IN FORMAZIONE

PSICOTERAPIA COUNSELLING FENOMENOLOGIA

ISSN: 2282-2372

21

1/2013

Istituto Gestalt Firenze

IN FORMAZIONE
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

Numero 21
I quadrimestre 2013
Gennaio - Aprile

Istituto Gestalt Firenze

© 2013 - Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Azienda certificata UNI EN ISO 9001:2008 - N° cert. 9175.IGEF
Finito di redigere nell'Aprile 2013
e pubblicato sul sito:
www.igf-gestalt.it
ISSN: 2282-2372

FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA
1° QUAD. 11° ANNO N. 21
GENNAIO - APRILE 2013

Direttore Responsabile:
G Paolo Quattrini

Comitato Scientifico:
Anna Maria Acocella, Emilio Gattico, G. Paolo Quattrini, Anna R. Ravenna, Oliviero Rossi, Vezio Ruggeri

Editore:
Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Via Pilo Albertelli, 1 - 00195 Roma

Segreteria di redazione:
Michaela Palumbo

Redazione:
Giovanna Gatteschi
Pierluca Santoro

Editing:
Pierluca Santoro

Registrazione Tribunale di Roma
n. 28/2003 del 3/02/2003

Provider Web: Alicom Srl
Via Pietro Nenni, 294
S. Giovanni Teatino (CH)

Finito di redigere nell'Aprile 2013
e pubblicato sul sito:
www.igf-gestalt.it

Per inserzioni pubblicitarie scrivere a
roma@igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372

INDICE CONTENUTI

Editoriale 6

Articoli

G. P. Quattrini
La pratica filosofica 8

S. Mazzei
Considerazioni avanzate sul lavoro con il corpo 24

R. Gatta - A. R. Ravenna
Memoria e narrazione in persone rifugiate, vittime di violenza e tortura 58

S. Arturi
Corpo che fa anima: psicoterapia della Gesttalt e danza 70

G. P. Quattrini
Il libero arbitrio nelle scienze naturali 78

M. Capozza - L. Pieroni
Specchio, specchio nel mio cervello: i neuroni mirror 98

A. R. Ravenna
La relazione d'aiuto nel processo del morire 104
Psychological counselling in the dying process 108

Recensioni

Anne Ancelin Schutzenberger - *Psicogenealogia - La sindrome degli antenati* (P. Lombardi) 118

Margherita Graglia -*Omofobia: strumenti di analisi e d'intervento* (G. Proietti) 122

Testimonianze

Un dialogo con la vagina (G. Checcucci) 126

EDITORIALE

La Rivista INformazione passa finalmente on-line. Più o meno, una piccola rivoluzione...
Una scelta editoriale che, se da un lato si configura come un malinconico abbandono della carta stampata, del profumo della colla e dell'inchiostro, della consuetudine di mettersi davanti a una sorta di libro da sfogliare e rovinare come sa fare il lettore abituale, dall'altro invece apre un orizzonte nuovo fatto di sguardi molteplici: la maggiore diffusione e versatilità della pubblicazione non più vincolata ai costi di stampa, la maggiore fruibilità dei contenuti, finalmente sempre consultabili in ogni dove e, soprattutto, il punto fondamentale, un'attenzione rinnovata nei confronti dei contenuti che finalmente si rendono disponibili al confronto e suscettibili di critica, analisi e integrazione. Con l'obiettivo che la gratuità della distribuzione possa non solo facilitare un pubblico non "abbonato" a questo tipo di letteratura, ma che si possa coinvolgere in modo partecipativo anche la comunità scientifica in senso più specifico. Non solo divulgazione, quindi, ma vero e proprio confronto scientifico e culturale nella speranza che la Psicoterapia della Gestalt sviluppi al proprio interno e al proprio esterno un filo conduttore fatto di ricerca, scambio e sviluppo semantico, in una comunicazione quanto mai "reale" piuttosto che "virtuale". In rete, insomma.
In questo primo rinnovato numero del 2013 coglieremo quindi l'occasione di approfondire lo sguardo su temi quali il libero arbitrio (Quattrini), il lavoro con il corpo (Mazzei e Arturi) il disagio dei rifugiati nel nostro paese (Gatta e Ravenna), i neuroni specchio (Capozza e Pieroni) e il morire nell'ottica della relazione d'aiuto (Ravenna).

Buona lettura!

La Redazione

ARTICOLI

Gianni Capitani - 2005 - acrílico sobre lienzo - cm100 x cm.100

La pratica filosofica

Giovanni Paolo Quattrini
Psicoterapeuta - Direttore scientifico Istituto Gestalt Firenze

Lungimiranza e valore: al di là dei confini dell'io, l'esperienza della qualità.

Filosofia è scienza della saggezza, conoscenza concettuale di qualcosa che concettuale non è: la saggezza è figlia dell'esperienza, e nell'esperienza la saggezza si articola attraverso il **valore**. Per secoli la domanda sull'**essenza** della realtà ha occupato lo spazio filosofico in tutte le sue figure, finchè Kierkgaard non affermò che questa centralità spetta alla domanda sul valore: cosa vale la pena di fare della propria vita? A questo punto si apre il discorso sulla **pratica filosofica**.
Se la filosofia è pratica, in che modo si può allora praticare? Fermo restando che la risposta non può essere univoca, una possibilità è quella di osservare come il comportamento di una persona si orienta con la bussola del **valore**. L'esperienza insegna che le persone in genere si orientano proprio con questa, anche se molto spesso hanno un'idea piuttosto vaga di cosa intendano per **bello, buono e logico**.
A questo proposito, molto importanti sono le peripezie che il senso del valore ha attraversato nei secoli: **bello buono e logico** non hanno lo stesso senso di quando Platone e Aristotele fondarono le basi del pensiero occidentale. Nel mondo classico **bello** si riferiva a un modello naturale: era bello quello che riproduceva le forme della natura[1]. **Buono** era rispettare il volere degli dei, e **logico** era ragionare come Aristotele aveva insegnato, descrivendone i principi inderogabili: l'espressione "*Aristoteles dixit*" è entrata profondamente fin nel mondo cristiano. Il valore era insomma **formale**: era la sua ortodossia a consacrarlo tale[2].

Con il passare del tempo e il raffinarsi della conoscenza, si arriva a una diversa considerazione del valore: la parola di Cristo accompagna l'uomo dentro **l'esperienza del buono** e fuori del livello formale, cioè fuori dalla bontà come rispetto della legge: dicendo "lasciate che i bambini vengano a me" Cristo afferma implicitamente che un bambino è capace di comprendere **il senso del buono,** perché non essendo rispetto di regole, non è necessario per riconoscerlo né uno sviluppo culturale né la conoscenza della legge. **Buono** qui appare un assoluto: è il livello **trascendentale**, non più formale, del valore

1 I bronzi di Riace ne sono un esempio lampante.

2 Nella storia antica si possono certamente eccepire molti esempi, che però non riguardano la modalità generale di procedere in materia di valore.

del comportamento.
Sul piano della logica il livello trascendentale viene raggiunto molti secoli più tardi con Kant e la sua critica della ragione: **logico** qui è verità a cui tutto ubbidisce, è la manifestazione concreta del Trascendente. In questa accezione logico si identifica insomma con **vero**: ciò che è vero è logico, ciò che è logico è vero. Logico non è quindi più una forma da rispettare[3], ma qualcosa da assumere come **valore assoluto**. In questa concezione esiste **una logica sola**, che avvolge e contiene la realtà con una serie di connessioni biunivoche fra cause ed effetti.
In questo allontanarsi dal livello formale, anche il **bello** diventa assoluto, e per esempio mentre i canoni musicali vengono sempre più chiaramente formalizzati, i grandi compositori li rispettano solo quando fanno loro comodo, in quanto è la bellezza in sé che inseguono, a prescindere dai suoi modelli.
A un certo momento però è apparso evidente che **bellezza bontà e logica** si possono attribuire solo ad aree parziali della realtà: la **cornice** in senso stretto è quella che contiene un quadro e la sua **bellezza** e che lo isola artificialmente dal resto del mondo, proteggendone il valore.
Il termine che indica, invece, la cornice del **buono** è la parola "**fatto**": niente è buono o cattivo se guardiamo la storia umana nel suo svolgersi[4], ma nei singoli fatti il valore etico è riconoscibile.

Nemmeno la **logica** è esente da questa considerazione: dedurre che una persona ha preso il raffreddore perché è uscita al freddo senza coprirsi abbastanza sarebbe ingenuo, perché poteva comunque non aver preso il raffreddore, oppure poteva prenderlo anche senza essere uscita al freddo. La cornice che la logica richiede sono i **presupposti**[5] a cui la si applica: se per esempio si postula che il raffreddore dipenda da un abbassamento di temperatura, allora la preposizione di cui sopra risulta logica.
Se **bontà e bellezza e logica** necessitano di una cornice, questo implica che sono valori che dipendono dalle relazioni fra le parti dell'insieme, e sono dunque valori relazionali, o comunque **relativi**. E' questo che ha aperto il cammino dell'arte astratta: non importa se in un quadro c'è una rappresentazione naturalistica, importano le relazioni che hanno fra loro le forme che lo compongono e, al limite, il rapporto che hanno con la cornice[6]. Importa insomma l'insieme, la Gestalt, la quale trascende la somma delle parti e vive di vita **autonoma**, e in ogni caso **limitata**.
E' così che delle considerazioni logiche tengono insieme un nucleo di senso, il quale vive nel contenitore che esse sono: altre considerazioni potrebbero far vivere un altro nucleo di senso magari opposto, pur essendo ugualmente logiche[7]. Nella stessa maniera buono e cattivo sono sempre **direzioni** e mai **sostanze**, diceva Buber: sono l'orizzonte delle azioni, la loro relazione con lo scorrere della vita, che scorre incessantemente e non ha altro

3 La logica formale di principi aristotelici e del sillogismo.

4 Sini C. il silenzio e la parola.

5 Per esempio la logica della geometria euclidea sono i **postulati** stabiliti da Euclide.

6 Cfr. Carlo Sini, "Il silenzio e la parola"

7 Dallo stesso pensiero hegeliano derivano per esempio sia il comunismo che il fascismo.

punto di arrivo che la morte[8].
Ci sono insomma tre livelli differenti in cui si può osservare il valore: se una persona si muove in relazione con il livello **formale** farà considerazioni ben diverse che se guarda da quello **trascendentale**. Ancora diverse ne farà se considera le cose da un'ottica **relativa**, perchè evidentemente qui il ventaglio di scelte possibili è molto più ampio, e il rapporto con la vita può essere più articolato.
Ora, una delle forze dell'universo è la forza di gravità, e con questa si deve confrontare qualunque costruzione: perché un edificio stia in piedi deve tener conto di questa forza, che in termini correnti corrisponde al **peso**. Gli elementi architettonici devono scaricare il loro peso a terra, altrimenti tutto crolla: archi e volte trasmettono il sostegno del peso del tetto attraverso pilastri e muri perimetrali fino a terra. **La trasmissione del sostegno** è insomma un concetto chiave dell'edilizia, che metaforizza la regola base di qualunque costruzione, anche quelle del pensiero.

Logica è quindi **almeno** trasmissione di sostegno, senza la quale nessuna struttura ha *chance* di stare in piedi. Non basta però mettere mattoni uno sull'altro per fare un edificio plausibile, e logica, in accordo con la sua etimologia (greco: *logos*), è operazione che utilizza la razionalità, cioè la trasmissione del sostegno[9], per mettere in piedi una architettura a cui possa essere riconosciuto valore. Ora, il termine **valore** indica qualcosa che può solo essere evocato e non descritto, se non quando si confonde con **prezzo**, che è invece una quantità misurabile. Il valore di una opera d'arte è altro dal prezzo di un lingotto d'oro, come lo è per esempio anche il valore di un amore, o di un essere umano. Pur non essendo definibile, il valore come esperienza è conoscibile nelle accezioni appunto di **bello buono e logico**, e valore logico si riferisce a qualcosa che **non è semplice funzionamento.**
Nel linguaggio corrente razionale si identifica con vero, ma il razionale non è più vero di quello che razionale non è, è solo più **funzionante**, è una correlazione con cui si può fare qualcosa di utile. Un'operazione razionale per arrivare ad essere logica dovrà avere uno scopo in cui si possa riconoscere un valore: in questa ottica la logica è razionalità percorsa in una ottica di valore.
Logos viene dal geco *legein*, dire: quello che il logos dice è un costrutto verbale coerente a se stesso, la cosiddetta logica, che narra l'ineffabile e inconoscibile (come direbbe Kant) mondo fuori di noi: le leggi dell'universo esistono **in parallelo** alle leggi della scienza, che sono legate a loro dal logos, il legame fra ineffabile e dicibile. Dire che si scoprono nuove leggi della fisica è inesatto: è che l'ineffabile che è l'universo, viene ri-velato, cioè nuovamente velato, da discorsi sempre più coerenti e coerentemente paralleli all'universo stesso, che rimane comunque al di là di ogni conoscibilità. Questo parallelismo con l'inconoscibile non è meccanico, ma intuitivo e creativo: è per questo un valore, in quanto perennemente perseguito e mai raggiunto, e mai riducibile a un'oggetto.

8 Nietzsche e la dottrina dell'eterno ritorno.

9 Si può a rigore discutere sull'assolutezza della relazione causa-effetto, ma indiscutibile è certo la trasmissione del sostegno: se si vuole che qualcosa si appoggi su qualcos'altro, che si tratti di architettura o di organizzazione del pensiero, bisogna che questo qualcos'altro gli permetta di scaricare il suo peso, ovvero gli trasmetta un sostegno. Senza sostegno tutto cade, come le mutande senza elastico.

Non si tratta dunque **della verità** in senso assoluto, ma **una verità**[10]: per esempio, con il pensiero di Einstein la logica ha permesso all'uomo di realizzare concretamente la scissione dell'atomo, senza aver detto l'ultima parola sull'essenza dell'universo. L'utilità si accompagna qui a una visione del mondo infinitamente più ampia, che apre porte alla scienza, alla vita umana e al sogno.

Anche una narrazione per esempio, per essere interessante ha bisogno di una trasmissione del sostegno, cioè di una trama: solo certi scritti antichi, oppure certe opere sperimentali, sono senza trama e sono piuttosto noiosi. La trama è un susseguirsi di fatti che attirano l'attenzione perché si collegano fra loro in un insieme di senso. I romanzi gialli di solito sono scritti da autori pessimi, che ripetono gli stessi banalissimi *pattern*: hanno però una trama, che anche se banale è comunque attraente, e infatti quando si scopre l'assassino fa sempre un certo effetto. E' per questo che hanno avuto tanta fortuna editoriale: la trama non è altro che una concatenazione di fatti che supporta una **tensione emotiva coerente**, cioè sono sequenze che portano a una narrazione sensata.
La logica va guardata a rovescio: non è la logica che produce il senso, ma è quest'ultimo che mette in luce il filo logico della trama che lo sottende, fra le tante coesistenti contemporaneamente[11]. Logico non è ciò che **produce**, ma ciò che **supporta** un insieme di senso che trascende la somma degli eventi. Si chiama logica insomma una sequenza quando raggiunge una meta: questa ottica comporta che **le relazioni di causa e effetto** nelle cose umane non sono biunivoche e necessarie, ma **possibili e relative** al loro effetto.
Quando in una psicoterapia per esempio si ricostruisce la storia di un paziente, lo si fa in via narrativa, cioè cercando senso e una trama che lo supporti, in modo che gli avvenimenti non siano solo concatenati meccanicamente come cause ed effetti, ma piuttosto come elementi architettonici che, realizzandone il valore, allo stesso tempo devono permettere all'edificio di stare in piedi. In questo ambito la **narrazione** non è quindi la **verità storica**, ma è il **senso** che la storia offre al suo protagonista: la psicoterapia lavora per effettuare cambiamenti in tema di qualità della vita.
La logica insomma in questo senso è **valore**, non solo razionalità: una serie di calcoli è un'operazione razionale, un pacchetto chiuso che finisce lì, mentre logico è per esempio quando Hegel dice che la struttura della realtà si appoggia sulla dialettica di tesi antitesi e sintesi, una prospettiva che apre interi mondi. Il *logos*, il termine greco da cui viene logica, non è semplice razionalità, ma potenza creativa, è la mente umana che dà forma e direzione al caos. La logica è atto creativo, è invenzione: Einstein ha scoperto la strada che trasforma la materia in energia seduto a un tavolino, semplicemente pensando la sua mente ha inventato il cammino che arrivava lì.

La logicità, per quanto può sembrare strano da dire, non appartiene al pensiero ma all'intuizione: è come quando un pittore in un quadro vede i percorsi che legano colori e forme. Qui non ci sono regole, malgrado che l'estetica come la logica sia rigorosa:

10 Wittgenstein, uno dei grandi maestri del pensiero contemporaneo, diceva : "le mie proposizioni illustrano così:colui che mi comprende, infine le riconosce insensate, se è salito per esse- su esse-oltre esse (egli deve, per così dire, gettar via la scala dopo che v'è salito)"Tractatus logico philosophicus, 6 54.

11 Nel "quartetto di Alessandria", L,Durrel racconta gli stessi avvenimenti visti con gli occhi di quattro protagonisti diversi, e diverso risulta il senso di ognuno dei quattro romanzi e le trame che lo evidenziano.

si può fare qualunque cosa si voglia, ma deve risultare **bella**. Anche la logica non ha regole, eppure è rigorosa: si può trattare di qualunque cosa, basta che i passaggi portino a un'apertura, a uno spazio. Quando la filosofia cattura l'attenzione ha un odore di spazio, e la quintessenza del pensiero buddista, una religione per così dire filosofica, è il vuoto, cioè lo spazio. Il valore sfugge dal mondo delle cose: il **di più** che l'insieme è rispetto alla **somma delle parti** non è apprezzabile sul piano di realtà delle parti. Il valore è in realtà sostanzialmente indefinibile e avvicinabile solo con l'esperienza.
Se dunque anche il valore logico è un'esperienza, figuriamoci quello etico: l'umanità da sempre si arrampica inutilmente sugli specchi per riuscire a contenerlo in parole e concetti. Nella tradizione cristiana il tema della bontà viene connesso con quello dell'immortalità dell'anima: un buon comportamento è quello che assicura la vita eterna. In realtà si tratta qui semplicemente di una illusione grammaticale, come direbbe Wittgenstein: se mortalità infatti è un concetto che proviene dall'avere esperienza di esseri viventi che muoiono, immortalità è una estensione del termine derivata concettualmente per contrasto (se c'è la mortalità perché non dovrebbe esserci il suo contrario?), ma limitata nella sua esistenza al piano astratto[12].

La paura della morte però in realtà è un meccanismo biologico, deputato ad accrescere le possibilità di sopravvivenza, e il concetto di immortalità dell'anima è un tentativo di gestire il problema con un ragionamento per assurdo, come si fa nella matematica: cioè, se per assurdo ci fosse una parte essenziale che non muore, il pericolo della morte sarebbe scongiurato. Se diamo per buono questo ragionamento, la conseguenza è che bisogna preoccuparsi di come preservare questa parte essenziale dalle sventure che potrebbero capitare, leggi: **bisogna comportarsi in modo da non finire all'inferno,** quello che si chiama impropriamente essere buono.
L'attenzione che a questo punto riceve il comportamento e la cura che ne deriva, hanno evidentemente grossi vantaggi per la sopravvivenza individuale e della specie, e si può capire quindi quanto il tema dell'immortalità dell'anima[13] persista nel tempo e nella cultura umana e getti la sua ombra su ogni comportamento.
L'immortalità dell'anima è, oltre al resto, un modo di dare tempo, di posporre il momento in cui si fanno i conti della propria vita, il momento cioè di riconoscere che quello che si è fatto si è fatto, e non ci sono altre opportunità: è il momento di rassegnarsi alle conseguenze delle proprie scelte e di ammettere che "**si è voluta al bicicletta, e dunque si pedali"**. "No, no, no - dice l'essere umano - ancora un po' di tempo per favore, ho da concludere quello che sto facendo" ma che in realtà non sta facendo e non concluderebbe quindi mai: è insomma un *escamotage* indispensabile nelle vite inconcludenti, come sono

12 L'idea dell'immortalità, che è causata da un procedimento razionale, arriva a conseguenze irrazionali: esserci su un piano concettuale non implica infatti un'esistenza sul piano esperienziale. Questa esistenza è congrua a un bisogno prettamente emozionale, e dunque esistenziale piuttosto che filosofico: l'uomo (occidentale) si interroga su questo per paura, malessere, angoscia: dal punto di vista del pensiero, l'immortalità dell'anima serve a tenere in piedi la teologia con annessi e connessi piuttosto che a supportare la speculazione filosofica, che dall'assenza di questa idea avrebbe da guadagnare parecchi stimoli (per esempio la spinta a cercare che senso ha la vita se deve finire)

13 Ma dal punto di vista esperienziale, il concetto di immortalità dell'anima è indispensabile per gestire la paura della morte? Epicuro diceva: non mi preoccupo della morte, perchè finche ci sono io non c'è lei, e quando c'è lei non ci sono più io. Questo sul piano logico taglia la testa al toro a questo tema.

in generale le vite degli esseri umani: quando finisce il tempo precipita la frana di quello che si è fatto e avuto, e l'immortalità dell'anima dà un filo di speranza di poter rimandare ancora.
Da un punto di vista teorico il problema non è dunque cosa sia l'immortalità, quesito risolto da tempo da Wittgenstein con il concetto di illusione grammaticale, ma perché ci si preoccupi di argomentare su una cosa simile, e risulta evidente che la domanda è appoggiata sulla necessità[14]che il tempo non finisca: è un'ansia che coincide con una aspirazione a possibilità mai avute o perdute, è insomma un sintomo di carenze esistenziali, che richiederebbero una cura dell'anima piuttosto che speculazioni metafisiche.
Se infatti da una parte **conviene** per la compensazione dell'ansia immaginare una vita dopo la morte, difficilmente si potrebbe considerare buono un rimandare che permette alla persona di non prendersi la responsabilità di fare i conti riguardo ai bisogni della propria vita, di non chiedersi cioè cosa se ne vuole fare del tempo che gli resta. E' innegabilmente buono un buon vino, e **conviene** alla convivialità, ma non si potrebbe dire *tout court* che berlo sia cosa buona: **non è buono ciò che è semplicemente conveniente.**
Ma se buono non è quello che conviene, come lo si potrebbe allora discernere fra le infinite opzioni del fare?

Come logico è un'esperienza, anche buono è un'esperienza, che come tale ha un sapore: il sapore di buono appunto. Il sapore di **buono**, come quello di **logico**, apre a possibilità esistenziali: buono è qualcosa che libera l'essere umano dalle costrizioni del destino e gli permette di percorrere sentieri che sembrerebbero improbabili.
Il sapore è comunque immerso in una rete di contingenze: il caffè ha buon sapore, il salato ha buon sapore, ma una esagerata vicinanza spaziotemporale dei due produce qualcosa di emetico, cioè di letteralmente vomitevole. Così anche i fatti possono avere sapori che insieme ad altri fatti contigui si trasformano, e quindi la domanda sul buono è necessariamente limitata alla cornice di un contesto: un episodio eroico non perde il suo buon sapore se a distanza di tempo filia cattive conseguenze, ma che guarda lo deve tenere separato da eventuali contiguità problematiche[15].
Come la razionalità è un **uso formale della logica**, la moralità è un **uso formale dell'etica**: qualunque proibizione non è etica ma **morale**, un livello minimale dell'etica indispensabile per chi non lo supera nel piano trascendentale.
Quanto al **bello**, una esperienza fondamentale nella vita è quella del piacere: ma questo non va confuso con il valore estetico: **bello non è semplicemente ciò che piace.**
"Non la bellezza di un corpo…. non lo splendore della luce… non le dolci melodie… non la fragranza dei fiori…"[16] dice Agostino, ma quel Dio che è "bellezza di tutte le cose belle" è la bellezza[17]. Un bel vestito in genere non è un prodotto estetico ma semplice moda: l'anno prima sembrava bello, l'anno dopo diventa inguardabile. Le cose che hanno valore

14 Interessante notare che questo desiderio non è appannaggio solo delle persone che hanno una vita soddisfacente, ma anche di quelle che fanno una vita brutta: qui appare evidente che il tempo desiderato non è per continuare con quello che fanno, ma serve alla speranza di potere raggiungere quello che desiderano.

15 La rivoluzione francese ne è un esempio lampante.

16 S.Agostino *le confressioni*

17 E' il livello trascendentale dell'estetica.

estetico sopravvivono al passare del tempo, che falcia via tutto quello che solo piaceva: il **bello** è quello che rimane.
Un necessario piacersi, il narcisismo[18], è fisiologico all'organismo: i bambini si piacciono naturalmente, se non vengono disturbati in questo da forti disapprovazioni. Piacersi è naturale, ma ha anche bisogno di essere coltivato dal *feed back* del mondo esterno: l'organismo si deve adattare continuamente all'ambiente, pena la sopravvivenza. I *feed back* orientano il narcisismo, e i genitori esercitano esplicitamente la funzione dell'orientamento: un lavoro necessario, ma che porta spesso a illudersi che il piacersi dipenda da un valore estetico. Se il valore estetico apre gli orizzonti, il narcisismo li chiude: Freud imputava la psicosi a un narcisismo primario da cui la persona non era riuscita a svincolarsi, un investimento cioè della libido su se stessi invece che sul mondo, e una immobilità relazionale per assenza di prospettive.
Per questo è essenziale distinguere la bellezza dal narcisismo, in quanto avendo questo ha un ruolo importante nella sopravvivenza, richiede una sua specifica e ben diversa educazione. Piacersi è fondamentale per la felicità, che in sostanza è lo stato in cui la persona è d'accordo con se stessa sul piano sia psichico che fisico. Riguardo a questo, un problema serissimo si presenta per esempio quando l'evoluzione del costume è così rapida che i genitori non rappresentano più il mondo in cui dovranno vivere da adulti i figli, e i loro *feed back* diventano confusivi invece che orientanti: gli investimenti narcisistici diventano allora contingenti e di poca consistenza, e lasciano le persone in balia del destino.
Una delle manifestazioni narcisistiche più frequenti, a prescindere dalle differenze culturali, è il vincere. Coltivare il **piacersi vincenti** ha però molti impliciti: uno è che la vita di solito non permette di vincere spesso, un altro è che più si invecchia e meno strumenti si hanno per vincere[19].
In realtà, investire narcisisticamente nelle vittorie sarebbe una autentica *debacle*, se non ci fosse una strana capacità dell'anima umana, che è quella di potersi identificare con gli altri: su questo si basa per esempio il fenomeno del tifo (per una squadra, per un partito, per la propria famiglia, per la propria nazione, ecc.), a cui è delegato il narcisismo di chi non vince personalmente.
La tendenza ad alimentare il narcisismo della vittoria è fisiologica alla cultura capitalista, dove viene valorizzato tutto quello che si può produrre, vendere e comprare: il mondo occidentale tende a trasformare i suoi cittadini in un'orda di tifosi che investono il proprio narcisismo in gare fine a se stesse[20].

Tutti vogliono **essere qualcuno**, cioè conquistare spazio nella vita sociale, per i benefici che questo comporta per la sopravvivenza. Lo spazio in natura si ottiene con la violenza, che nel contesto sociale è però raramente esplicita, a parte le guerre e le azioni delinquenziali: generalmente da tempi antichissimi viene agita attraverso modalità ritualiz-

18 Data la sua origine psicanalitica, il termine **narcisismo** si può erroneamente ritenere un concetto, ma come altre parti del corpus freudiano (vedi il "complesso di Edipo"), è una metafora che sta per **è come quello che accadde al personaggio mitico di Narciso, che affogò nel lago in cui contemplava la sua immagine rispecchiata**. In quanto metafora è utilizzabile senza necessità di aggiustamenti in un approccio fenomenologico esistenziale: la storia di Narciso è un mezzo di conoscenza narrativo metaforica, che mette in luce i possibili pericoli del piacersi.

19 Un terzo, più importante di tutti, che la mistica della vittoria è fisiologica alla *Weltanschaung* nazifascista.

20 …che producono il razzismo come inevitabile *by-product*.

zate. Lo sport è una di queste modalità rituali, attraverso cui si vince e si perde senza effetti collaterali distruttivi: questi sono limitati ai tifosi, che non avendo partecipato in prima persona alla lotta hanno ancora da spendere la loro aggressività. Come diceva De Culbertain, l'inventore delle Olimpiadi moderne, **l'importante è partecipare**.
Proprio il tifo porta in scena un tema interessante dell'**essere qualcuno**. I tifosi sono fieri della loro squadra: appartengono a una squadra e la squadra appartiene a loro, in modo che quando vince in un certo senso vincono anche loro. Nel passato varie persone, non potendo essere signori, andavano fiere di portare la livrea di un determinato signore, e anche oggi per esempio è diffusa in giappone la fierezza per essere impiegati in una ditta grande e economicamente potente. Vista così sembra pura pazzia, e certo di questa gli esseri umani non mancano: eppure guardando meglio si vede che le cose sono più complesse di come sembrano.
Un essere umano vive grazie ai suoi continui scambi con gli altri, ma come si sa bene il commercio non è fatto solo di scambi puntuali: dalla casa, alla macchina, agli elettrodomestici, tutto si compra a rate, cioè con promessa di pagare. Le promesse si appoggiano su qualcosa, su come la persona si presenta, cioè sull'immagine che dà di sé. L'immagine di sé è l'interfaccia col mondo, è lo strumento con cui si chiede credito, si chiede cioè di farsi dare qualcosa senza pagare subito: l'immagine è talmente importante che può decretare il successo o la rovina di un uomo di affari, a cui le banche non fanno prestiti se non ha credito sul mercato. L'apparire è tanto importante da spingere le persone a fare qualsiasi cosa pur di non perdere la faccia[21]: lo scandalo rovina, come sanno bene gli anglosassoni, che tradizionalmente ne hanno uno speciale orrore.
Essere socialmente importanti comporta i benefici potenziali del credito, con il quale si fanno gli affari: **essere qualcuno** dà credito**,** e non è considerabile una semplice opzione, perché il credito influisce sulla sopravvivenza. Ma essere qualcuno comporta che altri siano nessuno, perché non si è qualcuno in assoluto ma solo in relazione, cioè si è qualcuno **più** di altri.

In tempi di monarchia assoluta il problema era risolto istituzionalmente: il re, che era tale per volontà divina, sceglieva d'autorità chi fare nobile, mentre gli altri rimanevano nessuno. In tempi democratici la faccenda è ben diversa, e si risolve in genere personalmente: tutti hanno la possibilità di **essere qualcuno**, posto che ci riescano. E così c'è chi per essere qualcuno sale in cima a un palazzo e spara sulla folla, preferendo marcire in galera per il resto della vita che rimanere sconosciuto al pubblico. Per chi è riuscito ad essere qualcuno questo appare pazzesco, ma bisogna ricordare quello che diceva Bakunin a suo tempo, quando ammoniva la borghesia rispetto al sottoproletariato: chi non ha nulla da perdere, diceva, è capace di metter a ferro e fuoco il mondo.
Il mondo occidentale tende ad assicurare ai suoi cittadini il minimo per la sopravvivenza, e cerca di assicurare anche il minimo di fabbisogno narcisistico attraverso l'uso della cortesia e l'abitudine di chiamare tutti **signori**: anche un mendicante oggi ha diritto di essere chiamato signore, e di essere trattato cortesemente. Essere tutti di diritto signori non assicura però una importanza sociale: se chiunque è un signore, un signore è chiunque, e siamo di nuovo al punto zero. E quelli che non riescono ad **essere qualcuno**, oltre ov-

21 da qui nasce l'uso dell'estorsione tramite ricatto, che incrementa l'omicidio e la letteratura gialla che di questo si nutre.

viamente a tifare per una squadra, che fanno? Un'attività molte diffusa è quella di raccontarsi storie sulla propria importanza: o si sogna di essere importanti, oppure ci si racconta di esserlo, in modo da piacersi in qualche maniera. Per supportare questi racconti qualunque cosa è utile, dall'aver ragione, a tifare per una squadra vincente, ad avere una giusta posizione politica, ad avere un gusto superiore, ad essere vittima di grandi soprusi. Qualunque cosa pur di non sparire nell'invisibilità sociale, che, come gli extracomunitari sanno, è un pericolo mortale.
Uno strumento realistico per riuscire ad **essere qualcuno** è la famiglia, dove ognuno ha un posto specifico che gli assicura un minimo di visibilità. La famiglia è il luogo dove l'immagine della persona prende forma, si educa e si sviluppa, cresce forte e sana o si ammala portandogli disastri di ogni tipo sul piano esistenziale. Qui sentirsi qualcuno e avere un narcisismo in buone condizioni è la stessa cosa, sempre tenendo presente che il narcisismo è come il sale nell'acqua della pasta, il punto giusto è quando non si sente né per eccesso né per difetto. Quando **essere qualcuno** non significa stare sopra gli altri, allora è essere **insostituibile**, essere un *partner* di scambi che non è intercambiabile con un altro.
Moda e modelli vincenti non sono valori estetici, ma fenomeni narcisistici che piacciono senza per questo essere belli. La bellezza è semplicemente esperienza del **bello**: bello non solletica la vanità, è qualcosa che trasporta oltre le frontiere dell'io in un misterioso apprezzamento a prescindere dal proprio interesse. Paradossalmente ciò che è molto bello, come per esempio un quadro di Leonardo, in genere non si desidera possederlo, ci si accontenta di farne esperienza.
Quando si lavora come operatore nella relazione d'aiuto bisogna co-creare con l'interlocutore esperienze che permettano cambiamenti, possibilità di ricerche etiche, estetiche e logiche che aprano a un futuro in qualche modo infinito: se si riconosce il valore non c'è una vera necessità di altri parametri, perchè **il valore è da solo la stella polare della vita**.
Nella pratica filosofica si parte per esempio da episodi concreti, episodi in cui si vorrebbe cambiare il proprio comportamento, e si va a vedere se qui si è inciampati nell'area etica, estetica o logica. Si guarda, cioè, in quali di queste tre aree è la difficoltà, il disturbo, la caduta. Poi si va a vedere nell'area "disturbata" se il livello del valore che la persona ha utilizzato per orientarsi in quell'esperienza è quello formale o quello assoluto, e si lavora cercando di andare verso quello relativo.
Non essendo rivolta alla patologia, la pratica filosofica implica una relazione fra operatori d'aiuto e clienti piuttosto che fra terapeuti e pazienti, e fa parte delle attività di Counselling piuttosto che della psicoterapia.

Seduta

C(liente): Circa quattro anni fa lavoravo in un'osteria, e ho conosciuto un signore che diceva di essere un artista, un pittore. Ogni volta che servivo al bancone veniva a parlare con me. E alla fine mi chiese se mi interessava posare per lui per uno o due quadri e a me sembrò un'idea interessante, diversa… e quindi andai nel suo studio per posare. Solo che una volta lì mi fece un discorso un po' strano, e mi disse che il quadro era un nudo e che

io avrei dovuto posare senza vestiti. E per me era molto difficile dire di no in quel momento della mia vita. E quindi dissi (*con tono vivace*): "oh, va bene, non c'è nessun problema!" e invece non mi sarebbe piaciuto farlo. E posai per questo quadro addirittura per due volte. E lui mi prometteva un gran guadagno, dicendo che questo quadro era stato commissionato e quindi che avrebbe guadagnato moltissimo. Comunque, dopo queste due volte smisi di posare: lui tornava sempre nel posto dove lavoravo promettendomi questa cosa del guadagno che poi non è mai stata. Alla fine mi ha regalato un quadretto, che ho tenuto sia perché è carino, e poi perché mi ricorda cosa non devo fare quando non voglio farlo. E quindi vorrei essermi imposta di non assecondarlo.
O(peratore d'aiuto): Prendi la scena che vorresti cambiare.
C: La scena che vorrei cambiare è quella in cui io sono nel suo studio, e lui con molta *nonchalance* mi propone questa cosa e io fingendo di essere una donna di mondo gli dico che "certo va benissimo, non c'è nessun problema". Invece gli avrei voluto dire "no, assolutamente no. Non mi avevi parlato di questo, io non ho voglia di farlo. Ciao". E andare via.
O: Perché non gli hai detto di no? Perché sarebbe stato avere un comportamento **brutto, cattivo o stupido**?
C: Per non deludere la sua aspettativa.
O: Quindi per non farlo soffrire e non essere cattiva.
C: Sì.
O: Non dici di no per non fare qualcosa di **eticamente sgradevole**: per te era sgradevole deludere l'altro. Guarda un po' che genere di etica utilizzi qui: è un'etica formale, cioè ci sono cose che si fanno e cose che non si fanno perché così è scritto? O un'etica assoluta, è male far soffrire qualcuno?
C: Non lo so… in quel momento della mia vita non volevo deludere nessuno, volevo sempre essere all'altezza delle aspettative di tutti.
O: Quindi quella che utilizzi in questa situazione è un'etica assoluta. Guarda un po': secondo te è cattivo in assoluto deludere?
C: No.
O: E in che modo stabiliresti le differenze?
C: Credo che si possa dire buono guardare le aspettative degli altri e a seconda dei contesti, vedere quando è il caso di andare incontro agli altri.
O: Ma cosa sarebbe buono? Soddisfare l'aspettativa dell'altro, soddisfare la tua, soddisfarle tutte e due?
C: Io credo che sarebbe buono prima di tutto soddisfare la mia, forse…
O: Se dici che è buono soddisfare la tua ti metti in un impiccio, perché le tue esigenze etiche ti sconfermano (infatti non hai potuto dirgli di no). Buber diceva, bontà e cattiveria non sono mai sostanze ma sempre direzioni: a me sembra una definizione piuttosto luminosa. Prova a pensare in questa direzione: se valore etico riguarda una direzione e non l'assoluto, nel tuo racconto quale potrebbe essere una direzione? Puoi dirgli di sì andando verso dove? Puoi dirgli di no andando verso dove? Immagina possibili aperture per trovarne una che ti soddisfi eticamente: dirgli di no soddisfa solo un tuo bisogno a danno dell'aspettativa dell'altro. Se lo metti in prospettiva, allora come potresti vedere la cosa? Prova a cercare una prospettiva per un no soddisfacente: cosa poteva portare di bello e di buono dire di no? L'etica non si ferma al confine dell'io, quindi qualunque discorso fai semplicemente in tua difesa non ti sarà sufficiente sul piano etico: bisogna che

trovi una prospettiva in cui la tua scelta abbia una direzione buona, che abbia qualcosa che è buono per te, per lui, per tutto il mondo, sennò non sei soddisfatta. Devi guardare in avanti, verso una stella polare, verso qualcosa che non esiste ancora.
C: … riesco solo a vedere cosa può essere buono per me… dire di no lo vedo solo riferito a me stessa…come una specie di scontro tra me e lui…
O: Finché lo vedi come uno scontro fra voi non c'è possibilità di prospettiva etica. Prova a immaginare in che modo potrebbe essere interessante non solo a te ma anche a lui. Si tratta di dare una prospettiva al tuo no tale che alla fine ricada anche su di lui come una cosa buona.
C: Il mio no sarebbe dovuto al fatto che non c'è stato da parte sua un dire le cose fino in fondo per cui io non posso accettarlo perché è stato detto all'ultimo minuto.…
O: Secondo te, a lui come essere umano, gli fa bene imbrogliare le persone?
C: No, certo. E quindi si tratta di fargli capire questa cosa…
O: … è una fissazione che tutti abbiamo che far capire risolva tutti i problemi! Quello che mi viene in mente è, ad esempio, impedirgli di farsi male imbrogliandoti. Perché lui imbrogliandoti forse si fa male, fa un po' di squallore intorno a sé e dentro questo squallore poi ci deve stare. Allora una prospettiva eticamente sensata poteva essere, per esempio, dirgli di no con un sorriso?! Per simpatia a lui e alla sua anima…
C: Sì…. **Senza rabbia**!!!!
C ha un inshigt fondamentale: la differenza è fra dirgli di no con rabbia o senza rabbia. Non arrabbiarsi significa non alimentare un senso di frustrazione dovuto all'impotenza nella situazione, e d'altra parte non aggredire il pittore, che C in fondo non ritiene colpevole, rendendosi conto che la difficoltà della situazione deriva dalla sua incapacità più che dalla cattiveria dell'altro.
O: E che effetto ti fa se immagini di dirglielo? Come stai?
C: Come se mi calzasse a pennello!
O: E stai meglio?
C: Sì. E riesce a calzare alla me di allora, che era così spaventata di dire no… Sì, sì, è vero.
O: Qui vedi la differenza tra un approccio etico in un quadro di etica assoluta e quello di un quadro di un'etica relativa. Relativa a una prospettiva, a un futuro, relativa a qualcosa che non c'è, ma in qualche modo c'è, anche se non c'è ancora. Ti torna?
C: Sì. Perfettamente.
O: È molto difficile fare lì per lì questa operazione, e anche a distanza di tempo non ti è venuta facile, ma una volta fatta è semplicissima: prima di farla è difficile, probabilmente soprattutto per ragioni culturali, perché noi siamo ancorati al livello assoluto di questi tre valori. Il grande cammino dell'umanità è stato spostarsi dal livello formale al livello assoluto del valore: arrivati all'assoluto, il cammino poi verso livello relativo è recente, appartiene alla filosofia del '900. E' l'esistenzialismo il pensiero che matura con la teoria della relatività e che ha aperto tutto il campo della conoscenza, dalla fisica, alla filosofia alla psicologia. La mentalità comune (scuola, giornali, televisione) è arretrata culturalmente e di almeno un secolo: non si ragiona con gli strumenti del pensiero raggiunto negli ultimi decenni, ma con la visione scolastica, che di solito ha almeno cinquanta anni di ritardo. Il massimo sviluppo del nostro pensiero quotidiano arriva a Kant ed Hegel, in genere più in là non si va. Se ci si sposta in avanti, si trovano più facilmente soluzioni per problemi impossibili, quando dal punto di vista kantiano o hegeliano da lì non ci si

leva le gambe.
Una cosa importante è che hai detto che la cosa ti calza **perfettamente**. Non è in realtà difficile, è più facile, ma è il *back-ground* del pensiero normale che la rende difficile.
C: Sì. Quando l'hai detto ho pensato: ma sì, certo!
O: E' la difficoltà è riuscire a spostarsi dall'assoluto al relativo: è come spostarsi dalla fisica newtoniana alla fisica einsteniana, e effettivamente mica è uno scherzo.

