolire la connessione; e come la storia personale di ognuno influenzi il successo o il fallimento della sua vita amorosa» e poiché in ambito bioenergetico non c'era un approfondimento specifico sulla terapia di coppia si è rivolta al vasto campo della terapia relazionale. Per un'integrazione con l'analisi bioenergetica la sua scelta è andata sull'Imago Relationship Therapy (IRT) e sulla Emotionally Focused Therapy (EFT) che, come l'analisi bioenergetica, mettono in relazione l'attaccamento infantile e le esperienze di sviluppo con i tratti del carattere adulto e gli stili di relazione, compreso il modello inconscio di amare che determina la scelta dei partner e gli stili relazionali. Se la ferita è nata nelle relazioni infantili la guarigione può avvenire nella relazione adulta nella quale il rischio quasi inevitabile è che si riaprano gli scenari creati dalle relazioni precoci.

Garet Bedrosian ha messo a punto un modello di intervento con le coppie che, combinando i tre modelli, aiuti le persone a diventare consapevoli della propria storia e delle proprie proiezioni e che grazie al lavoro corporeo sciogla i blocchi per permettere ai partner romantici di essere aperti nella reciprocità e il più possibile nel presente della loro relazione.

Patrizia Moselli che affronta il tema della paura di vivere contenuta nella paura di amare in tempi di modernità liquida. «Nella società liquida non c'è più la scissione tra amore e sessualità. La scissione si è sostituita con una confusione tra piacere e scarica dell'eccitazione.

Nell'era moderna gli individui, caratterizzati da fragili strutture narcisistiche, sembrano non tollerare più le sensazioni forti come il piacere e l'amore che sono vissute spesso come minacciose e quindi difficili da tollerare, perciò può diventare impellente scaricare con atti compulsivi» ... «In questo contesto vediamo come sia ancora molto difficile integrare, nella relazione con l'altro, l'amore alla sessualità. Una possibile integrazione di questi due aspetti deve poter considerare il recupero e la riunificazione della corporeità all'affettività, considerando la complessità di una relazione che vuole tornare ad essere reale, nella quale il legame di coppia si costruisce insieme; una storia che parte dalla realtà e non vive nell'idillio: così in una società con una morale sessuale più libera traspare il bisogno di poesia e non più solo di sesso, che nasce da un venirsi incontro e scontrarsi, fatto di alti e bassi e molteplici sfumature.»

In questa raccolta non potevamo non riservare spazio al tema della violenza di genere e lo facciamo con due articoli. Il primo, di Monica Monteriù si occupa di *Violenza nelle relazioni intime: intervento in Pronto Soccorso e sguardo psicorporeo al fenomeno*. L'autrice lavora da anni nello Sportello donna del pronto Soccorso di un grande Ospedale romano, sportello che viene coinvolto quando gli operatori sospettano che le donne che arrivano in ospedale siano vittime di violenza, e inizia così un processo complesso di consapevolezza per aiutarle a non chiedere solo assistenza sanitaria ma anche psicologica. La prima forma di aiuto consiste nel dar tempo alle donne di raccogliere le idee e parlare, nel riconoscere che la loro storia è unica e nel far loro sentire che sono credute. Questa esperienza contrasta con il depauperamento delle loro risorse in seguito alle vessazioni psicologiche subite e getta le basi per un'alleanza che può divenire il perno su cui far crescere l'auspicabile buon esito dell'intervento in emergenza.

Altrettanto importante è consentire alla donna di mostrare quelle parti di sé invischiata affettivamente con il maltrattante, riconoscere il suo sentire non facendola vergognare per questo legame. Questo facilita la possibilità di mostrare quelle parti di sé «che collidono dolorosamente e che contengono il caos, la confusione e persino la sua autosvalutazione. Sperimentandosi nella libertà di non dover scegliere tra contrastanti rappresentazioni di sé, la donna tornerà gradualmente ad essere integra nella sua complessità, senza dover aderire ad un ideale precostituito.

Bisogna infatti tener presente che le donne che subiscono violenza intrafamiliare si trovano incastrate in una situazione paradossale: la persona

che perpetra la violenza è la stessa della quale inizialmente si sono innamorate e con la quale hanno un legame affettivo o con cui hanno condiviso una progettualità, proprio perché nelle relazioni d'intimità, la violenza non si manifesta da subito apertamente.»