Seduta

C: Mi chiamano da un'altra associazione per fare un progetto per un bando, e la vice-presidente mi dice: "voglio fare un incontro, poi lavorare una quindicina di giorni e poi fare il progetto" Allora io domando. "di cosa esattamente avete bisogno?". E lei risponde: "avremmo pensato di fare un progetto di formazione per i nostri volontari. Il progetto esce a nome della nostra associazione, ma ovviamente resta suo." "Ah, allora va bene: il progetto è mio". E la cosa finisce qui.
O: Che cosa vuoi cambiare di te in questa scena?
C: Avrei voluto dire: se questo progetto non viene approvato, non risulta da nessuna parte che ho lavorato per voi. E come intendete quantificare la mia opera?
O: E in altre parole che cosa volevi chiederle?
C: Che ci fosse un riconoscimento attraverso una lettera d'incarico, o un pagamento di almeno un terzo del lavoro…
O: Volevi che ti dessero una lettera d'incarico oppure un pagamento?
C: Il pagamento. Una quota almeno per il lavoro fatto finora.
O: Come avresti dovuto chiederglielo?
C: "Sentite, io sono disposta a lavorare per voi, ma se non compare il mio nome o quello della mia associazione, bisogna che ci sia una altra forma di riconoscimento del mio lavoro. Il riconoscimento passa da due cose: o un riconoscimento formale con una lettera, oppure un anticipo parziale del compenso che poi potrebbe essere rivisto al momento della risposta del bando. Quello che ho fatto per voi è comunque lavoro: è passare idee, vendere idee."
O: Questa cosa non l'hai detta per quali ragioni? Non ti sembrava bello, non ti sembrava una cosa buona, o una richiesta logica?
C: Diciamo per una ragione etica. Mi sembrava bellino non occuparmi di affari…
O: Guarda un po': su che genere di etica ti sei appoggiata per rispondere così? Hai curato la forma o hai seguito un modello assoluto di comportamento?
C: Mi sembra formale.
O: Una bontà formale è una bontà che risponde a regole, a una formulazione standard. A quale regola di bontà ti sei conformata per fare quello che hai fatto?…
C: (*ridacchiando*) Quando si parla di creatività non si parla di soldi: non è troppo *chic* parlare di soldi.
O: Ma *chic* non ha a che fare con buono, ha a che fare con bello. Non è bello domandare soldi al primo incontro: questa è la regola formale che hai rispettato. Se avessi invece perseguito una bellezza assoluta, che considerazioni avresti rispettato?
C: Bello è creare un progetto e metterlo a disposizione di tante persone che altrimenti

non avrebbero modo di conoscerlo.
O: Che cosa ritieni bello al di là del formale? Il rispetto delle forme dice di non chiedere soldi per delle cose creative. Ma, per esempio, Michelangelo che dipinge la cappella Sistina è bello o no?
C: Bello…
O: E lui i soldi li ha presi… Allora, se allargassi un po' la visione del bello al di fuori del livello formale "non si fa perché le forme dicono che non si fa", che sarebbe **bello**? Guardati mentre porti questo progetto. Che cosa sarebbe una bella scena se tu la vedessi da fuori, guardando da un punto di vista assolutamente estetico: se fosse un quadro, un pezzo di teatro, che scena ti piacerebbe vedere?
C: La vicepresidente che dice: "splendido, una splendida idea, mi posso appoggiare… è quello che avrei voluto fare e tu hai avuto il coraggio di farlo".
O: E questo è **bello**, oppure fa comodo a te?
C: Beh…
O: Lo senti Kant che si rigira nella tomba? "Non è bello ciò che piace, è bello ciò che è bello!" Cerca qualcosa che sia bello.
C: Tre persone così, in uno studiolo brutto… non ha niente di bello…
O: Non penserai mica che la bellezza sia fatta di cose esplosivamente colorate e meravigliose. In "*Aspettando Godot*" mi pare che ci siano due personaggi e un albero. Quello che ti ho chiesto è una scena bella: bella vuol dire che se c'è un pubblico lì che la vede dice "**ma che bella scena**!" Mentre cerchi **bello**, come fai a cercarlo, dove cerchi? Dove lo vedi il bello nelle parole… dove orienti la tua attenzione? Il passaggio che cerchiamo è da un'estetica formale, dove non puoi chiedere perché pare brutto, a una scena più interessante drammaticamente. Dove cerchi bellezza, cosa persegui, qual è la bussola della tua ricerca? Con che criterio stai cercando di creare questa scena di teatro?
C: Non ce l'ho la bussola…
O: Se non ce l'hai cercala, è inutile che ti muovi senza, prima la devi trovare. Dove puoi trovare la bussola del **bello**? Dove vai a cercarla? Per trovarla bisogna che cerchi delle esperienze in cui hai vissuto **bello**, nella memoria dell'esperienza di bello. Racconta qualche volta che hai vissuto bello, un'interazione tra due persone che ti ricordi che ti è piaciuta.
C: E' una scena in cui io dico: "Ma ti rendi conto di che cosa stai facendo!?"… e il mio partner risponde… "Che stai dicendo? Io non capisco di che parli…" eccetera. La bellezza sta nel fatto che due persone che avevano due storie diverse si rivelavano.
O: Quindi la bellezza era nel dispiegare queste differenze: che c'era di bello in questo?
C: Bella era l'interazione…
T: L'oggetto bello è questo svolgersi delle differenze: ma cosa c'è di bello in questo? È stata un'esperienza di bellezza, e lì hai un'indicazione. Lì c'è una bellezza, bisogna che la tiri fuori per portarla in quest'altro episodio. Perché dire "pagatemi" è brutto, e perché invece questi due personaggi che si incontrano nelle differenze è bello?… Cerca di spiegare questo, e ricordati che ti devi portare dietro qualcosa che hai scoperto: se non scopri qualcosa che ti puoi portare dietro è inutile che lo scopri.
C: In quel contesto il dipanarsi del processo poteva essere più ampio e più arricchente…
O: Quindi quello che sarebbe stato bello è un dipanarsi del processo. Invece di dire, voglio essere pagata, fare qualcosa che sarebbe stato un dipanarsi del processo. E che sarebbe stato un dipanarsi del processo? Che avresti potuto dire? Loro che avrebbero risposto?

Come potrebbe essersi sviluppato questo dialogo fra voi?… Ricordati la sensazione di bellezza che hai avuto quella volta e cerca di tenerla come bussola… e con quella bussola lì costruisci delle battute che abbiano uno svolgimento soddisfacente. Che cosa vuoi che C dica alla vicepresidente?
C: "Mi piacerebbe non solo che tu potessi fare una parte del lavoro, ma che tu sentisse quanta parte di te c'è in questo progetto…".
O: E che ne sai quanta parte di lei c'è in questo progetto? Devi fare una scena plausibile, un teatro che a guardarlo dici "ah che bello!" Perché non hai potuto dire: "pagatemi"? Perché sarebbe stato brutto. E allora devi trovare un modo di costruire una scena che sia bella. Ritorna alla scena che ti è piaciuta e ascolta il senso di bellezza. Dov'era? Da cosa era dato? Tu dici dal dipanarsi di queste differenze. Ma come era, in cosa consisteva?
C: C'erano due persone, una di fronte l'altra, a confrontarsi sul perché…
O: Queste sono astrazioni… quello che fa teatro sono le parole e i toni di voce: cosa dicono loro che a te piace? Perché ti colpisce, dove è bellezza? Con quali parole e con quale tono di voce?
C: C'era un confronto diretto, e a un certo punto da parte mia c'è stato l'arrendermi all'evidenza che non avevo ragione…
O: La scena che usi come bussola è una scena fra due che hanno un legame affettivo, e questo non lo puoi sovrapporre a questa, dove i personaggi non ce l'hanno: ritorna lì e guarda che cosa ti è piaciuto. Nella scena lei dice "ma che stai facendo" e lui risponde "ma che dici, non capisco niente di quello che dici." Dove ti colpisce, che interazione è? Dicendo "ma che dici?", "ma io non capisco"… che stanno facendo?
C: A me sembra uno che si svela semplicemente… "io sono così"…
O: Lui fa qualcosa che ti porta a un senso di bellezza… ma che cosa fa? Dice "ma che dici!" Cosa fa? Se lo guardi bene vedi che lui semplicemente **tiene il punto senza offendere**.
C: E' vero, tiene il punto senza offendere!
C riconosce qualcosa che non avrebbe visto senza l'aiuto di O, ritenendola troppo piccola per poter essere importante: questo è il punto clou della seduta, dove entra in campo qualcosa di nuovo e si può operare una trasformazione nell'esperienza di C.
O: Tenere il punto senza offendere è difficilissimo, ed è un costrutto esteticamente soddisfacente.
C: Infatti è quello che io tento di fare con la mia socia…
O: Qui hai un'indicazione. Tu dici: "chiedergli i soldi sarebbe **brutto**", e poi "una volta che ho visto **bello** era un'interazione in cui un personaggio teneva il punto senza offendere l'altro". Ora riporta questo nell'altra situazione: come sarebbe chiederle i soldi senza offenderla, senza dirgli "voglio i soldi", che sarebbe come dire "sfruttatrice, pagami!" Come puoi chiederle i soldi senza offenderla? Secondo me sarebbe meglio che prima facessi un progettino e poi lo mettessi in parole: come sarebbe non offenderla… come è possibile non offendere chiedendo soldi… come si può mettere? Comincia a mettere giù qualcosa di positivo… tipo come posso chiederle i soldi senza farla passare da una che mi vuole sfruttare?
C: A parte la gentilezza del tono…
O: Eh… la gentilezza del tono fa la sua differenza…
C: … che sia aperta a due o tre possibilità…

O: Per esempio! Anche quella è una cosa su cui puoi giocare. Quindi il progetto sarebbe dirlo con tono gentile e tenere presente il fatto che miracolosamente c'è più di una possibilità.
C: (*con tono un po' neutro…)* "Siamo d'accordo sui contenuti del progetto, però se devo andare avanti ho bisogno di sapere se riconoscete almeno una parte di questo lavoro, indipendentemente dal fatto che sia pagato o meno…"
O: Prova a metterci una cucchiaiata di miele.
C: (*con gentilezza*) Allora mi sembra che siamo…
O: (*ridendo*) Stai sopravvivendo alla gentilezza, chi l'avrebbe detto…
C: Il passaggio allora è dalla diplomazia alla gentilezza!
O: Sì, è un cucchiaio di zucchero…
C: (*con gentilezza*) "Mi sembra che stiamo andando bene negli accordi per la progettazione… io sono molto soddisfatta del nostro incontro. Però forse potremmo pensare a un aspetto pratico su come andare avanti."
O: L'altra cosa su cui contare è che hai almeno un'alternativa…
C: Sì… "E come possiamo regolarci sul futuro di questo progetto… (*con tono più spento…)* Possiamo sperare nel finanziamento… posso avere una garanzia…".
O: Hai finito il dolce: lo sai che cosa ti fa finire il dolce? La fifa! Allora, più hai fifa, più devi mettere miele. Ora devi andare avanti: fin qui il miele c'è, poi finisce al momento di parlare di accordi…
C: Allora… "Stiamo andando bene, potremmo mettere a fuoco contrattualmente questo progetto, possiamo definire qualcosa di molto semplice… potete scegliere se pagarmi la parte svolta fino ad ora oppure l'altra possibilità è che mi mandate semplicemente una lettera d'incarico per il lavoro che dovrei fare."
O: Va bene. Posso proporre una sintesi?
C: Sì.
O: (*con voce buffamente gentile*). Voi cosa preferite, darmi una lettera d'incarico, o pagarmi un anticipo?" Prova un po' a dirglielo e a vedere che succede…
C: (*con voce gentile*) Cosa preferite, farmi una lettera d'incarico, o mi date un anticipo?"
O: Lo senti che la voce ti è rimasta morbida e non hai fatto nessuno sforzo?
C: Ah, sì…
O: Quando hai fifa ti muoiono le parole in bocca, e invece di dirne il meno possibile, ne dici troppe. In questa maniera invece c'è una bellezza. Ti viene facile da dirlo perché ti suona bello, c'è un senso di bellezza per cui ti è possibile dirlo. Il problema è che bello o brutto sono un peso enorme sull'anima, se una cosa ti sembra brutta ti si ferma per la gola, non riesci a dirla… Bello è l'esperienza di qualcosa che ha il permesso di uscire fuori: se lo trovi bello è aperto il canale, altrimenti uno di solito si ferma perché è fondamentalmente rassegnato.
Lavorandoci, questi sono stati i passaggi: cercando il ricordo dell'esperienza di bello, e riportando l'esperienza del bello sulla situazione problematica, hai potuto immaginare di dire la cosa senza difficoltà.
C: C'è un'altra cosa che me l'ha permesso: la bussola.
C riconosce un passaggio fondamentale della seduta, lo sviluppo di uno strumento di orientamento.
O: Sì. La bussola è una metafora utilissima, importantissima: senza bussola ti muovi a casaccio e non trovi quello che ti serve. Se invece dipani il pensiero e pensi in termini di

strumenti, trovi la bussola: Sì, è stato bello, ma cosa era bello? Lì è stato il nucleo della faccenda: il bello era **tenere il punto senza offendere**. E hai visto quanto è difficile farlo e quanto però, è apprezzabile, attraente, interessante…
Bisogna però scendere nei dettagli per trovare che bello risponde per esempio a tenere il punto senza offendere. A questo punto ti si è dipanato il cammino: è difficile, ma non è difficile davvero, lo è perché non siamo abituati e usiamo la mente in modo estremamente approssimativo. E non siamo abituati a portare il processo analitico dentro l'estetica e dentro l'etica: se si fa le cose si dipanano, l'esperienza della bellezza si dipana in itinerari, in strutture architettoniche, in un percorso abitabile… ci vuole attenzione e speranza. Se non speri che possa succedere non ci arriverai mai: quando invece ammetti che se hai sentito qualcosa vuol dire che qualcosa c'era, comici a cercare cos'era in termini operativi. Cioè si tratta di portare la questione a qualcosa di maneggiabile, tirandola giù dell'astratto. Trovare qualcosa di astratto è facile, ma poi non serve: la ragione è strumento, se non funziona non è ragione. Via via che lo si fa si dipana una cultura analitica del buono e del bello.
Quando si va a vedere ci si accorge che già la logica la si usa in modo estremamente approssimativo: sul bello e sul buono non abbiamo nemmeno un livello analitico minimale, siamo come bambini delle elementari.

Bibliografia:

- S. Agostino, *Le confessioni*, traduzione di Carlo Vitali, Rizzoli Editore, 1958.
- Carlo Sini, *Il silenzio e la parola*, Ipoc, 2012
- Nietzsche F., *Opere di F.Nietzsche*, Adelphi, Torino 1967;
- Nietzsche F., *La gaia scienza - L'eterno ritorno*, Monanni, Milano 1927
- Wittgenstein, *Tractatus Logico-Philosophicus*, trad. it. a cura di A.G. Conte, Einaudi, Torino, 1989.

Considerazioni avanzate sul lavoro con il corpo

Sergio Mazzei
Psicoterapeuta - direttore dell'Istituto Gestalt e Body Work di Cagliari

Ho cominciato ad applicare la tecnica della Body Psycotherapy, che ho appreso attraverso un percorso di formazione intrapreso negli anni '80 con George Downing, al quale sono molto grato per avermi introdotto con tanta professionalità a questo metodo, integrandola nel corso del tempo sempre più con l'approccio gestaltico da me principalmente praticato e naturalmente con il mio stile personale. Infatti un punto fondamentale nell'apprendimento è quello di imparare a "*masticare*" i concetti, le idee con cui si entra in contatto e *buttarli giù* solo se risultano convincenti e invece rigettarli se "*indigesti*". Bisogna dunque rendere proprie le cose che si dicono, sentire dal di dentro ciò di cui si parla, sapere ciò che si dice prima di poter condividere, farsi risultare intimamente la conoscenza con cui ci si trova ad avere a che fare per non rimanere in una mera costruzione astratta. In questo modo, applicando questo principio, ho adattato il modello che ho ricevuto alla mia esperienza e alla mia particolare visione delle cose.
Nello sviluppo del mio atteggiamento terapeutico sono stato inoltre fortunatamente e felicemente influenzato dalle diverse *teorie della relazione d'oggetto*, sia da quella kleiniana orientata allo studio della natura del mondo oggettuale interno che, e soprattutto, da quella orientata all'intersoggettività, e qui mi riferisco a Fairbain che per primo sostenne che all'individuo interessa molto più l'*oggetto* piuttosto che il *piacere*, o detto in altre parole, *ciò che si desidera principalmente è la relazione* e non un semplice scarico pulsionale. Successivamente Winnicott e Bowlby hanno ulteriormente elaborato questa posizione mettendo poi le basi della psicologia del Sé di Kohut del quale ho scelto di "*far mia*" l'importanza della *posizione empatica* che tanto l'avvicina all'esistenzialismo buberiano. Oggigiorno dopo molti anni di pratica con questo tipo di approccio posso dire di averne constatato una sicura efficacia ed è evidente che i lavori con il corpo attraverso l'apertura del respiro connessa con l'adeguata elaborazione del vissuto che ne emerge hanno un grande valore terapeutico.
A mio avviso come terapeuti e formatori la via maestra per sviluppare la propria efficacia è quella di allenare se stessi a convivere con la propria manifestazione emozionale stando in una posizione non giudicante, nell'*epochè* di Husserl, sia in generale come pratica di vita che in modo particolare nelle sedute da noi svolte. Dico convivere con questa manifestazione e non risolvere perché non è realistico e certamente un po' troppo "*grandioso*" pensare di non avere più problemi. D'altra parte lo scopo terapeutico non è certo che il paziente realizzi l'illuminazione ma piuttosto che riesca a comprendere la sua storia, come si sono formati i suoi disturbi e, cosa più importante, che riesca a sviluppare

un atteggiamento di *compassione e tenerezza* nei confronti del suo *essersi interrotto* che incontra progressivamente nel corso del lavoro terapeutico. Questo atteggiamento può favorire potentemente la trascendenza dai suoi problemi, può aiutarlo a conviverci in modo più sereno e certamente gli permette di imparare a crescere con loro. Diceva Freud che la terapia finisce quando il paziente sente che ciò che prima gli sembrava insopportabile in realtà è sopportabile, per cui alla fine è proprio lo sviluppo dell'arte della risposta (*respons-ability*) piuttosto che l'eliminazione del sintomo ad essere fondamentale nella terapia.

Prima di cominciare

Nel lavoro con il corpo è necessario essere un po' prudenti e basarsi su una precisa considerazione psicodiagnostica, come vedremo più avanti, prima di decidere se sia il caso per il paziente di entrare in contatto in modo molto diretto e forte con le sue emozioni.
Certamente *sono opportune tre cose*: primo che esista *una solida alleanza terapeutica,* secondo che il paziente abbia una certa *familiarità con il proprio mondo interiore* e infine che abbia un *valido sistema di sostegno interpersonale*. Se questi requisiti non sono soddisfatti, specie i primi due, allora può essere controindicato.
In generale, benché il lavoro con il corpo possa funzionare bene anche senza un "*oggetto*" specifico, un argomento particolare da trattare, in quanto il problema, se c'è, è già dentro il corpo, celato dietro allo schema corporeo, con il suo sistema di tensioni e contrazioni, io preferisco attualmente comunque cominciare con l'uso della parola. Aprire una piccola conversazione con lo scopo di esplorare la condizione del paziente riguardo alla sua esperienza dell'adesso migliora la relazione e favorisce un ingresso nel suo e nostro mondo interno in modo meno ruvido.
Si può quindi cominciare parlando per un po' per poi, quando viene il momento, sviluppare la seduta con un lavoro di apertura del respiro allo scopo di contattare i vissuti emozionali della gestalt che va via via formandosi in primo piano.

IMPOSTAZIONE DELLA SEDUTA E TECNICA DI BASE

Riepilogo brevemente alcuni elementi tecnici e qualcosa sulla sequenza del processo corporeo in parte già descritta nel mio articolo precedente "*Principi della Body Psycotherapy*"[1].
Si deve usare un materasso sufficientemente ampio da permettere agevolmente una libera manifestazione di possibili movimenti delle braccia, delle gambe e della testa. Il terapeuta si siede di fianco avendo bene in fronte a se la zona pelvico - toracica del paziente. La testa non deve essere troppo vicina ad un muro o

1 S. Mazzei, "*Principi della Body Psycotherapy: tra terapia della Gestalt e teoria delle relazioni oggettuali* ", Rivista "Qui e Ora" n. 1, Mazzei Editore, Cagliari,1992

fuori dal materasso in quanto se dovessero esserci in seguito dei movimenti di una certa forza potrebbe essere pericoloso per il paziente. E' bene inoltre prima di cominciare il lavoro chiedere al paziente di liberarsi di orologi, collane, grossi anelli, cinture, ecc. La posizione che utilizzo più frequentemente per questo lavoro è quella distesa indicata a lato. Non è l'unica che si può usare ma è a mio avviso la più comoda sia per il paziente che per il terapeuta. E' una *stress position* che viene dalla Bioenergetica di Lowen ed ha appunto la funzione di provocare una risposta emozionale come conseguenza del disagio che induce. Si piegano le ginocchia cercando di portare i piedi un po' indietro verso il bacino e le braccia vanno messe lungo i fianchi. Questa posizione permette che il respiro circoli liberamente e permette inoltre che avvengano più movimenti spontanei. Per esempio se si chiede al paziente di fare prima qualche movimento con le gambe alzate e poi con le gambe abbassate, si noterà inequivocabilmente che nel primo caso il movimento e più visibile e diffuso in tutto il corpo. Se durante la seduta il paziente volesse abbassare le gambe gli chiediamo prima di dirci i suoi motivi ed esploriamo se si tratta di questioni legate al corpo o al vissuto interno. In presenza per esempio di acuti dolori fisici derivati da fratture, operazioni o altre complicanze organiche si potrà trovare una qualche via di mezzo, ma negli altri casi gli diciamo che questo non è possibile e che se dovesse insistere nella richiesta bisognerà interrompere il lavoro con il corpo e si potrà comunque fare una seduta normale. Non si colpevolizza mai. In casi particolari quando i pazienti hanno una seria difficoltà nell'avere un qualunque tipo di contatto fisico si può lavorare con il corpo anche senza toccarlo usando la propria voce come fosse una mano, dando istruzioni verbali su come respirare e su ciò che si nota nel processo in atto.
Ad ogni modo quando tutte le premesse sono soddisfatte si può cominciare il lavoro e il processo corporeo si avvierà poi lavorando con l'apertura del respiro. In generale le tecniche che utilizzo principalmente sono:

- Pressioni per favorire l'espirazione
- Pressioni per favorire l'inspirazione
- Lavori sulla muscolatura.

Si incomincia osservando dove è maggiormente evidente il respiro: si muove più il torace o la pancia? Alle volte non è facile notarlo specie quando il paziente è molto contratto e sembra immobile. Certo il movimento esiste ma è minimo. In quel caso si può chiedergli di fare prima qualche respiro profondo per poterne individuare il ritmo. Una volta individuato, utilizzando la prima tecnica, si appoggia, molto, molto delicatamente una mano nella zona ove il respiro è maggiore e si preme in modo leggero per favorire l'espirazione e così facendo si va avanti per un po'. Successivamente si fa la stessa cosa con l'altra parte e infine dopo un po' di tempo si lavora contemporaneamente a due mani. La pressione sull'addome va esercitata in verticale dall'alto al basso mentre quella sul torace si muove più in orizzontale con movimento laterale. Le mani si mettono a palmo (una o due mani) o anche a pugno. Dipende un po' dalla circostanza. Spesso si può osservare che il paziente tiene la bocca con le labbra un po' serrate come per tenere una tensione di controllo. In questo caso gli si chiede se può dischiuderle leggermente. In questo modo si potrà notare un immediato effetto di rilassamento.

In caso si notasse che il respiro è particolarmente bloccato o nell'addome o nel torace si può allora utilizzare la seconda tecnica bloccando l'inspirazione della parte che maggiormente respira. Se si fa così la zona contratta deve per forza di cose aprirsi al respiro sennò si soffoca. Questa seconda tecnica si fa solo due o tre volte e poi si ritorna con quella precedente per favorire l'espirazione.
La terza tecnica di lavoro sulla muscolatura è anche detta tecnica di rimodellamento ed ha la funzione di contribuire attraverso una comunicazione corporea mediante l'uso delle mani del terapeuta sul paziente ad un rilassamento del suo tono muscolare. Si interviene sulle parti che appaiono particolarmente contratte e non necessariamente in termini di massaggio classico ma maggiormente con tonalità affettiva come trasmissione di presenza e attenzione. Questo tipo di lavoro può far accrescere la fiducia del paziente nel terapeuta e far emergere nuovi elementi dal processo corporeo.

FASI DEL PROCESSO CORPOREO

Con questo modo di procedere, facendo pressioni sul torace e sull'addome del paziente e con l'applicazione di qualche tecnica di rimodellamento si apre il respiro e di conseguenza si modificano le sue tensioni muscolari, e questo da luogo anche alla modifica dello schema corporeo, in altre parole del suo modo fisico di stare nel mondo.
La conseguenza di ciò è che si passa generalmente attraverso 4 fasi di processo corporeo : incubazione, *tremori, emozioni , movimenti più ampi.*

Fase dell'incubazione

In questo primo momento si stabilisce e si sviluppa una prima relazione verbale con il paziente. Si lavora all'apertura dei respiro e si dicono poche cose che hanno lo scopo di indurre il paziente al lasciarsi andare al processo e al prestare attenzione, in modo sempre più dettagliato e con maggiore presenza, a ciò che emerge. Per esempio si può dire: "*Non c'è niente che tu debba fare ora tranne che prestare attenzione a ciò che accade. Non modificare niente e respira come ti pare. Osserva la tua esperienza e tra un po', se ti andrà, ti chiederò di parlarmene*".
Per Downing in questo primo momento si va formando "*un mosaico di piccole sensazioni sparse*", in altre parole non vi è ancora alcuna *gestalt* particolare che ha preso il primo piano, ma molte cose internamente tendono a convergere verso punti sempre più

definiti.
La consapevolezza corporea è ancora vaga e solo dopo qualche tempo si possono manifestare sensazioni di intorpidimento delle mani, delle braccia o delle labbra oltre a sensazioni di caldo o di freddo come anche di disagio diffuso, ma può anche succedere che non accade nulla.
Alle volte ho raccolto dichiarazioni del tipo: "*Sto bene*", "*Non sta succedendo niente di particolare*", oppure "*Non sento nulla*", ecc. In questi casi non insisto mai perchè sperimentino qualcosa di diverso ma al contrario uso quanto mi viene detto per esplorare maggiormente la caratteristica del paziente. Posso per esempio fare delle domande del tipo: "*Ok, stai semplicemente con questo nulla che sperimenti, ti è successo altre volte di non sentire nulla*?" Oppure: "*Come stai, come è la tua vita quando non senti nulla*?" O anche: "*… e se il non sentire nulla ti aiutasse ad evitare qualcosa, che cosa potrebbe essere? C'è qualcosa che ti viene in mente*?".

Con i pazienti che dicono di non sentire niente si può fare l'errore di lasciar perdere il lavoro col il corpo e decidere di fare esclusivamente sedute verbali. La cosa da fare è invece ritornare al corpo nelle sedute successive e lavorarci un altro po'. Col tempo arriverà qualcos'altro. Non bisogna mai premere. Bisogna rassicurare il paziente e fargli sentire che è lui a decidere e non il terapeuta.
Il principio in generale è non rigettare mai la comunicazione come arriva ma semmai cercare di amplificarla. Si usano le dichiarazioni del paziente per scoprire il valore e il senso di quanto afferma nella sua vita, nel suo sistema difensivo. A cosa gli sono servite le sue risposte? La sua eventuale negazione o rimozione delle emozioni?
Anche se i pazienti spesso affermano di non sentire niente in realtà stanno succedendo molte cose. Peraltro è sempre importante tenere presente che il sistema difensivo non va "*svelato*" prematuramente. Le resistenze sono sacre ed è per loro che in passato come nel presente abbiamo potuto sopravvivere in un ambiente difficile. Mai aver troppa fretta e in generale è sempre meglio fare poco che troppo.
Nel lavoro con il corpo ci sono sempre molteplici livelli dell'esperienza. In superficie in questa fase ci possono essere solo delle semplici sensazioni ma più in profondità si stanno contattando cose molto antiche. Ad ogni modo *per andare avanti si deve chiedere il permesso al paziente*. E' come un bussare prima di entrare in casa sua. E' sia *una questione di rispetto* che rafforza la fiducia nella relazione che anche, cosa molto importante, una *richiesta di assunzione di responsabilità*. Si deve dunque chiedere: "*Ti va bene se andiamo avanti?*" e si deve insistere che il paziente senta per bene la sua risposta. Non va bene un semplice frettoloso annuire. Ci vuole un "*si*" ben detto per andare avanti. Quasi sempre il sì arriva anche perché il paziente si rende conto che ciò significa darsi una possibilità di superamento dei propri limiti e questo evidentemente ha spesso un fascino irresistibile.

Downing afferma che "*Il motivo per cui un muscolo rimane in stato di contrazione, è che il cervello continua, senza sosta, ad inviargli istruzioni in questo senso. Il respiro legge gli affetti. Gli affetti leggono il mondo*"[2]. Che il respiro legge gli affetti significa dunque che ne è condizionato. Gli affetti, ovvero le emozioni, producono continuamente alterazioni ed interruzioni nel normale ciclo respiratorio. Ricordo che anche Goodman, che era

2 G. Downing, "*Il corpo e la parola*", Astrolabio Ubaldini, Roma, 1995

stato allievo di Lowen, aveva osservato delle corrispondenze tra disturbi del respiro e la funzione del Sé nel *ciclo del contatto*. Che gli affetti leggono il mondo significa naturalmente che queste emozioni sullo sfondo, che hanno alterato il ritmo respiratorio, hanno anche una loro precisa percezione delle cose del mondo, delle persone e delle situazioni, delle esperienze che hanno vissuto. Si potrebbe dire con il costruttivista Von Glasersfeld che i *costrutti*, cioè le nostre *percezioni della realtà*, si formano come adattamento dell'organismo all'ambiente quando questo è stato portatore di esperienze ben precise e definite. Non si tratta dunque di "*verità*" ciò che percepiamo del mondo, ma piuttosto di "*ricordi e vissuti*", cioè rappresentazioni di relazione tra noi e il mondo interiorizzate e conseguenti delle nostre esperienze interpersonali originarie.

Fase dei tremori

Andando dunque avanti si arriva al secondo momento del processo corporeo che è quello dei "*tremori*" detto anche, in termini fisiologici, di "*fibrillazione*". E' un momento importante perché le emozioni si incominciano a presentare sullo sfondo. C'è un senso di pericolo, di minaccia che qualcosa di difficile, di inquietante sta per accadere. Letteralmente si incomincia a tremare nel sentire questi vissuti. Questa esperienza da una parte può far preoccupare un po' il paziente ma dall'altra lo rende contento ed eccitato perché è segno "*che qualcosa sta succedendo*".

La modificazione della respirazione produce un'alterazione del livello di ossigeno e questo ha anche un effetto inebriante a livello corticale producendo una sorta di stato alterato di coscienza. A mio avviso semplicemente si smette di "*non respirare*" e si sperimenta la propria reale potenzialità di percezione e di consapevolezza in modo non ostruito. Con il *tremore* il corpo si apre all'esperienza della propria dimensione interna.

Una prima considerazione è che se si trema significa che in qualche modo si è decisi di partire per l'avventura dell'esperienza. D'altra parte è proprio quando decidiamo di parlare che per esempio ci può tremare la voce e non quando abbiamo deciso di stare zitti e altrettanto ci possono tremare le gambe solo se siamo intenzionati ad affrontare una certa difficile situazione, come per esempio sostenere un esame o fare una dichiarazione d'amore o affrontare un nemico. In fondo, in un certo senso, il tremore è la conseguenza di un atto di coraggio, di una scelta di affrontare una questione difficile. Chi non osa non trema.

Un'altra importante considerazione sul tremore è che questo è l'effetto di una polarità in azione: c'è da una parte una forte spinta interna che va verso la liberazione dell'impulso che era rimasto bloccato nelle croniche tensioni corporee, nelle contrazioni muscolari che hanno formato lo schema corporeo: un impulso a esprimere qualcosa, che come vedremo più avanti, sono le antiche emozioni trattenute, e dall'altra parte, seppure inconsapevolmente, c'è una forte resistenza a farlo, ad esprimere i contenuti che emergono nella coscienza. C'è una grande paura.

In circostanze di questo tipo si può vedere in azione il doppio istinto di cui parlava Freud: l'*Eros*, la vita, il cambiamento e il *Thanatos*, la morte, la rassegnazione passiva. I tremori sono in definitiva il risultato di questo impasse tra gli opposti.

Quando nel corso del lavoro con il corpo il paziente ci comunica l'esperienza dei tremori

una possibilità è chiedergli se, nonostante questo, è disposto ad andare avanti. Se può sopportarli. Anche in questo caso la responsabilità di andare avanti è sua e pertanto è anche suo il merito del proprio coraggio. Io personalmente intervengo un po' verbalmente per sostenerlo dicendogli per esempio che questo è l'effetto dell'avvicinarsi di emozioni difficili, che in passato sembravano insuperabili ma che nel presente le cose sono diverse e possono essere affrontate. Conto molto sull'alleanza terapeutica. Inoltre è anche buona cosa dire al paziente che in ogni momento può interrompere il lavoro e che cambiando semplicemente posizione, ovvero rimettendosi seduto, l'intero processo si può interrompere. Ciò gli può risuonare come "*antidoto al troppo per lui*".
Da questo momento in poi si potrebbero manifestare le emozioni, che sono nel terzo stadio dell'esperienza corporea.

Confini dell'Io
Ci troviamo ai confini di ciò che l'Io del paziente è abituato a sostenere. Il tremore ne è l'espressione.
I principali confini dell'Io con cui più frequentemente ci si imbatte sono:

- *Confini del corpo* (qualche postura o qualche movimento può essere scomodo, fastidioso, doloroso e si tende pertanto a evitarlo. Il corpo non è abituato a sostenere questo nuovo modo di manifestarsi)
- *Confini dei valori* (si giudica adeguato o meno un certo comportamento, atteggiamento. Non sta bene essere arrabbiati, sessualmente eccitati, impauriti, ecc. Ci sono molte introiezioni su come si deve e non si deve essere)
- *Confini della familiarità* (ci si trova nello sconosciuto, non si sente di avere i piedi per terra. Non si ha familiarità a vivere questo tipo di esperienza. Si è come in viaggio verso l'ignoto e questo può far paura)
- *Confini dell'espressione* (non si è abituati ad esprimersi in certi modi, per esempio urlando, piangendo, ridendo, ecc. Anche in questo caso gioca un ruolo molto importante l'influenza dei vari tipi di resistenze al contatto e la propria abitudine di *essere nel mondo)*
- *Confini dell'essere esposti* (ci si sente al centro dell'attenzione e vulnerabili. C'è un senso di minaccia che sorge dalla proiezione sull'ambiente di giudizi negativi sulla propria condizione, su ciò che si sta vivendo, che devono essere stati già sperimentati in passato nel proprio contesto di appartenenza)

Fase delle emozioni

Quando non si ha esperienza del lavoro con il corpo non è cosi facile lavorare con le emozioni. Queste infatti potrebbero anche emergere potentemente e se non si è preparati ci si può sentire un po' spaventati. Questo è normale.
Ci sono due ostacoli al lavoro. Il primo è a *livello tecnico*, che significa che non si sa bene come fare, come intervenire, se si deve parlare, se si deve stare zitti, se si deve stare più lontani o più vicini, se si continua con il respiro o si cambia argomento. Questo è un

ostacolo che si supera normalmente nel tempo facendo esperienza .
Il secondo ostacolo invece, che è più problematico, è il *livello del controtransfert* del terapeuta. Qui si possono manifestare paure di ogni genere e in questo secondo caso è bene notare, prestare attenzione e comprendere cosa accade dentro di sé, quali sono le proprie paure catastrofiche sottostanti, in quali costellazioni personali si viene *toccati* da questo rapporto così intimo con il paziente. In che modo i suoi vissuti e le sue emozioni ci risuonano. Non bisogna avere paura di vedere il proprio scenario interno ma piuttosto bisogna farci l'abitudine e magari lavorarci sopra successivamente in supervisione. Col tempo ci si *irrobustisce*.
E' regola generale che *quando si manifestano le emozioni queste hanno sempre un oggetto intenzionale*, ovvero sono in relazione a qualcuno e sono sempre connesse ad un contesto, a delle circostanze e situazioni realmente accadute nella vita del paziente. Per esempio se viene fuori la rabbia questa la si sperimenta sempre nei confronti di qualcuno e per qualcosa che ha fatto o non fatto. Noi, come terapeuti, dobbiamo fare del nostro meglio per aiutare il paziente a rendere dunque il più chiaro possibile sia l'oggetto che il contesto delle emozioni che sorgono.
Lo scopo del lavoro non è catartico, ovvero di liberazione della pulsione, dell'energia emozionale in esubero, ma piuttosto cognitivo. Si deve aiutare il paziente a raggiungere un *insight* affettivo, a capire cosa è successo, con chi è successo e in che modo ci si è posti davanti a questi fatti avvenuti nel passato. Lo si deve aiutare a rendersi conto e "*sentire bene dall'interno dell'esperienza*" la propria emozione osservando in che modo questa agisce nella sua vita e nel suo organismo, inteso come totalità del suo essere: corporeo, emozionale, mentale, spirituale. Inoltre parlandone ed entrandoci maggiormente in rapporto lo si aiuta ad apprendere ed usare, come diceva il titolo del bel racconto di Marie Cardinal, "*le parole per dirlo*"[3], cioè apprendere il modo per esprimere ciò di cui si è reso consapevole e che non ha mai detto. In questo modo può imparare a costruire un linguaggio per colmare queste antiche interruzioni e così, parlandone, le può unire ed integrare.
Ci son *quattro emozioni principali*, direi capofamiglia, che emergono dal lavoro terapeutico in generale che sono: *la rabbia, la tristezza, la paura e il piacere*. Naturalmente queste emozioni possono presentare un'infinità di sfumature. La rabbia per esempio si può esprimere come fastidio, dissenso, polemica, distanza, schifo, ecc. La tristezza può manifestarsi come nostalgia o malinconia, disinteresse, assenza, stanchezza, ecc. La paura come timidezza, esitazione, rinuncia, isolamento, silenzio. Il piacere può trovarsi nell'eccitazione, nell'allegria, nella risata, nella sfida, nella danza e nel movimento. E' ovvio che ognuno ha i suoi guai e non c'è un'emozione che in generale può essere considerata più complicata da vivere. Ci sono persone che sanno arrabbiarsi facilmente e che magari sono addirittura sempre arrabbiate, altre che sono invece *specialiste* in tristezza cosi come altre che sono sempre lì con la loro paura a dire "*E' meglio di no, ho paura, sarà per un'altra volta*", e così via. E ovviamente ci sono anche i cultori di "*quanto è bella la vita*", "*sii felice*", " è tutto così magnifico", ecc., un po' all'americana. In realtà quando queste emozioni non sono soltanto degli "*fitting games*" come li chiamava Perls, ovvero "*giochi di adattamento*", e cioè i vari ruoli o personaggi che si possono recitare quali, per esempio, il duro, la vittima, il lamentoso, la brava bambina, il simpatico, ecc., quando invece sono emozioni reali, direi che nella mia esperienza ho osservato che le emozioni

3 Marie Cardinal, "*Le parole per dirlo*", Bonpiani, Milano, 1976

più facili, o forse per meglio dire meno problematiche nel lavoro con il corpo sono la rabbia e il piacere e poi un po' più difficile è la tristezza e infine la paura è di gran lunga la più delicata da lavorarsi. Qui il livello di angoscia è molto forte. Con la paura si deve stare attenti. Alle volte non serve entrare e basta soltanto parlarne, almeno in una prima fase.
Prima di addentrarmi in modo più dettagliato sulla presentazione del lavoro con le emozioni che tratterò più avanti, mi sembra opportuno fare alcune considerazioni e precisazioni sulle premesse psicodiagnostiche che ho imparato a tener presenti prima di cominciare una seduta di Body Work.