L'articolo descrive le caratteristiche biografiche e caratteriali delle vittime di violenza che spesso ha avuto inizio nella famiglia di origine e che per questo è complesso rendere ego distonica per liberare la vittima dai legami vessatori e il processo di aiuto.

L'intervento di Paola Bacigalupo parte dalle ricerche che negli ultimi anni hanno messo in luce la relazione sia quantitativa che biografica tra *neglect* o altri traumi infantili e la violenza nelle relazioni intime. Molte donne hanno testimoniato che l'aver vissuto esperienze di grande deprivazione aveva determinato «un forte desiderio di vicinanza nelle relazioni romantiche adulte, ma anche l'incapacità di identificare un funzionamento relazionale adulto sano. Le intervistate suggerivano che le loro esperienze infantili le avessero portate a internalizzare profondi sentimenti di colpa, una visione negativa di sé e la paura della solitudine che le aveva rese maggiormente vulnerabili e tolleranti verso l'abuso fisico perpetuato dal partner»

Oltre ad utilizzare l'analisi bioenergetica, Bacigalupo fa riferimento al lavoro di Kalshed sul sogno per lavorare sul trauma. L'ipotesi principale di Kalshed «è che le difese arcaiche associate al trauma possono assumere nei sogni immagini demoniche archetipiche che rappresentano l'autoritratto delle proprie operazioni difensive arcaiche. In questo modo i sogni aiutano il processo di guarigione in quanto simbolizzano affetti e frammenti dell'esperienza individuale altrimenti inaccessibili alla consapevolezza. I sogni sono in grado di rappresentare la dissociazione psichica e di tenere insieme i suoi frammenti scissi in un'unica storia drammatica e questo è una specie di miracolo della vita psichica. Secondo Kalshed (1996), nei sogni queste parti si organizzano in un sistema di autocura in cui, accanto ad una parte regredita, spesso simbolizzata da un bambino o da un animale, c'è sempre una parte protettrice benevola o malevola che protegge o perseguita il personaggio vulnerabile.»

Riportiamo la sessualità nella stanza di terapia, è l'esortazione di Helen Resneck Sannes che ripercorre i cambiamenti che ci sono stati negli ultimi cinquant'anni nel modo di vivere la sessualità e che integra il pensiero di

Reich e Lowen con le attuali impostazioni relazionali e ci ricorda «i concetti fondamentali quando si discute di sessualità da una prospettiva bioenergetica:

- «1. Il concetto di potenza orgastica di Reich, come misura della salute in quanto descrive la capacità di vitalità e piacere nella vita.
2. Il contributo di Lowen (1980) con il concetto di radicamento che consente alle persone di sentirsi e sentire la propria separatezza corporea.
3. I confini corporei che consentono al paziente di fondersi e di recuperare la propria integrità corporea separata.
4. L'apertura dei blocchi corporei in presenza di un terapeuta bioenergetico qualificato rivela alla persona i suoi bisogni e le emozioni che ha scacciato, permettendogli di essere in contatto con il suo Io più profondo e di sperimentare quanto più possibile le emozioni del partner.»

L'autrice attinge alle esperienze personali e professionali della sua vita, ricorda il periodo in cui divenne finalmente possibile parlare di abuso e anche l'iniziale confusione che ci fu in ambito terapeutico finché non si comprese che a volte non c'erano stati episodi di abuso ma un clima sessualizzato o violento che aveva prodotto lo stesso tipo di conseguenze nei/lle pazienti.

Altro punto importante per Helen Resneck Sannes è che i terapeuti non desessualizzino il trattamento terapeutico ma siano in grado di aiutare i pazienti ad elaborare le ferite della loro esperienza sessuale. Per far questo è necessario che «il terapeuta sia più consapevole della propria energia sessuale e che lavori su di sé e sia più aperto e consapevole possibile.»

Condizione indispensabile per aiutare i pazienti ad accedere ad una sessualità sana che «riguarda l'essere radicati e abbastanza separati nel proprio corpo e nel senso di sé da rendere piacevole fondersi e perdere i confini del corpo-mente. Per una sessualità sana dobbiamo essere in grado di passare dalla resa passiva (recettività) all'aggressività assertiva (penetrazione). Dobbiamo assumere entrambi i ruoli nella nostra immaginazione. Quando riceviamo la penetrazione nel nostro corpo / nelle nostre menti, ricopriamo anche il ruolo di penetratore, sentendoci accolti all'interno, immaginando di essere toccati mentre tocchiamo l'altro e godendoci la sensazione.»