QUALCHE CONSIDERAZIONE DIAGNOSTICA

Come ho detto prima di entrare dentro una emozione bisogna che il paziente abbia già sviluppato una qualche capacità di reggerla e gestirla e quindi appare doveroso fare delle valutazioni diagnostiche sull'opportunità di procedere. Il dolore è una cosa seria e va rispettato e il lavoro deve essere pertanto proporzionale alla forza dell'Io del paziente affinché non divenga distruttivo. Riepilogando, il terapeuta deve farsi tre domande per decidere come andare avanti:

1- Quanta forza dell'io possiede il paziente? Quanto di questa emozione può reggere?

Questa domanda va posta sia a livello individuale che di gruppo in caso si stia facendo la seduta in questo contesto. Nel gruppo ci si deve "*tarare sul più debole*" e bisogna quindi essere pronti a rispondere anche alle risonanze che si possono verificare come conseguenza del forte impatto del lavoro. Questa è una responsabilità del terapeuta. In generale è bene che i gruppi siano un po' omogenei, cioè composti di persone che abbiano già una buona esperienza "emozionale" di base e non è terapeutico esagerare.

IO E SÉ

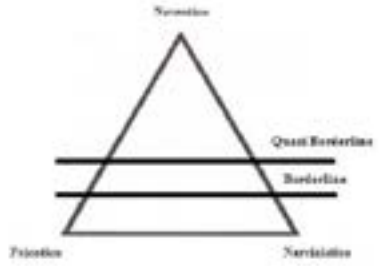
L'idea dell'Io è molto antica così quanto quella dello spirito o dell'anima. Da Socrate, che forse per primo identificò l'Io con la coscienza, sino ai più recenti "*cogito ergo sum*" di Cartesio e"*io penso*" di Kant, pur naturalmente con molte autorevoli obiezioni in merito alla sua reale esistenza (Plotino, Leibnitz, Hume, Schopenhauer, Nietzsche), e infine con Freud (che lo chiamava "*Ego*") che lo inserì nella sua famosa *seconda teoria topica della psiche* costituita dall'*Io*, dall'*Es*, e dal Super-Io. In realtà Freud considerava l'Io come una realtà marginale, un elemento cosciente della psiche che aveva soltanto la funzione di essere il punto di incontro tra Es e Super-Io.
Dopo Freud il contributo decisamente più importante allo studio e sviluppo di questo concetto ci è venuto dalla "*psicologia dell'Io*" di Hartmann elaborata in America intorno agli anni '40 che ha rappresentato un significativo cambiamento dalla precedente posizione freudiana di funzione prettamente difensiva dell'Io in una funzione specifica-

mente adattativa. A cominciare da Hartmann l'*Io* comincia ad essere considerato come una sorta di "*omuncolo*" all'interno di sé che funge da coordinatore nelle cosiddette *funzioni primarie autonome*. Esso è come un computer che fa da interfaccia o mediatore tra il mondo interno e quello esterno e quindi tra l'organismo e l'ambiente, ha una funzione di adattamento e di risposta ai conflitti ed è quindi un meccanismo di autoregolazione, è un organo che permette la percezione dell'oggetto, la regolazione affettiva, è capace di esame di realtà, di creatività, di interiorizzazione, di organizzazione e coordinamento nello spazio, di memoria e presiede alla facoltà di linguaggio. Un *Io* con queste caratteristiche era un po' simile a quello che Kant chiamava "*Ego empirico*" contrapposto all'"*Ego trascendente*".
Inoltre l'ipotesi di Hartmann era che l'*Io* si sarebbe potuto sviluppare qualora si fosse trovato in una circostanza sufficientemente libera da conflitti o, in altre parole, che se anche fosse stato soggetto ad una invasione da parte del conflitto, in presenza di un ambiente di appartenenza su cui potesse contare stabilmente non ne sarebbe comunque stato bloccato. Questa posizione che postulava l'importanza di un buon ambiente di origine nel quale l'organismo si potesse adattare e svilupparsi, era molto vicina a quella della successiva teoria delle relazioni oggettuali e quasi certamente il lavoro di Hartmann è stato di avvio a quello della psicologia del Sé di Kohut.
Come Hartmann anche i coniugi Blanck e Blanck nel loro libro "*Teoria e pratica della psicologia dell'Io*"[4] hanno successivamente sottolineato come questo potesse essere reso più forte.
L'espressione "*teoria delle relazioni oggettuali*" è soprattutto associata al nome dell'analista inglese Fairbairn, che rivoluzionò l'opera di Freud e di Klein aggiungendo alla loro visione "*pulsionale*" la sua prospettiva "*relazionale*" detta appunto della relazione oggettuale. Come dicevo sopra, *il terzo istinto*, al di là della sopravvivenza e della riproduzione è quello alla relazione. Infatti, l'aspetto specifico della teoria delle relazioni oggettuali, come attualmente viene considerata, è appunto caratterizzato dallo spostamento dall'aspetto pulsionale a quello della relazione, che essa abbia o meno una natura primariamente pulsionale.
Questa prospettiva si sviluppò inizialmente in America con l'opera di Sullivan, di Mahler e di Kernberg mentre in Europa, e in modo molto diverso, crebbe grazie ai fondamentali contributi di Suttle, della stessa Klein, di Balint, di Guntrip, di Winnicott e di Bowlby.
Dopo qualche tempo i teorici della relazione d'oggetto cominciarono a parlare del "*Sé*". Jacobson per prima scrisse un libro dal titolo "*Il sé e il mondo oggettuale*"[5] ove affermava che l'Io non era il *Sé* in quanto il primo era una specie di manager mentre il secondo rappresentava l'intera persona compreso l'inconscio mentre per Hartmann l'*Es* o *Id* (che costituisce l'inconscio) era contrapposto all'*Io*. Il *Sé* quindi in questa nuova visione della struttura della psiche, esprime la totalità dell'individuo. Anche nella psicologia del *Sé* di Kohut il *Sé* rappresenta la totalità (sebbene anche lui parlasse di *Io* nel suo primo libro ma successivamente parlò esclusivamente di *Sé*). Se il primo rapporto con la madre è buono, affermava Kohut, allora ci sarà un *Sé* solido ma se è cattivo il *Sé* sarà fragile, frammentato e lo scopo della terapia sarà dunque quello di renderlo più solido.
Interscambiando quindi i concetti di *Io* e *Sé* in quanto equivalenti, almeno in questa circostanza, si può dire che si dovrà lavorare quindi per rendere l'Io più forte.

4 G. Blanck e R. Blanck "*Teoria e pratica della psicologia dell'Io*", Boringhieri, Torino,1978

5 E. Jacobson "*Il sé e il mondo oggettuale*" Ed. Martinelli, Firenze, 1998

Kernberg parlò in senso più clinico di *forza dell'Io* come criterio diagnostico ed egli la metteva in relazione ad un particolare campo dell'esperienza interna e cioè al livello dell'ansia e alla conseguente capacità di gestire le emozioni. Avere forza dell'Io per Kernberg significava avere una buona capacità di gestire l'ansia liberamente entro di sé senza esserne travolto. Significava avere la capacità di governare i propri impulsi come per esempio quando l'Io è in grado di dirigere e calibrare la rabbia senza farla esplodere come un fragoroso starnuto che schizza da tutte le parti. Una persona che ha poca forza dell'Io, ad esempio nel caso del disturbo borderline, deve continuamente esprimere la propria rabbia in quanto non ha una capacità di scegliere quanto, se e come dire le cose. Altrettanto si può dire riguardo alle altre emozioni ove la persona ne sia preda senza una capacità di porre loro un limite.
La prima valutazione è dunque rendersi conto se il paziente ha questa capacità. In caso comunque ci si trovasse in una situazione ove l'intensità cresce vorticosamente e il paziente sembra in seria difficoltà si può benissimo interrompere la seduta con una dichiarazione del tipo: "*Ho l'impressione che l'esperienza che tu stai vivendo sia molto forte. Credo che sia meglio per ora interrompere e magari parlare di quel che è successo in modo da poter integrare un po'. OK, ora ti chiedo di allungare le gambe e lentamente di rimetterti seduto*".
Se poi il paziente avesse difficoltà a rimettersi seduto da solo lo si può aiutare sollevandolo gentilmente. Quando si modifica la posizione e si ritorna seduti la persona "rientra" velocemente al suo stato ordinario di coscienza.



2- Qual è la natura dei sintomi del paziente? Quali sono le sue difese?

E' meglio non fare, almeno in fase iniziale, questo tipo di lavoro con pazienti molto disturbati come psicotici e borderline. Con i disturbi nevrotici in cui sono presenti le ordinarie resistenze al contatto in grado non eccessivamente severo, il lavoro può essere fatto tenendo comunque sempre presenti le altre considerazioni già espresse: *alleanza terapeutica*, *familiarità con il proprio mondo interiore* e *valido sistema di sostegno interpersonale*. Finché c'è solo un meccanismo di "ordinaria" rimozione si può andare avanti. Il problema è se siamo di fronte a meccanismi caratteristici delle personalità molto disturbate, i cosiddetti *meccanismi di difesa primitivi*, come per esempio la "*idealizzazione*" eccessiva del tipo "*Ah, la mia famiglia è meravigliosa, mia padre è sempre buono e gentile, mia madre è la migliore delle mamme, ecc.*" Con la sindrome da "*mulino bianco*" non si va avanti. C'è troppa paura di vedere i limiti del proprio contesto. Altrettanto accade con la "*scissione*" o "*dissociazione*" che ha lo scopo di salvaguardare i propri bisogni narcisistici. Non si vogliono riconoscere alcune parti del sé e dell'oggetto che sarebbero troppo inquietanti da integrare nella consapevolezza. Stesso problema in presenza della "*proiezione*" di tipo paranoide e dell'"*ipersvalutazione*" che sono altri meccanismi di difesa primitivi la cui presenza eccessiva dà delle indicazioni di prudenza nell'applicare questo metodo.

Nel triangolo a lato, che è preso da un modello diagnostico delle teorie della relazione oggettuale, abbiamo principalmente due dimensioni di disturbo psichico: le persone *normali* che stanno nella parte superiore, nella zona nevrotica, e il versante della zona inferiore dove ci sono pazienti con un alto grado di disturbo e che spesso devono essere ospedalizzati. Nella parte tratteggiata ci sono i pazienti borderline che sono un po' di qua e un po' di là ma che continuano ad avere una certa capacità di autonomia e di consapevolezza. In questo triangolo sono descritti due versanti in cui può essere collocato l'individuo, quello narcisistico e quello psicotico.
I narcisisti hanno la caratteristica di "*non vedere l'altro*". Lasciano che l'altro quasi scompaia fino al ben noto *ritiro narcisistico*. C'è la totale rinuncia alla relazione. Gli psicotici al contrario sono in uno stato di cronica *connessione-interruzione*. Sentono il contatto ma non lo reggono e dunque lo devono interrompere. Alcuni pazienti borderline possono essere sia nel lato narcisistico che in quello psicotico. Questi disturbi hanno le loro radici nella risposta infantile alle carenze di relazione con la madre.
Nella visione kohutiana infatti il disturbo narcisistico si forma come reazione allo scarso riconoscimento da parte della madre alle giuste richieste di apprezzamento del bambino che, sentendosi respinto, ritira la sua richiesta e in qualche modo apprende a darsi il riconoscimento da solo. È' come se dentro di se dicesse: "*Poiché fuori non c'è niente di buono, ora ritirerò il mio interesse dall'esterno e mi darò da solo il mio apprezzamento. Io sono interamente buono e fuori tutto è male!*". Naturalmente questo è un esempio dei casi estremi. "*Uno scarso riconoscimento e soddisfazione dei bisogni di rispecchiamento e fusione del bambino, evidenziato dalle osservazioni di Kohut e precedentemente di Balint, producono la formazione del narcisismo patologico (sé grandioso) e/o dell'atteggiamento compiacente nella forma dell'idealizzazione dell'altro da sé (imago parentale idealizzata)*"[6].
Gli psicotici dell'estremità sinistra sono dotati di una grande sensibilità, al contrario dei narcisisti che ne sono totalmente sprovvisti, e sono in grado letteralmente di "*leggere nel pensiero*". Sarebbero bravissimi nella tecnica del "*doppiaggio*", perché sanno identificarsi perfettamente in ciò che può succedere dentro una persona, ma essendo troppo spaventati per stare in contatto con la propria interiorità devono interrompere continuamente il contatto con essa oltre che col mondo. Per fare una metafora, gli psicotici vedono l'altro come se guardassero con un cannocchiale e dunque questo risulta essere troppo vicino, al contrario i narcisisti vedono l'altro come se usassero un cannocchiale rovesciato ove l'immagine è lontanissima anche se si è a pochi centimetri di distanza.

3- Come vive questa persona? Quale è la situazione della sua relazione oggettuale?

Oltre alla relazione terapeutica, per quanto soddisfacente possa essere, è necessario tenere presente anche il contesto interpersonale con il quale e nel quale vive il paziente. Bisogna chiedersi se il paziente vive solo o in una famiglia e come è composta e come è il suo eventuale rapporto con i suoi membri. Se ha amici intimi o altre persone con cui parlare e condividere i propri vissuti, se ha qualche altro sistema di sostegno. Inoltre, ha un lavoro o delle attività che lo impegnano durante la giornata? Ha interessi, hobby, attività sportive, ecc.? Oltre a ciò si deve tenere anche presente la sua rappresentazione

6 S. Mazzei, "*Relazione di Oggetto: Contatto e Crescita*", Rivista "IN Formazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia" n.2 "Psiche e Teatro", I.G.F. s.r.l. Editore, Roma , 2003

interna degli altri, di come li vive e di quanto egli stesso si permette di esprimersi.
In caso per esempio uscisse da una seduta di Body Work con un grande senso di tristezza come potrebbe assorbirla nella sua vita quotidiana? Il contesto in cui vive è disponibile o in grado di contenerlo e sostenerlo in questa esperienza? E' importante fare una sorta di "*proiezione esterna*" di come il paziente potrebbe affrontare e metabolizzare il proprio vissuto. Certo sarebbe difficile assorbire la propria tristezza vivendo in un ambiente degradato, violento, sporco e insensibile. Ovviamente bisogna un po' prevedere queste cose per non correre il rischio che per esempio la tristezza diventi disperazione, la rabbia un impulso omicida e la paura un attacco di panico.
Io applico questo metodo frequentemente all'interno di gruppi di formazione o di psicoterapia stabili, anche se in una fase avanzata del lavoro, perché il gruppo stesso funziona da struttura di sostegno. Le persone si aiutano e si capiscono e questo è un ottimo sopporto. In alternativa quando lo pratico in sedute individuali offro la mia disponibilità ad essere contattato in caso di necessità anche fuori dalla seduta per esempio telefonicamente, allargando provvisoriamente ed esclusivamente per queste circostanze i confini della cornice terapeutica.

Fase dei movimenti più ampi

Portando avanti il lavoro con le emozioni si può giungere alla stadio successivo in cui il paziente, nella migliore delle ipotesi, avendo integrato un po' della sua esperienza "*congelata*" nelle contrazioni corporee, sente di aver liberato qualche cosa nel corpo. C'è un respiro più ampio, un movimento delle gambe e delle braccia più libero, più armonioso. Una volta un paziente mi ha riferito di sentirsi molto più alto, come se un grosso peso gli fosse cascato dalle spalle. Ci può essere anche un aumento del movimento, come un brio, una maggiore eccitazione corporea ma in modo più rilassato del solito. Si nota che si sono chiuse delle *gestalt* e il paziente può permettersi qualche sospiro di sollievo.
In generale trovo che le 4 fasi del processo corporeo appena descritte abbiano una notevole somiglianza con i 4 momenti del *ciclo del contatto* di cui si parla nella teoria gestaltica, cioè:

- fase dell'incubazione / Pre-contatto
- fase dei tremori / Presa di Contatto
- fase delle emozioni / Contatto pieno
- fase dei movimenti più ampi / Post-contatto – Ritiro

In realtà lavorare con il corpo significa individuare, elaborare ed integrare i *cinogrammi* che sono proprio delle *gestalt aperte* a memoria corporea e quindi, a ragion veduta, si tratta proprio dello stesso processo utilizzato con la psicoterapia gestaltica quando viene individuato e trattato un *unfinish business*, solo che si usa un altro metodo.

IL LAVORO CON LE EMOZIONI

La regressione

Una delle principali caratteristiche del Body Work è la sua particolare tendenza alla regressione. Naturalmente questa non avviene automaticamente e non sempre ma è frequente l'esperienza di contatto con fasi antiche della propria vita in quanto queste esperienze continuano ad essere "*ricordate*" più che dalla nostra memoria dai cinogrammi corporei. Quando si lavora all'apertura del respiro le contrazioni possono sciogliersi attraverso il processo corporeo e ciò può permettere di mostrare le ragioni per cui si sono instaurate. Come ho già detto lo schema corporeo di fatto è una strategia di sopravvivenza ad una realtà che non poteva essere altrimenti sopportata nel tempo in cui è accaduta. Magari si era molto piccoli e non c'era spazio né attenzione per i nostri bisogni e di conseguenza queste circostanze negative hanno richiesto un adattamento forzato. Durante la seduta, anche se il paziente dovesse parlare di eventi attuali, sovente-mente questi sono dunque in qualche modo connessi e certo in relazione con eventi precedenti in cui si è manifestata la *gestalt* significativa che ha originato il modello corporeo di risposta. Attraverso il lavoro terapeutico di esplorazione e di focalizzazione sugli elementi che emergono si possono ritrovare queste connessioni con l'infanzia e c'è la possibilità di risperimentare con grande intensità quelle stesse esperienze.
Si può risalire indietro nel tempo e risperimentare le esperienze vissute quando si sono formati gli *Internal* Working *Models* di Bowlby, cioè i *modelli mentali del sé* e delle persone significative del mondo circostante che determineranno poi la percezione e quindi il modo in cui si vivranno le esperienze. Si può comprendere *dall'interno* il senso delle "*rappresentazioni* di *esperienze interattive generalizzate*" di cui parla Stern secondo cui, poiché la natura della mente è diadica in quanto l'intrapsichico evolve insieme all'interpersonale e si basa fondamentalmente sullo scambio affettivo, *le esperienze che si ripetono costantemente nella vita del bambino conducono quindi ad una specifica rappresentazione di sé e dell'oggetto*. Questo è lo stesso concetto che troviamo anche in Kernberg che definisce *unità sé-oggetto* le relazioni oggettuali interiorizzate che rappresentano una immagine del Sé in relazione a una immagine dell'altro (oggetto) unite e "*colorate*" da un preciso stato emotivo. Ciò significa che successivamente nella nostra vita noi tendiamo a metterci in relazione con gli altri in base alle somiglianze o almeno a quelle che riteniamo tali delle persone con queste memorie degli oggetti dentro di noi e che tendiamo a rispondere a questi oggetti in modo simile a come abbiamo risposto in passato a quelli originari. Per esempio se qualcuno dovesse ricordarci nostro padre noi tenderemo a sentirci come bambini e a vedere l'altro con le caratteristiche di nostro padre. Per Kernberg ci sono moltissime unità sé-oggetto che abbiamo interiorizzato e tutto ciò tende a deformare severamente la nostra percezione E' bene comunque sottolineare che per Kernberg in queste relazioni oggettuali interiorizzate l'individuo "*ci mette del suo*" e cioè ci aggiunge anche suoi aspetti "*innati*", pulsioni che provengono dall'*Es* e che quindi non sono solo frutto del suo contesto. Allo stesso modo, tornando indietro nel tempo, si potranno anche risperimentare quelle circostanze avvenute quando sono state messe le premesse per la formazione del nostro carattere (*enneatipo*). C'è

infatti anche la possibilità di *regressione ulteriore ai primi due anni di vita*[7] e rivivere i problemi che si sono manifestati attraverso *i sei tipi di interazione pre-edipica* di cui ha parlato la Mahler.

Infine non è rara l'esperienza del rivivere la propria nascita. Naturalmente tale vissuto non dovrà necessariamente corrispondere alla realtà degli eventi per come effettivamente sono accaduti poiché su questo punto al momento non può esserci alcuna certezza. Secondo me questa esperienza rifletterà piuttosto il modo in cui il paziente l'ha vissuta o meglio ancora il modo in cui la vive adesso dentro di sé. D'altra parte in questo lavoro più che mai bisogna abbandonare la pretesa dell'oggettività per abbracciare piuttosto il senso e il vissuto che il paziente ha o ha avuto di ciò che gli è accaduto in quanto solo passando attraverso il suo modo personale di vivere l'esperienza è possibile trovare una risposta e soluzione altrettanto personale alle sue difficoltà. Ad ogni modo è frequente che nello stato regressivo il paziente dichiari di sentirsi come un bambino piccolo o di rendersi conto solo del proprio viso e del collo, come fossero le uniche parti del suo corpo ad essere vive e presenti mentre il resto gli appare più sfocato e lontano. Di solito questa esperienza è in relazione al fatto che sta rivivendo un periodo preverbaIe della sua vita in cui era appunto solo occhi, bocca e collo mentre il resto non era ancora percepito e quindi non in primo piano. Quando lo stato regressivo è così arcaico ci si deve naturalmente sempre chiedere se è il caso di far entrare di più il paziente in questa condizione e quindi dovranno essere prese in considerazione le premesse psicodiagnostiche di cui ho parlato sopra. In generale la scelta dipende da quanto è fragile e spaventato nel momento del lavoro e a che punto è con la terapia. Se si pensa che il paziente sia in grado di tollerare questi forti sentimenti allora si entra di più nella *gestalt* che sta via via emergendo e lo si incoraggia a stare in questa condizione del sentirsi piccolo aiutandolo ad entrare e sentire maggiormente l'esperienza del corpo. Naturalmente lo si deve adeguatamente supportare decidendo in che modo rapportarsi con lui, se stare più vicino o più lontano, se parlare o stare in silenzio, affinché possa sentirsi al sicuro e protetto. In questa fase in sintesi si aiuta il paziente a:

1. Esplorazione del processo corporeo ed osservazione degli impulsi motori presenti. Si nota quali sono e cosa vuole succedere nel corpo.
2. Definizione del contesto e della circostanza che sono in relazione con il vissuto regressivo del paziente. Lo si aiuta a divenire più consapevole di ciò che gli sta accadendo intorno a sé nel suo mondo interpersonale nel tempo che sta rivivendo: "*Dove sei, chi c'è intorno a te, cosa sta succedendo?*", ecc.
3. Scoprire quale è il desiderio che ogni stato regressivo contiene e a volte quale è la minaccia poiché come ho detto gli stati regressivi possono essere sia positivi che negativi e in quest'ultimo caso il desiderio potrebbe appunto essere quello di voler protezione dalla minaccia stessa.

Quando si manifestano questi stati regressivi in generale significa che c'è qualcosa che si sta risolvendo, che si sta realizzando, una integrazione con alcuni eventi della infanzia che hanno creato un blocco, una interruzione nello sviluppo. E' come se si

7 S. Mazzei, "*Principi della Body Psycotherapy: tra terapia della Gestalt e teoria delle relazioni oggettuali* ", Rivista "Qui e Ora" n. 1, Mazzei Editore, Cagliari,1992

riprendesse da dove ci si era interrotti, ovvero che il vecchio impulso alla crescita riprende a funzionare. Questa esperienza può comunque spesso mettere il paziente di fronte alla necessità di elaborare un qualche tipo di lutto di natura affettiva, egli si dovrà confrontare con la perdita di alcuni suoi sogni e aspettative sui suoi genitori o comunque su persone che sono state importanti nella sua infanzia. In genere questo processo di lutto comincia a un certo punto della terapia, spesso in una fase un po' avanzata e dura qualche tempo. E' un fatto positivo anche se quando si manifesta si possono sperimentare sentimenti abbastanza difficili quali senso di vuoto, tristezza e rabbia. Il paziente può anche avere la sensazione di trovarsi come all'interno di un lungo ed oscuro tunnel, in una condizione di transizione, con la paura che questa condizione non finirà mai, che non ne uscirà più e che quindi potrebbe durare per sempre. In questa fase bisogna confortarlo alla luce della propria esperienza rassicurandolo che col tempo anche questa esperienza verrà superata. Lo si esorta però a stare con il suo sentimento di lutto e di perdita almeno per qualche tempo e a fare del suo meglio per essere in questo frangente particolarmente buono con se stesso. Non bisogna dare dei messaggi del tipo "*devi stare bene*" o "*devi essere vitale*" o "*reagisci*" ecc., ma piuttosto "*stai con il tuo dolore*", "*lascia che ci sia per lui un piccolo spazio dentro di te*", "*permettilo*", ecc. Lo si incoraggia inoltre a trovare un proprio rituale, un proprio modo per affrontare questo passaggio e lo si invita a considerare questa esperienza come temporanea oltre che straordinaria per il suo sviluppo.

In questa fase possono emergere mille ricordi, speranze legate alle proprie aspettative che i genitori "*alla fine cambieranno"*, che "*si renderanno finalmente conto*", "*che alla fine capiranno*", ecc. Molte illusioni vengono rivissute e abbandonate. Come risultato di questa esperienza si potrà comprendere ciò che è accaduto nella propria vita in relazione al rapporto con i propri genitori, si sentiranno le vecchie emozioni legate a queste esperienze e infine si arriverà a un lasciarli andare, a separarsi da loro interiormente e a dare un profondo addio, a chiudere con quel periodo dell'infanzia. Questo potrà poi permettere alla persona di sentirsi finalmente libera dal proprio carico di sentimenti sospesi e cristallizzati nel suo passato. E' un po' come dire "*addio mamma*", "*addio papà*", "*ora sono grande e vado da solo*". Lo si dovrà fare da qualche parte dentro di sé. Più avanti nella terapia si potrà compiere un passo ulteriore e lavorare alla possibilità di perdonare i propri genitori per le loro mancanze avendo una comprensione più profonda degli eventi, comprendendoli maggiormente come esseri umani con i propri limiti, ma a questo ci si dovrà arrivare senza incoraggiamenti né forzature. Dovrà accadere naturalmente.

Sulla relazione

Quando si lavora per aiutare il paziente nella regressione ad eventi antichi è fondamentale essere in una buona relazione. Come si dice, il paziente deve avere un *transfert positivo* nei confronti del terapeuta come del resto il terapeuta deve avere un *controtransfert altrettanto positivo* nei confronti del paziente. Se c'è un buon *transfert/controtransfert* allora si può lavorare.
La ricerca psicoanalitica recentemente ha sottolineato l'importanza dell'identificazione

reciproca nel rapporto terapeutico. La Kainer sostiene che "*l'analizzando deve riuscire a identificarsi con qualche aspetto dell'analista, e lo stesso deve poter fare l'analista rispetto all'analizzando*"[8]. Questo tipo di sintonia è detta "*empatia immaginativa*" che quando percepita durante la seduta dal paziente può essere di grande giovamento alla cura se non la cura stessa.
Il concetto di "*oggetto trasformativo*" trae origine dagli studi di Bion e più recentemente di Bollas ed è anche ben espresso nell'esperienza della "*interiorizzazione trasmutante*" di Kohut secondo cui il terapeuta può essere di aiuto al paziente solo a condizione che esista una ben definita alleanza terapeutica tra di loro e che il paziente possa sentirsi di valore e importante per il suo terapeuta tale da poterlo interiorizzare come appunto un "*oggetto trasformativo*" esterno attraverso la cui "*interiorizzazione*" (di oggetto buono) entro di sé egli possa cambiare (*trasmutare*). Il paziente deve dunque sentirsi al sicuro oltre che compreso e contenuto durante il proprio processo di esplorazione regressiva.
Naturalmente se la circostanza o la relazione in qualche momento del processo terapeutico dovessero risultare particolarmente difficili è sempre opportuno parlarne con frasi del tipo:"*Ho l'impressione che ci siano delle difficoltà. C'è qualche problema con me? Se è così allora ti chiedo per favore di parlarne*". Qualora questa esplorazione ed eventuale chiarimento funzionassero allora si può andare avanti altrimenti è meglio aspettare un momento migliore.

Tecniche specifiche

Ho già riferito nel mio precedente scritto sui "*passi di transizione*", che sono quelle tecniche particolari, valide a mio avviso sia nel lavoro con il corpo che nelle sedute gestaltiche ad orientamento più verbale, per esplorare e contestualizzare i processi psicologici in atto durante la seduta. Si applicano in base alle circostanze in quanto per qualcuno può essere preferibile l'una piuttosto che l'altra come possono anche essere utilizzate tutte quante. Le riassumo qui brevemente:

- Parole
- Immagini
- Gesti o movimenti
- Suoni

Quando durante le fasi del processo corporeo cominciano a manifestarsi delle emozioni, non sempre il paziente le riconosce ed è per questo che è necessario aiutarlo a metterle più a fuoco.

- Lo si può aiutare chiedendogli di "*parlare*" di ciò che sperimenta lasciandosi andare a qualunque idea o associazione gli venga in mente: "*Cosa sta accadendo? Ti va di parlarne?*"
- Un secondo strumento è chiedergli di farsi venire un'immagine in mente che possa in qualche modo rappresentare il suo stato. Una sorta di metafora. Per esempio: "*E se ti venisse un'immagine in mente che potesse rappresentare come stai, che immagine sarebbe?*". Alcune risposte potrebbero essere: "*mi sento come un lupo*" o "*sono da-*

8 R. K. Kainer, *"Il crollo del sé e la sua ricostruzione in terapia", Astrolabio, Roma, 2000*

vanti a un muro" o "*dentro una cassa*", "*vedo una giostra*" o "*sto cadendo in un abisso*", ecc. Oppure dando un altro significato all'immagine gli si potrebbe dire: "*Stai in contatto con ciò che stai sperimentando e osserva se ti viene in mente un'immagine di una situazione, di dove e in che tempo della tua vita potresti trovarti… magari in un luogo o con qualcuno in particolare*". In questo caso magari potrebbe dire per esempio che vede la cucina di casa sua, o la sua stanza, o la scuola, e cosi via.

- Oppure allo stesso modo, con lo scopo di aiutarlo a chiarire il proprio processo in atto, gli si può chiedere di esprimere la sua condizione con un qualche gesto o movimento che possa rappresentare la sua esperienza, ad esempio potrà essere un calcio, una spinta, un raggomitolarsi, un battere, un fare uno sberleffo, ecc.
- Infine: "*Emetti un suono e lascia che si sviluppi per un po'*", dicendogli comunque che può liberamente sceglierne il tono, volume, intensità, ecc. e quindi potrà essere un urlo come un mormorio o un sibilare o un dire uffa, ecc.

Tutti questi "*passi di transizione*" vanno poi naturalmente contestualizzati. Le parole, le immagini, i gesti e i suoni si riferiscono certamente a qualcosa e a qualcuno e sono proprio i loro oggetti che si devono trovare ed elaborare.

Durante le fasi regressive uso frequentemente la classica *tecnica dell'identificazione* gestaltica, ovvero chiedo al paziente di essere quel bambino o bambina che sono stati cosi come l'immagine, il gesto o il suono che hanno espresso e dall'interno della esperienza che stanno vivendo di descrivermi il proprio vissuto e il contesto nel quale erano immersi.
Altrettanto importante allo scopo di risperimentare bene quei momenti trovo la tecnica di "*immersione*" che viene dallo psicoanalista ed esistenzialista svizzero Medard Boss. Si tratta di fare domande al paziente su particolari e dettagli della sua visione: "*Quanti anni hai? Come sei vestito? Dove ti trovi? Sei in una casa, in una stanza? Sei in piedi o seduto? Cosa c'è intorno a te? Ci sono persone? Animali? Oggetti particolari? Ci sono odori? Suoni?, ecc.*". Oltre alla descrizione del contesto chiedo anche di riferire ciò che sperimenta davanti a tutto questo dopodiché procedo con il *dialogo immaginario* tra il paziente nel tempo della regressione e i diversi "*oggetti*" della sua visione: "*Immagina di trovarti di fronte a tua madre, giovane, al tempo della tua infanzia e di dirle ciò che stai sperimentando*". Altrettanto si farà con il padre, i fratelli e tutti i personaggi che al paziente e al terapeuta sembrano risultare importanti in quel momento. Si porta poi avanti il dialogo tra il paziente e il suo oggetto. Naturalmente è un po' difficile lavorare in questo modo con pazienti che hanno tendenze all'acting-out. In questo caso si potrà solamente esplorarne la situazione e cercare di ricostruire insieme il significato di quell'esperienza. Se il paziente fosse in ansia o in panico non è necessariamente detto che non si possa lavorare col corpo. Si può fare comunque ma bisogna trovare un modo che vada bene per lui ed è sempre meglio che sia lui a decidere. Gli si chiede quindi il permesso di andare avanti. Qualora invece lo stato di panico fosse difficilmente sostenibile allora si può anche interrompere ma è importante dare un messaggio sia verbale che non verbale come se non si trattasse di una cosa troppo grave. Si può dire per esempio:"*Credo che vada bene interrompere adesso. Hai preso contatto con una esperienza molto forte e forse è meglio affrontarla a più riprese, ora magari ne parliamo per un po' e poi, se vorrai, ci ritorneremmo la prossima volta*" . In questo modo il paziente può avere la sensazione che

l'esperienza sarà prima o poi superabile e non sentirà il fallimento.

In generale bisogna sempre sostenere il paziente sul suo valore dell'aver avuto il coraggio di fare l'esperienza. Va bene concludere le sedute con frasi del tipo:"*Credo che tu abbia fatto un ottimo lavoro*". D'altra parte in fondo questo è sempre vero perché ognuno va fin dove può! Inoltre bisogna sapere che ci sono dei giorni in cui si riesce ad entrare nelle cose e dei giorni in cui non si va avanti, come sempre nella vita. E' bene inoltre tenere presente che quando in regressione si torna al passato si possono trovare sia esperienze negative che anche positive ed è importante sapere sostenere anche queste senza squalificarle in quanto magari non sono abbastanza "*drammatiche*". Comunque, è ben auspicabile che si riesca a ritrovare la vecchia strada ove ci si è interrotti perché in quel tempo non era possibile percorrerla. L'ipotesi teorica dell'intero processo è di andare al punto di interruzione ed esprimere i sentimenti che lo hanno bloccato. Si torna indietro e si cerca di fare qualcosa di meglio. Questa posizione corrisponde al concetto di "*nuovo inizio*" dello psicoanalista ungherese Balint. Lavorando con il corpo queste cose possono succedere.

Il *doppiaggio* (*dubbing*) è una tecnica che viene dallo psicodramma di Moreno e può essere molto utile per aiutare il paziente ad esprimere i suoi vissuti qualora si trovasse particolarmente bloccato o in difficoltà espressiva. Il terapeuta parla al suo posto agli oggetti a cui si riferisce l'emozione che il paziente vive esprimendo ciò che il terapeuta crede che non osi dire. Si sta un po› più indietro del paziente mentre questo, nella sua posizione distesa, guarda di fronte a sé immaginando che ci sia la persona a cui si parla. Il doppiaggio si fa soltanto dalla parte del paziente e non dalla parte della sua immagine, a parte qualche circostanza particolare in cui si crede che possa essere utile altrimenti. E' molto importante durante questa esperienza osservare i segnali non verbali del paziente e come sembra reagire alle nostre dichiarazioni. Eventualmente si dovessero notare delle contraddizioni nel suo comportamento è importante indicarle. Quando il terapeuta *doppia* il paziente nei confronti dell'oggetto della sua immaginazione, il paziente non deve ripetere le sue parole, anche se può farlo qualora volesse, ma piuttosto deve dire se gli va bene o meno quanto è stato detto. In generale si deve cercare di usare frasi brevi e semplici nei limiti del possibile e sempre verificare se il paziente è d'accordo. Se il doppiaggio non fosse corretto per il paziente il risultato terapeutico sarebbe comunque positivo poiché il paziente avrebbe la possibilità di modificare la comunicazione correggendo il doppiaggio e in definitiva chiarendo a se stesso la natura della dinamica. Può essere utile per il terapeuta, mentre fa il doppiaggio, se cerca di identificarsi il meglio possibile con il paziente, magari anche imitando il modo in cui si siede e respirando come lui per cercare di captare la sua condizione.
Oltre a queste tecniche finora descritte ne utilizzo numerose altre che prendo dalla mia esperienza gestaltica e che ovviamente applico in base alla circostanza.

Tra le più frequenti ci sono:
Il *continuum di consapevolezza,* che utilizzo in modo particolare quando sembra che il processo stia attraversando un momento di *impasse*, in questo caso posso chiedere al paziente di fare una specie di cronaca in diretta di ciò che gli sta accadendo, cioè cosa avviene momento per momento nel suo corpo, nelle emozioni e nei suoi pensieri.

Quando magari è in contatto con una particolare difficoltà, con un sintomo che non riesce a sentire bene, a definire chiaramente, posso applicare la tecnica della *esagerazione del sintomo* chiedendogli quindi di aumentare più che può per esempio il fastidio, la tensione o la tristezza che sperimenta quasi con una smorfia, in una caricatura esagerata e di stare un po' con questa esperienza per conoscerne meglio la forma dopodiché gli chiedo di rilassarsi nuovamente e di descrivermi ciò che ha vissuto.
Un'altra tecnica ben conosciuta è quella del "*parlare a … piuttosto che parlare di …*", in altre parole quando per esempio il paziente ha qualcosa da dire sulle persone con cui è o è stato in relazione, piuttosto che "*parlarmi di loro*" gli chiedo di "*parlare a loro*" immaginandoli come se fossero di fronte a sé.
In molte altre circostanze il paziente può aver inoltre bisogno di un piccolo aiuto per divenire meglio consapevole delle sue dinamiche intrapsichiche o interpersonali, di una sorta di *trampolino di lancio* per l'espressione ed alcune possibili ispirazioni possono venire dal *completamento di particolari frasi* di cui sotto metto un esteso elenco che proviene dalla letteratura gestaltica:

- sono consapevole di ...
- sto provando …
- sto evitando di …
- sto evitando di rendermi conto che ...
- sto cercando di darti l'impressione che …
- rifiuto di sentire …
- ciò che voglio da te e' …
- ho voglia di …
- io non voglio …
- ti controllo con ...
- ciò che non sto dicendoti ora e' …
- io pretendo …
- io rifiuto di …
- non sopporto che ...
- se prendessi un rischio con te io …
- per farti piacere io …
- cerco di piacerti con ...
- mi sento eccitato/a dal tuo …
- ho paura che tu pensi che io …
- mi piacerebbe darti …
- se ti dicessi ciò che sto sentendo ora …
- il gioco che sto giocando ora e' …
- se agissi d' impulso proprio ora …
- sto sabotando la nostra relazione con …
- e' ovvio per me che …
- se fossi onesto con te proprio ora ti direi che ...
- se diventassi pazzo proprio ora io …
- ti do il permesso di …
- proprio ora io …
- mi piacerebbe che tu …
- proprio ora ho paura che …

- se mi arrabbiassi con te …
- non …
- non posso scioccarti con …
- voglio dirti …
- se io ti toccassi …
- mi aspetto che tu …
- cerco di piacerti con …
- ti tengo distante da me con …
- vorrei che tu mi conoscessi se …
- le mie aspettative per i prossimi minuti sono …
- io rifiuto di guardare in faccia …
- ho paura che ...
- se mi lasciassi andare io ...
- ce l'ho con ...
- mi trattengo dal ...
- non voglio renderti partecipe del mio, la mia ...
- ho paura che tu pensi che io ...
- non mi permetto di ...
- voglio dirti che ...

Naturalmente vi sono molte altre possibili frasi che possono essere usate nelle diverse circostanze e sta al terapeuta la decisione di utilizzarle in base alla sua percezione del paziente e della sua situazione.
Quando si lavora in contesto di gruppo può inoltre rivelarsi preziosa la possibilità di proporre al paziente, al termine della sua seduta di Body Work, di sperimentare diversi tipi di possibili interazioni con il gruppo allo scopo di integrare vissuti e risoluzioni emerse nella sua seduta.

Tecniche corporee specifiche di lavoro con le emozioni

Il lavoro con la rabbia

La rabbia è una risposta istintiva alla frustrazione dei bisogni. La sua pulsione implicita, come peraltro è evidentemente espresso nel senso della parola sanscrita "*rabbahs*" da cui sembra trarre origine, è quella di "fare violenza", che è una tipica reazione del mondo umano e animale quando si subisce o si crede di aver subito un qualche tipo di torto, offesa o aggressione sia fisica che psicologica. Come conseguenza di ciò si può sperimentare e manifestare la voglia di distruggere, punire, graffiare, mordere, prendere a pugni o a calci, fare a pezzi l'oggetto da cui si è ricevuto il torto. Nel mondo animale la rabbia è funzionale alla sopravvivenza perché fornisce quella carica necessaria per difendersi dagli attacchi e dalle aggressioni come anche per avere maggiori possibilità di accoppiamento oltre che per difendere il proprio territorio e la propria prole. Nel bambino invece la rabbia ha piuttosto la funzione di comunicare alla madre uno stato di disagio con l'implicita richiesta che essa ne trovi un rimedio e sovente esprime la frustrazione di bisogni connessi con l'immagine e la realizzazione di sé quali di riconoscimento, rispec-

chiamento e rassicurazione . E' un atto di autoaffermazione. Naturalmente questo non significa che la madre o il padre devono necessariamente provvedere a tutti i bisogni che sorgono nel bambino. E' ovvio che i genitori hanno tutti i diritti di essere a loro volta limitati e di avere essi stessi rabbie o paure di cui sono più o meno consapevoli. Il concetto di madre "*good enough*" di Winnicott a mio avviso esprime bene il fatto che per crescere abbastanza sereni bisogna partire da una base sufficientemente solida e stabile (*costanza dell'oggetto*). La madre può e deve senz'altro aiutare il bambino a sopravvivere nutrendolo, avendo cura della sua salute, dandogli protezione e affetto ma non può certo risolvergli tutti i suoi problemi esistenziali. Nel crescere ci potranno essere e sicuramente ci saranno inevitabilmente delle aree della sua sensibilità che saranno frustrate nelle aspettative. L'individuo è sempre sospeso tra "*essere*" e "*divenire*". Nell'essere il "*divenire*", come anelito verso una condizione idealizzata di totale perfezione e benessere, è in potenza ma le azioni e gli atteggiamenti, affinché questo si realizzi, vanno inevitabilmente portati avanti e sviluppati da soli quando anche i genitori siano stati mancanti di capacità. Non si può certo scaricare tutta la responsabilità di irrealizzazione delle nostre esistenze sulle mancanze genitoriali ma bisogna piuttosto essere disposti a costruirsi ciò di cui si ha bisogno da soli e magari andare più in là del punto limite dei propri genitori.

D'altra parte prima di realizzare una condizione di "indipendenza" si deve partire dalla originaria condizione di "dipendenza" ove è principalmente collocata la radice dell'emozione rabbiosa tenendo conto che questa non va "giudicata" ma piuttosto va compresa nella sua relatività. Si deve aiutare il paziente a comprendere le ragioni della sua "tendenza" a rispondere con rabbia a certe situazioni, l'origine del suo disagio. Con il Body Work, durante il processo regressivo possiamo spesso trovare questa radice della rabbia nei primi rapporti interpersonali con le prime figure di attaccamento ed è molto importante lavorare con queste gestalt aperte in modo particolarmente empatico mettendosi appunto dal punto di vista di un piccolo esserino dipendente in tutto e per tutto. E' importante saper "rispecchiare" il paziente e questo non significa naturalmente riempirlo di stucchevoli cure materne. Come ci tiene a precisare Kohut: " *Il significato del rispecchiamento, l'essenza di questo concetto, non è che bisogna fingere con il proprio paziente, lodarlo e rispondergli e dire che è meraviglioso. E' una cosa priva di senso. Bisogna invece*

mostrargli ripetutamente come egli si ritragga in modo difensivo perché prevede di non ottenere ciò che desidera e non osa permettere a se stesso di sapere cosa desidera".[9]
Prima di arrivare al perdono e alla comprensione dei propri genitori bisogna passare dalla violenza e dalla ferocia che può essere stata vissuta nei loro confronti. La rimozione e la razionalizzazione non hanno mai risolto veramente il problema della rabbia.
Ci sono peraltro molte manifestazioni della rabbia e quando questa è molto intensa, come nel caso degli impulsi omicidi, è necessario rendersi conto se il paziente non ne è eccessivamente spaventato e se è in grado di sostenerli, altrimenti è meglio lavorare con una intensità minore. E' anche importante aiutarli a rendersi conto che questi impulsi rappresentano solo una parte di sé e che vi sono anche altri aspetti che non vogliono attuarli. In questo caso si può anche fare al posto del Body Work una seduta gestaltica con tre sedie (una arrabbiata razionale e richiedente , una arrabbiata omicida e il padre o la madre, ecc. Spesso è presente una polarità del tipo: "*Una parte di me vuole ucciderti e un'altra parte vuole che tu capisca ciò che mi hai fatto …*" e possono esserci delle richieste: "*Non accetto che tu … smettila di … basta con… ecc.*"
La rabbia quindi va accettata e per prima cosa ne va ricercato l'oggetto e il contesto di appartenenza. Una volta individuato si chiede al paziente di cominciare a parlare direttamente verso chi sente la rabbia e di immaginarselo davanti a sé e dire poi ciò che ha da dire. Ci possono essere frasi del tipo: "*Smettila … vai via … lasciami in pace … basta … uffa … stai più lontano… no, no, no…* ". In tutti questi casi si può decidere anche di praticare una attività motoria complementare dopo aver naturalmente chiesto il suo permesso. Per esempio se il paziente spinge in su con le sue mani si può chiedergli se vuole una resistenza alla sua spinta. Se accetta si può premere con una certa forza, adeguata alla sua capacità di reazione. In qualche modo si deve trovare una misura di pressione/opposizione che il paziente sia in grado di respingere. Può anche essere utile farsi dire delle frasi che l'oggetto persecutorio gli potrebbe o avrebbe potuto dire, del tipo: "*Non vai bene … sbagli sempre … smettila …*" e ripetergliele con un tono di voce adeguato mentre si spinge. Lo si aiuta a lasciare uscire tutti i diversi sentimenti e alle volte può essere molto intenso specie nella fase di mezzo. Oltre che sulle mani è possibile con la stessa modalità premere sui piedi invitandolo a spingere.

Se si è abbastanza forti e robusti il paziente può anche stringere il polso del terapeuta per comunicare la sua determinazione ma è meglio evitarlo se l'intensità dell'emozione è alta. Ricordo che quando Perls offrì a un paziente molto arrabbiato il suo polso per manifestare la pulsione della sua rabbia questi gli rispose che avrebbe anche potuto spezzarglielo, al che Perls, molto saggiamente, disse che forse in

9 H. Kohut, *"Lezioni di tecnica Psicoanalitica. Le conferenze dell'Istituto di Chicago"*, Astrolabio, Roma, 1997

quel caso era meglio usare un cuscino. Quindi se per esempio il paziente volesse colpire anche con violenza si può usare un cuscino e al limite anche un altro materasso per calciare. In caso volesse invece strozzare o strangolare può andare bene un asciugamano che il paziente potrà stringere e mordere a suo piacimento.
Naturalmente il paziente potrà anche esprimere la sua rabbia dando pugni e/o calciando sul materasso liberamente. E' sempre molto importante che abbia chiaro l'oggetto intenzionale verso cui sperimenta le proprie emozioni e che usi la voce nella modalità che riterrà più opportuna nel rivolgersi a lui. Naturalmente lo si può sempre aiutare con il "doppiaggio" che può essere fatto, ricordo, sia con il suono che con il movimento. In questo caso si parlerebbe all'oggetto al posto del paziente trovando e poi verificando alcune frasi e un'intensità di espressione che vada bene per il paziente. Allo stesso modo si procederà con il movimento per esempio stringendo il pugno del paziente aiutandolo a muoverlo su e giù nel materasso.

Quando l'espressione della rabbia si apre il movimento spesso può risultare molto coordinato e alternato tra pugni, piedi, voce e movimenti della testa che si muove da destra a sinistra. Se la rabbia non esce o ha molta difficoltà ad esprimersi è possibile provocarla un po', dopo aver chiesto il permesso al paziente, esercitando delle piccole pressioni con le dita su alcuni punti del volto ove spesso sono cronicizzate dai tempi più remoti della sua vita alcune tensioni. Quando si preme in questi punti è frequente sentire un po' di male non solo per la pressione in sé che è poca cosa ma piuttosto per la resistenza muscolare. Il volto nei primi mesi di vita è la parte più differenziata del corpo del bambino perché è quella che è maggiormente in relazione con il mondo e il suo apparato muscolare è più sviluppato ed articolato del resto del corpo. La prima gestalt percettiva è quella tra i due volti della madre e del bambino.
Nella mascella e in modo particolare nel punto di unione tra mascella e mandibola c'è spesso molta tensione. Si può fare una pressione con gli indici o i pollici tra le guance per qualche secondo invitando il paziente a lasciar uscire un suono e poi rilasciare per un po'. Questa pressione spesso fa uscire una forte rabbia ed è opportuno cercare di metterla immediatamente in connessione con eventi vissuti e trattenuti dentro di sé. In generale questa tecnica va bene quando il paziente è abituato a lavorare con sentimenti forti, magari nella fase mediana della terapia.
Lavorando in questa area tra mascella e mandibola può frequentemente accadere che si possa aprire di più anche il bacino. In questo caso si può aiutarne il movimento chiedendo al paziente di afferrare le proprie caviglie e spingendo la sua zona lombare verso l'alto. L'azione dello spingere il bacino in avanti ha un significato molto affermativo, è come se si prendesse la decisione di cacciare via qualcuno. Durante la crescita si sono

accumulate in questa zona molte paure di tipo sessuale e/o di essere feriti nelle zone vulnerabili. L'instaurazione della contrazione è stato un modo che il bambino ha usato per proteggersi nella zona inferiore. Quando pertanto il bacino sale questo è come un segno di forza, di esibizione della propria sicurezza. Questa tecnica sul bacino si può utilizzare oltre che per la rabbia anche per affermare il proprio diritto al piacere. In questo caso rappresenta quasi una specie di sfida nei confronti di tutti coloro che hanno cercato di inibirne la sua manifestazione.
Un altro modo per far uscire la rabbia è quello di premere con buona forza sulla mandibola e di chiedere al paziente di cercare di mordere la mano, magari invitandolo ad emettere dei suoni simili al ringhiare del cane. Si cerca di esaltare la sua ferocia ed è anche importante invitarlo a tenere gli occhi ben aperti e a far salire la rabbia anche su di essi, come accade appunto nei cani che quando sono molto arrabbiati hanno gli occhi che sembrano "iniettati di sangue".
Infine un'ultima tecnica che uso frequentemente è quella di premere o con gli indici o con le nocche un po' sopra l'arcata sopraccigliare dal centro verso l'esterno. Questa è spesso una zona molto contratta in modo particolare per mantenere stabile nei rapporti interpersonali l'atteggiamento di "*far finta di star bene*" come è spesso richiesto dalle convenienze sociali. Si fa per due o tre volte.
Naturalmente se il paziente si manifesta con uno stato negativo come la rabbia o anche come vedremo in seguito come la paura, si deve comunque essere sempre pronti alla possibilità di un cambiamento repentino ad un'altra condizione che può essere sia di tristezza che anche positiva come una risata o uno stato di allegria. In questo caso bisogna sostenere quest'ultima condizione senza rimanere attaccati alla precedente e lasciare semplicemente che succeda. Dentro di sé il terapeuta deve solo compiere un'operazione di tipo cognitivo e cioè notare ciò che accade e registrare nella mente tutte queste informazioni. Le considerazioni che vanno fatte saranno del tipo: cosa si sta imparando di più dell'infanzia del paziente? Quali informazioni abbiamo avuto dal suo comportamento? Sono nuove o le avevamo già?

Il lavoro con la tristezza

Nel fare il lavoro con il corpo non bisogna avere fretta. Dare pugni e calci con la rabbia o piangere quando si è nella tristezza, tutto questo va quasi sempre in modo lento. Non si deve avere né dare l'idea che la vera terapia è quando si esprimono le emozioni; questa è una visione orientata alla catarsi ma in realtà tali esperienze sono solo una piccola parte della terapia e avverranno, se anche fosse necessario che si manifestino, al momento opportuno. Molti andranno piano e sarà più importante per loro che riescano ad integrare qualche elemento, se pur piccolo, della propria esperienza passata nel momento presente. L'espressione più importante di un cambiamento che ci possiamo aspettare è che si verifichi una modifica dello schema corporeo del paziente, ovvero che si realizzi in lui un modo diverso, seppur piccolo, del suo modo di essere nel mondo.
Nell'espressione degli impulsi c'è sempre un punto di apice in cui ci si ferma e alla fine dei conti ci si può accorgere che la propria rabbia o pianto non sono così pericolosi. Naturalmente ciò non significa che l'esperienza non possa essere difficilmente sopportabile per qualcuno. In questo caso, quando un paziente entra in un sentimento troppo forte sem-

plicemente lo si ferma. Gli si chiede di guardarci negli occhi e si parla con lui creando un po' di contatto per due o tre minuti.
Come ho detto dei molti sintomi che si possono manifestare, se guardiamo più in profondità si può osservare che spesso questi sono sovradeterminati, ovvero che esistono molte cause che convergono alla loro formazione. Una parte di queste cause sono dette *pre-edipiche* (almeno riferendosi agli schemi evolutivi psicoanalitici) mentre altre sono dette edipiche. Per esempio nella formazione di una perversione in genere si pensa che ci sia qualcosa nella vita del paziente che è successa dopo la fase edipica (dai tre anni in su), mentre invece il segreto sta nel raggiungere il periodo pre-edipico che è quasi sempre più importante nella genesi delle cause.
Anche con la tristezza vale lo stesso discorso. In apparenza può avere a che fare con cause recenti o anche non troppo remote ma spesso se vi è l'opportunità di esplorare e di indurre una regressione a momenti più antichi possiamo ritrovarne la vera origine nel lontano passato.
La tristezza va ovviamente vissuta e non evitata. E' necessario invitare il paziente a rimanerci dentro almeno per un po' e osservarne lo scenario. Un senso di solitudine, di isolamento, debolezza e malinconia ha spesso a che fare con un legame materno vissuto negativamente e vi è sempre molta difficoltà in questi casi a mostrare le proprie ferite.
Un amore per la madre vissuto conflittualmente in generale può far insorgere nel bambino più spesso sentimenti di tristezza che di rabbia. Infatti nel lavoro con il corpo molto frequentemente dopo una prima manifestazione della rabbia emerge spesso la sua controparte che è la tristezza.
Come ha ben descritto la Klein dai 5 mesi in poi la *posizione schizoparanoide* originaria del bambino viene sostituita da meccanismi depressivi (*posizione depressiva*) attraverso i quali egli impara a limitare la propria aggressività per non perdere la relazione d'amore con la madre.
La tristezza infatti può anche essere la conseguenza del distacco da una figura idealizzata quando si è pronti per attuarlo. Dice Kohut, "*Un vero disinvestimento del Sé può essere ottenuto soltanto da un lo integro e funzionale; ed è accompagnato da tristezza quando la carica energetica è trasferita dal diletto Sé sugli ideali sovra individuali e sul mondo con cui ci si identifica*"[10].

In altre parole la tristezza in questo caso risulterebbe essere la conseguenza della rinuncia alle aspettative infantili di unione con l'oggetto anelato: "*come sarebbe potuto essere solo se …*", il superamento quindi dell'identificazione con quella parte di sé che continua a desiderare che prima o poi "*il sogno si realizzerà perché la madre capirà… ecc.*", la qualcosa a lungo termine produce solo un impoverimento della vita psichica con una caduta di energia e di entusiasmo per il vivere quotidiano in generale e in modo particolare per le distrazioni ed i piaceri. Se questa tristezza non si dovesse superare o attenuare diverrebbe invece depressione che in sostanza esprimerebbe sia uno stato di tristezza e di passività che

10 H. Kohut, "La ricerca del Sé", Boringhieri, Torino, 2000

anche una forte rabbia.
Per superare questa condizione il paziente dovrà pertanto accettare e sperimentare le antiche emozioni di perdita provate ed elaborare definitivamente quel lutto del suo desiderio per poter procedere finalmente oltre le sue antiche aspettative. Dovrà metaforicamente "*girare le spalle*" al suo forte attaccamento e procedere da solo verso la vita scoprendo di avere le risorse per poterlo fare. In generale il modo di lavorare con il corpo è sempre quello di invitare il paziente a prendere contatto con il suo vissuto e a esplorarlo per mezzo dei passi di transizione: " *…si può dire al paziente di rimanere in contatto con questa emozione e di lasciarsi venire in mente delle parole in associazione. Potrebbe essere che vengano parole tipo: "mi manca tanto", oppure " mi sento solo" o qualunque altra cosa. Il passo successivo allora è quello di esplorare ciò che queste parole significano per lui. Le parole possono essere un ponte per avvicinarsi di più al suo tema. Se non vengono delle parole, si può chiedere al paziente di rimanere in contatto con la sua tristezza e di lasciarsi venire in mente delle immagini. Per esempio può venirgli in mente la sua casa o delle persone. In questo caso si esplora maggiormente:"rimani in questa casa e vedi cosa sta succedendo. Com'è esseri lì?" e così via. Si usano tutti i possibili segnali e li si amplifica. Se questi primi due "passi" non funzionano si può chiedere al paziente di fare un gesto o un movimento e questo può produrre altre associazioni. Infine, un altro aiuto viene dall'emissione di un suono. Si può dire al paziente: "stai con la tristezza ed emetti un suono che esca fuori da questa emozione". Il suono può aiutare a chiarire la natura e la qualità dell'emozione"*[11].
Una situazione speciale è quando il bambino perde una figura importante come la madre o il padre. Può facilmente accadere che il bambino interiorizzi dentro di sé l'immagine di questa persona perduta così preziosa e importante per lui come fosse un tesoro segreto che vive come un aiuto dall'alto di cui sente di non poter fare a meno, idealizzandola. Magari può aver immaginato, o possono averglielo fatto credere, che il defunto è in cielo e che da lassù lo vede, lo capisce e lo aiuta. E' importante comprendere come si è strutturata questa immagine nella mente del bambino perché è stata certamente una esperienza molto importante per lui in quel tempo in cui molto probabilmente c'è stata la tendenza e il bisogno di credere che la persona che è venuta a mancare sarebbe ritornata. La simbiosi è infatti una estrema difesa dall'esperienza di separazione/morte quando ancora non si sono sviluppate le risorse per evolvere verso la differenziazione dall'oggetto primario.
Quando emerge la tristezza che per esempio si manifesta con il pianto, dopo un po', e in modo particolare se la situazione tende ad essere molto intensa e drammatica, si può prendere la mano del paziente e anche eventualmente girare il suo corpo in un fianco, in posizione fetale e fare contatto con un abbraccio. In genere non c'è bisogno di fare di più.
Se al contrario il paziente non piange ma sperimenta comunque tristezza, possiamo dare il messaggio che continueremo a lavorare sul respiro per poter entrare un po' di più nella sua emozione; potremo dire:"*Rimani con la tristezza… se piangi è o.k., se non piangi è o.k.*". Alle volte può essere necessario rimanere con il paziente in *silenzio empatico* per un po' di tempo. Il più delle volte questo può aiutare ad attraversare la "solennità" della sua esperienza.
Una buona tecnica è anche dire: "*Stai con la tristezza e continua con la respirazione ...*

11 S. Mazzei, "*Principi della Body Psycotherapy: tra terapia della Gestalt e teoria delle relazioni oggettuali* ", Rivista "Qui e Ora" n. 1, Mazzei Editore, Cagliari,1992

emetti un suono e cerca di collegare questo suono con la tristezza", oppure si può continuare ad aiutare a favorire l'espirazione con una maggiore pressione sul torace. Infatti molte persone cercano di controllare il proprio petto per non far venire fuori la tristezza. In questo caso si può mettere sia una mano sul torace che una sulla testa.

Il lavoro con la paura

Bion diceva che "*quando ci si accosta all'inconscio è inevitabile, tanto per il paziente che per l'analista, essere turbati*" e aggiunge poi che "in ogni studio di analista dovrebbero esserci due persone piuttosto spaventate: il paziente e lo psicoanalista. Se non sono spaventati, c'è da domandarsi perché si prendono il disturbo di scoprire quello che tutti sanno"[12].

Questa premessa sottolinea la necessità che quando si manifesta la paura, nel Body Work è necessario andare più cauti che con le altre emozioni. Si è in un terreno più difficile e spesso ci si può perdere. La paura è una emozione egodistonica (che allontana dal proprio centro) a differenza della rabbia e della tristezza che sono prevalentemente egosintoniche, cioè che hanno la proprietà di farci sentire maggiormente interi, più coesi.

Le emozioni sono innate, universali e hanno basi biologiche. Stroufe[13] sostiene che solo dagli 8 mesi in su si potrebbe presentare l'esperienza della paura nella psiche del bambino, in quanto le emozioni si strutturano successivamente ai loro precursori del piacere e della frustrazione che evolvono dalle nascita sino ai tre/cinque mesi di vita per divenire solo dopo emozioni vere e proprie come la gioia, la rabbia, ecc

.

Attraverso l'apertura del respiro si possono presentare molti tipi di paura e molte di queste possono essere collegate con quelle più arcaiche. Tra le più comuni c'è la paura di impazzire, la paura di aver paura, di essere sommersi, che si crolli, che si collassi, della propria rabbia, della punizione, del giudizio, della vergogna, ecc., e certo anche per il terapeuta non è tanto facile avere a che fare e trattare queste esperienze. Infatti è difficile stabilire un vero contatto empatico con il paziente se l'approccio è di natura cognitiva piuttosto che esperienziale. Bisogna rendersi conto della difficoltà ed essere davvero vicino intimamente al paziente quando si immerge in questi stati di coscienza.

Winnicott ha descritto cinque stati particolarmente angosciosi da lui chiamati "agonie primitive" [14] ove la paura è connessa con i cosiddetti "eventi primitivi impensabili", che si sono dovuti rimuovere dalla consapevolezza nel momento in cui si sono manifestati nell'infanzia in quanto considerati insostenibili. In realtà si continua ad avere questa coscienza nel fondo di se stessi anche nella vita adulta e succede spesso che si abbia paura che il sistema difensivo possa "crollare" facendo fuoriuscire questo materiale angoscioso da cui si potrebbe venire sommersi .

Molti degli stati angosciosi primitivi elencati da Winnicott sono molto simili nella sostanza dell'esperienza alle "*fantasie e angosce persecutorie*" della Klein e al "*terrore presimbolico*" di Kohut.

12 Bion W.R., *"Il cambiamento catastrofico"*, Loesher, Torino 1981.

13 Sroufe L. A. *"Lo Sviluppo delle Emozioni. I primi anni di vita"*, Raffaello Cortina Edizioni, Milano, 2000

14 Winnicott D.W. " La paura del crollo". In "*Esplorazioni psicoanalitiche*". Milano, Cortina, 1995

Per la Klein, "*lo spaventoso impatto di figure persecutorie nella fantasia del bambino come quelle dell'essere distrutto, mangiato, fatto a pezzi, disintegrato… esprime e manifesta l'istinto di morte, quella terrificante esperienza ove il bambino cerca continuamente di espellere dal suo interno il bombardamento di questi elementi disgreganti ma che non sarebbe in grado di reggere senza l'Io ausiliario della madre*" … e per Kohut invece il terrore presimbolico "*…si sperimenta come perdita del senso della realtà. Si perde la percezione di sé e dell'altro. Non si ha più un centro. E' come se tutto svanisse o si alterasse. Non vi sono più punti di riferimento. Manca il terreno sotto i piedi. Non si sa più chi si è o chi sono gli altri. Ci si sente senza alcuna protezione. Non si sa come o dove stare. Ci si sente dentro un'infinita scomodità. Si cade in un abisso di paura. Ci si smarrisce.*" [15]

Gli stati angosciosi di cui parla Winnicott sono:

- *Il ritorno a uno stato non-integrato*. E' la paura della *disintegrazione*, cioè di una condizione di frammentazione interna che toglie il senso della propria interezza. Nel lavoro terapeutico ci si può sentire spezzati, scissi, divisi in diverse parti. E' la paura della psicosi.
- *Cadere per sempre*. E' la paura del crollo psicologico e di cadere, cadere, cadere in un abisso senza fine da cui si viene inghiottiti. E' analogo al venir divorati.
- *Perdita dell'unione psicosomatica*. Vissuta nel Body Work è sostanzialmente la paura che il corpo non regga, che la pressione interna salga troppo e *si scoppi*, che possa venire un infarto o un ictus, e in fondo è la paura di morire.
- *Perdita del senso di realtà*. La paura di perdersi, della confusione, di non capire più nulla e di non sapere più chi si è (terrore presimbolico).
- *Perdita della capacità di mettersi in relazione agli oggetti*. Il mondo diventa un incubo, si ha paura di essere sopraffatti e si sente il bisogno di fuggire sino in casi estremi al ritiro autistico o alla catatonia.

Tutte queste sono paure molto profonde che possono influenzare anche quelle più superficiali ma ovviamente in questi casi si tratta di condizioni estreme e naturalmente quanto si manifesta nel lavoro con il corpo ha generalmente caratteristiche molto più lievi. Comunque durante la regressione del lavoro sul corpo, quando e se dovesse emergere la paura, bisogna sempre chiedere al paziente se gli va di esplorarla per un po', ben sapendo ovvero informandolo che può interrompere il processo in un attimo

15 Mazzei S., "*Ti vedo, ti sento, ti accompagno. In cerca di risposte nell'esserci empatico*". Rivista "IN Formazione Psicoterapia-Counselling-Fenomenologia" n°16 , Giugno/Dicembre 2010, I.G.F. s.r.l. Editore, Roma.

quando egli lo volesse. Se il paziente accetta allora si può procedere nel tentativo di contestualizzarla ed è bene ricordare che in generale con la paura è sempre meglio che il paziente tenga gli occhi aperti. Gli si possono fare delle domande del tipo: "*Dove ti trovi? … chi c'è con te ?… sei solo?... cosa sta succedendo? quanti anni hai? …, ecc.*".
Si va in "*immersione*" e si cerca di esplorare la circostanza con la quale è collegata la paura.
Può essere molto utile se il paziente riesce ad emettere un suono, forte quanto la sua paura, lasciandolo uscire e dirigendolo verso l'alto. In genere la paura della paura blocca il suono e pertanto se questo viene espresso significa che la paura diminuisce e si sente maggiore sicurezza.

Una buona tecnica, simile a quella dell'esagerazione del sintomo gestaltica, è quella di chiedere al paziente di aprire i suoi occhi più che può o addirittura di spalancarglieli con le nostre dita chiedendogli di immaginare di aumentare il più possibile la sua paura e di mandarla fuori con un suono, un urlo di terrore, verso il soffitto e oltre fino ai confini dell'universo. Lo si fa per qualche secondo e per diverse volte. Se il paziente riesce ad aumentare la sua paura egli diviene paradossalmente anche in grado di ridurla e quindi di gestirla.
Un'altra tecnica per aumentare la paura è quella di chiedergli di muovere gli occhi a 8 rovesciato, come il simbolo matematico per infinito, spingendo ai lati delle orbite oculari la vista senza muovere la testa. Dopo che farà questo per qualche minuto gli si potrà dire di fermarsi e di prestare attenzione a ciò che sperimenta e gli si chiederà, se vorrà, di parlarcene. Questa tecnica fa crescere la paura che comunque una volta espressa e "urlata" può decisamente essere meglio integrata. Il movimento con gli occhi è un modo con il quale si possono toccare molte emozioni. Il terapeuta durante queste fasi dell'esperienza dovrà cercare di favorire l'espirazione facendo pressioni sul torace e lavorare con le mani sulla testa e sul collo per sostenere empaticamente il vissuto del paziente.
Queste tecniche hanno il potere di ridurre di molto le tensioni dell'angoscia e possono produrre un'esperienza molto liberatoria per il paziente che potrà avere la sensazione di aver contattato, e in molti casi sciolto, una paura molto profonda; d'altra parte può spesso accadere che i sentimenti possono essere molto forti e difficili da tollerare.
Un'altra tecnica che può essere utile per dare al paziente un senso di protezione dall'impatto dell'angoscia è quella di chiedergli di mettere le sue mani in avanti e all'insù, nella posizione di chi vuole difendersi da qualcosa di minaccioso, che è anche un tipico riflesso del bambino.

Il lavoro con il piacere

La gioia e il piacere si manifestano frequentemente nel processo corporeo al contrario delle emozioni sessuali che invece sono più rare. Spesso si confondono in quanto in certe circostanze sembra che i movimenti che emergono siano di natura erotica ma in realtà si tratta prevalentemente di atti affermativi al diritto di provare piacere. Questo tipo di bisogni dell'espressività corporea provengono probabilmente dal periodo della differenziazione dalla madre, nella fase in cui il bambino esce dalla simbiosi e comin-

cia a esplorare il mondo nelle cose che ci sono intorno a lui. E' il piacere del sentirsi vivo, del sentirsi forte, del proprio corpo e c'è tutta una nuova scoperta delle proprie potenzialità motorie. Mahler[16] nel suo studio dei processi evolutivi dei primi tre anni di vita descrive sei tipi di interazione tra madre e bambino: sostiene che nella fase della "*differenziazione*" e della "*sperimentazione*", che va dai 6 ai 12 mesi, il bambino diventa molto attivo ed esplora molti nuovi movimenti possibili che il suo corpo è in grado di fare, e in modo particolare nello stadio della differenziazione, quando cioè si alza in piedi e diviene in grado di sostenersi con le sue gambe, sperimenta la sensazione di un grande potere del corpo, la sua autonomia: "*Nel lavoro col il corpo, quando il paziente sta sperimentando un rivivere questa fase, chiede distanza, vuole fare le cose da solo e non vuole che il terapeuta l'aiuti, vuole appunto "sperimentare" Può succedere in diversi modi. Per esempio muove le mani o il corpo. Vuole semplicemente muoversi come se stesse esplorando le sue possibilità. Non è che voglia che il terapeuta se ne vada, ma vuole distanza, uno spazio personale. Il comportamento adeguato è stare abbastanza distanti dando comunque il messaggio di esserci. Non bisogna intervenire eccessivamente né dare messaggi svalutativi o punitivi*".[17]
Oltre a ciò il piacere è anche collegato al superamento delle croniche autointerruzioni di cui il paziente è stato oggetto nel corso del suo lungo apprendistato di adattamento alle richieste parentali ed ambientali. Una infinita serie di raccomandazioni e ingiunzioni del tipo: *"Non ti muovere, stai seduto, non fare questo, non fare quello, stai composto, non aprire le gambe, smettila di correre, non esistere …"* hanno strutturato in lui un complesso di contrazioni e tensioni che ora incominciano a sciogliersi. In sostanza il piacere e la gioia sono l'emozione del sentirsi finalmente liberi di muoversi, correre, saltare, fare le capriole, di lasciarsi andare al movimento libero e spontaneo, ecc. e molto spesso un naturale proseguimento del Body Work può essere proprio quello di proporre al paziente, specie se si trova in un contesto di terapia di gruppo, di provare a fare tutto ciò che gli viene di fare, come andare in giro, toccare le persone, ballare, baciare, dare pizzicotti, fare il solletico, saltare, giocare. E' un'esplosione di gioia.

SCHEMA CORPOREO E RESISTENZE

In definitiva lo scopo implicito del Body Work è quello di aiutare il paziente a rendersi conto del suo sistema di adattamento alla vita e della struttura, della forma (*gestalt*) del suo schema corporeo quale compromesso tra la sua esperienza intrapsichica e la sua modalità di rapporto interpersonale o in altre parole di come egli ha organizzato le sue resistenze nel *confine del contatto*.
Nel suo scritto "*L'Io, la fame e l'aggressività*"[18] Perls scriveva che noi tendiamo a evitare il contatto auto-interrompendoci continuamente attraverso svariate modalità di resistenza tra cui:

16 Mahler M., Pine F., Bergman A., "*La nascita psicologica del bambino – Simbiosi e Individuazione*", Boringhieri, Torino, 1978

17 Mazzei S., "*Principi della Body Psycotherapy: tra terapia della Gestalt e teoria delle relazioni oggettuali* ", Rivista "Qui e Ora" n. 1, Mazzei Editore, Cagliari,1992

18 Perls F. S: *"L'io, la fame e l'aggressività"*, Franco Angeli, Milano 1995

- Scotoma
- Selettività
- Inibizione
- Repressione
- Fuga
- Sovra compensazione
- Corazza
- Ossessioni
- Proiezione permanente
- Allucinazioni
- Proteste
- Cattiva coordinazione
- Spostamento
- Sublimazione
- Tratti del carattere
- Sintomi
- Sensi di colpa e ansia
- Proiezione
- Fissazione
- Indecisione
- Retroflessione

Questi sono i sintomi e le resistenze al contatto più frequenti che si manifestano nel corso della terapia ai quali si cerca di trovare una nuova e più funzionale risposta .
Quando entra nel cosiddetto "stato alterato di coscienza" che deriva dall'apertura del respiro con evidentemente un maggior afflusso di ossigeno nella corteccia cerebrale, e che poi, in fin dei conti, esprime in realtà lo "stato normale di coscienza" che ci sarebbe stato se avesse potuto respirare naturalmente senza tutti gli intoppi della sua crescita, allora, in quel momento l'individuo riesce a sentire e comprendere la sua potenzialità di poter essere un uomo libero, intero e non frammentato, e finalmente se stesso, o almeno con la prospettiva di avere una strada possibile da percorrere affinché, prima o poi, questo possa avvenire nel realizzare ciò che semplicemente egli è.

Bibliografia:

- Bion W.R., "*Il cambiamento catastrofico*", Loesher, Torino 1981
- Blanck G. e Blanck R., "*Teoria e pratica della psicologia dell'Io*", Boringhieri, Torino,1978
- Cardinal M., "*Le parole per dirlo*", Bompiani, Milano, 1976
- Downing G., "*Il corpo e la parola*", Astrolabio Ubaldini, Roma, 1995
- Jacobson E., "*Il sé e il mondo oggettuale*" Ed. Martinelli, Firenze, 1998
- Kainer R. K., "*Il crollo del sé e la sua ricostruzione in terapia*", Astrolabio, Roma, 2000
- Kohut H., "*Lezioni di tecnica Psicoanalitica. Le conferenze dell'Istituto di Chicago*", Astrolabio, Roma, 1997
- Kohut H., "*La ricerca del Sé*", Boringhieri, Torino, 2000
- Mahler M., Pine F., Bergman A., "*La nascita psicologica del bambino – Simbiosi e Individuazione*", Boringhieri, Torino, 1978
- Mazzei S., "*Ti vedo, ti sento, ti accompagno. In cerca di risposte nell'esserci empatico*". Rivista "IN Formazione Psicoterapia-Counselling-Fenomenologia" n°16 , Giugno/Dicembre 2010, I.G.F. s.r.l. Editore, Roma
- Mazzei S., "*Relazione di Oggetto: Contatto e Crescita*", Rivista "IN Formazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia" n.2 "Psiche e Teatro", I.G.F. s.r.l. Editore, Roma , 2003
- Mazzei S., "*Principi della Body Psycotherapy: tra terapia della Gestalt e teoria delle relazioni oggettuali*", Rivista "Qui e Ora" n. 1, Mazzei Editore, Cagliari,1992
- Perls F. S: "*L'io, la fame e l'aggressività*", Franco Angeli, Milano 1995
- Sroufe L. A. "*Lo Sviluppo delle Emozioni. I primi anni di vita*", Raffaello Cortina Edizioni, Milano, 2000
- Winnicott D.W. "*La paura del crollo*". In "Esplorazioni psicoanalitiche". Milano, Cortina, 1995

Memoria e narrazione nelle persone rifugiate, vittime di violenza e tortura[1]

Rosaria Gatta - Anna Rita Ravenna
Psicoterapeuta - Direttrice Istituto Gestalt Firenze e Supervisore

1 Atti del Convegno FIAP: Roma 9-11 novembre 2012

1. **Uno sguardo critico**

Non è possibile lavorare con richiedenti asilo decontestualizzando la domanda con cui giungono ai clinici. Sarebbe come immaginare di osservare un quadro con un soggetto in figura ed eliminare il panorama che lo circonda e che conferisce senso in quanto luogo nel quale è ambientato. Decontestualizzando si corre il rischio di rimanere ingabbiati nella fissità dei singoli elementi senza evidenziare le interrelazioni fra le parti. Pertanto, sin da quando ho iniziato ad occuparmi di migrazioni, in particolare delle cosiddette "migrazioni forzate"[1], mi sono posta numerose domande legate agli universi culturali d'appartenenza delle persone che incontravo. Con quali aspettative arrivano al servizio? Di quali mondi vogliono parlarmi? Sarà vero ciò che mi dicono? Come possono raccontarmi una storia che vogliono ricordare e dimenticare allo stesso tempo? Come è possibile condividere linguaggi con persone che provengono da emisferi culturali, geopolitici così lontani dal mio? Cosa immaginano dell'Europa prima di arrivarci?

Potrei continuare con un lungo elenco di domande e di dubbi, ma a distanza di anni ritrovo sempre gli stessi interrogativi lungo il cammino: ogni risposta diventa vana se considerata presuntuosamente definitiva nel tentativo di acquietare l'*angoscia dello sconosciuto*. Di fronte a questa angoscia, c'è una parte di me che s'illude di poter comprendere l'essenza del fenomeno migratorio a un livello oggettivabile. Ogni incontro con una donna, un minore o un uomo mi invita al contrario a cambiare prospettiva e a muovermi lungo le traiettorie geo-politiche dei loro territori, delle storie personali, familiari e collettive dei luoghi delle loro anime. Ogni incontro è singolare e pone continuamente nuovi interrogativi, costringendomi ad evitare ogni tentativo di reificazione di conoscenza obiettiva della realtà costringendomi a sperimentare ciò che F. Brentano definisce "fenomeno secondario", ponendo nella relazione il mio personale vissuto emotivamente connotato piuttosto che teoriche certezze.

1 Convenzione sullo status dei rifugiati, Cap. 1, Art. 1 "Definizione del termine di 'rifugiato'", Ginevra, 28 luglio 1951: "Colui che, (...) temendo a ragione di essere perseguitato per motivi di razza, religione, nazionalità, appartenenza ad un determinato gruppo sociale o per le sue opinioni politiche, si trova fuori del Paese, di cui è cittadino e non può o non vuole, a causa di questo timore, avvalersi della protezione di questo Paese: oppure che, non avendo la cittadinanza e trovandosi fuori del Paese in cui aveva residenza abituale a seguito di tali avvenimenti, non può o non vuole tornarvi per il timore di cui sopra."