Fina Pla affronta nel suo scritto una riflessione storico-sociologica sulle *Relazioni nel XXI secolo*, si interroga su come sia *l'intimità in tempi postmoderni* e offre una serie di casi clinici relativi ai temi esposti.

«Le relazioni intime hanno subito profondi cambiamenti durante la seconda metà del secolo scorso e gli inizi di questo perché profondi cambiamenti sociali, economici e culturali influenzano sotto molti aspetti il modo in cui ci relazioniamo. In questo articolo rifletterò su come questi fattori sociali esterni ci influenzino profondamente a molti livelli e vedremo come questi cambiamenti hanno prodotto un impatto sul modo in cui viviamo l'intimità, la coppia, la famiglia e le relazioni personali, influenzando il nostro modo di relazionarci, entrare in contatto e utilizzare le risorse online. Inoltre, anche le convinzioni che avevamo sull'essere single, sull'amicizia e sulla vecchiaia stanno cambiando. Verranno forniti alcuni esempi clinici che mostrano in che modo questi cambiamenti stiano influenzando la nostra vita e quella dei nostri pazienti e quali modalità troviamo per entrare in relazione in questo mondo in evoluzione.»

È un articolo importante, che affronta in modo esplicito pensieri che offrono una cornice attualissima in cui porre le vicende delle varie forme di vicinanza e intimità in questo secolo e che, riferendosi a studi sul genere, alla teoria *Queer* e ad alcune evoluzioni del pensiero psicoanalitico, porta fuori dalla normatività - patriarcale voglio aggiungere - l'identità sessuale degli esseri umani. A tal proposito non ultimi vengono i *Men's Studies* «sul ruolo degli uomini e sui suoi effetti sulla soggettività maschile e sul rapporto con le donne. Questi studi analizzano la mascolinità come socialmente costruita e l'affrontano non come qualcosa di universale e immutabile ma come un costrutto di genere problematico. La postmodernità ha offerto nuove prospettive al modo in cui gli uomini sono costituiti come soggetti sociali di genere e non parliamo più di mascolinità al singolare ma delle mascolinità che mostrano la pluralità in cui possono essere vissute.»

Fina Pla scrive anche del ruolo dell'amicizia, del poter essere single senza subire lo stigma sociale, del diritto all'intimità e alla sessualità in tutte le età della vita.

Dedica anche una riflessione al cambiamento delle coppie in età postmoderna ricordandoci le parole di David Finlay del 2001: «L'intimità è l'arte della creazione, la messa in scena e la celebrazione della vitalità. È una relazione con gli altri all'interno della quale rischiamo l'esposizione per sentirci compresi, sicuri, fisicamente forti e capaci, capaci di entrare in empatia e aiutare i nostri simili» (p.9). «Nel suo massimo l'intimità è uno stato in cui i confini dell'Io difensivo vengono abbandonati e si raggiunge una connessione spirituale, come qualcosa di sacro o come uno stato di grazia» (p.11).

Vorrei concludere spezzando una lancia in favore di alcune caratteristiche dei tempi attuali. Accanto a tutti gli aspetti deteriori, viviamo in tempi in cui in alcune aree del mondo e forse solo per una parte delle persone è possibile manifestare una soggettività più libera e maggiori possibilità di autodeterminazione. Gli articoli contenuti in questa raccolta parlano di persone - i nostri pazienti e noi che cerchiamo di esser loro di aiuto - che nella ineliminabile difficoltà e fatica di vivere, sia grazie all'impegno politico e sociale che lo ha reso possibile, sia per l'aiuto che cercano nella psicoterapia, cercano il loro vero sé e la possibilità di incontrare l'altro in relazioni significative. Non è una cosa da poco e l'impegno dell'analisi bioenergetica è proprio quello di rendere possibile la resa al corpo e la possibilità, per ognuna/o, di sentirsi libera/o di muoversi per la propria realizzazione. Tutte le vite - sia dal punto di vista sociale che personale - cercano un equilibrio tra sicurezza e libertà. In questi tempi di grande insicurezza i più "fortunati" tra noi possono vivere una maggior libertà rispetto al passato con la possibilità di vivere radicandosi in ciò che sentono di essere. Il confine, come per ogni libertà, è l'altro, che non deve subirci e che non dobbiamo subire ma col quale incontrarci. La sfida è accettare la definizione di sé di ognuno e essere aperti alla possibilità/necessità di rileggere