Una cosa deve essere chiara: nessun migrante forzato ha mai scelto quei percorsi obbligati che si chiamano rotte migratorie, nessuno sceglie di imbarcarsi dalla Libia, nessuno ha mai scelto l'Italia, la Spagna o la Grecia e poi a cascata Roma, Madrid, Lesbia o Stoccolma come sicure destinazioni; nessuno ha mai scelto il mezzo con cui partire, che fosse la barca, il tir o l'aereo su cui poi effettivamente è salito a bordo. L'unica scelta è sempre solo quella di scampare alla morte.
Ripensando a ogni uomo e a ogni donna incontrati, ricorre in me una sensazione precisa: è come se queste persone fossero state strappate *dalle* e *alle* loro terre di origine così come si può immaginare di strappare un lembo di stoffa, oramai liso, alle sue estremità. Un rumore sordo che prende forma in un dolore che pare non abbia mai il diritto di esprimersi imprigionando le persone in un labirinto di scelte e *non* scelte

Dal momento dell'imbarco verso l'ignoto, con alle spalle l'orrore da cui si fugge, inizia a farsi strada un atteggiamento ambivalente: da una parte la gratitudine per essere ancora in vita, dall'altra il senso di colpa per essere sopravvissuti ed aver abbandonato chi è rimasto e quindi la rabbia perché la vita ha sottoposto la persona a prove disumane. La gestione di questo senso di ambivalenza si esprime attraverso un senso interiore di distacco e in comportamenti che sembrano tenere la persona appesa ad un filo. Solamente dopo tanto tempo dal momento della fuga può emergere la possibilità di una scelta consapevole che riguardi il proprio futuro.

Mi viene in mente un uomo senegalese che ho seguito recentemente. E' stato perseguitato e torturato per la sua propaganda politica d'opposizione al governo. Nel corso dei colloqui indicava come l'evento significativamente più traumatico sia stato il naufragio dell'imbarcazione antistante la sua, avvenuto durante il tragitto verso la costa siciliana. Tra i naufraghi vi erano tre connazionali, i suoi amici più intimi, quelli con cui aveva progettato la fuga. L'uomo era pervaso e divorato da un profondo senso di colpa: alla partenza il trafficante gli aveva ordinato di salire sulla barca successiva poiché la prima, quella ove erano già saliti i suoi amici, era stracolma. La "colpa" di essersi salvato sembrava aggravata dal sentire il piacere della propria sopravvivenza, sia pure vissuta in totale silenzio.
Quest'uomo non appariva afflitto per i rischi derivanti dall'essere stato un propagandista antigovernativo nella città di Dakar ove alternava periodi di prigionia a quelli della fuga. Questi avvenimenti sono delle variabili considerate nel momento in cui aveva scelto di essere ciò che era. Le vere tragedie, ovverosia le gestalt dolorosamente inconcluse, si presentano nelle fasi successive.
Le gestalt iniziano con lo spostamento verso un dove e un quando qualsiasi, iniziano nel momento in cui la tua vita, ormai merce, è affidata ai trafficanti di essere umani o quando, all'arrivo in Europa, diventi un numero di permesso di soggiorno in fila alla Questura (per coloro che riescono ad accedervi). In sostanza, iniziano quando «*ogni giorno che passa sembra essere una grande conquista*» (in corsivo il commento di un paziente).

2. **La dimensione politica della richiesta d'asilo in ambito clinico**

La questione dei "rifugiati" obbliga il clinico a misurarsi con un orizzonte propriamente

politico: con la violenza della storia, con la dolorosa eredità del colonialismo, con le controverse espressioni di una cittadinanza e di una sovranità ormai differenziate e diversamente distribuite (Ong, 2006)[2]. È quanto mai doveroso, pertanto, per chi si occupa di richiesta d'asilo, analizzare il contesto, il tutto e l'interazione fra le parti. Riprendendo la distinzione di Brentano, infatti il soggetto non è certamente avulso dal fenomeno primario, così i vissuti personali dei rifugiati/e sono influenzati dagli eventi e dalla cultura di origine da cui essi provengono.

Parafrasando R. Beneduce, in quest'ottica, si deduce che la dimensione politica che investe la richiesta d'asilo è già massicciamente operante e inscritta nelle esperienze di cui siamo testimoni, nel linguaggio delle istituzioni, nei media, nell'immaginario sociale occidentale, nelle leggi e negli accordi fra Paesi europei e non. A titolo di esempio, basta pensare alla decisione adottata dai Paesi europei fino ai primi mesi del 2011 allorquando inviavano aiuti a un Paese – la Libia – che ha sempre violato sistematicamente ed apertamente i più elementari diritti umani, trattenendo nelle prigioni in modo illegale cittadini stranieri provenienti da paesi africani. Un'altra pratica disumana consisteva nel vendere i cittadini stranieri che, sistematicamente, dagli agenti di custodia passavano ai passeur. E ancora, tanti immigrati sono oggetto di continue azioni discriminatorie che si manifestano in occasione dei respingimenti e nei momenti di violenza perpetrati in quegli spazi "abietti" che sono i centri di "accoglienza", di "identificazione", di "detenzione" e di "espulsione".

Chi lavora con persone che chiedono asilo dovrà confrontarsi almeno con tre "regimi di storicità": la fuga, il viaggio e l'arrivo (Hartog, 2002). Percorsi, questi, che confluiscono in un'unica dimensione, quella presente, in cui giungono a noi le persone.

F. Sironi, nel suo saggio di psicologia geopolitica[3], suggerisce che gli avvenimenti traumatici che attraversano le culture, necessariamente modellano la storia e influenzano anche i particolari universi psichici nelle popolazioni. Tale presupposto induce a considerare un'importante interconnessione fra la storia individuale e la storia collettiva, ove per quest'ultima si intende un groviglio ordito di politica, economia, guerre, massacri, genocidi, spostamenti coatti di popolazioni, antagonismi etnici e tant'altro. Come già affermava Freud nel 1910, «la società non può rispondere con cortese accoglienza alla

2 Aihwa Ong parla di "graduate citizenship" e "graduate sovereignty" (2006, p. 75 sgg.) e riprende il lavoro di Robert Castel nel sottolineare una caratteristica ricorrente nell'epoca della globalizzazione: il trattamento differenziato delle popolazioni e la trasformazione in soggetti marginali di coloro da cui non è possibile trarre profitto. Si tratta di un aspetto che nella storia delle migrazioni e nel diverso destino sociale ed economico di immigrati, gruppi e minoranze è assai facile riconoscere.

3 La psicologia geopolitica clinica è un approccio delle scienze umane che ha l'obiettivo di osservare, descrivere, analizzare, teorizzare e trattare l'effetto "normale", "psicopatologico" o "sociologico" dell'articolazione fra storia collettiva e storia individuale su ciascuno di noi e su un'intera società. La psicologia non mette sotto accusa la realtà sociale o politica contemporanea, piuttosto ne constata, caso per caso, i "danni" sui singoli individui. Si propone di determinare con precisione le modalità di azione e l'impatto dei fatti politici e sociali sulla psicologia individuale. A questo fine la psicologia geopolitica clinica consiste in un'interazione costante e fluida con diversi campi disciplinari. È una psicologia delle interfacce, sia nel rapporto con le discipline cui fa riferimento (scienze politiche, psicosociologia, psicoanalisi, neuroscienze, storia, antropologia, etc.), sia nei suoi campi d'intervento (pazienti deculturati, disturbi delle identità culturali, delle identità di genere, traumi intenzionali dovute alle violenze collettive di natura politica, culturale o economica, etc.) - Violenze collettive, Sironi F., Feltrinelli, coll. Campi del Sapere, 2010

spregiudicata messa a nudo delle sue insufficienze e dei danni che essa stessa produce». Secondo l'autrice la storia collettiva ha un rapporto di complementare reciprocità con la storia individuale che, a sua volta, entra in relazione in maniera altrettanto complementare con la storia delle emozioni presenti in ognuno di noi. Si tratta di passeggiare clinicamente su più matrici di senso che agiscono fra loro seguendo un equilibrio sinergico. È questo il punto di vista gestaltico che ipotizza l'esistenza di un continuum costante, dinamico e circolare definito "*campo organismo-ambiente*", ove ogni funzione vitale può essere svolta e portata a compimento. Come afferma K. Lewin[4], questo campo include fattori culturali, ambientali, animali, fisici, storici e politici imprescindibili. A fronte di qualsiasi problema ne consegue un processo dialogico e di co-costruzione fra gli individui e il contesto circostante, che crea una condizione in cui nulla può rimanere isolato dal campo delle forze in gioco presenti nell'universo. A tal proposito ritengo sia estremamente interessante definire il concetto di "emozioni politiche", introdotto dalla Sironi:

"*quelle emozioni individuali scatenate da una particolare categoria di avvenimenti: quelli direttamente legati al mondo politico (terrorismo, ideologie, guerre, torture, etc.), sociale (conflitti, frattura sociale,) culturale (antagonismi..), religioso (egemonismi, fanatismi..)* (Sironi, 2010 pp.22)"

Queste emozioni, secondo l'autrice, agiscono contemporaneamente a un livello individuale e collettivo poiché determinate da avvenimenti politici, violenti o pacifici, che riguardano la *polis*, la *cité* e dunque il gruppo, la collettività e nel contempo il singolo individuo. Dal momento in cui facciamo parte di un sistema unico, tutti noi proviamo emozioni politiche. Compito dello psicoterapeuta è quello di riuscire a tracciare gli effetti e le forme comportamentali che tale sottosuolo emotivo assume in ogni persona. Già W. Reich, parlava di «groviglio di paure collettive, rancori rimuginati, tradizioni orali tramandate di generazione in generazione. La realtà non è solamente costituita da materia ed energia ma anche da informazione esterna. Non si potrà arrivare alla pace se non si considera l'importanza di queste informazioni trasmesse dai simboli, dai racconti, dalla storia, dalla propaganda nelle loro versioni strumentali».

3. **Tortura e trauma intenzionale**

Il punto interessante di questa dissertazione è assumere che tali emozioni politiche siano deliberatamente e intenzionalmente indotte dalla dimensione politica. È come se il politico decidesse quasi di fabbricare intenzionalmente e in maniera strumentale l'emozione collettiva e dopo quella individuale. Spesso capita di essere in contatto con persone che pur essendo lontane dalla propria casa d'origine, e non potendovi fare più ritorno in quanto riconosciute rifugiate, continuino compulsivamente a seguire i notiziari o a leggere i periodici del proprio Paese e ad assumere sfumature umorali variabili, in base alla buona o alla cattiva notizia del giorno. In particolare, mi viene alla mente una persona, riconosciuta rifugiata, proveniente dal Camerun e residente in Italia da oltre dieci anni, che spesso condivideva con me la lettura di una delle riviste più diffuse

4 Cfr. Lewin K., Principi di Psicologia Topologica, Giunti, Firenze 1961

tra i giovani africani, *Jeune Afrique*[5] la rivista rappresentava per questa persona un vero e proprio ponte geografico, storico e politico con il proprio Paese d'origine. Il concetto di emozione politica induce ad ipotizzare che un'emozione sia derivante da e intrisa di politica. Di pari passo è possibile delineare il concetto di trauma intenzionale, ossia:

"*un tipo di trauma indotto deliberatamente da un essere umano o da ideologie, credenze, da un essere visibile o invisibile (un sistema, un'organizzazione, etc.) su un dato soggetto o su un gruppo di individui. […] L'intenzionalità è contenuta nella forma clinica che verrà assunta dal trauma stesso. Deve essere identificata in maniera specifica per ogni cultura e per ogni sistema (politico, religioso, economico)*." (Sironi, 2010 p.28)

In altre parole lo scopo ultimo del trauma intenzionale, perpetuato prevalentemente mediante tortura, è quello di operare una trasformazione nell'altro, un vero e proprio atto di distruzione che si insinua nelle funzioni dell'essere e non nella sua natura. Ipotizzo che lo scopo sia quello di colpire il singolo per colpire l'intero gruppo di appartenenza.

Un esempio può aiutare a chiarire le idee. In Ruanda, in Darfur, in Kosovo gli stupri femminili erano "studiati a tavolino" cioè perseguivano una precisa strategia: gli stupri di massa e sistematizzati perseguono l'obiettivo di colpire la coniugalità e quindi il tessuto sociale di un dato gruppo culturale. Ciò che si vuole ottenere è l'indebolimento di quel tessuto sociale e dunque la sua conseguente disgregazione. Come previste, infatti, molte sono state le separazioni tra coniugi avvenute in seguito a questa atroce pratica. L'intenzionalità nel caso della ex-Jugoslavia sembra legata al concetto di "purezza etnica": perpetuare uno stupro programmato allo scopo di "insudiciare" di "meticciare" la popolazione, per di più facendo leva sull'effetto transgenerazionale: i figli della violenza prima o poi sarebbero insorti contro quella stessa società. [6]

4. Il trauma e le sue espressioni

La caratteristica principale del trauma è l'essere durevole nel tempo e le tracce della storia collettiva possono rimanere silenti a lungo; per anni si cementificano creando delle vere e proprie aree incistate. È ciò che gestalticamente potremmo definire un blocco. Dal punto di vista Gestaltico, infatti, il trauma è un lavoro non finito, un ciclo del contatto che non si è concluso. È l'enorme difficoltà di assimilare una esperienza, difficoltà che riguarda soprattutto lo stadio finale del ciclo del contatto, ovverosia le fasi di risoluzione/chiusura e ritiro. Attraverso il lavoro gestaltico è possibile identificare le modalità di interruzione del contatto. È un processo lento che permette però di andare oltre l'esperienza originaria che ha generato il blocco. La terapia gestaltica specifica per il trattamento del trauma deriva da contributi fondamentali di Perls (Perls F., Hefferline R.F., Goodman P., 1991), dall'uso di tecniche che aiutano a portare alla superficie le situazioni inconcluse e a risolverle nel presente, sperimentando un diverso utilizzo delle esperienze emozionali.

5 http://www.jeuneafrique.com/

6 Sono nate molte associazioni femminili di auto-sostegno in ex-Jugoslavia costituite da donne "emarginate".

SCHEDA D'APPROFONDIMENTO TECNICA
Eyes Movement Desensitization Reprocessing

In tale ambito hanno preso piede anche terapie di orientamento più cognitivo come l'Eyes Movement Desensitization Reprocessing proposta da F. Shapiro alcuni anni fa (Shapiro, 2000). Mi sembra importante farne un breve accenno. La tecnica realizzata è stata sperimentata per la prima volta con i veterani della guerra in Vietnam o vittime di violenza sessuale, successivamente generalizzata a qualsivoglia evento traumatico. In tal senso, pertanto, si invita il paziente a ricordare alcuni aspetti dell'evento traumatico mentre nello stesso tempo egli segue con gli occhi i gesti della mano del terapeuta che la muove avanti e indietro. In altri casi vengono utilizzati differenti tipi di stimoli sonori. La Shapiro propose l'ipotesi che le memorie traumatiche rimanessero "scollate" all'interno della memoria (processing). E' come se tali aree fossero come tante isolette di ricordi separate che poi emergerebbero sotto forma di incubi o flash-back. Secondo l'autrice il movimento oculare associato agli altri stimoli durante la rievocazione dell'esperienza traumatica attiverebbe nuove vie neuronali permettendo in tal senso la rielaborazione delle memorie traumatiche stesse.

5. **Memoria e narrazione del sé**

L'iter per i richiedenti una volta giunti in Italia va definito per delineare lo scenario entro cui si muove il processo di presentificazione ed assimilazione del trauma. Al servizio richiedenti asilo e rifugiati dell'INMP si rivolgono persone che presentano due grandi tipologie di domanda. A) persone che sono appena giunte a Roma, che risiedono in particolare nel CARA[7] di Castelnuovo di Porto, dopo essere state trasferite dal CPA (Centro di Prima Accoglienza) di Lampedusa (pertanto essi chiedono, ancor prima dell' assistenza sanitaria, una sorta di orientamento al territorio e sostegno all'avvio della procedura); B) persone già residenti presso centri d'accoglienza o inseriti nell'ambito della rete del Sistema di Protezione per Richiedenti Asilo e Rifugiati (SPRAR[8]) che devono sostenere l'Audizione presso la Commissione Territoriale per il Riconoscimento dello Status di Rifugiato, organo governativo deputato al rilascio del permesso di soggiorno per motivi di protezione giuridica.

7 CENTRI ACCOGLIENZA RICHIEDENTI ASILO (CARA) (DPR303/2004-D.Lgs.28/1/2008n°25)
Sono strutture nelle quali viene inviato e ospitato per un periodo variabile da 20 a 35 giorni lo straniero richiedente asilo privo di documenti di riconoscimento o che si è sottratto al controllo di frontiera, per consentire l'identificazione o la definizione della procedura di riconoscimento dello status di rifugiato. Centri attualmente operativi sono: Bari Palese, Area aeroportuale - 744 posti, Brindisi, Restinco - 128 posti, Caltanissetta, Contrada Pian del Lago – 96 posti, Crotone, località Sant'Anna – 875 posti, Foggia, Borgo Mezzanone – 856 posti, Gorizia, Gradisca d'Isonzo – 138 posti, Roma, Castelnuovo di Porto - 650 posti, Trapani, Salina Grande - 260 posti. (www.interno.gov.it)

8 Il Sistema di protezione per richiedenti asilo e rifugiati (SPRAR) è costituito dalla rete degli enti locali che – per la realizzazione di progetti di accoglienza integrata – accedono, nei limiti delle risorse disponibili, al Fondo nazionale per le politiche e i servizi dell'asilo. A livello territoriale gli enti locali, con il prezioso supporto delle realtà del terzo settore, garantiscono interventi di "accoglienza integrata" che superano la sola distribuzione di vitto e alloggio, prevedendo in modo complementare anche misure di informazione, accompagnamento, assistenza e orientamento, attraverso la costruzione di percorsi individuali di inserimento socio-economico.

Dall'incontro con i membri della Commissione[9] dipendono le sorti di migliaia di persone che troppo spesso vedono sfumare la possibilità di ottenere qualsiasi forma di protezione perché incapaci di raccontarsi, prima ancora che davanti ad una giuria, davanti a se stessi. La difficoltà di raccontarsi potrebbe apparire banale ma non è certo facile ripercorrere orme di un passato da cui si fugge per raggiungere un presente sconosciuto e quindi ricollocarsi in un nuovo *qui ed ora* che si compone di vuoto e di sospensione.

Durante la raccolta della storia personale, capita spesso che nelle narrazioni e nei racconti appaiano città, deserti, snodi territoriali, itinerari di viaggio, brandelli di memoria che con parole connotano realtà geografiche sconosciute, lotte di sopravvivenza e di disperazione. Le percezioni che emergono dai racconti potrebbero da sole creare nuove mappe del mondo con confini spaziali nuovi, poiché intrisi di effetti sospensivi e temporalità decontestualizzate, e calendari paralleli ove il tempo a tratti si annulla ed è necessario usare le ferite del proprio corpo come traccia del passato.

A tal proposito mi viene in mente una persona giunta al servizio per il percorso psicodiagnostico propedeutico all'Audizione presso la Commissione. Si trattava di un uomo di circa 35 anni proveniente dal Ghana coinvolto negli scontri avvenuti nell'anno 2000 tra i gruppi Kusasi e Mamprusi presenti a Bawku (Upper East Region,Ghana). Il conflitto si era nato in relazione alla gestione del potere politico sul territorio e dal 1982 procedeva alternando periodi di forte instabilità a periodi di relativa serenità[10]. Durante i primi colloqui la persona narrava il proprio vissuto in modo del tutto atemporale, senza riferimenti all'anno o al mese in cui erano accaduti gli eventi. L'uomo aveva deciso di raccontarsi esclusivamente attraverso le ferite del proprio corpo. Esponeva i segni delle torture e delle sevizie subite negli anni per ripercorrere la propria storia di fuga, come se ogni segno indelebile definisse in maniera incontestabile le coordinate temporali degli eventi vissuti. In segno di estrema fiducia ed intimità nei confronti della nostra relazione terapeutica, un giorno decise di mostrarmi un apposito contenitore ove da anni egli soleva riporre residui di secrezioni della ferita alla gamba destra che, ancora oggi, conserva con cura svelandomi che lo faceva "*per avere una prova ed una sorta di testimonianza del dolore vissuto*".

Le verità che mi capita di ascoltare, come nel caso esposto, sono verità che talvolta rappresentano un ricordo annebbiato che, con tutta probabilità, vacillerà dal punto di vista storico ma che puntualmente risponde al bisogno di ricostruzione di un mondo

9 Le Commissioni territoriali per il riconoscimento della protezione internazionale. In precedenza, la Commissione unica competente a livello nazionale non consentiva un adempimento veloce delle procedure: tra la presentazione dell'istanza e l'effettiva decisione passava troppo tempo. Con la legge Bossi-Fini (n. 189/2002) e il relativo regolamento di attuazione (dpr n. 303/2004) sono state istituite sette Commissioni territoriali per il riconoscimento dello "status di rifugiato": Gorizia, Milano, Roma, Foggia, Siracusa, Crotone e Trapani. Con decreto legislativo (n. 25 del 28 gennaio 2008) e con il relativo decreto ministeriale di attuazione del 6 marzo 2008 sono state individuate, complessivamente, 10 commissioni territoriali con tre sedi in aggiunta a quelle già presenti: Torino, Bari e Caserta. La legge prevede che la Commissione territoriale provveda all'audizione del richiedente entro 30 giorni dalla trasmissione dell'istanza fatta dalla Questura e che la decisione venga poi adottata entro i successivi 3 giorni. Nel corrente anno, a seguito della nota situazione emergenziale relativa al Nord Africa, sono state istituite alcune sezioni aggiuntive sia all'interno delle Commissioni originarie (Milano, Bari, Trapani) sia con sede territorialmente distaccata (Verona da Gorizia, Firenze da Roma – attualmente in fase di formazione). (www.interno.gov.it)

10 http://www.unhcr.org/pages/

perduto senza alcun contatto con il presente se non nel confine della memoria stessa. Si tratta di una narrazione che non vuole cedere alle lusinghe di esigenze legali, bensì antepone a queste il bisogno puramente individuale di esserci, di esistere attraverso la stessa narrazione.

Pur considerando le esigenze degli avvocati che si dimenano tra i Tribunali e le Commissioni e con cui collaboriamo, spesso mi rendo conto che, durante la raccolta della memoria traumatica, la ricerca della verità oggettiva perde di valore. Essa cede il posto a una verità altamente soggettiva e narrativa per lo più destoricizzata. Il ribaltamento dall'oggettivo al soggettivo pone enfasi sugli effetti suscitati in ogni singolo individuo che decide di raccontarsi. Tale mancanza di omogeneità nelle testimonianze fa crollare l'assoggettamento del potere e mette in discussione l'impianto e l'ordine politico delle nazioni. Ogni narrazione soggettiva toglie il velo di maya che camuffa innumerevoli contraddizioni politiche, culturali ed economiche. I mondi di partenza si legano ancor di più a quelli di arrivo. Come afferma Liisa Malkki: «*i rifugiati sono non a caso percepiti come persone che possono far sanguinare o indebolire i confini nazionali e al tempo stesso rappresentano una minaccia per la sicurezza nazionale*» (Malkki 1995, pp.7-8).

6. Lavoro di cura, ascolto e immaginazione

Una volta ottenuto lo status di rifugiato, alcune vittime di violenza di natura antropogena accettano la proposta di avviare un percorso psicoterapeutico. Il lavoro clinico ad orientamento gestaltico messo in atto in questi casi impone, altresì, un processo di andirivieni tra due importanti polarità: il passato ed il futuro attraversando il qui ed ora. Tale aspetto assume una importanza fondamentale per persone che fuggono dal proprio passato dal momento che emerge quasi costantemente la difficoltà di re-immaginarsi nel nuovo contesto di vita, nel presente e nel futuro. Pertanto il lavoro di narrazione mediante ricordo diventa estremamente interessante se viene rievocato e rivissuto nella misura in cui ciò che emerge non è il passato stesso ma come esso è visto, sentito, esperito nel presente. Come afferma Merleau-Ponty, l'esperienza del passato è esperienza dell'oggetto estrapolato dal tempo e dallo spazio, è nell'adesso:

"*Il presente visibile non è nel tempo e nello spazio, né, naturalmente, fuori di essi: non c'è nulla prima di esso, dopo di esso, attorno ad esso, che possa rivaleggiare con la sua visibilità. E tuttavia, non è solo, non è tutto. Esattamente: esso intercetta la mia veduta, vale a dire che il tempo e lo spazio si estendono al di là e al tempo stesso che sono dietro di esso, in profondità, di nascosto*".

In altre parole trattasi del ricordo del passato nel presente. Il passato non può esistere se non come esperienza attuale del presente di allora, dal momento che esiste una coscienza del passato solo in quanto diventa esperienza nel presente. Il lavoro terapeutico ha origine dalla presentificazione del vissuto e aiuta la persona a superare le gestalt inconcluse. Sovente tale lavoro diviene essenziale nei processi di elaborazione del lutto. Molte persone sono imprigionate in una dimensione di impotenza per la perdita dei propri cari ed essendo stati costretti a fuggire, spesso non è concesso loro neanche un

saluto o un momento ritualizzato di separazione.
Una signora del Marocco aveva appreso della scomparsa della madre soltanto una volta giunta in Italia. La sua difficoltà consisteva nel non essere stata con lei prima che la morte la cogliesse. In diverse sedute abbiamo lavorato sulla messa in scena di un rituale funebre immaginifico in cui la signora potesse evocare un dialogo con l'immagine della madre interiorizzata esprimendo le proprie sensazioni, emozioni e istanze non elaborate.
A livello terapeutico è essenziale procedere con un lavoro volto a stimolare le corde immaginative delle persone, attraverso l'utilizzo di metafore, di sogni, di paradossi non aderenti necessariamente alla realtà concreta ma volti a co-costruire nuovi valori significativi per la persona stessa: il/la richiedente asilo non rinuncia solamente all'oggetto del desiderio, ma ancor prima alla spinta che lo induce a desiderare, ad andare verso l'oggetto. È come se il dolore della perdita amputasse qualsiasi attività volitiva della persona. Wittgenstein[11] ritiene che gli esseri umani abbiano inclinazioni informi che assumerebbero forma attraverso le opportunità proposte dalla realtà esterna. Secondo l'autore il desiderio, assumendo una natura intenzionale, si collocherebbe a metà strada fra l'inclinazione informe e le variabili potenziali esterne. Uno degli obiettivi terapeutici è pertanto quello di riappropriarsi di questa componente intenzionale allo scopo di riprendere in mano il timone della propria esistenza (Quattrini, 2010).

7. La costruzione della vittima

La metodologia del nostro intervento intende porre al centro l'altro con tutta la complessità di cui è portatore, non ignorando che è vittima di tortura, ma non riconoscendolo solo come vittima: l'altro è portatore di una storia personale che lo identifica come individuo, unico ed irripetibile. Il nostro approccio e la presa in carico tentano di restituire al richiedente asilo sopravvissuto alla tortura solo un'immagine di sé integrata, in cui l'esperienza della tortura smetta di essere una sfortunata evenienza nel suo paese e si trasformi nella possibilità di affermarsi nel nuovo paese con un'identità che ne valorizzi il sapere, le conoscenze, la storia attraverso l'elaborazione di un vissuto personale. Si assiste, invece, con una certa sistematicità e violenza, ad una costruzione del profugo e del rifugiato come di qualcuno senza passato, senza storia, senza collettività alle spalle. Hannah Arendt denunciava già in questa *riduzione all'umano* il più grande pericolo a cui andavano incontro i profughi e i rifugiati. Una volta arrivati in occidente, non possiamo ignorare la violenza che incontrano nel nostro paese che cuce loro addosso l'abito preconfezionato di vittima, di povero, di bisognoso, costretto a fare la fila per procurarsi un pasto, a vivere in un tempo sospeso in attesa di vedersi riconosciuto il diritto d'asilo. Per tentare di sovvertire tale tendenza è importante lavorare in gruppo, ritessere le memorie del proprio paese d'origine attraverso le parole dei connazionali. Per i clinici questo significa dare valore ai riferimenti culturali di ciascuno, rinforzare una dignità che spesso la tortura ha cancellato. Intraprendere attività riabilitative significa ripartire dalle risorse, personali e professionali, non offrire percorsi lavorativi e formativi precostituiti, ma saper aspettare che ricontattino i propri desideri, le paure, i sogni e i bisogni, significa creare un clima di ascolto partecipe, capace di restituire

11 Assoun P. L. (1988), Freud e Wittgenstein, Puf, Paris. Assoun P. L. (1993)

senso e dignità. Sono spazi psichici e sociali nei quali il clinico deve riuscire, in qualche modo, a collocarsi insieme alla persona che chiede asilo.

A proposito di desideri, desidero concludere con il pensiero di Marcel Viñar, psicoanalista uruguayano, che ho avuto l'onore di conoscere lo scorso anno nell'ambito di una supervisione clinica. Incontro ancora vivo nella mia memoria e impresso come fonte di luce per il mio cammino. A proposito della tortura in sud America egli scrive:

Ciò che è impossibile da trasmettere produce scarto, distanza, rottura tra le generazioni, ma questo è uno spazio di vita. Sopprimerlo crea feticci inefficaci. Tra la memoria e la ricostruzione del passato, vi sono delle omissioni, delle distorsioni inevitabili nella parola parentale, vale a dire degli spazi vuoti, spazi necessari che sono come dei rifiuti di fronte all'intollerabile; sorge, così, un dire per il quale il discrimine tra l'avventura simbolica e la ripetizione traumatica non si trova in alcun manuale.
Il soggetto che ci interpella, pieno di dolore, colmo di cadaveri e sembra trascinarci verso una preoccupazione escatologica. E tuttavia, se noi pensiamo l'orrore, non è solo per rendere omaggio a coloro che hanno subito il martirio, ma soprattutto per domandare ed ottenere da loro l'oracolo che guidi la nostra riflessione permettendoci di sfuggire agli automatismi della ripetizione, e affinché essi dischiudano per noi un domani un po' più lucido in cui possa trovar posto la speranza (1994, pp. 61-62).

Riferimenti bibliografici

- Agier M., *On the Margins of the World: the Refugee Experience Today*, Polity Press, 2008
- Arendt H., *La banalità del male Eichmann a Gerusalemme*, Feltrinelli Editore Milano,1992
- Arendt, H., *Sulla violenza*, Guanda, Parma 2001
- Beneduce R., *Undocumented bodies, burned identities: refugees, sanspapiers, harraga: when things fall apart,* Social Science Information 47, 2008, 4 pp. 505-527.
- Beneduce R., *Etnopsichiatria. Sofferenza mentale e alterità fra Storia, Dominio e Cultura*, Carrocci Editore, Roma 2005.
- Eisenbruch M., *From Post-Traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees*, in:Social Science and Medicine 33, 6 pp. 673-80, 1991.
- Héritier F., (a cura di), *Sulla violenza (1996)*, Meltemi Editore, Roma 2005
- Fassin D. 2001, *The biopolitics of Otherness. Undocumented Foreigners and Racial Discrimination in French Public Debite*, in: Anthropology Today 17,1, pp. 3-7, 2001.
- Fassin D., e d'Halluin Estelle, *Critical Evidence: The Politics of Trauma in French Asylum Policies*, Ethos 35, 1-2, pp. 300-329,2005.
- Fassin D., Rechtman, R., *The Empire of trauma*, Princeton Press 2010.
- Jeppsson O. e Hjern A., *Mental Health Care for Refugee Children in Exile*, Springer Us. 2005
- Lewin K., *Principi di Psicologia Topologica*, Giunti, Firenze 1961

- Malkki L. H., *Purity and exile. Violence, Memory and National Cosmology among Hutu Refugees in Tanzania*, University of Chicago Press 1995
- Malkki L.H., *Speechless emissaries: refugees, humanitarianism, and dehistoricization*, in: A. L. Hinton (ed.) *Genocide: an anthropological reader*, pp. 344–67. Malde, Oxford: Blackwell, 2002.
- Maturana H., Varela F., *Autopoiesi e cognizione. La realizzazione del vivente*, Marsilio Editore, Venezia 1980.
- Merleau Ponty M., *Il visibile e l'invisibile*, Bompiani 2003
- Minkowski E., *Il tempo vissuto. Fenomenologia e Psicopatologia*. Einaudi Editore, Trento 2004
- Naranjo C., *Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica*, Melusina,Roma 1991
- Ong A., *Buddha Is Hiding. Refugees, Citizenship, the New America*, Berkeley and London, University of California Press, 2003.
- Perls F., *L'Io, la fame e l'aggressività*, Franco Angeli, Milano 1995.
- Perls F., Hefferline R.F., Goodman P., *La terapia della Gestalt: eccitamento ed accrescimento nella personalità umana*, Astrolabio, Roma 1991
- Polster E., M., 1986, *Terapia della Gestalt integrata*, Giuffrè, Milano 1986
- Quattrini G. P., *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti Editore, Firenze 2011.
- Quattrini G.P., 2007, *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephiro,2007
- Ravenna A., Iacoella S. 2007: *Verso una società interculturale* in :Formazione IN Psicoterapia Counselling Fenomenologia, Rivista 9-10.
- Sayad A., (1999), *La doppia assenza. Dalle illusioni dell'emigrato alle sofferenze dell'immigrato*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2002.
- Shapiro F., 2000, *EMDR Una terapia innovativa per il superamento dell'ansia, dello stress e dei disturbi di origine traumatica*, Atrolabio, Roma
- Sironi F., *Violenze collettive. Saggio di psicologia geopolitica clinica*, Feltrinelli, Milano 2010.
- Sironi, Françoise, *Bourreaux et victims. Psychologie de la torture*, Odile Jacob,1999

Corpo che fa anima[1]: psicoterapia della gestalt e danza

Shoba Arturi
Medico, Psicoterapeuta, Danzatrice

1 "Soul Movement :Il corpo che fa anima" è il nome che ho dato a una metodologia che fa incontrare danza, meditazione e psicoterapia della Gestalt..

La mia vita e la danza

Dacché io ricordi ho sempre amato danzare; a tre anni, affascinata da una rappresentazione della morte del cigno di Tschaikowsky, morivo e danzavo a ogni angolo dell'appartamento in cui vivevo con la mia famiglia. Se il background culturale da cui provenivamo non me lo avesse impedito (la danza è qualcosa di futile e/o per ricchi) avrei voluto fare la ballerina … e ho continuato a danzare e a voler danzare nel corso di tutta la mia vita, per divertimento e anche seguendo qualcosa che non sapevo ma che mi piaceva e che mi faceva stare e mi fa stare bene, e che ritrovo come un filo conduttore in molti momenti che hanno caratterizzato il mio cammino di ricerca e di cura fino ad ora: nelle tecniche di meditazione di Osho che spesso affiancano danza e consapevolezza; negli esercizi quasi danzati del metodo Feldenkrais, strumenti preziosi verso una migliore conoscenza di se' e delle proprie possibilità inesplorate; nell'estasi delle danze ruotanti dei dervisci e dei canti sufi; nell'inspiegabile meraviglia delle danze sacre di Gurdjeff; nelle mie radici mediorientali risvegliate dalla danza del ventre o dalle delicate o selvatiche intese della pizzica d'amore del nostro sud; nell'incontro con i 5 ritmi di Gabrielle Roth; nelle reminiscenze di rituali dionisiaci che ritrovo tutt'oggi nelle danze dei rave con la techno incalzante e le sostanze inebrianti … La danza mi accompagna tutt'ora. E costituisce ormai da tempo uno degli ingredienti che propongo nei percorsi terapeutici che ora poggiano sulle basi teoriche della psicoterapia della Gestalt, così come l'ho appresa all' IGF.

L'altra faccia del dolore

Siamo spinti in terapia da un dolore e da conflitto che a volte nostro malgrado contribuiamo a creare e in questo caso la terapia è un invito a trovare altri modi e altri comportamenti, è un'istigazione a inventare creativamente qualcosa di diverso che superi la ripetizione abituale di un agire che porta sofferenza.
Oppure arriviamo a chiedere aiuto spinti da un dolore o una crisi, da un momento di passaggio che non riusciamo ad affrontare, da una separazione o una morte, dalla nostra esistenziale fragilità.
Sono momenti in cui è più forte e più destabilizzante l'esperienza e la consapevolezza

di quella che i buddisti chiamano “impermanenza”. Siamo mortali, e siamo destinati a lasciare prima o poi ogni cosa, ogni affetto.
L’arte di vivere potrebbe essere chiamata l’arte di separarsi. Con l’atto stesso di nascere siamo esposti alla prima separazione amorosa e poi continuiamo a lasciarci alle spalle persone ed esperienze, per incontarne di nuove. La nostra vita è mistero: a cominciare dal fatto che l’altra faccia del dolore della separazione che ci porta a individuarci è un ponte teso verso l’altro, un’apertura che si chiama amore. Non possiamo amare se non siamo in grado di sentire la distanza che ci separa dall’altro e di sopportarla. E così di pari passo al dolore della separazione si accompagna un anelito, un desiderio che ci porta a varcare i nostri confini e ci spinge verso l’altro e verso altro.
Ma per farne arte di vivere, arte di separarsi e di amare, quello che conta è il “come”, come ci separiamo e come amiamo. Così in terapia e nella vita non si tratta di non sentire più il dolore, o la rabbia, ma piuttosto di fare qualcosa con l’inevitabilità del dolore che lo renda tollerabile, forse addirittura eticamente“nobile”, esteticamente bello. Farne qualcosa con i gesti, con le parole, con un sorriso, con un silenzio.

La ricerca della grazia

Aldous Huxley, secondo Bateson, sosteneva che il problema fondamentale dell’umanità è la ricerca della “Grazia”. Qualcosa che ci sembra naturale negli animali,che pure soffrono e muoioino, e da riconquistare per noi umani, che siamo complicati dalla possibilità di mentire e dalla coscienza di noi stessi. Certo, questo anelito verso la grazia ci scalda il cuore e ci rende tutti eroi a fronte di un possibile annichilamento e alla perdita di senso a cui il dolore può portare. E’ un anelito che non ci lascia stare che ci spinge a cercare e a incontrare. E’ un percorso e un processo in cui le cadute sono inevitabili, ma sono accompagnate dall’incoraggiamento dei saggi di tutti i tempi e dall’esperienza dei momenti di grazia. Nella tradizione zen vengono chiamati “Satori”: momenti in cui la percezione è chiara e sembra di essere tutt’uno col fluire stesso dell’esistenza. In oriente ci arrivano attraverso pratiche meditative, i sufi attraverso il canto, la danza e il poetare mistico. Sono molti i modi di perseguire quell’anelito che ci contraddistingue in quanto umani.
Secondo Bateson “L’arte è un aspetto della ricerca della grazia da parte dell’uomo; la sua estasi, a volte, quando in parte riesce; la sua rabbia e agonia, quando a volte fallisce”[1]
Come allora diventare un po’ “artisti” e scoprire quella vena creativa che è sinonimo di coltivare la qualità nella vita, quello che dà un senso, il senso del valore per cui davvero vale la pena vivere.
Come si fa a risvegliar la propria vena creativa, quando ci si sente pesantemente e seriamente afflitti dai vari pesi della vita? Non è scontato riuscirci. Questo è uno dei compiti fondamentali della psicoterapia: aiutare la persona a diventare creativa, a trasformare quello che sente: dolore, rabbia, tristezza che sia. Un processo alchemico e artistico.

1 G. Bateson, Verso un’ ecologia della mente, p. 161, Adelphi, Torino.

Creatività, gioco e danza

La danza in questo ci può essere di grande aiuto. Lo è nella mia esperienza. Non intendo qui la danza/performance. Non occorre essere grandi danzatori per danzare, occorre solo avere un minimo di disponibilità a muoversi seguendo un ritmo. E non occorre cambiare quello che si sente. E' possibile cominciare a muoversi e danzare stando a contatto e in presenza di qualsiasi emozione. Rabbia, dolore, gioia, tristezza, paura, persino indifferenza, possono trovare modi di dirsi in un movimento di danza. Quando in un workshop invito le persone a danzare è per puro spirito esplorativo, per aprirsi con curiosità al proprio sentire e al movimento e al ritmo, con pochissima intenzione, senza voler arrivare da nessuna parte. E' un modo per giocare il proprio mondo interno, per rappresentarlo ed esprimerlo. Spesso invito semplicemente a segnare il ritmo o i diversi ritmi e con diversi tipi di movimenti, ritrovando la curiosità di muoversi semplicemente e di sentire l'effetto che fa. Coltivare un "campo" in cui sia possibile giocare, essere curiosi, contattare se stessi ed esprimersi e nel rispetto di sé e degli altri, è già un evento di valore in sé.

Secondo Lorenz "il gioco non è nettamente distinguibile dal comportamento esplorativo"[2] entrambi "possono avvenire in un 'campo di distensione', usando la terminologia della teoria dei campi di Kurt Lewin. Questo vuol dire che sia il movimento esplorativo che il gioco spariscono immediatamente non appena si abbia una motivazione in grado di attivare 'seriamente' i moduli motori interessati"[3]. Nei campi profughi si cerca di ridare speranza ai bambini sottoposti al clima di minaccia continua che vivono, aiutandoli a continuare a giocare, dando loro la possibilità e il luogo per farlo. Come dire in guerra non si gioca e se si gioca si possono costruire progetti di pace. Anche un conflitto interno, di cui ci occupiamo come psicoterapeuti, è una specie di guerra, in cui l'energia spesa per mantenere le posizioni antagoniste non è libera di accedere alla dimensione del gioco e all'esplorazione che potrebbero magari farci scoprire nuove possibilità.

L'atmosfera di distensione (la "base sicura" di cui parla Bowlby) che è necessaria a favorire il comportamento esplorativo, è quella che dobbiamo come psicoterapeuti essere in grado di generare ed è un presupposto indispensabile perché una persona si conceda comportamenti nuovi che altrimenti potrebbero essere giudicati fatui se non pericolosi. Ed è proprio con leggerezza, con delicatezza, rischiando poco, che invito a danzare e a fare così nuove e diverse esperienze di sé, mettendo di nuovo in gioco una capacità di sentire e di apprezzare che è un risveglio alla vita, o meglio alla sua molteplice complessità.

La vita è Lyla, cioè gioco, secondo la tradizione induista. Il gioco, la danza implicano un alleggerimento, una diversione, un guardare altrove e un distogliere la fissità dello sguardo per percepire così altri possibili orizzonti, oltre a quello che ci tiene legati al groviglio del dolore.

2 K. Lorenz - L'Etologia p. 333

3 Ib p. 337

Divertimento e apprendimento

La psicoterapia è un processo di apprendimento di nuove vie, forse la vita stessa è un processo di apprendimento che non ha fine, e apprendere e creare, accanto all'interesse, alla curiosità, all'impegno, hanno una dimensione ludica.
Senza divertimento non c'è apprendimento: tutti i cuccioli giocano e si divertono e ci fanno divertire ed esplorano così il mondo intorno e se stessi, imparando caparbiamente tutto ciò che occorre loro imparare. Impedire a un cucciolo di uomo di giocare è un'azione che suona malvagia a chiunque abbia cuore. Ma sostenere che giocare è indispensabile ad apprendere, è qualcosa che pochi insegnanti mettono davvero in pratica, facendo della scuola quella istituzione pesante e odiosa che spesso è.
Il gioco per i bambini implica sempre il corpo in movimento. La danza è una specie di gioco che i bambini fanno ancora prima di camminare. E se la musica e la danza fossero parte indispensabile del nostro curriculum formativo?[4]

Divertirsi e trovare modi interessanti di farlo, è una cosa "seria", indispensabile alla vita. La parola divertimento, ricorda già di per sé un passo di danza, girare intorno, lasciare la posizione o il sentiero noto per improvvisare un passo nuovo, verso un ignoto possibile. È anche curioso che un'altra parola per divertirsi sia ricrearsi: crearsi di nuovo.
Al contrario il restringimento del comportamento a campi conosciuti, la limitazione dei movimenti a modalità già acquisite, sono altri modi di dire e di manifestarsi dei comportamenti nevrotici che affliggono l'uomo costringendolo in gabbie invisibili quanto coercitive.

Come nella metafora figura/sfondo, che nella psicologia della Gestalt spiega il meccanismo selettivo e attivo della percezione, danzare lascia emergere dallo sfondo la possibilità di altre risorse vitali: la stanza delle cianfrusaglie in cui curiosare e trovare, quasi senza cercare. Cerchiamo invece soluzioni dove non ci sono e non le troviamo. "L'oca è fuori!" cita un famoso Koan Zen che corrisponde al momento della percezione chiara e illuminata della realtà vista da un altro punto … occorre un salto, una piroetta, un guardare altrove….

Il piacere della funzione

La danza e' simile ad alcuni comportamenti animali che sono a tutti gli effetti "danze rituali", modi di rappresentare funzioni vitali come il corteggiamento o la lotta per il territorio. Ma nei cuccioli, e anche negli adulti di molti animali compaiono comportamenti che somigliano di più al gioco, in quanto non finalizzati a un concreto risultato, neanche quello di spaventare un avversario.
I giochi più "raffinati" fra gli animali, apparentemente servono solo ad affinare il più possibile moduli motori in sé, cioè non finalizzati ad alcuna azione particolare. Tranne

4 Purtroppo oggi in Italia, terra di musica, di canto e di danza da sempre, la musica è stata esclusa dall'ordinamento scolastico! (le leggi fatte dall'uomo sono fallibili e soprattutto modificabili…. Speriamo!)

quello di godere del piacere della funzione motoria.
In questo caso i giochi sono tanto più sfrenati e artistici, quanto minore è l'energia impiegata per produrli, fidando in questo sull'energia fornita dall'ambiente: per esempio i voli dei corvi che si appoggiano alle correnti d'aria per evoluzioni artistiche, o le acrobazie sorridenti dei delfini che giocano usando la spinta dell'onda mossa dai natanti. Più il gioco si allontana da una funzione chiaramente finalizzata e più i movimenti si fanno fluidi ed armonici, più appare evidente il piacere provato nel farli e più ci ricordano una danza, "perché – riportando le parole di Lorenz - qui sono all'opera dei processi che con tutta probabilità sono alla base di tutta la creazione artistica umana, e sicuramente della più primitiva fra le arti umane:la danza"[5].

La danza cura

La danza è un affinamento di capacità motorie ma, se è accompagnata dall'attenzione e dall'intenzione, anche della sensibilità dalla propriocettiva e cinestetica, alla uditiva e anche a quella visiva. Le percezioni sensoriali sono di fatto delle integrazioni, cioè ogni senso integra delle informazioni provenienti da altri canali sensoriali. In altre parole, quel che vediamo non è indipendente dalle esperienze cinestetiche e propriocettive che facciamo: è un'esperienza comune che ci sembra di vedere più chiaro dopo un adeguato esercizio fisico. Il respiro è coinvolto, la pelle in ogni suo centimetro…[6]
Danzare è un modo di ampliare la sensitività e tutte le funzioni collegate ai vari sensi e infine alla possibilità di contatto e conoscenza che attraverso i sensi possiamo avere, della consapevolezza, del proprio spazio interiore e del modo di comunicare fra mondo interno e mondo esterno.

Introducendo con la danza semplici esperienze possiamo incontrare tematiche esistenziali come la vergogna e l'orgoglio, la paura e il coraggio, la rabbia e la determinazione, il dolore e la compassione, l'amore e la solitudine,la ripetizione e la curiosità, il caos e la quiete … dando spazio a ciascuna istanza e invitando a fluire in ciascuna. Tutto può trovare forma espressiva nella danza, niente è rigettato o rifiutato: il dolore e la gioia, la tristezza e l'allegria, l'indifferenza o la depressione, il desiderio o l'amorevolezza . Portando attenzione e dando dignità al proprio sentire e dandogli forma ed espressione, fino a un culmine e fino a che inevitabilmente la fluidità porta a qualcosa di nuovo. Questo porta e a vivere Gestalt aperte fino a che la loro carica affettiva si esaurisce e una nuova si forma compare all'orizzonte della consapevolezza. La danza può così continuare all'infinito…
Nella mia esperienza la possibilità nella danza di questo fluire porta a una sensazione di spaziosità e di quiete analoga a quella a cui portano alcune pratiche meditative: di fatto nella mia vita queste due strade si sono incontrate e la danza è per me un modo di fare

5 Ib p. 338

6 Secondo la diagnostica della Medicina Tradizionale Cinese, che si basa su una visione organismica dell'esistenza, occhi, visione e muscoli, fanno parte di un sistema unico, quello dell'elemento legno, che pertiene al movimento, alla postura, alla direzione, all'assertività, all'aggressività, alla visione,alla progettualità. Mentre la pelle e i suoi sensori fa parte di un altro sistema, quello del metallo, a cui appartengono anche i polmoni e il colon, che hanno funzione di scambio intimo e profondo con l'esterno, di un dare e una avere in continuo fluire ma anche di separazione e individuazione…

meditazione in movimento, di coltivare la consapevolezza e l'attenzione.

Andare oltre

La danza, come possibilità di contatto e di espressione, usa strutture di movimento note, per fare un passo verso l'ignoto. E' un processo creativo che fa diversi, rigenera, fa incontrare e varcare i propri limiti, o quelli che crediamo tali: danze rituali hanno fatto parte dei processi di risanamento e guarigione degli umani in tutte le culture.
Gli sciamani[7] che fanno da ponte con i loro rituali fra il mondo "altro", celeste o infero, e gli umani, hanno sempre usato la musica e la danza. Una delle loro funzioni, in questo far da ponte, è di guarigione, del corpo, della mente o dell'anima. E nel nostro sud sono ancora vive nel ricordo e nelle testimonianze raccolte da Ernesto De Martino[8], le esperienze di trance e di guarigione delle "tarantolate" salentine nell'incalzare della musica e con la partecipazione di tutta la popolazione.

E ancora l'ebbrezza estatica raggiunta e trasmessa dai dervisci rotanti o dalle preghiere cantate e danzate negli Zikhr dei Sufi… la danza ha sempre curato e innalzato gli animi.
Ancora più vicino a noi nel tempo , negli anni '70, mentre nasceva la psicoterapia della Gestalt, e mentre molti di noi cercavano fra occidente e oriente nuovi orizzonti esistenziali, a Esalen in California, Gabrielle Roth[9] ha dato forma a una metodologia, la Danza dei 5 Ritmi, che aiuta le persone a fluire con quello che sentono, ad ampliare le proprie possibilità percettive e motorie e quindi la consapevolezza di sé e del pro-

7 Mircea Eliade parla dello sciamanesimo come di una via per l'estasi legata ai popoli dell'area centro-asiatica con influenze provenienti dall'area indù. Ma fenomeni analoghi sono riscontrabili in tutte le culture del mondo indipendentemente dal tipo di religione seguita. Gli sciamani sono iniziati, depositari di tecniche estatiche che conoscono e possono trasmettere; costituiscono una élite mistica della religione a cui appartengono; sono specialisti dell'anima umana e si occupano di malattia in quanto "perdita dell'anima", ma anche dei grandi momenti della vita umana. Una morte, un dolore terribile, una sventura sono occasioni che richiedono una certa esperienza estatica, un viaggio mistico fuori da sé (ex-stare), un viaggio che trascende questo momento e facendo questo ritrova un senso più vasto, ricucendo squarci, gettando ponti. Lo sciamano conosce la strada di andata e di ritorno dal mondo "altro". Ha fatto lui stesso questo viaggio per sé in un percorso iniziatico che spesso comincia con la sua guarigione da una malattia. Lo sciamano è uno che è andato come Orfeo nel mondo infero. Sono viaggi che implicano rischi, che lo sciamano, in quanto iniziato, ha imparato ad affrontare: comunica con gli spiriti e con i demoni, ma non ne diventa loro strumento, non diventa un "ossesso" o un "posseduto". Lo sciamano usa il ritmo di un tamburo, la magia musicale, il canto, la danza per indurre stati alterati di coscienza, che portano a una riorganizzazione delle risorse del malato. Può usare sostanze e droghe, e in questo caso sono meramente un tramite per l'esperienza estatica, non sempre e non per tutti gli sciamani le sostanze sono indispensabili. Sembra che i più forti sciamani sono quelli che sanno indurre lo stato estatico senza sostanze, con la musica, la danza, i suoni. Gli sciamani sono anche cantori, musici, poeti oltre che indovini e medici. Accompagnano gli uomini nei riti di passaggio, di cui il più misterioso e terribile e quello della morte. Le tecniche dell'estasi in ogni cultura sciamanica, prevedono lunghi anni di apprendimento teorico e pratico. A partire da una "vocazione", spesso segnata da una malattia e da una sua guarigione, le vie dell'estasi sono percorribili solo grazie a un lungo percorso formativo iniziatico, di cui musica e danza sono parte.

8 Ernesto De Martino, antropologo, ha svolto una ricerca ricca di testimonianze anche di audiovisivi degli ultimi rituali della "Taranta" in Puglia, prima che questa tradizione sparisse nelle sue manifestazioni più corali e popolari.

9 G. Roth ha sviluppato la metodologia della danza dei 5 Ritmi mentre insegnava all'Esalen Institute nei tardi anni '60. Il suo metodo si basa su 5 ritmi: il Fluire, lo Staccato,il Caos, il Lirico e la Quiete ed è un metodo per diventare consapevoli attraverso il movimento.

prio stare al mondo. Gabrielle si descrive come una "sciamana urbana".

La forza "risanante" della danza poggia, riprendendo la metafora di Nietzsche, su un terreno in cui Dioniso e Apollo, si incontrano: Dioniso, l'oscuro e la sua forza sensuale irridente e dirompente e Apollo, il luminoso, con la sua discriminante e armoniosa chiarezza. Un incontro vitale, generativo.

Il ritmo e la musica ci connettono alle capacità analogiche, mentre la gravità ci costringe a tener conto dell'inevitabile e preciso peso che ci tiene agganciati alla terra. Anzi è proprio con questo peso che danziamo e a volte ci sembra di volare … La grazia esiste manipolando la gravità. Danzare, come poetare implica una sintesi fra la qualità analogica associativa e quella discriminante digitale: è come fare poesia col corpo, in questo il corpo "fa anima", la manifesta, le dà forma.
Quando questo accade è la danza a prenderci per mano fino a che "il danzatore sparisce e solo la danza rimane": la sensazione è insieme di perdere il controllo e che tutto avvenga da sé …
E' un'esperienza estatica, di uscita dal piccolo io, è un perdersi per ritrovarsi, che è parte del viaggio di trasformazione che chiamiamo guarigione. E' anche un'esperienza spirituale, un modo per sentire l'ineffabile e avvicinarci con rispetto e devozione al senso di mistero di cui siamo parte.

Danzando e seguendo il filo del nostro sentire possiamo sorprenderci a fare come il corvo con le correnti d'aria o come il delfino con la spinta dell'onda: abbiamo smesso di lottare con noi stessi e siamo parte del fluire stesso dell'esistenza.

Bibliografia:

- Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi 1976
- De Martino E., *La terra del rimorso*, Il Saggiatore 1961
- De Martino E., *Morte e pianto rituale*, Universale Scientifica, Boringhieri 2000
- De Martino E., I*l mondo Magico,* Universale Scientifica, Boringhieri 1973
- De Martino E., *Furore Simbolo Valore*, Feltrinelli 2002
- Mircea E., *Lo Sciamanesimo e le tecniche dell'estasi*, Ed Mediterranee 1974
- Feldenkrais M., *Il metodo Feldenkrais*, Red 1991
- Feldenkrais M., *Conoscersi attraverso il movimento*, Celuc Libri 1978
- Hillmann J., *Il sogno e il mondo infero*, Adelphi 2003
- Hillmann J., *Il codice dell'anima.* Adelphi 1997
- Huxley A., *Le porte della percezione – Paradiso e Inferno*, Mondadori 2006
- Lorenz K., *L'Etologia*, Bollati Boringhieri 2004
- Nietzsche F.W., *La Nascita della tragedia* , 1977
- Osho, *The orange book*, Rajneesh Foundation International 1983
- Roth G., *I ritmi dell'anima*, & Kupfer 1998
- Roth G., *John London, Le mappe dell'estasi*, Jackson 1979

Il libero arbitrio nelle scienze naturali[1]

Giovanni Paolo Quattrini
Psicoterapeuta - Direttore Istituto Gestalt Firenze

1 Le parti in corsivo sono appunti presi liberamente da articoli pubblicati in internet

Il tema fondamentale nella pratica psicologica è quello del rapporto fra meccanica orgasmica, fisica e psichica, e libertà di scelta.
In realtà sarebbe addirittura ridicolo pensare a un intervento di ordine psicologico se non esistesse il libero arbitrio[1], in quanto se si può immaginare per assurdo un paziente che non ce l'abbia, sarebbe una contraddizione *in terminis* per una operazione sensata che non ne fosse dotato almeno chi vuole fare l'intervento. La domanda se il libero arbitrio esiste davvero e su cosa si basa, sembra essere passata di moda sul piano del dibattito: ma in realtà quello che è passato di moda è il confronto su questo argomento, e l'opinione in materia è diventata privata, ognuno pensa quello che gli pare e non lo va a dire in giro. In campo psicologico e medico però questo comporta conseguenze piuttosto dense: ci sono infatti medici e psicologi organicisti, che giustificano tranquillamente il loro meccanicismo con un determinismo che chiamano "scientifico", come cioè se la scienza si identificasse con questo punto di vista, e ci sono le correnti che con il "*deus ex machina*" del simbolo vissuto come realtà assoluta spiegano anche l'inspiegabile senza preoccuparsi di appoggiarlo sulla base biologica del mondo psichico, e a queste posizioni bisogna dare una risposta, altrimenti prosperano incontrastate con grave danno del senso comune e dei pazienti che le subiscono.
Il fatto è che, per rendere possibile il libero arbitrio, deve esistere una possibilità di scegliere in primo luogo nel mondo descritto dalla fisica, prima e a prescindere dalla realtà umana, altrimenti affermarlo è come edificare sulla sabbia delle astrazioni edifici con fondamenta del tutto provvisorie. Perché si possa considerare esistente il libero arbitrio, bisogna insomma che opzioni alternative si possano presentare anche a livello dell'ultrastruttura della realtà materiale, cioè a livello delle particelle, e per un ponte fra il libero arbitrio e la fisica il primo passo è quindi quello di rintracciare *discontinuità* nel determinismo dell'architettura del mondo materiale elaborata dalla scienza moderna.
Fino ad oggi almeno quattro discontinuità sono state descritte in modo scientifico: l'*incommensurabilità*[2] della scuola pitagorica in matematica, il *principio di indetermina-*

1 Il libero arbitrio è il concetto filosofico e teologico secondo il quale ogni persona è libera di fare le sue scelte. Ciò si contrappone alle varie concezioni deterministiche secondo le quali la realtà è in qualche modo predeterminata (destino), per cui gli individui non possono compiere scelte perché ogni loro azione è predeterminata prima della loro nascita (predestinazione o servo arbitrio).

2 La relazione fra il diametro e la circonferenza di un cerchio è data da un numero periodico, perché non esiste una unità di misura abbastanza piccola da poter misurare sia l'una che l'altra: non esiste insomma nell'infinito insieme dei

zione[3] di Heisemberg in fisica, il *secondo teorema di incompletezza*[4] di Goedel ancora in matematica, *il dualismo interazionista*[5] di Popper in filosofia evoluzionistica.
Un fenomeno poi ancora controverso nelle varie correnti della fisica, che promette di portare ulteriori testimonianze in materia di discontinuità nel mondo della materia, è il fatto che in certi casi le particelle subatomiche sono *entangled*[6] (che si può tradurre in italiano con "intrecciate", o "fuse"), e a distanza il loro comportamento risulta interdipendente a prescindere dalla quantità di spazio che le divide, cosa che interrompe la coerenza delle dimensioni dello spazio e del tempo e lascia posto per immaginare alternative e, all'occorrenza, possibilità di scelta[7] del sistema osservato, invece che il determinismo dell'entropia, dove l'energia decade necessariamente in modo prevedibile e le particelle hanno percorsi causalmente obbligati, o al limite casuali e caotici.
Ecco un esempio di entanglement osservabile in laboratorio:

> *La direzione del campo elettrico della luce è detta la sua direzione di polarizzazione. La direzione di polarizzazione di un fotone, per parlare in termini quantistici, può formare qualsiasi angolo, ad esempio "verticale" o "orizzontale". E' possibile generare una coppia di fotoni entangled se, per esempio, un cristallo viene irradiato da un laser. In questo caso un singolo fotone può dividersi per diventarne due. Ciascun fotone prodotto in questa maniera avrà sempre una polarizzazione ortogonale a quella dell'altro: per esempio, se un fotone ha polarizzazione verticale allora l'altro dovrà avere polarizzazione orizzontale*[8].
> *Vale a dire che se due persone ricevono ciascuno uno dei due fotoni entangled e ne misurano la polarizzazione, scoprono che quella del fotone ricevuto dall'altra persona sarà ortogonale a quella del proprio: sembrerebbe quindi esserci un'apparente connessione fra le particelle,* ***la quale prescinde dalla loro reciproca distanza****.*

Nella spiegazione di questo fenomeno, la fisica dunque si divide secondo varie correnti: la controversia è in primo luogo fra la posizione della fisica ondulatoria, sostenuta da Einstein, che considera la luce come onde elettromagnetiche, e la fisica quantistica,

numeri un "minimo comun denominatore" fra queste due quantità.

3 Non si può misurare contemporaneamente la velocità e la posizione di una particella.

4 Nessun corpus teorico può dimostrare se stesso, ma deve appoggiarsi necessariamente su presupposti esterni (vedi i postulati della geometria euclidea).

5 Immaginare che la mente sia il suo cervello è evidentemente un non-sense da un punto di vista evoluzionistico: non si danno in natura due strutture diverse per assolvere la stessa funzione.

6 Secondo la meccanica quantistica è possibile realizzare un insieme costituito da due particelle, il cui stato quantico sia tale che, qualunque sia il valore di una certa proprietà osservabile assunto da una delle due, questo influenzerà istantaneamente il corrispondente valore assunto dall'altra, che risulterà invariabilmente uguale e opposto al primo, nonostante la teoria postuli l'impossibilità di predire con certezza il risultato di una misura. Ciò rimane vero anche nel caso le due particelle si trovino distanziate, senza alcun limite spaziale

7 Se lo spazio non è un continuum, nei luoghi in cui questo si interrompe si possono immaginare per gli eventi alternative non determinate meccanicamente.

8 Per la fisica classica il momento angolare del sistema prima della divisione deve essere uguale al momento angolare del sistema dopo la divisione.

teorizzata da Plank, che considera la luce come corpuscoli con massa infinitesimale, i cosiddetti fotoni[9].

In opposizione alla meccanica quantistica, in cui il mondo materiale esiste probabilisticamente e diventa concreto solo quando lo si misura[10], Einstein sosteneva una teoria "realistica", per la quale tutte le particelle esistono indipendentemente dall'essere o meno misurate, e che quando si comportano in maniera apparentemente interdipendente dipende dal fatto che hanno proprietà preesistenti, *variabili nascoste*, cioè a noi ignote, che le obbligano a quel comportamento, e che non c'è nessuna *azione a distanza* che collega queste particelle, come vuole invece la quantistica. Diceva a questo proposito:

> "*Non posso credere seriamente nella teoria quantistica, perché non si può conciliare con l'idea che la fisica dovrebbe rappresentare una realtà nel tempo e nello spazio, libera da "sinistre" azioni a distanza.*"

La maggiore obiezione di Einstein alla teoria quantistica proviene insomma dal fatto che questa non ammette l'esistenza della realtà fisica prima dell'osservazione:

> *Si cita spesso come rifiuto dell'indeterminazione quantistica da parte di Einstein, la sua frase: "Dio non gioca a dadi". Ma la sua frase meno citata su questo tema è quella che rivela la sua maggiore preoccupazione: "Mi piace pensare che la luna stia là anche se non la sto guardando[11]". Per confutare la teoria quantistica, Einstein dette una definizione funzionale della realtà fisica: se una proprietà fisica di un oggetto può essere conosciuta senza che questo sia osservato, allora la proprietà non può essere stata creata dall'osservazione stessa, e quindi doveva esistere come una realtà fisica prima dell'osservazione.*
> *"Se consideriamo due fotoni entangled, uno dei quali inviato all'osservatore Alice e l'altro all'osservatore Bob, quando Alice misura la polarizzazione del suo fotone e la trova, diciamo, verticale, anche se i due osservatori sono molto lontani fra loro sappiamo istantaneamente che il fotone di Bob avrà polarizzazione orizzontale, anche se Bob non l'ha ancora misurata."*[12]
> *Questo avrebbe dimostrato una realtà fisica precedente all'osservazione, cosa in contrasto con i principi della teoria quantistica: Einstein credeva infatti*

9 Per rendersi conto della dimensione del problema cfr. Jauch J.M. (1971), Sulla realtà dei quanti (trad. it.), Adelphi, Milano, 1980.

10 Altrimenti si dà in una sovrapposizione probabilistica di stati.

11 Einstein cioè vede un mondo "naturalistico" dove le cose ci sono o non ci sono, mentre la fisica quantistica descrive un mondo in termini probabilistici, dove le cose hanno solo una certa probabilità di esserci: Le descrizioni della fisica quantistica sono spesso impossibili da rappresentare con una immaginazione naturalistica, e sono comprensibili solo con un linguaggio matematico.

12 A questo proposito, la teoria quantistica dice che prima che Bob misuri il suo fotone questo non può avere un valore preciso per la sua polarizzazione, è in una "sovrapposizione di stati". Solo quando Bob lo misura il valore diventa fisicamente vero, quindi, come possiamo conoscere il risultato prima ancora che Bob lo osservi? Secondo la teoria quantistica, la soluzione è che la misurazione di Alice fa collassare la funzione d'onda di entrambi i fotoni (quello di Alice E quello di Bob). In altre parole, con la misura di uno dei fotoni la potenzialità collassa in atto, e lo stato di uno determina quello dell'altro.

che il fenomeno dell'entanglement potesse rivelare una falla di questa teoria, perché le comunicazioni istantanee del valore della polarizzazione fra due particelle sono proibite nella sua teoria della relatività speciale (per la quale nulla viaggia più veloce della luce), e il modello della meccanica quantistica non descrive la realtà fisica del fotone di Bob prima dell'osservazione, e credeva che la maniera per uscire dall'impasse non fosse teorizzare una fantasmatica non-località[13]*, ma assumere che il fotone di Bob possieda alcune proprietà fisse che sono nascoste alla nostra vista (generalmente chiamate variabili nascoste). Nessuna comunicazione più veloce della luce sarebbe in questo caso richiesta: le proprietà della particella sono fissate al momento che la particella è creata.*

Per Einstein *ci sono cioè sia sistemi separabili che sistemi invece entangled:*
- pensiamo al colore degli occhi di due persone qualsiasi: è possibile scomporre il sistema che essi costituiscono perché non c'è dipendenza fra il colore degli occhi della persona 1 e il colore degli occhi della persona 2.
- Se ora consideriamo invece la situazione con due gemelli monocoriali, qui esiste una dipendenza: il colore degli occhi della persona 1 dipende dal colore degli occhi della persona 2, perché i due sono geneticamente identici.
In questo caso ***non è possibile scomporre il sistema*** *in due sistemi separati a causa della dipendenza genetica fra i due gemelli: per questa ragione, questo sistema è uno stato* ***entangled****.*

Questo esempio non si riferisce naturalmente all'idea che se per accidente a uno dei gemelli cambiasse colore degli occhi anche all'altro cambierebbe, ma dice che se a uno dei gemelli a un certo momento cambiasse il colore degli occhi per ragioni intrinseche al suo genoma, allo stesso momento anche all'altro cambierebbe, indipendentemente dalla distanza fisica fra i due.

La diatriba fra Einstein e la quantistica prosegue con alterne vicende[14]:

la ***non-località*** *ha avuto un'importante conferma sperimentale dall'esperimento sulla correlazione quantistica di Alain Aspect: al centro delle apparecchiature viene posto un atomo di calcio, il cui decadimento produce una*

13 Cioè teorizzare uno spazio che non rispetta le leggi della relatività.

14 Recentemente si è affermata la teoria delle stringhe, che si basa sull'assunto che la materia sia formata da una composizione di stringhe monodimensionali che vibrano in uno spazio di 11 dimensioni, in risonanza: si possono immaginare le varie stringhe come note musicali: ognuna avrà una certa nota e assieme formano accordi, cioè le particelle. Le 11 dimensioni sono 10 spaziali ed una temporale: noi di dimensioni spaziali ne vediamo soltanto 3, le altre 7 infatti sono estremamente piccole e noi non riusciamo a vederle, né coi nostri occhi, né (finora) in laboratorio. Per capire meglio, immaginiamo un normalissimo tubo: sappiamo tutti che ha 3 dimensioni, ma invece che guardarlo da vicino, proviamo a guardarlo da molto lontano, così lontano che ci sembrerà soltanto un filo e quindi monodimensionale (vediamo solo la lunghezza); ma le altre 2 dimensioni non sono sparite, soltanto non le vediamo. Esiste anche l'ipotesi che invece che microscopiche, le dimensioni extra siano enormemente più grandi delle nostre 4 a cui siamo abituati e noi e le nostre 4 dimensioni siamo soltanto una piccola bolla in un enorme mare a 11 dimensioni. In questo mare, possono esistere altre bolle, cioè altri universi! Noi siamo confinati sulla nostra bolla, cioè nel nostro universo, perché le stringhe da cui siamo formati sono confinate in essa.

coppia di fotoni che si muovono lungo percorsi opposti. Lungo uno di questi percorsi, a intervalli del tutto casuali, viene inserito un cristallo birifrangente, il quale, una volta che un fotone interagisce con esso, può, con una probabilità del 50%, deviarlo oppure lasciarlo proseguire indisturbato. Agli estremi di ogni tragitto previsto per ciascun fotone viene posto un rivelatore di fotoni. In questo modo Aspect ha potuto verificare che nel momento in cui il cristallo birifrangente inserito lungo un percorso produce la deviazione di un fotone, evidenziata dal rivelatore posto alla fine del percorso stesso, anche l'altro fotone, che aveva proseguito in direzione opposta (senza alcun elemento che ne può influenzare la traiettoria), istantaneamente subisce una deviazione: si verifica cioè un effetto istantaneo a distanza.

Quindi, mentre Einstein era convinto che fra le particelle *non ci fosse nessuna azione a distanza, e che gli oggetti avessero una realtà e delle proprietà definite e indipendenti dalle nostre osservazioni, questo esperimento sembra invece dimostrare una strana connessione che informa istantaneamente la particella entangled del tipo di misura appena effettuata sulla sua correlata (anche se la relatività speciale non è violata perché non si può trasmettere informazione* attraverso l'entanglement).

Il mondo delle particelle visto con gli occhi di Einstein, che descrive il tempo e lo spazio come relativi, ma quantitativamente connessi con massa e energia ($E=MC^2$) non sembra offrire posto per possibili alternative agli eventi sul piano delle particelle, e quindi poi per il libero arbitrio sul piano umano: il suo pensiero sembra più orientato a un meccanicismo deterministico, anche se la sua teoria della relatività ha dimostrato come la differenziazione fra materia e energia sia del tutto contingente, aprendo così una falla enorme nelle apparenze naturalistiche del mondo. Nella sua ottica però le particelle, a parte i casi di entanglement, sono separate fra loro e seguono delle vie "naturali", dove per naturali si intende gestite da leggi inderogabili e non dal caso del probabilismo (in questo senso diceva "*Dio non gioca a dadi*").

Per la **meccanica quantistica** invece, "*è possibile che lo stato quantico*[15] *di due particelle formi un singolo stato entangled, dove una particella dipende energeticamente dall'altra*".

La fisica quantistica sostiene cioè invece che, non essendo lo spazio e il tempo un *continuum*, come fa vedere per esempio Heisemberg attraverso il principio di indeterminazione (che dimostra come non si possa determinare contemporaneamente la posizione e la velocità di una particella), non si può *dedurre oggettivamente* lo sviluppo del comportamento delle particelle subatomiche dalle loro condizioni di partenza. Vale a dire che la posizione nello spazio non è un elemento da cui poter dedurre oggettivamente eventuali ulteriori fenomeni, che si realizzeranno invece davvero solo al momento di essere misurati: solo dopo che si è misurato il valore della proprietà di una particella, per la quantistica questa acquista una determinazione, mentre prima della misura bisogna considerarla in una *sovrapposizione di stati*. Si tratta di una visione della realtà meno

15 Cioè l'insieme degli specifici quanti di energia associati alla particella, e lo specifico campo di energia che determinano interagendo fra loro.

deterministica di quella di Einstein, almeno abbastanza meno deterministica da lasciar immaginare più facilmente un posto per il tema della possibilità di scelta.
Schrödinger, che della quantistica è uno dei maggiori interpreti, a proposito della sovrapposizione di stati dice:

> "*Si possono anche costruire casi del tutto burleschi. Si rinchiuda un gatto in una scatola d'acciaio insieme con la seguente macchina infernale (che occorre proteggere dalla possibilità d'essere afferrata direttamente dal gatto): in un contatore Geiger si trova una minuscola porzione di sostanza radioattiva, così poca che nel corso di un'ora forse uno dei suoi atomi si disintegra, ma anche in modo parimenti verosimile nessuno; se ciò succede, allora il contatore lo segnala e aziona un relais di un martelletto che rompe una fiala con del cianuro. Dopo avere lasciato indisturbato questo intero sistema per un'ora, si direbbe che il gatto è ancora vivo se nel frattempo nessun atomo si fosse disintegrato. La prima disintegrazione atomica lo avrebbe avvelenato. La funzione Ψ dell'intero sistema porta ad affermare che in essa il gatto vivo e il gatto morto non sono stati puri, ma miscelati con uguale peso*."

Questa affermazione sembrerebbe non prendere in considerazione le leggi della logica. Bisogna ricordare però che, siccome nessun sistema di pensiero si può appoggiare su se stesso[16], anche quello che si chiama logica si appoggia su postulati. La logica corrente, detta lineare, si appoggia sui postulati aristotelici, di cui uno è quello del terzo escluso, per cui o il gatto è vivo o il gatto è morto: nei decenni scorsi ha invece preso piede in campo scientifico una logica, detta *fuzzy*, sfumata[17], per la quale le relazioni fra le alternative sono in percentuale di possibilità, e quindi il gatto in questo senso è vivo e morto in percentuale corrispondente alla probabilità del decadimento dell'atomo radioattivo. Per la meccanica quantistica cioè, il gatto dell'esempio è vivo e morto allo stesso tempo in senso probabilistico, in un insieme di stati potenziali *sovrapposti* che si differenziano solo al momento della verifica fatta dalla misurazione[18]. Si capisce che il ragionamento si svolge qui a livello matematico e non naturalistico: d'altra parte al padrone del gatto non interessa le potenzialità, ma l'avere indietro il suo amato gatto vivo, e un sistema di pensiero basato sulla probabilità non lo aiuta a fare previsioni in questo senso. La quantistica insomma non si applica ai macrosistemi della quotidianità: malgrado questo, a livello di microsistemi può invece dare ragione di fenomeni che una visione naturalistica non spiega, e se si tiene presente che le teorie sono mappe e non territori, il problema non è decidere quale sia quella vera, ma come utilizzarle in modo che funzionino. Se consideriamo che sul piano della teoria fisica fra Einstein e la quantistica la differenza in definitiva risulterebbe fra l'ipotesi di *variabili nascoste*, che obbligano le particelle

16 BERTO F. Tutti pazzi per Gödel. La guida completa al teorema d'incompletezza. Bari, Laterza, 2008.

17 Nella logica FUZZY, un enunciato non ha più un valore di verità di 0 o 1, ma può assumere un grado di verità compreso nell'intervallo tra 0 ed 1; ossia, un enunciato può appartenere parzialmente all'insieme degli enunciati veri e parzialmente all'insieme degli enunciati falsi. È come se gli insiemi "enunciati veri" e "enunciati falsi" avessero non già dei confini rigidi, ma dei confini sfumati, confusi, confini appunto FUZZY. Un enunciato come "Tizio è calvo" non è più quindi esclusivamente o vero o falso, non ha più solo o valore di verità 1 (vero) o valore di verità 0 (falso), ma può essere vero con evidenza 0,5 oppure con evidenza 0,7 o con qualsiasi altro valore tra 0 e 1.

18 Si pensi a un intervento chirurgico molto a rischio: in un certo senso il paziente è vivo e morto allo stesso tempo, e solo la conclusione dell'intervento farà collassare una delle due possibilità.

a comportarsi in maniera apparentemente connessa, e quella di uno stato di *fusione quantistica* che le rende davvero interdipendenti a prescindere dalla distanza, cosa che implica la rinuncia a una coerenza spaziale, allora sul piano della ricerca di una base scientifica dell'esistenza delle possibilità di scelta e quindi del libero arbitrio, la mappa della fisica quantistica sembra offrire un maggiore supporto, in quanto opera a prescindere da una rigida continuità del mondo concreto.

Nel tentativo di far quadrare i conti delle altre due correnti, David Bohm osservò poi che

> *"nella relatività il movimento è continuo, determinato in modo causale e ben definito, mentre nella meccanica quantistica è discontinuo, non determinato in modo causale e non ben definito. Ogni teoria è legata alle sue nozioni di modalità d'esistenza, essenzialmente statiche e frammentarie [19] (la relatività a quella degli eventi separati, collegabili da segnali[20], e la meccanica quantistica a stati quantistici[21] ben definiti, che funzionano da ponte sulle distanze): vediamo dunque che è necessaria una nuova teoria, che recuperi alcune caratteristiche essenziali delle vecchie teorie come forme astratte derivate da una realtà più profonda in cui ciò che prevale è una totalità ininterrotta."*

Nella quantistica, la configurazione di un sistema di particelle evolve con moto deterministico diretto dalla cosiddetta **funzione d'onda**[22]: nella **meccanica Bohmiana**[23] le particelle dipendono dall'insieme del campo energetico in cui si trovano e che con-

19 Nella fisica quantistica non abbiamo una nozione coerente su quale sia la realtà alla base dell'universo e della struttura della materia, e se cerchiamo di usare la visione quantistica sulla nozione delle particelle scopriamo che non ci sono leggi che si applicano nel dettaglio al vero movimento delle particelle individuali, e che riguardo a grandi aggregati di particelle si possono fare solo previsioni statistiche. Se d'altra parte applichiamo la visione di Einstein, per cui il mondo viene visto come un campo di forze continuo, allora scopriamo che questo campo è invece discontinuo come le singole particelle.

20 Nel pensiero di Einstein la distanza è una realtà di base che non può essere annullata: se due particelle distanti nello spazio interagiscono fra di loro, qualcosa deve aver coperto la distanza e aver segnalato all'una la situazione dell'altra.

21 Per stato quantistico si intende la situazione energetica della particella, sia nella quantità dell'energia, che nella modalità: ci sono quanti di spin, quanti di stranezza e via dicendo, che indicano come si comporta la particella riguardo a specifici comportamenti come la rotazione, ecc.

22 In meccanica quantistica, la funzione d'onda rappresenta lo stato fisico del sistema quantistico: essa contiene tutte le informazioni dinamiche del sistema descritto. Il suo significato è quello di ampiezza di probabilità, e rappresenta una densità di probabilità. Il collasso della funzione d'onda è uno dei processi attraverso i quali un sistema quantistico si evolve, apparentemente secondo le leggi della meccanica quantistica.

23 Bohm ha ipotizzato che al di sotto della realtà che osserviamo esista un'ulteriore livello che non è locale. In altre parole, il livello sottostante assomiglia a un ologramma, un modo di registrare un'immagine tridimensionale in una lastra fotografica in cui i singoli elementi dell'immagine sono distribuiti su tutta la lastra e in cui, viceversa, ogni elemento della lastra contiene elementi di tutta l'immagine. In questo modo sarebbe possibile spiegare come i risultati di una misura su una particella possano influenzare quelli di una misura condotta sull'altra, posta a elevata distanza, senza che sia possibile una comunicazione tra le due. Le due particelle in realtà sarebbero l'immagine di qualcosa di sottostante, unitario, un "super-ologramma" che si estende attraverso tutto l'universo fisico che percepiamo. Il teorema di Bell dimostra poi che nessuna teoria locale a variabile nascosta è compatibile con la meccanica quantistica, imponendo quindi la scelta del male minore tra la rinuncia al principio di località e quella al realismo: l'interpretazione bohmiana opta per la prima.

tribuiscono a causare[24]:

> *"viene invertita qui la classica nozione per cui le "parti elementari" del mondo sono la realtà fondamentale e i vari sistemi sono solo arrangiamenti e forme particolari contingenti di queste parti indipendenti. Possiamo piuttosto dire che le interconnessioni quantistiche[25] inseparabili dell'intero universo sono la realtà fondamentale, e che le parti che si comportano come relativamente indipendenti sono solamente forme contingenti e particolari di questa totalità."*

È un punto di vista interessante in un'ottica psicologica, e in un certo senso si può vedere come un punto di vista olistico: probabilmente presenta discontinuità utilizzabili per dimostrare la possibilità dell'esistenza del libero arbitrio ma, almeno apparentemente, l'*intero universo* di cui parla Bohm sembra avere una coerenza analoga a quello di Einstein. Per costruire un modello di realtà fisica conoscibile in questa ottica, Bohm è costretto comunque a teorizzare una discontinuità dello spazio, una *non-località*: questo potrebbe essere abbastanza interessante come spazio di manovra per la volontà, che non risulta più paralizzata dal determinismo della meccanica del tempo e dello spazio, ma non si vede ancora un posto chiaro per il libero arbitrio. Allora, proviamo intanto a ridefinire il concetto di causalità:

> *"La causalità, anche nel mondo quantistico come in quello classico, non coincide con la determinazione (due stati possono essere determinati contemporaneamente senza causarsi l'un l'altro), né tanto meno con la predicibilità, e può comunque essere ridefinita in altri modi. La teoria di Bohm utilizza concetti probabilistici come quello di rete causale: una rete causale sarà, molto in sintesi, la direzione della maggioranza dei processi[26] che avvengono nella*

24 In altre parole, in questa ottica le particelle non si comportano come elementi autonomi, ma come parti di un sistema che determina il loro comportamento. Karl Pribram negli anni sessanta ha avanzato l'ipotesi che per il cervello si possa usare la metafora dell'ologramma. Negli ologrammi la conoscenza di un particolare in un punto qualsiasi dell'immagine permette di ricostruire tutta l'immagine. Alla base di tale possibilità c'è la coerenza di fase che caratterizza il laser usato per produrre e per leggere l'ologramma: Pribram propone che anche per l'attività cerebrale si possa parlare di coerenza di fase. L'osservazione della cooperazione diffusa tra miliardi di neuroni su vaste zone cerebrali, la loro simultanea reattività a stimoli esterni, la mancanza di riferimento a particolari reti di comunicazione cellulare (nonostante la fitta rete dendritica) induce infatti a pensare che i neuroni oscillino in fase.

25 Si tratta delle interconnessioni fra particelle a livello di campi energetici, o quantistici, che coprono tutto l'universo e interagiscono continuamente fra loro.

26 Se al posto del concetto di causare si sostituisce il concetto di trasmettere il sostegno, avremo che invece di cause potremo dire provenienze, riferendosi a qualcosa che viene prima e che si evolve in quello che viene dopo: qui si vede chiaramente lo svolgersi di una logica circolare, nel senso che si riferisce sempre a eventi all'interno di contenitori che ne elicitano certe linee di sviluppo e non altre. Quando una linea diventa circolare, prende retroattivamente in considerazione elementi pregressi: si dà qui il caso di una logica che si confronta con se stessa, che prende atto dei suoi movimenti. Dato però che le connessioni logiche non sono necessariamente biunivoche, l'incontro con elementi pregressi darà luogo non di rado a opposizioni e antitesi: volendo salvare capra e cavoli bisognerà necessariamente trovare posizioni capaci di contenere gli elementi in contrasto attraverso un'operazione di ricerca di una sintesi, dando luogo così, dopo la logica lineare e quella circolare, a una vera e propria logica dialettica. E' la logica dialettica che permette di rinunciare a un'origine monistica, che la logica lineare invece necessariamente implica: la pluralità dei fenomeni che si affacciano all'esperienza umana producono naturalmente uno sviluppo verticale del pensiero, che opponendosi dialetticamente al sentire produce una differenziazione in verticale del comportamento in storie dotate di valore etico, estetico, logico.

rete considerata."

A prescindere da queste considerazioni relativizzanti, *è evidente comunque che il concetto di causa ha un valore pratico ed è legato a un'intrinseca dimensione cognitiva connessa alla nostra peculiare scala di osservazione, e quindi non può essere veramente escluso (sappiamo che se tocchiamo il fuoco ci bruciamo, quindi nell'esperienza c'è un rapporto di causa-effetto fra il nostro atto e le sue conseguenze). E' inimmaginabile pensare che se aumenta la temperatura di un corpo questo possa avvenire senza una causa - endogena o esogena che sia -, o che se una persona improvvisamente impazzisce ciò non sia dovuto a una causa individuabile nella sua biografia e anche a livello neurobiologico*[27].

Oltre a considerare che il rapporto di causa ed effetto è un modo della mente umana di leggere il mondo in termini utilitaristici, si potrebbe anche dire in realtà che non è indispensabile riferirsi nella lettura del mondo a una *causalità lineare*, come quella poggiata sulla logica aristotelica, ma si può utilizzare una accezione non-aristotelica della causalità, una causalità che non sia basata sul postulato di non contraddizione (se A è uguale a B, B è uguale ad A), una *causalità*, diciamo, *sistemica*, dove entrano in gioco componenti interconnesse in modo circolare, di cui difficilmente si può dire cosa causa cosa, come mostra chiaramente la *teoria del Caos*[28]. Una causalità insomma che si potrebbe chiamare *rete causale*, e *direzione della maggioranza dei processi*. Pur continuando a risultare una caratteristica della mente umana piuttosto che del mondo osservato, questa ottica è certamente più articolata e più funzionale per una conoscenza più efficace, ma soprattutto si avvicina con la sua multifattorialità degli eventi al luogo del libero arbitrio. Ma come potrebbe concretamente una causalità sistemica elicitare il *libero arbitrio*, contrastando una mappa del mondo a carattere meccanicamente deterministico?
Ora, un fatto fondamentale che differenzia la fisica dalla biologia è il tema dell'irreversibilità dei processi. In fisica infatti si può invertire il corso del tempo sostituendo un - a un + nelle relative formule, mentre in biologia si ha a che fare con fenomeni irreversibili, come per esempio la morte, e il libero arbitrio è indissolubilmente connesso proprio con l'irreversibilità, in quanto il contrario vanificherebbe l'importanza

27 Se è vero, però, che "nonostante la nozione di causalità non sia una nozione 'tecnica', dotata di una chiara e univoca definizione codificata nei manuali di qualche teoria formalizzata, l'analisi causale dei fenomeni sembra parte integrante del ragionamento scientifico tout court e dunque della fisica", esiste altresì una prospettiva anticausale in cui viene data alla nozione di legge un posto centrale dell'indagine scientifica e in cui il concetto di causa è di fatto sostituito da quello di spiegazione, mentre la causa in senso ristretto è assimilata a quella aristotelica di causa efficiente (cosa ha prodotto cosa).

28 I comportamenti della maggioranza dei fenomeni della natura e dell'uomo non procedono con ritmi che si ripetono, ma, dopo un periodo regolare, presentano in modo inaspettato una biforcazione in un punto critico che si moltiplica fino a generare una turbolenza. Un flusso regolare si scompone in vortici e mulinelli. Strutture irregolari interrompono la continuità del confine tra fluido e solido, per esempio quando il liquido si ghiaccia. La turbolenza genera entropia: mescolanza, disordine, causalità. Tuttavia, le parti scomposte, i vortici nel moto dei fluidi, non fuggono via, ma restano vicini, pur seguendo regole proprie. Alla fine dell'intero processo si produce un'autoorganizzazione in una situazione nuova, che a sua volta può riprodurre un altro momento caotico e così via. Ciò è impredicibile, sebbene si sappia che avviene in forma rigorosa e deterministica. Lo sviluppo così veloce dei computer che consentono migliaia e migliaia di calcoli fa ogni giorno progredire lo studio di tale materia. Nella vita della natura pochi sono i fenomeni lineari, mentre quelli caotici dominano. Caotiche sono le nuvole, i fiocchi di neve e le cascate, sono caotici i liquidi nella loro dinamica, dunque è caotico il movimento del cuore, che è la pompa di un liquido, il sangue, e contrariamente a quanto si pensava un cuore sano ha ritmo caotico, mentre in un cuore malato il ritmo appare sempre più regolare: la salute è caotica, la malattia è lineare.

della scelta.

Dice Federico Tresoldi, nel suo lavoro "Irreversibilità Quantistica":

> *"nella fisica deterministica tutti i processi sono reversibili nel tempo, ovvero possono andare avanti e indietro nel tempo: il determinismo nega la freccia del tempo, senza la quale non esiste il "presente" che determina a sua volta sia il "passato" che il "futuro". Ilya Prigogine indica invece numerosi esempi di irreversibilità, fra cui la diffusione, il decadimento radioattivo, la radiazione solare, il tempo meteorologico e la nascita e l'evoluzione della vita: di fronte all'irreversibilità e all'instabilità, il determinismo perde il suo potere esplicativo.*
> *Una base della fisica quantistica standard è il postulato del collasso della funzione d'onda: ogni volta che si compie una misurazione su un sistema, l'evoluzione deterministica della funzione d'onda che lo descrive viene improvvisamente interrotta e la funzione "salta" in uno stato relativo all'osservabile misurato[29]. Però Prigogine non condivideva l'idea secondo la quale è l'atto di osservazione* ***di un essere cosciente*** *il motivo dell'irreversibilità: per un "realista" come lui, convinto dell'esistenza di una realtà anche in assenza di un essere che faccia misurazioni, l'irreversibilità della natura doveva trovarsi nelle equazioni più fondamentali che ne descrivevano l'evoluzione, ed essere completamente slegata dal cosiddetto "atto di misurazione".*
> *La meccanica quantistica standard non riesce, con il semplice* ***postulato*** *del collasso della funzione d'onda, a spiegare chiaramente perché esso avvenga e perché le sovrapposizioni di stati improvvisamente scompaiano, e allora ci si può chiedere se davvero il collasso della funzione d'onda sia dovuto esclusivamente alla presenza di un osservatore che compie una misurazione, o se non sia piuttosto una caratteristica* ***irreversibile*** *fondamentale della natura, che avviene anche in assenza di osservatori coscienti[30] grazie ad una continua e inevitabile interazione dei sistemi con l'ambiente circostante.*
> *In realtà, se si guarda dal punto di vista della meccanica quantistica,* ***l'interazione tra un corpo macroscopico e le particelle circostanti non può essere trascurata,*** *e l'interazione quantistica può essere vista come una successione di "misurazioni" della posizione dell'oggetto in questione da parte dei fotoni circostanti. Se si immagina che questo tipo di misurazione macroscopica avviene ovunque, di continuo attorno a noi, l'aspetto della* ***decoerenza***[31]

29 Cioè si adegua al risultato della misurazione fatta.

30 Non si può pensare in realtà che il collasso della funzione d'onda sia associato sempre alla presenza di un osservatore cosciente, e che dunque l'irreversibilità del processo stesso sia da attribuire a un semplice atto di misurazione e non sia intrinseca ad esso.

31 La teoria della decoerenza quantistica studia l'interazione tra i sistemi quantistici e l'ambiente esterno. Le leggi della meccanica quantistica si applicano a sistemi isolati, anche a quelli macroscopici. Quando un sistema quantistico non è isolato dall'esterno - ad esempio durante una misura - esso diventa entangled con l'ambiente; questo fatto, secondo la teoria, ha conseguenze cruciali sul mantenimento della coerenza. In particolare, se il sistema viene preparato in una sovrapposizione coerente di stati, l'entanglement con l'ambiente porta alla perdita di coerenza tra le differenti parti della funzione d'onda che corrispondono agli stati sovrapposti. Dopo un tempo di decoerenza caratteristico, il sistema non è più in una sovrapposizione di stati, bensì in una miscela statistica. Secondo la teoria, la differenza tra

> *delle parti della funzione d'onda descrive un mondo fisico totalmente irreversibile: una sua caratteristica estremamente positiva è quindi la possibilità di spiegare il "verificarsi" del mondo classico, cioè di risultati stabili come risultato di un processo di misurazione, senza far partecipare l'osservatore, e dunque permettendo di uscire da quella "soggettività" criticata da Prigogine."*

La teoria della *decoerenza*, della sovrapposizione di stati cioè che collassano in una posizione determinata per l'influenza inevitabile del contesto, vale a dire del mondo circostante, descrive una realtà materiale determinata da una funzione d'onda che "*salta*" dalla descrizione di una sovrapposizione di stati alla descrizione di uno stato determinato, in seguito a una "rete causale", cioè per una via discontinua dove causa ed effetto non hanno una relazione deterministica, ma piuttosto legata a un sistema quantistico nel suo insieme, cioè a uno dei contesti a cui le particelle in esame partecipano. L'insieme qui sembra poter influenzare le parti, e le opzioni di scelta sembrano quindi potersi orientare nella direzione di un contesto o di un altro. Si tratta ovviamente di una scelta non nel senso della coscienza, che non è certo presente a livello delle particelle, ma di una biforcazione in cui il sistema *può* prendere e *deve* prendere una strada o un'altra, data l'impossibilità di essere ubiquo: riportando la situazione a livello macroscopico e in presenza di coscienza, si può allora parlare di libera scelta, e quindi poi di libero arbitrio.
La teoria della *decoerenza* quantistica sembra dunque prestarsi bene come base per dimostrarne la possibile esistenza sul piano della realtà materiale.

In particolare, la specialità di Prigogine sono le cosiddette "strutture dissipative":

> *in sistemi lontani dall'equilibrio, l'ordine inerte del cristallo ritenuto dalla termodinamica[32] d'equilibrio il solo ordine fisico predicibile e riproducibile, lascia il posto a processi autoorganizzativi che associano ordine e disordine, strutture da una parte, perdite e sprechi dall'altra, da cui il nome di strutture dissipative, per sottolineare un'associazione tra ordine e disordine, a prima vista veramente paradossale. Un esempio molto studiato di struttura dissipativa è costituito dalla cosiddette celle di Bénard, strutture che si formano in uno strato sottile di un liquido quando da uno stato di riposo ed equilibrio termodinamico viene riscaldato dal basso con un flusso costante di calore. Raggiunta una soglia critica di temperatura, alla conduzione del calore subentrano dei moti convettivi di molecole che si muovono coerentemente formando delle strutture a celle esagonali ad "alveare".*

Prigogine propone *che le* ***strutture dissipative*** *potrebbero rappresentare l'anello mancante che congiunge l'inorganico all'organico. Qui l'approssimazione lineare della termodinamica classica perde significato, e si apre una via a fenomeni di maggiore complessità*

sistemi microscopici e macroscopici sta nel fatto che se i primi si possono isolare bene dall'esterno (cioè la coerenza si mantiene facilmente per un tempo sufficientemente "lungo"), lo stesso non si può dire per i secondi, per i quali invece si deve inevitabilmente tener conto dell'interazione con l'ambiente. Di conseguenza è praticamente impossibile osservare sovrapposizioni di stati macroscopicamente distinti, perché se anche si riuscisse a prepararle (cosa in sé difficile, anche se non vietata dalla teoria) avrebbero una durata troppo breve.

32 Una delle branche della fisica.

della semplice evoluzione verso l'equilibrio, che è tendenza al disordine[33] *e all'uniformità. Al contrario di quanto avviene nella termodinamica lineare, nelle strutture dissipative assistiamo all'instaurarsi di ordine e differenziazione a partire dal disordine, all'emergere di struttura dal caos: un sistema inizialmente omogeneo può ripartirsi in celle, disegnare spirali o geometrie complesse, sviluppare direzioni preferenziali, la sua evoluzione nel tempo può presentare ricorrenze, cicli.*
Dice esplicitamente Prigogine[34]:

> *"uno degli aspetti più interessanti del fenomeno è l'instaurarsi di una sorta di sintonia in cui il sistema si comporta come un tutto, in cui il processo locale sembra essere informato della totalità*[35]*; un aspetto altrettanto interessante è la presenza, nella dinamica del sistema, di "punti di biforcazione", punti in cui l'evoluzione del sistema diviene indeterminata: il sistema ha, per cosi dire, libertà di scelta fra due cammini alternativi."*

Le strutture dissipative di Prigogine e la teoria della decoerenza fra le parti della funzione d'onda, che descrivono le sovrapposizioni di stati probabilistici, sembrano essere dunque essere il luogo fisico delle opzioni direzionali, su cui si può poi basare il libero arbitrio degli esseri umani: qui le scienze naturali mettono cioè sul piatto la reale possibilità di interazione fra verità e volontà. Se infatti per la quantistica di Prigogine un sistema meccanico come la materia può avere, sul piano della realtà concreta, dei punti di biforcazione e quindi opzioni di scelta, allora lì c'è la fessura in cui sul livello macroscopico può poi insinuarsi il libero arbitrio e determinare un cammino piuttosto che un altro. Si tratta dunque del *luogo primario di avveramento* della scelta: si potrebbe dire cioè che l'alternativa, al livello micro, *abita* le strutture dissipative[36], e che la quantistica di Prigogine è la base preferenziale per una comprensione concettuale dell'attuazione della scelta[37].
Spostandosi poi su un livello di complessità macro, si vede come le emozioni corrispondono al livello del *sentire* e i pensieri a quello del *pensare*, due realtà evidentemente incommensurabili[38], e che è nello spazio di questa incommensurabilità che ha luogo l'agire, realtà a sua volta incommensurabile alle altre due e prodotto dialettico fra livello del sentire e quello del pensare: è in questo *punto di biforcazione* macro, che il libero arbitrio ha campo nella creazione di forme nuove di comportamento.

33 Per disordine si intende una situazione dove gli elementi siano intercambiabili.

34 Prigogine I. Termodinamica: dalle macchine termiche alle strutture dissipative", (2002), Bollati Boringhieri, Torino 2002

35 In biologia si considera normalmente che il tutto dipenda dalle parti, e non anche il contrario.

36 Elicitando il salto dall'inorganico all'organico.

37 Per fare un esempio, consideriamo, infatti, una pista di pattinaggio su cui corrono pochi pattinatori: evidentemente, espandendo molto lo spazio a disposizione, ognuno si comporterà come meglio crede e quindi si muoverà liberamente. La situazione risulta perciò fortemente disordinata. Ma se, a un certo punto, il numero delle persone aumenta, l'unica possibilità di movimento che eviti continui scontri è quella di assumere un moto circolare ordinato. Ma qual è l'origine fisica e il meccanismo di formazione delle strutture dissipative che sembrano in contrasto con la produzione di entropia che la genera? In un certo senso le strutture dissipative si creano in un processo selettivo delle fluttuazioni che ricordano l'evoluzione genetica; il caos diventa così un mezzo creativo che propone la variabilità al controllo dell'evoluzione, rendendo probabile il "possibile" sotto certe condizioni ambientali.

38 Per cui non esiste un minimo comun denominatore.

C'è però ancora il problema della preferenza: se in un modello di fisica quantistica le *strutture dissipative* dimostrano la possibilità di alternative, come spiegare poi la *capacità* di arbitrio? Dove nasce cioè la *volontà* umana, e cosa la *alimenta*?
Un famoso paradosso, quello dell'asino di Buridano, mette l'attenzione su una considerazione interessante: la storiella racconta di un asino che, messo di fronte a due sacchi di biada identici, non sapendo quale scegliere, muore di fame. Anche un bambino ride ascoltandola, tanto è evidente l'assurdità della cosa. Ora, però, in che senso è così assurda[39]? Salta agli occhi che nessuno, nemmeno un asino, per quanto stupido sia, può morire di fame semplicemente per una indecisione, ovvero che l'organismo è ovviamente capace di totale arbitrarietà quando i suoi interessi sono messi in mezzo. Questo è facilmente comprensibile: quello che è meno evidente se non si guarda in un'ottica naturalistica, è che siamo di fronte a una capacità naturale, non culturale. Fisiologica, non spirituale.
L'arbitrarietà è insomma una necessità intrinseca alla sopravvivenza, che può rimanere arbitraria perché ha *origine*, ma non *causa* in senso lineare: se è vero che il conflitto lo si può anche leggere come causa, è però una causa che non determina un specifico effetto, causa cioè la necessità di scegliere ma non la specifica scelta, la quale resta arbitraria e libera, intendendo per libertà non un arco infinito di possibilità, ma l'avere per lo meno due opzioni.
Siccome scegliere si relaziona necessariamente alla molteplicità delle necessità dell'organismo, in realtà più che scegliere qualcosa si *rinuncia* a tutto il resto, operazione che avviene probabilmente a livello energetico zero, e quindi non necessita di grossi spostamenti energetici per essere condotta. La scelta si opera spostando l'attenzione sulla cosa scelta e togliendola dal resto, in modo che quella necessità diventi più forte. Negli animali, dove il livello mentale non è digitale e non permette astrazioni e quindi lungimiranza (un gatto ha presumibilmente un'attività mentale di tipo analogico, "pensa" cioè per immagini), l'azione è quasi coincidente con le emozioni più immediate: detto in altri termini, quello che sente fa, come succede anche a quelle persone che dicono di essere appunto "istintive"[40].
L'attività cognitiva concettuale porta invece un quadro ben più largo del mondo, e produce quell'architettura di pensiero che va sotto il nome di verità. La volontà, *arbitraria*, e la verità, *determinata*, si configurano come i poli dialettici fondamentali: non è infatti la verità del mondo interno opposta alla verità del mondo esterno, ambedue irriducibili e separate, che produce la dinamica intrapsichica, è la *volontà* della persona che si contrappone dialetticamente alla *verità* del mondo. La verità, esterna e interna, è quella che è: a questo punto la cosa importante è cosa *vuole* la persona, è la sua volontà che contrapponendosi alla verità la modifica, nella misura in cui questa può essere *concretamente* modificata, *scegliendo* vie di interazione adeguate: un pezzo di piombo può diventare oro, posto che lo si bombardi adeguatamente in un betasincrotrone, o che si sviluppi un qualsiasi metodo, fusione a freddo, pietra filosofale, o quello che sia, ma che concretamente riesca a operare la trasformazione. La volontà inciampa necessaria-

39 Per Leibnitz l'assurdità consisteva nel fatto che non esiste al mondo niente di assolutamente identico, e quindi per lui il caso non si dava: al suo tempo evidentemente le considerazioni sugli organismi non erano di interesse primario.

40 Se vogliono qualcosa lo prendono, senza evocare nella fantasie possibili conseguenze e senza mettere in moto e quindi in contrapposizione le relative emozioni, che costringerebbero a complicate operazioni di sintesi dialettiche: senza insomma entrare nella "posizione depressiva".

mente nella verità, che è concretamente ineludibile: ineludibile non significa destinata, perché con il riconoscimento delle strutture dissipative, la termodinamica dimostra come ci siano fessure nel tessuto del mondo materiale che permettono di fare scelte di direzioni diverse, ed è questo che fonda la possibilità che la volontà eserciti poi il suo libero arbitrio su un livello macro. La volontà, che non ha forza propria, si avvale delle forze dell'organismo, e come un cavaliere, quando ha sufficiente esperienza manda il cavallo dove vuole.

> *Le strutture dissipative sono processi che mostrano qualcosa di importante su come funziona un organismo vivente, e forse sulle origini stesse della vita, ma non nel senso di una comprensione meccanica, della comprensione del funzionamento di una macchina: al contrario, essi suggeriscono una lettura dei processi fondamentali della vita come espressione di una mente, nel senso di Bateson, di qualcosa come una* ***mente dei processi biologici****.*
> *Esistono notevoli analogie tra il punto di vista di Bateson e la fenomenologia delle strutture dissipative: per Bateson la mente non è un attributo esclusivamente dell'individuo umano o animale, bensì una forma, un complesso di caratteristiche sistemiche, che abbraccia per esempio, tutti quei fenomeni che chiamiamo pensiero, evoluzione, ecologia, vita, apprendimento.*

Dice Bateson:

> *"il seguente, è un tentativo di creare una lista di criteri tale che se un qualsiasi aggregato di fenomeni, un qualsiasi sistema, soddisfa tutti i criteri elencati, dirò senza esitazione che quell'aggregato è una mente". I criteri sono i seguenti:*
> *1) Una mente è un aggregato di parti o componenti interagenti.*
> *2) L'interazione tra le parti di una mente è azionata da una differenza. Una differenza è un fenomeno non sostanziale non situato nello spazio o nel tempo; la differenza è un rapporto con la nega-entropia e l'entropia piuttosto che con l'energia.*
> *3) I processi mentali richiedono energia collaterale.*
> *4) I processi mentali richiedono catene di determinazione circolari (o più complesse) .*
> *5) Nei processi mentali gli effetti di una differenza vanno visti come trasformate (cioè versioni in codice) di eventi precedenti. Le regole di tale trasformazione devono essere relativamente stabili (cioè più stabili del contenuto), ma sono esse stesse soggette a trasformarsi.*
> *6) La descrizione e la classificazione di questi processi di trasformazione dischiudono una gerarchia di tipi logici immanenti nei fenomeni.*

La mente in questa ottica perde le connotazioni antropomorfiche.

> *È interessante notare le somiglianze tra la caratterizzazione di mente di Bateson e le caratteristiche delle strutture dissipative di Prigogine. Il fatto che colpisce immediatamente è che il quarto criterio (catene di determinazione circolari) è una descrizione diretta del tipo di complessità determinante*

per la possibilità di strutture dissipative.

La logica circolare è la logica di tutti gli organismi.

> *Il primo criterio è relativamente ovvio, è il presupposto minimo della complessità sistemica. Più interessante è il terzo criterio (energia collaterale), che suggerisce un'altra caratteristica essenziale delle strutture dissipative: il sistema scambia energia con l'esterno, ma i processi di auto-organizzazione non sono conseguenza diretta degli apporti esterni, bensì trasformazioni, governate da parametri esterni, dell'energia interna del sistema.*
> *L'effetto delle interazioni con l'esterno è in un certo senso analogo all'effetto che ha la pressione di un tasto sullo stato interno del computer: questo effetto è assai più legato alla complessità interna del sistema che all'energia meccanica impartita al tasto. L'energia collaterale di Bateson è in questo caso l'energia elettrica che alimenta i circuiti interni del computer.*
> *Il secondo e il quinto criterio, tradotti in termini di strutture dissipative, dicono: le interazioni con l'esterno influiscono sull'auto-organizzazione della struttura (interazione tra le parti della mente) e i processi di auto-organizzazione (gli eventi precedenti) essenzialmente come apporto di informazione (differenza), non di energia.*
> *Ancora una volta l'immagine del computer può aiutare a rappresentarli più concretamente quanto detto: la differenza fra la pressione o meno di un tasto e le conseguenze della pressione del tasto, sono descrivibili con una rappresentazione codificata dell'azione di chi sta seduto alla tastiera* (vale a dire descrivibili come intenzioni, o desideri che dir si voglia).

Il concetto di struttura dissipativa apre un nuovo capitolo del pensiero scientifico, dove fino ad ora l'entropia[41] era una realtà totalizzante e indiscutibile: la complessità degli aspetti della natura, per esempio appunto un "organismo pensante", appare figlia dei fenomeni della stessa termodinamica[42], e il problema si sposta allora da "da dove viene il pensiero", che per Bateson è un, diciamo così, derivato della complessità chimico-fisica, a "da dove viene la coscienza", la quale è ciò che può trasformare il semplice "arbitrio" in "libero".

> *"Il cervello come **struttura dissipativa** mostra delle analogie con il concetto di **mente estesa**[43] attraverso il processo di interazione del cervello con*

41 L'energia in natura si presenta in varie forme, per esempio energia potenziale e energia termica, ed è sottoposta alla legge dl decadimento, la cosiddetta entropia: quando per esempio un oggetto cade in terra, l'energia potenziale di cui disponeva nel punto di partenza si trasforma nell'urto in energia termica, che è uno stato "decaduto": con un quantitativo x di energia potenziale si può produrre infatti un quantitativo minore di energia termica, e per riprodurre l'energia potenziale di partenza è necessario un quantitativo molto maggiore dell'energia termica prodotta nell'urto.

42 La termodinamica è quella branca della fisica e della chimica (chimica fisica) che descrive le trasformazioni subite da un sistema in seguito a processi che coinvolgono la trasformazione di materia ed energia.

43 Nella trattazione della "extended mind" sono centrali i seguenti aspetti:
a. Il principio di causalità e la sua natura emergente ed epistemologica più che ontologica (la scienza preferisce al livello ontologico locale la nozione di "legge");
b. La differenza fra causalità, determinismo e predicibilità;

*il suo **Doppio**[44], l'insieme dei processi di memoria e apprendimento derivanti dall'interazione del cervello con l'ambiente-mondo. E' evidente come questo modello dia una fondamentale importanza all'accoppiamento strutturale[45] dell'individuo con l'ambiente, e di come la stessa coscienza emerga solo in virtù di questo accoppiamento, e fa poi riflettere sull'eventualità che la struttura del Doppio, cioè del **reciproco di io che è il mondo**, sia fondamentale per un corretto funzionamento del cervello nel suo insieme, e che se ci sono anomalie nel meccanismo di strutturazione del Doppio, con ogni probabilità il cervello avrà delle carenze nei suoi "stati di coscienza".*
*Il Doppio, in qualità di "immagine memorizzata del mondo", è nella sua evoluzione dinamica ciò che consente al sistema-cervello di fare una "corretta" esperienza **del e nel** mondo, e quindi consente quell'agire nel mondo che è alla base della coscienza.*
*Il nostro **essere-nel-mondo** è ineluttabilmente soggetto al vincolo percettivo e immerso in una rete di scambi, che da un lato si realizza in una dimensione di ascolto e dall'altro in un costante riferire a sé. Questo avviene in una continua ri-composizione del soggettivo e dell'oggettivo, nello stesso fluire della percezione della corporeità (emozioni), nella non risolubile, sebbene cangiante, unità col proprio Doppio."*

Giuseppe Vitiello osserva inoltre che

"nel modello dissipativo la frontiera è realizzata come ponte, non come barriera, come dialogo continuo fra il soggetto e il suo Doppio, in uno sforzo incessante e inevitabile di aggiornamento di entrambi: è in questo dialogo tra

c. La nozione di "mente estesa" come processo emergente dall'accoppiamento imprescindibile fra corpo-cervello e ambiente-mondo, evidenziando quindi l'importanza non solo dei correlati neurali della coscienza, ma anche di quelli ambientali e socio-culturali;
d. La prudenza epistemologica che dobbiamo attribuire alle interpretazioni derivanti dall'utilizzo delle tecniche di "brain imaging", che non sono delle "macchine leggi-pensieri" ;
e. La coscienza non "accade" (solo) nel cervello, ma è un'attività emergente della mente e i relativi contenuti non provengono solo dal cervello, ma anzi in gran parte dal "mondo esterno" (approccio esternalistico), fatti salvi ovviamente gli aspetti genetici diciamo di "strutturazione morfologica" del cervello e di quegli "schemi neuronali" che si possono considerare innati.
f. Prevalenza di una visione filosofica fenomenologica di stampo "post-heideggeriano" e critica delle posizioni di tipo "kantiano", imperniate sugli schemi a priori del cervello, a favore di un approccio sensomotorio (nel cui ambito è da ricordare lo studio sui "neuroni specchio");
g. La metafisica è una dimensione "naturale" dell'essere umano.

44 Vitiello dice: la matematica impone che nello studio di un sistema aperto, diciamo il sistema A, si debba procedere alla "chiusura" del sistema considerando l'ambiente in cui esso è immerso, in modo tale da avere costantemente il bilanciamento dei flussi di materia, di energia, etc. tra il sistema A e il sistema ambiente. Quando l'insieme dei due sistemi si comporta come un sistema "chiuso", per il quale cioè non ci sono flussi energetici né in ingresso né in uscita, allora il sistema ambiente si comporta come una copia del sistema A, nel senso che si comporta esattamente come il sistema A per quanto riguarda i flussi a patto di invertire il loro verso: infatti quello che è in ingresso per A, è in uscita per l'ambiente, e viceversa. Il sistema ambiente, per quanto concerne il bilanciamento del flusso energetico di A è anche l'immagine speculare di A: esprimiamo questo fatto dicendo che il sistema ambiente è il Doppio di A. Nel caso del cervello, un modello matematico che tenga conto del fatto che esso è un sistema aperto non può dunque prescindere dal considerare il suo Doppio: lo stato fondamentale del sistema complessivo A + ambiente deve essere cioè il condensato dei quanti riferibili al sistema A e al sistema ambiente,

45 Maturana H., Varela L'albero della conoscenza (Garzanti, Milano 1982)

il sé e il Doppio, in questo "between", che presumibilmente ha sede l'atto della coscienza fatto di solo presente, di frontiera appunto[46]*."*

Non è in realtà immediato individuare a cosa corrisponda sul piano esperienziale il Doppio: si tratta infatti di un concetto polivalente che piuttosto che descrivere evoca molte cose insieme, e come il temine tabù[47] indica contemporaneamente luoghi, persone e azioni, così il Doppio corrisponde ugualmente a una percezione del mondo, a persone che la esemplificano, a situazioni in cui questo avviene o non avviene, e via dicendo. Si può vedere però ben esemplificato nella letteratura, dove il tema è stato svolto da molti autori, Hoffman, Chamisso, Poe, Meyrink fra gli altri, fino a Borges, con il Doppio nei panni di un personaggio in carne ed ossa. Stevenson per esempio fa dire al dr.Jekyll, il cui Doppio è mister Hide, un essere oscuro e criminale, che "l'uomo non è autenticamente uno ma è autenticamente due, e alla fine sarà riconosciuto come una mera aggregazione di soggetti multiformi, incongrui e indipendenti fra di loro[48]".
Nel "sosia" di Dostoevskij, dove il tema è svolto nella profondità dell'anima di una persona comune, il protagonista è senza rapporti umani e si alimenta di un narcisismo delirante appoggiato sull'unica cosa che possiede, un impiego in un ufficio, che gli dà un posto nel mondo. La fantasia dello scrittore a questo punto sembra far diventare realtà concreta l'allucinazione di un sosia, forse perché, come sosteneva Mainong, sono oggetti veri quelli che si presentano alla mente, a prescindere se esistono o no. Essendo il sosia in termini quantistici il ***reciproco di io che è il sistema mondo***, il condensato quindi di quello che si vuole e ci si aspetta, per il protagonista di questo racconto sarebbe qualcuno che lo riconosce superiore e sublime, e che lo ama per questo[49]. Il sosia qui è una persona, ma allo stesso tempo è il mondo in cui il protagonista vorrebbe vivere: e a questo "mondo" che è il suo reciproco, cioè è proprio come lo vuole, lui è disposto a concedere tutto, estasiato dalla felicità di avere finalmente tutto l'apprezzamento che non conquista con il suo operare, ma che gli è dovuto. Anche se il sospetto che l'altro non lo ami davvero non lo abbandona del tutto, la forza del suo desiderio è tale che alla fine cede al Doppio. Come nel peggiore degli incubi, Il Doppio lo deruba allora pian piano del poco che aveva davvero, cioè il suo posto sociale, e il protagonista finisce per ricoprire il ruolo che da sempre lo minacciava, essere un intruso che nessuno al mondo vuole vicino a sé, e che alla fine, privato anche della sua identità, viene portato in manicomio. È una minaccia questa che riguarda tutti: perdendo il controllo dello scambio con quel "reciproco di io che è il mondo", chiunque finisce nella spazzatura, che si chiami manicomio o prigione, o che sia il diventare un barbone. L'angoscia che questo porta con sé è tale da essere forse responsabile dell'insuccesso che questo romanzo, che Dostoevskij riteneva il suo capolavoro, ebbe nella critica letteraria del tempo.

46 Vitiello G., Essere nel mondo: lo e il mio Doppio (Atque, 2008).

47 Può essere tabù un luogo o una azione, ma diventa tabù la persona che la compie: è tabù uccidere, e diventa tabù l'assassino, che può essere legalmente ucciso.

48 Nella sua visione, ancora prepsicodinamica, questi personaggi cercando di sopraffarsi per emergere: in Pessoa invece, già convivono civilmente come eteronimi.

49 Questo accoppiamento della mente con il suo doppio, cioè con un mondo esterno da cui si aspetta una reazione congrua al suo comportamento, è una reciprocità che funziona poi da guida sotterranea alle proprie scelte e corrisponde in psicologia a quel proiettare che Freud considerava motivante gli atteggiamenti di fondo, tipo la paranoia, in cui ci si aspetta una persecuzione da un mondo che si odia.

Quello che emerge dal racconto è che il proprio essere al mondo non è un diritto che rimane tale, ma, eventualmente, il prodotto di uno scambio continuo: se si vuole credito sociale, bisogna dare qualcosa in cambio, e non solo vanterie che "al mondo che è il reciproco di io" non servono a niente. L'agente principale del processo è la volontà, che è però priva di prospettive se non è articolata dalla coscienza e se non si incontra con la verità, in un sistema unico, un *between* fra il sistema persona e quello ambiente: le allucinazioni sono un tentativo a discapito della coscienza di rendere la realtà più maneggevole, ma alla fine la verità si rivela inesorabilmente vincente e presenta il conto. La coscienza appare qui come fenomeno di soglia, come testimonianza di quello che viene scambiato e quello che, invece, non venendo scambiato, altera l'equilibrio dell'interazione, per cui da questo punto di vista si potrebbe anche dire che la coscienza è figlia di una giustizia, per così dire, *quantistica*, ed è la bussola per ritrovare l'equilibrio con il mondo, come la pratica della psicoterapia testimonia.
Ora, la volontà ha origine, e questo implica che si sa dove cercarla: per natura ha origine nei conflitti, ed è lì che la si può trovare. È arbitraria, cioè non è interpretabile linearmente, non si vuole *perché*, si vuole in quanto volere è *fisiologico alla sopravvivenza*. Il problema è solo quello di prendersi, per mezzo della *coscienza*, la *responsabilità* di quello che si vuole, date le possibili conseguenze sul piano appunto della sopravvivenza, e di scegliere in modo consequenziale, per la strada cioè della coscienza dei rischi calcolati, visto che, come ognun sa, "chi non risica non rosica". In altre parole la *volontà* è ineluttabilmente connessa dalla *coscienza* con le cose del mondo come è, vale a dire con la *verità*, e se da una parte è il suo opposto dialettico, dall'altra non avrebbe ragione di esistere senza, e rimarrebbe un arbitrio senza reale libertà.
L'arbitrio diventa infatti libero solo quando si orienta verso una meta che non è biologicamente necessaria, ma si trova su un piano non determinato meccanicamente, sublimato, come diceva Freud, o trascendente, come lo chiama l'approccio olistico, o spirituale che dir si voglia. Il piano dei valori, etica estetica e logica, secondo la dizione classica, è infinito e indeterminato: ci sono infinite bellezze diverse, come l'arte dimostra continuamente, e allo stesso tempo sono realtà distinguibili da quelle che mancano di bellezza, e così accade anche sul piano dell'etica e della logica. La volontà insomma diventa libera quando si confronta con l'infinito, e decide le sue strade arbitrariamente, pur mantenendosi salda sulla direzione del valore scelto.
Come tutte le cose del mondo, quando nasce la volontà è piccola e debole, fragile, e ha bisogno di essere coltivata per alimentarsi e irrobustirsi. Un modo fondamentale di coltivarla è frequentarla, e per farlo bisogna frequentare i conflitti, materia generalmente ostica per l'essere umano, che preferisce seguire la tradizione che assumersi le difficoltà di scegliere. Chiedersi costantemente cosa *sento*, e questo è la verità, e cosa *voglio* dato quello che sento, e questo è la volontà, sarebbe una plausibile pratica dello sviluppo del potenziale umano applicabile a qualunque cultura per cui sentire e volere fossero concetti riferibili a emozioni, sensazioni e immaginazione.
Il problema di fondo è naturalmente l'azione: è difficile accorgersi di cosa si sente, se non si ha una pratica di relazionarlo con il fare in modo da non farsi trascinare in azioni inutili e distruttive, e qui conta molto la cultura dell'espressione come alternativa alla spontaneità delirante. Se una persona infatti ha l'esperienza dello *spazio transizionale*, ha un luogo abbastanza sicuro dove indirizzare le proprie restituzioni esistenziali. Anche questo però ha i suoi limiti: consegnandosi al solo spazio transizionale si può perdere di

vista il mondo degli esseri umani, dove per destino biologico siamo obbligati a vivere, e non di rado intellettuali di professione si perdono in questa maniera. Non tutto l'agito può essere riconvertito in espressione: rivolgersi a una persona, a prescindere dal resto, è un'azione che ha motivo e scopo, e non può essere sostituita da nessuna alternativa, pena l'impossibilità del contatto e l'esclusione dalla specificità dell'esperienza umana, che è caratterizzata da una ineludibile varietà di piani embricati di espressione e azione. In questo modo si vede come in una persona ci sia un inevitabile sviluppo costante della libertà dell'arbitrio: se la biologia molecolare mostra come non si possano ereditare i caratteri acquisiti, vari esperimenti hanno mostrato l'esistenza della cosiddetta eredità epigenetica[50], la situazione fisico-chimica cioè in cui avviene lo sviluppo dell'ovulo fecondato sembra poter influire sull'andamento di questo evento, e se prendiamo in considerazione l'evoluzione di quella struttura dissipativa che è il cervello ed eventuali suoi correlati quantistici insieme a una potenzialità ologenetica,[51] non è forse implausibile sperare in una qualche forma di ereditabilità epigenetica di questo ponte[52] che si costruisce con tanto sforzo. Se la meccanica quantistica sembra dimostrare dunque che c'è posto in natura per il libero arbitrio, la teoria del Caos mostra inoltre come i sistemi non lineari, cioè descrivibili solo con una logica circolare, hanno sviluppi non prevedibili, e quindi producono inevitabilmente fenomeni complessi come la coscienza, e probabilmente sempre più complessi, tanto da non poterne valutare in nessun modo le conseguenze: il futuro è aperto, come dicono Lorenz e Popper[53].

50 Per eredità epigenetica si intende un vasto insieme di modificazioni che la cromatina subisce al fine di modularne l'espressione. Questo significa che un gene è attivo perché presenta una serie di segnali molecolari che ne permettono il riconoscimento come gene da trascrivere. Le basi molecolari dell'epigenetica sono complesse. Si tratta di modifiche sull'attivazione di certi geni, ma non sulla loro struttura di base del DNA. Anche modifiche a carico delle proteine della cromatina possono influire sull'espressione di questi geni. Questo spiega perché le cellule differenziate in un organismo pluricellulare esprimono solo i geni necessari alla loro attività. I cambiamenti epigenetici sono conservati quando le cellule si dividono e la maggior parte di questi avviene durante il corso della vita di un organismo. Se una mutazione del DNA riguarda uno spermatozoo o un ovulo che viene fecondato, i cambiamenti epigenetici posso essere ereditati dalla generazione successiva.

51 Dove l'insieme influisce sui movimenti delle parti nello sviluppo verso la complessità.

52 In termini del tutto speculativi, si può immaginare che questo ponte comporti un entanglement fra particelle a livello cellulare in tutto il corpo, che si conserva e si eredita: niente sembra mostrarlo, ma la speranza è l'ultima cosa rimasta in fondo al vaso di Pandora.

53 Lorenz K., Popper K.R. (1985), Il futuro è aperto (trad. it.), Rusconi, Milano, 1989.

Bibliografia:

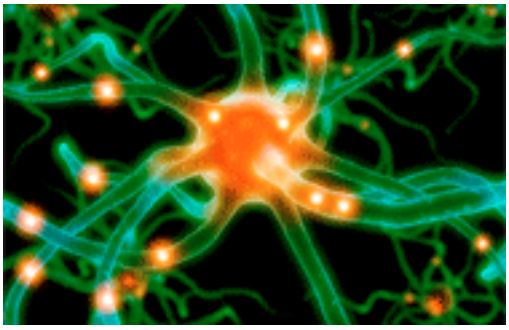
- Berto f., *Tutti pazzi per Gödel. La guida completa al teorema d'incompletezza*. Bari, Laterza, 2008
- Lorenz K., Popper K.R. (1985), *Il futuro è aperto* (trad. it.), Rusconi, Milano, 1989.
- Maturana H., Varela, *L'albero della conoscenza*, Garzanti, Milano, 1982
- Prigogine I. *Termodinamica: dalle macchine termiche alle strutture dissipative*, Bollati Boringhieri, Torino 2002
- Vitiello G., *Essere nel mondo: lo e il mio Doppio*, Atque, 2008.

Specchio, specchio nel mio cervello: i neuroni mirror

Marco Capozza - Laura Pieroni
Neorologo, programmatore - Psicoterapeuta, Presidente CeNCA

La funzione basilare dei neuroni specchio è quella di permetterci di muoverci volontariamente - un compito critico e fondamentale alla sopravvivenza - e non quella di apprendere per imitazione e di empatizzare...

Il desiderio è metà della vita, l'azione l'altra metà.



La scoperta

Negli anni '80 un gruppo di ricercatori dell'Università di Parma condotti da Giacomo Rizzolatti scoprì i neuroni mirror. Aneddoticamente si narra che, come altre scoperte scientifiche importanti, anche questa avvenne per caso. Un ricercatore aveva installato dei microelettrodi sensori nel cervello di una scimmia (nella parte più superficiale, la "corteccia") raggiungendo dei neuroni che si attivavano quando la scimmia prendeva un'arachide da una ciotola. Ad un certo punto, casualmente, lui stesso prese un'arachide dalla ciotola sotto gli occhi della scimmia e, del tutto inaspettatamente, i rivelatori di attività crepitarono: i neuroni della scimmia si erano attivati. Quei medesimi neuroni, che si attivavano quando la scimmia afferrava un'arachide, lo facevano anche quando ad afferrare l'arachide era il ricercatore e la scimmia non si muoveva.
Questo fu sorprendente, perché a quel tempo si riteneva che le sensazioni si formassero nella corteccia della metà posteriore del cervello, e i movimenti nella metà anteriore. Ad esempio, quando vediamo un oggetto, si attivano neuroni della corteccia vicina al polo posteriore del cervello, nel cosiddetto lobo occipitale. Quando udiamo un suono, neuroni della parte postero-inferiore del cervello, il lobo temporale. Quando tocchiamo un oggetto, neuroni della parte più anteriore della metà posteriore del cervello, il cosiddetto lobo parietale. Viceversa, quando ci muoviamo, sia che muoviamo una mano o un braccio o una gamba o articoliamo la parola, si attivano neuroni collocati nella corteccia della metà anteriore del cervello, i cosiddetti lobi frontali, in aree dette "motorie" e

"premotorie".
Ebbene, i neuroni della scimmia in cui il ricercatore aveva inserito i microelettrodi sensori erano neuroni delle aree premotorie, nella metà anteriore del cervello; nessuna meraviglia quindi che si attivassero quando la scimmia attuava il movimento di prendere un oggetto. Grande meraviglia, invece, che si attivassero anche quando la scimmia vedeva l'uomo afferrare un oggetto. Appartenendo alla metà anteriore del cervello, quei neuroni erano supposti essere neuroni motori: non ci si aspettava che si attivassero anche per un evento squisitamente sensoriale come il vedere un altro (in questo caso addirittura un individuo di un'altra specie!) compiere quel movimento. Quei neuroni risultarono essere anche piuttosto specifici: non si attivavano di fronte ad altri tipi di movimento, ma solo all'afferrare in quello specifico modo (con la punta delle dita). Era questo il primo esempio di neuroni che reagivano sia ad un movimento che ad una sensazione, collocati in zone del cervello che tutti credevano puramente deputate al muoversi. I ricercatori avevano scoperto i neuroni mirror o neuroni specchio, neuroni che si attivano sia quando l'individuo compie un'azione, sia quando egli vede compiere quell'azione. Sono insomma neuroni che si attivano sia per cause sensoriali (vedere l'azione) che per finalità motorie (compiere l'azione).

Quanti specchi?

Una decina d'anni dopo, l'avvento della risonanza magnetica funzionale consentì di confermare la presenza di analoghi neuroni nell'uomo, e di scoprire che nella corteccia del lobo parietale vi sono altri neuroni che si attivano simultaneamente ai primi alla vista o al rumore (come strappare un foglio di carta) di certi movimenti. Sebbene tutti questi neuroni, diversamente dai primi, non siano dei neuroni specchio in senso stretto, poiché non si attivano sia per percezioni che per movimenti, per il loro evidente collegamento funzionale con i primi hanno originato l'idea di un sistema mirror allargato, a cui abbastanza ovviamente è stato dato il nome di "sistema dei neuroni specchio".
Tutto questo è realtà oggettiva. I neuroni che fanno quelle cose esistono, ed esiste il sistema dei neuroni specchio.
A cosa serva questo sistema è invece, finora, solo speculazione.
Nel tempo sono state proposte diverse ipotesi, di astrazione via via crescente. Una delle prime ipotesi fu che i neuroni specchio potessero servire all'apprendimento per imitazione. Successivamente si passò all'ipotesi che la funzione del sistema mirror fosse quella di prevedere e comprendere le azioni dell'altro, e contribuire così alla costruzione di quella che è chiamata Teoria della Mente, che detta in termini semplici può essere espressa come: "se un altro fa quello che faccio io o quello che mi aspetto che faccia, forse pensa anche come me". Da qui il passo era ormai breve verso l'idea oggi prevalente, in grande voga grazie anche al suo indubbio fascino, che il sistema dei neuroni specchio serva all'empatia, all'immedesimarsi con l'altro.
In realtà tutte queste ipotesi, seppur in misura crescente dalla prima all'ultima, mettono l'accento solo sugli aspetti sensoriali del sistema dei neuroni specchio. Questo non stupisce, considerando che la reale sorpresa dei primi neuroni specchio, quelli "veri", dei lobi frontali, fu proprio la presenza in essi di funzioni sensoriali oltre che motorie; e che i neuroni successivamente scoperti nei lobi parietali non sono veri neuroni specchio, ma

neuroni sensoriali. Tuttavia questa deriva rischia di perdere di vista la vera, fondamentale importanza dei primi neuroni specchio, e cioè che si tratta di neuroni contemporaneamente sensoriali e motori. Ogni ipotesi sulla natura di questi neuroni non dovrebbe assumere a priori le funzioni motorie come secondarie, ma dovrebbe invece spiegare come e perché funzioni motorie e sensoriali debbano qui coesistere addirittura a livello di singolo neurone. Per comprendere le azioni di un altro non è certo indispensabile compiere, o aver compiuto, o saper compiere, quelle medesime azioni. Riconosciamo che uno davanti a noi sta suonando la chitarra, o sparando a un bersaglio, o facendo surf, anche senza averlo mai fatto. Questo riconoscimento può quindi essere compiuto anche da neuroni puramente sensoriali, non dotati di alcuna funzione motoria.
In più, quando si parla di empatia, si dovrebbe tenere conto che il termine "empatia" si attaglia essenzialmente alle emozioni; che le emozioni sono comunicate soprattutto da comportamenti automatici, involontari, istintivi, come le espressioni del viso, il pianto, il riso; e che questi comportamenti automatici sono prodotti essenzialmente da neuroni non della corteccia, tanto meno della corteccia motoria o premotoria quali i neuroni specchio. I neuroni specchio riguardano azioni volontarie, intenzionali, non l'espressione delle emozioni. Il massimo aggancio alle emozioni pensabile per questi neuroni è il riscontro che alcuni di essi si attivano per certi movimenti della bocca (legati però essenzialmente al mettere in bocca e al succhiare).
Certamente le emozioni sono dotate di una grande valenza imitativa, sono "contagiose": vedere qualcuno piangere può farci inumidire gli occhi; veder ridere a crepapelle può far cominciare a ridere anche noi; e via dicendo. Ma questo non implica alcune relazione con i neuroni specchio scoperti. Di fatto, quale grande empatia ci suscita veder prendere un'arachide (o qualsiasi altro oggetto)?
E infatti, nonostante il gran fermento di ricerche prodotto dall'ipotesi che i neuroni specchio servano all'empatia, in realtà nessuna dimostrazione, nessuna prova, è finora emersa a sostegno di questa ipotesi. Tutto invece, come vedremo fra poco, lascia pensare che i neuroni specchio abbiano poco a che fare con l'empatia. Tentare d'interpretarli innanzitutto come i "neuroni dell'empatia" allontana probabilmente dal comprendere tanto essi quanto l'empatia.

Una spiegazione alternativa

Ma allora questi neuroni specchio a cosa possono servire? Esiste un'ipotesi capace di spiegare la loro duplice natura, sensoriale e motoria, ed il loro legame con il movimento intenzionale? Tale ipotesi esiste, anzi già esisteva prima della scoperta dei neuroni specchio. I neuroni specchio trovano una collocazione del tutto naturale nel modello proposto da questa ipotesi, e a loro volta la rafforzano, costituendone di fatto la prima conferma sperimentale. L'ipotesi è la cosiddetta ipotesi di movimento "a modello inverso" (inverted model), che ora proveremo a spiegare.
Se prima di muovere un braccio per afferrare qualcosa ci soffermiamo un attimo ad "ascoltare" la nostra attività mentale, che tipo di comandi stiamo per inviare al braccio, ci accorgiamo che in effetti quel che facciamo immediatamente prima di muoverci è immaginare ("vedere" e "sentire") il nostro braccio durante e al termine del movimento, una sorta di "anticipazione" delle conseguenze sensoriali del movimento.

Possiamo allora ipotizzare che la volontà di attuare un movimento possa consistere nell'immaginare preliminarmente le sensazioni che riceveremmo da quel movimento, e passare queste sensazioni immaginarie desiderate a certe parti del sistema nervoso, che "traducano" quelle sensazioni desiderate nelle opportune attivazioni muscolari capaci di determinare quel movimento. I neuroni capaci di operare tale "traduzione" sarebbero i neuroni delle aree premotorie e motorie della corteccia cerebrale, che attuerebbero la cosiddetta "trasformazione sensori-motoria": la traduzione di una combinazione di attivazioni neuronali rappresentante sensazioni in una combinazione di attivazioni di altri neuroni rappresentante (e capace di determinare) un movimento. Tali neuroni raggiungono questa capacità non grazie a proprietà particolari, ma per semplice apprendimento dall'esperienza motoria nell'arco della vita. Infatti in ogni momento il sistema nervoso riceve informazioni sensoriali dal corpo: informazioni visive, tattili, e propriocettive (le sensazioni dai nostri muscoli, tendini e articolazioni). Questo naturalmente vale anche quando ci muoviamo. Ogni volta che ci muoviamo, automaticamente e inconsciamente il sistema nervoso "impara" quali sensazioni (visive, propriocettive, tattili, ed eventualmente anche uditive) corrispondono a quelle particolari attivazioni muscolari che hanno determinato quel dato movimento. Questo apprendimento lo compiamo soprattutto nella prima infanzia, con i movimenti casuali e non coordinati del bambino detti "motor babbling", anche se persiste per tutta la vita ed è quello che ci permette di imparare movimenti sempre più complessi come nello sport e nelle arti, e di continuare a muoverci efficacemente anche in caso di cambiamenti fisici. L'ipotesi "a modello inverso" assume che, attraverso quelle medesime esperienze di movimento, il sistema nervoso impari anche l'opposto: non solo quali sensazioni conseguono alle varie possibili attivazioni muscolari, ma anche quali attivazioni muscolari corrispondono a quelle sensazioni, cioè quali attivazioni muscolari generano il movimento che ricrea quelle sensazioni. Allora per attuare un movimento volontario basterebbe semplicemente immaginare preliminarmente le sensazioni corrispondenti a quel movimento, e passare queste sensazioni immaginarie desiderate agli opportuni neuroni, che per esperienza hanno imparato quali muscoli attivare, e come attivarli, per riprodurre quel movimento e di conseguenza quelle sensazioni. Dopo la prima infanzia tutto questo è appreso ormai talmente bene da risultare essenzialmente automatico: generalmente non abbiamo la percezione d'immaginare il movimento prima di compierlo. Ma se, come già detto, ci soffermiamo invece ad "ascoltare" quali comandi stiamo per inviare a una parte di corpo prima di muoverla, ci accorgiamo che in effetti quel che facciamo è immaginarla (vederla e sentirla nel pensiero) compiere quel movimento.

Il desiderio in azione

Il punto centrale di questa ipotesi è che la volontà formula i suoi ordini, e li trasmette al sistema motorio, in "codifica sensoriale", cioè sotto forma di sensazioni desiderate. Il sistema motorio s'incarica poi di tradurre queste sensazioni desiderate nelle opportune attivazioni muscolari capaci di renderle reali ("trasformazione sensori-motoria"), e attraverso i nervi trasmette quelle attivazioni ai muscoli, la cui contrazione genera infine il

movimento fisico. Tutto questo avviene in alcune centinaia di millisecondi, la cui maggior parte è occupata dalla contrazione muscolare e dalla messa in moto dei segmenti corporei. In questo modello è indispensabile che i neuroni che attuano la trasformazione sensori-motoria dei comandi dalla volontà debbano ricevere e così "conoscere" anche le sensibilità dal corpo, poiché se così non fosse non potrebbero imparare a quali movimenti corrispondono le varie sensazioni, non "comprenderebbero" la codifica sensoriale. Sono quindi neuroni che si attivano sia per stimoli sensoriali legati ai movimenti, sia per produrre movimenti: esattamente come fanno i neuroni specchio. Questo modello è in grado di spiegare non solo i movimenti elementari come portare il braccio da una posizione ad un'altra, ma anche comportamenti più complessi, come "ora mangio una di quelle arachidi". In questo caso l'obiettivo finale posto dalla volontà ("mangiare una di quelle arachidi") è tradotto da una catena di neuroni (o meglio di gruppi di neuroni) dapprima nelle singole azioni, ancora abbastanza complesse, atte a conseguirlo ("prendere un'arachide, mettermela in bocca, masticarla, e ingoiarla"); poi ciascuna di queste azioni è a sua volta tradotta nei movimenti più elementari che la compongono (ad es. "prendere un'arachide" si compone di: "estendere il braccio verso la ciotola", "estendere la mano", "allargare le dita", "abbassare la mano", "stringere la punta del pollice, dell'indice ed eventualmente del medio intorno a un'arachide", "rialzare la mano tenendo le dita ferme"); e infine ciascuno dei movimenti elementari così selezionati è tradotto nelle singole contrazioni dei muscoli che lo eseguono. In questa catena di traduzioni successive ogni gruppo neuronale riceve dal gruppo del livello precedente-superiore il comando in forma sensoriale, seleziona quali azioni più elementari sono atte ad eseguirlo, e trasmette al livello successivo le azioni selezionate, ancora in forma sensoriale. Solo i neuroni dell'ultimo livello, quelli che inviano i comandi al midollo (e da lì ai muscoli), possono essere considerati esclusivamente motori e non sensori-motori. I gruppi a più alto livello ("prendere un'arachide") possono invece addirittura essere considerati contenere (codificare) l'idea, il concetto dell'azione corrispondente. I neuroni specchio si trovano lungo questa catena. Anzi, poiché tutti i neuroni della catena (tranne l'ultimissimo livello) sono neuroni sensori-motori, potremmo dire che tutti i neuroni della catena sono neuroni specchio. Dovremmo allora anche aspettarci di trovare neuroni specchio dotati di proprietà diverse, nel senso che alcuni di essi (quelli dei livelli inferiori) si attivino solo per le azioni e i movimenti effettivi dell'individuo; altri (quelli dei livelli superiori, che "contengono" il concetto di un'azione piuttosto che la sua effettiva esecuzione da parte dell'individuo) siano attivabili anche dal semplice vedere o udire l'azione, anche quando effettuata da un altro. Ebbene, le ricerche degli ultimissimi anni hanno confermato questa aspettativa (per una rassegna di tali ricerche e delle loro conseguenze concettuali v. Casile, Caggiano e Ferrari, 2011). Sono stati trovati neuroni specchio che si attivano solo quando la mano che compie il gesto è nello spazio peripersonale del soggetto (cioè quando la mano, da un punto di vista puramente visivo, potrebbe appartenere al soggetto), e neuroni specchio che si attivano quando il sistema braccio-mano è visto dal soggetto come se appartenesse a se stesso. Questi riscontri, in un primo tempo considerati sconcertanti e paradossali dai ricercatori orientati alle possibili funzioni "esterne" dei neuroni specchio come imitazione, teoria della mente, empatia, stanno gradualmente riportando l'attenzione degli scienziati sull'importanza dei neuroni specchio nel movimento del singolo individuo, proprio come sopra descritto.

Conclusioni

La funzione basilare dei neuroni specchio, su cui convergono vie sensitive e motorie e che appaiono avere contemporaneamente funzioni sensitive e motorie, sarebbe quindi essenzialmente quella di permetterci di muoverci volontariamente: un compito critico e fondamentale alla sopravvivenza. Questo naturalmente non toglie che quei medesimi neuroni possano servire, o almeno collaborare, anche all'apprendere per imitazione, interpretare le intenzioni altrui, e (più difficilmente, per le ragioni espresse nell'ultima parte del paragrafo 'Quanti specchi?') persino empatizzare. Semplicemente, tali funzioni appaiono piuttosto accessorie al compito per il quale i neuroni specchio si sono evoluti, e – qualora esistano – probabilmente si sono aggiunte in epoche evolutive successive. La spiegazione descritta in queste pagine è stata dimostrata tramite simulazione con reti neurali (Accornero e Capozza, 2009). La simulazione con reti neurali è un potente strumento di ricerca in neuroscienze, complementare a tutte le altre modalità di ricerca in quanto in grado di spiegare come avvengono le funzioni del sistema nervoso, e non solo dove avvengono (Parisi, 2001). Infine, pur senza poter qui entrare nei dettagli, il modello di motilità volontaria descritto esibisce e spiega anche molte altre proprietà del movimento e dell'apprendimento motorio umani, come il miglioramento per ripetizione, l'adattabilità al variare delle condizioni fisiche, la resistenza al danno, il recupero post-lesionale, l'inesistenza nel cervello di risoluzioni esplicite di equazioni di moto e similari. Esso si propone pertanto come il più realistico e plausibile modello di motilità volontaria allo stato attuale. E non da ultimo, ai fini dell'argomento centrale di queste pagine, è l'unico modello capace di spiegare naturalmente e anzi necessariamente l'esistenza e il ruolo dei neuroni specchio e del loro sistema.

Bibliografia:

- Accornero N. e Capozza M., *Coscienza artificiale. Dal riflesso al pensiero*, Aracne Editrice,2009
- Rizzolatti G. e Senegaglia C., *The functional role of the parieto-frontal mirror circuit: interpretations and misinterpretations,* Nat Rev Neurosci 11(4) pag 264-274, 2010
- Casile A., Caggiano V. e Ferrari P.F.,*The mirror neuron system: a fresh view*, Neuroscientist 17(5) pag.524-538, 2011
- Parisi D., *Simulazioni. La realtà rifatta nel computer*, Il Mulino, 2001

La relazione d'aiuto nel processo del morire[1]

Anna Rita Ravenna
Psicoterapeuta - Direttrice Istituto Gestalt Firenze

1 Relazione presentata al convegno FIAP -città del capo -luglio 2012

Molto ho "compreso" del processo del morire accompagnando persone che hanno richiesto la mia presenza professionale in questa fase così delicata della loro vita. Uso la parola "compreso" non nel senso di una conoscenza razionale, piuttosto nel senso di aver "preso con me", per me di aver assimilato esperienze intime e personali. Il modo di sparire agli occhi delle altre esistenze ha un rapporto specifico con la filosofia della vita e della morte che ogni persona possiede, anche se in maniera implicita.
Queste esperienze così particolari mi hanno aiutato ad aprire orizzonti nella mia visione della vita e della morte.
Mi accingo a parlare di questo tema a voi professionisti della relazione d'aiuto, a voi psicologi, con l'intenzione di far "comprendere" quanto io "ho compreso", ma anche con un qualche tremore, e non solo per la lingua inglese!
In un congresso, l'uso del linguaggio verbale rischia di portare una "cattiva comprensione" e questo rischio è tanto più presente trattando del tema della morte. Cercherò di aiutarmi con l'uso di esemplificazioni ed analogie.

Una delle peculiarità che distingue l'uomo dalle altre specie viventi è la capacità di affermare il concetto di una morte futura ed inevitabile. Ben prima di giungere, la morte è una "presenza assente" che pone l'essere umano di fronte al mistero. Da questa condizione nascono sistemi religiosi e filosofici con conseguenze pratiche che investono l'etica, la politica, l'economia.
In ambito psicologico Freud parla di un inconscio desiderio di morte, Melanie Klein pone la morte a fondamento di ogni tipo di angoscia, Jung ritiene che la seconda parte della vita sia connotata dall'atteggiamento dell'uomo verso la morte e che questo ne riveli la concezione filosofica della vita.
Qualsiasi sia l'ambito nel quale lo psicologo operi è opportuno che sia consapevole che vivere conduce inevitabilmente alla morte e, in questa ottica, la professione richiede di approfondire la comprensione delle reazioni adattative e disadattative allo stress da malattia grave ed al processo di invecchiamento.
Formarsi a questa specifica competenza permette agli psicologi non solo di accompagnare le persone verso la morte ma di aiutare coloro che devono affrontare severe minacce alla qualità della vita, non solo alla vita stessa (diagnosi di cancro, sclerosi laterale amiotrofica-SLA, Acquired Immune Deficiency Syndrome-AIDS, trapianti d'organo, ma anche perdita di identità per emigrazioni, guerre, disastri naturali …).

Ma non è tutto qui. Se è vero che il tema della morte riguarda ogni essere vivente in ogni momento della sua esistenza, è anche vero che lo riguarda in modo assolutamente peculiare ed unico. I nostri progenitori greci e latini narrano come la morte fosse indifferente per Socrate, terribile per Cicerone, desiderabile per Catone.
Nel XX secolo l'Esistenzialismo, così come espresso nelle filosofie di Scheller, Jaspers, Heidegger ha reso la morte un focus fondamentale nell'analisi della condizione umana. Si afferma, ancora una volta, che solo la consapevolezza e l'accettazione della temporalità della vita (nel suo divenire e nel suo essere a termine) consentono di dare senso alla parola libertà nel contesto esistenziale umano. Già Montaigne affermava "solo l'uomo che non teme più la morte cessa di essere uno schiavo" (De Montaigne M.1993).
Diverse ricerche mostrano come l'atteggiamento emotivo davanti alla morte sia piuttosto indipendente dalla visione che la persona ne ha. La dicotomia più evidente è costituita dalla appartenenza ad una religione che fa vivere la morte come evento che apre alla "vera vita" o l'ateismo che vede la morte come evento inevitabile che pone fine alla vita. A volte la stessa religione appare simile agli atteggiamenti contro fobici verso la morte: un antidoto, una difesa contro l'angoscia di morte di fronte alla quale la paura del giudizio divino non è meno sconvolgente del non essere, del nulla, come sottolineava il teologo Paul Tillich .

La morte è l'unico evento cui l'essere umano partecipi senza poterne fare esperienza, è l'unico evento che richiami il nulla. Scrive J. P. Sartre "*non si può concepire il nulla al di fuori dell'essere*" (Sartre J.P. 1956 pag 19) e continuando s'interroga "*da dove viene il nulla*?" e afferma "*il nulla non è, il nulla è stato*" (ibidem pag. 22). Non voglio soffermarmi qui su un tema pertinente l'ambito filosofico e rimando, per questo, al sempre attuale testo di Sartre. Quello che ho sempre notato nel processo di accompagnamento delle persone morenti è la estrema difficoltà, direi l'impossibilità, ad immaginare, ad entrare in contatto con il nulla, a porre in essere quel "processo psichico" nullificante che implica una frattura tra passato psichico immediato e il presente. Questa frattura è precisamente il "nulla" (ibidem pag 63).
Per gli esseri umani sembra più facile rappresentarsi la morte come un continuum con l'esistenza, come una esistenza in assenza di mondo, o in presenza di un mondo "altro". E' il mondo, così come lo si conosce, a ricoprire i ruolo di "grande assente". La vita dopo la morte, a volte, è vista come un contenitore vuoto, rappresentabile come negazione del pieno, visione che richiama il concetto di totalità fortemente tranquillizzante rispetto alla ricerca di certezze evocate dall'angoscia di morte, dal nulla.

La parola "vuoto" evoca esperienze quali assenza, non esserci. L'espressione "confezione sotto vuoto" sottintende l'*assenza* d'aria, l'espressione "portamonete vuoto" sottintende che non c'è dentro neanche un centesimo, l'espressione "posto vuoto a tavola" sottintende il non esserci di un commensale. Anche della morte si dice che lascia un gran vuoto, ma non è questo l'aspetto emotivamente più difficile da gestire. Nella nostra esperienza, nella cultura occidentale, queste stesse parole sono connesse con immagini e sensazioni di buio, freddo, paura, desiderio di prendere le distanze. Ogni individuo sembra avere una personale strategia di fronte al dilagare dello spazio/tempo vuoto, alcuni parlano, altri agiscono per riempirlo, la nostra vita, le nostre case sono piene di oggetti.
Nella nostra cultura, il valore è dato dalle cose, il vuoto è considerato uno spreco

quando non addirittura temuto, evitato, combattuto. Nella mia sia pur limitata esperienza, ho potuto verificare quanto nelle pratiche orientali, nella meditazione, per esempio, si insegni a sperimentare il "vuoto" attraverso la disciplina del lasciarsi andare alla corrente dei pensieri, delle emozioni, delle sensazioni senza opporre resistenza, sino a raggiungere quella concentrazione nell'essere, profondamente rispettosa della vita così come si manifesta. Questa concentrazione lascia l'individuo esistere in quanto tale, indipendentemente dai suoi prodotti, dai suoi "oggetti". Lo spazio vuoto tanto minaccioso diventa allora un vuoto reso fertile dalla intenzionalità, nella meditazione dall'intenzionalità della presenza a se stessi, al proprio silenzio interno, al senso di attualità che creando una frattura tra il "passato psichico immediato" e il presente fa sorgere il nulla dall'essere. Entrare in questo processo richiede il contenimento delle paure che trattengono dall'affrontare il nuovo, inteso come vuoto privo di significati, non occorre eliminarle ma ridurne l'intensità in modo tale che le paure stesse non siano paralizzanti, ma svolgono la loro funzione protettiva agevolando un prudente ingresso nel vuoto, in ciò che al momento risulta privo di significato. Le paure, infatti, possono essere esplorate e, una volta conosciute, perdono d'intensità, ci si sente meno impotenti, più fiduciosi e il vuoto spaventa di meno. In questo terreno la curiosità riacquista tutto il suo peso e l'intenzionalità umana può dirigersi verso l'esperienza del vuoto, del nulla lasciandone fiorire tutte le potenzialità.

La curiosità è naturale tanto quanto è naturale e preziosa la paura dell'ignoto, dello sconosciuto, il terrore di una mancanza dilagante di senso, di quel senso personale che si da agli eventi per rassicurarci di fronte a fatti e sentimenti dei quali spesso spaventa la stessa ombra.
Questo processo ha bisogno di essere agevolato da una relazione rassicurante in quelle condizioni umane di maggior fragilità quali possono essere l'infanzia, un intenso malessere psichico, l'ultima fase del processo del morire.

Cosa aiuta le persone a vivere l'angoscia dell'attesa, il dolore della separazione, la paura della morte? La condivisione dei sentimenti, le risonanze di senso e di rispetto di ciascuna individualità sono sempre stati valori significativi nell'accompagnamento del morente all'interno del contesto familiare. Il nodo fondamentale della formazione degli operatori sanitari in questo campo, non è l'acquisizione di teorie e tecniche in ambito psicologico, né la conoscenza dei processi fisiopatologici che accompagnano la malattia e la terapia e poi, di nuovo, la malattia sino alla fase che precede la morte. Il nodo cruciale della formazione riguarda la *modalità* con la quale l'operatore si presenta e si relaziona, modalità che trova fondamento nella sua personale sensibilità così come si è andata plasmando attraverso l'esperienza, nella sua formazione culturale e professionale e nella sua disponibilità verso qualunque declinazione dell'esistenza umana. Nell'incontro con la persona sofferente gli operatori, qualsiasi sia il campo di applicazione della loro professionalità, non possono non portare se stessi e questo fa sì che, secondo il modello della Psicoterapia della Gestalt, ogni formazione alla relazione d'aiuto non possa che essere una formazione personale mirata allo sviluppo della coscienza fenomenologica, intesa come capacità di sentire quello che "si prova ad essere se stessi", la persona che si è nel qui ed ora del contesto dato (Callieri B., 2002)
Sin dall'inizio del XX secolo, nella cultura cosiddetta occidentale, sono stati messi in

atto meccanismi di negazione della morte in un'orgia narcisistica fondata sul principio dell'avere (Fromm E.,1976) e dell'apparire alla ricerca e alla medicina è stato affidato il compito di trovare la cura per ogni malattia quasi a proteggere l'essere umano dalla sua mortalità.
Solo negli ultimi anni inizia a farsi strada il principio che compito dei curanti non sia solo il prolungamento della vita quanto la ricerca ed il sostegno della miglior qualità di esistenza possibile per quella specifica persona, nella situazione data, sino all'ultimo giorno di vita.
Questa visione comporta un profondo cambiamento nell'etica della relazione nella fase terminale di vita, riportando in primo piano i concetti di intenzione e responsabilità della persona morente e di discrezione e rispetto da parte degli operatori. E' importante, infatti, che quest'ultimi tengano costantemente a mente che la morte ed il processo del morire sono eventi naturali non sconfitte, parti della vita non della malattia. In quanto tale una morte può considerarsi "buona" solo se intesa come punto finale di un'esistenza individuale senza soluzione di continuità e ricca di senso, per la persona che muore e per le persone che la amano. Questo evento, infatti, non riguarda solo la persona morente ma ogni persona a qualsiasi titolo coinvolta nella relazione con lei. Il tempo che precede la morte è un tempo di vita e di relazioni, la cui qualità, a seconda del modo con il quale si è aiutati a viverlo, può essere più o meno soddisfacente. Nella fase cosiddetta terminale della malattia ai bisogni fisiologici (qualità dell'alimentazione e del sonno, controllo del dolore, cura del corpo) si sommano bisogni cognitivi, emotivi e relazionali (informazione adeguata, rassicurazione, qualità del tempo di vita, vicinanza emotiva e spirituale).
Ma se "curare", far fronte alla malattia, è un agire che può essere immaginato e, quindi, attuato, anche nel caso non sia stato mai sperimentato, "accompagnare nel percorso del morire" non è un agire facile da immaginare, in quanto fortemente connesso con il nulla del quale non è possibile avere esperienza, come già detto. E' certo importante che l'operatore alla relazione d'aiuto impari a distinguere il proprio dolore dal dolore dell'altro, le proprie paure dalle paure della persone morente per evitare quel gioco infinito di proiezioni che può avvenire nella relazione, gioco paragonabile a due specchi che, trovandosi uno di fronte all'altro, rimandano all'infinito le rispettive immagini. Essere presi in questo gioco vuol dire non vedere realmente la persona che si ha di fronte, ma solo il proprio riflesso in lei, vuol dire, come direbbero gli addetti ai lavori, identificarsi anziché porsi in una relazione empatica.

Occorre che lo psicologo sia in grado di interrogarsi, sperimentarsi e rischiare, consapevole dei propri limiti umani (personali e professionali), dei propri sentimenti (angoscia dell'ignoto, dell'inesplicabile), delle proprie emozioni (dolore per la perdita, senso di impotenza) e dei propri valori (visione e senso della vita).
Occorre che ogni psicologo sia addestrato a sospendere l'adesione a schemi conoscitivi precostituiti (precognizioni), a vivere i fenomeni psichici propri ed altrui come rivelazioni soggettive irriducibili ed originarie, a sentire e vivere riflessivamente su di sé gli accadimenti, senza pretendere di dominarli tecnicamente attraverso prassi terapeutiche che escludono ogni intenzionalità ed ogni autenticità della relazione.
Questa esperienza relazionale, è bene ripeterlo, non può essere data a priori, non può avere un significato compiuto, assoluto, precostituito, ma acquista senso nel momento

stesso della sua espressione resa possibile dall'autenticità della relazione nel qui ed ora, una relazione intessuta di presenza, ascolto e condivisione portatrice di benessere tanto quanto o, forse di più, di ogni altro atto "curativo".
Per sostenere l'esperienza di essere compagno di strada di una persona che sta vivendo il processo del morire come esperienza totalizzante, non è necessario avere un'analoga visione della vita e della morte, occorre saper rispettare la visione dell'altro.
In qualsiasi contesto, essere presenti all'altro" possiamo considerarlo un' arte, un'arte che non si insegna, ma, pur tuttavia, si impara attraverso percorsi di "iniziazione" che implicano una costante riflessione critica sull'esperienza, sulla condivisione, sul confronto e, soprattutto, sulla compassione per sé e per l'altro.
Volendo accompagnare le persone in questo cammino, sarà necessaria una presenza consapevole del fatto che la morte , questo evento inevitabile, ultimo ed irripetibile è quello che da significato ad ogni esistenza umana.

Nella nostra cultura è più facile immaginare che solo poeti, pittori e scienziati possano lasciarsi andare al flusso della vita sino a perdere il senso dell'orientamento, ad azzerare la mente, a non pensare più a nulla vagolando nel buio delle sensazioni ed emozioni primarie dalle quali lasciare emergere un'idea, un'opera d'arte, una formula. Ma questo esperienza è possibile per tutti gli essere umani data la loro potenziale disposizione all'esplorazione ed al nuovo, potenzialità che diventa attuale esclusivamente attraverso la pratica del lasciarsi andare, imparando a contenere l'angoscia del vuoto, o meglio l'esperienza dell'emergere del nulla.

ENGLISH VERSION

PSYCHOLOGICAL COUNSELLING FOR THE DYING PROCESS[1]

I came to a greater "understanding" of the dying process by accompanying the journey of those who requested my professional presence in such a delicate stage of their life. I use the word "understanding" not in the sense of rational comprehension, but rather in that of having "taken with me", of my having assimilated intimate and personal experiences. The way of disappearing from the sight of other existences is specifically – albeit implicitly – connected to one's own philosophy of life and death. Such particular experiences have helped me open new horizons and expand my personal vision of life and death.
I am about to talk to you psychologists about the dying process with the aim of making you understand what "I have understood", but also with a little apprehension, and not just that associated with English!!
Using verbal language during conferences entails the risk of generating possible "misunderstandings" and this risk is even higher when dealing with the theme of death. I will try to facilitate my task by using exemplifications and analogies.

1 Lecture at the FIAP Meeting -Cape Town -July 2012

One of the peculiarities that sets apart human beings from the other living species is the ability to grasp the concept of a future and inevitable death. Long before its arrival, death is an "absent presence" that brings us to the encounter with mystery. This condition gives rise to religious and philosophical systems and thus has practical consequences in the ethical, political and economic spheres of life.
In psychology, Freud talks about an unconscious death wish, Melanie Klein places fear of death at the root of all anxiety, Jung believes that the second half of life is shaped by the individuals' attitudes towards death and that this reveals their philosophic conception of life.
Whatever the setting in which they work, psychologists should be aware that living leads inevitably to death. In this perspective, the profession requires them to deepen their understanding of adaptive and maladaptive reactions to serious illness and to the aging process, even if the latter are just imaginary. In fact, the anxiety and the stress connected to these images constitute the implicit or explicit framework of many other human problems and limit people's choices.
Moreover, the development of this particular expertise enables psychologists not only to accompany individuals to their death but also to help those who have to deal with severe threats to their life, as well as to their quality of life (cancer diagnosis, ALS - Amyotrophic Lateral Sclerosis, HIV/AIDS, organ transplants, but also identity loss caused by migration, war, natural calamities …).
But that's not all. If it's true that the theme of death applies to all living beings in every moment of their lives, it is also true that it will apply to them in an absolutely peculiar and unique way. Our Greek and Latin ancestors tell us that death was indifferent to Socrates, terrible for Cicero, desirable for Cato.
In the 20th century, in Europe, Existentialism, as expressed in the philosophies of Jaspers and Heidegger, has made death a particularly crucial focus of the analysis of the human condition by emphasizing, once again, that only the awareness and the acceptance of the temporality of life (indeed, human beings are in a constant process of becoming and life is finite) enable us to assign meaning to the word freedom in the context of human existence. Michel de Montaigne has stated that "he who has learned to die, has unlearned how to be a slave" (The Complete Essays, Chapter 20, To philosophize is to learn to die, Penguin Classics, 1993, pag. 96).
There are studies that show that the emotional attitude of individuals towards their imminent death is quite independent of their own personal points of view on death.
Sometimes, you could say that religion itself seems to resemble counterphobic attitudes: an antidote, a defense against the anxiety of death in the face of which the fear of divine judgment is no less devastating than non-being, than nothingness, a recurrent theme in the work of theologian Paul Tillich.
Death is the only event in which human beings participate without having the chance of experiencing it, is the only event that inevitably evokes nothingness. J. P. Sartre writes "nothingness cannot be conceived outside of being" (Being and Nothingness, Taylor & Francis, 1956, p. 19) and then asks himself "where does Nothingness come from?"… and states that "Nothingness is not, Nothingness has been" (ibid., p. 22). It is not my intention here to focus on a topic that belongs to the domain of philosophy and, thus, I will refer you to Sartre's book, which is still very relevant today. One thing I have always

noticed during the process of accompanying the dying is that it is extremely hard, I would say impossible, to imagine ourselves making contact with nothingness, to enact that "psychic process" of nihilation that implies a cleavage between the immediate psychic past and the present. This cleavage is precisely what Sartre called "nothingness" (ibid., p. 63).
Human beings seem to find it easier to picture life and death as part of a single continuum, where death is life in the absence of the world, or in the presence of "another" world. The world, as we know it, is playing the role of the "most notable absentee". Sometimes, the afterlife is seen as an empty container, as the negation of fullness, and this vision points to the limitations, to the edges of the container and to the concept of totality, which is very reassuring when compared to the search for certainties evoked by death anxiety, by nothingness.
The words "empty", "void", "vacuum", evoke experiences such as absence and "being missing". The expression "vacuum-sealed" implies the absence of air, the expression "empty wallet" refers to the money that is not there, the expression "empty chair at the table" implies that a table companion is missing. In our experience, in Western culture, these words are connected to images and feelings of darkness, fear, desire to distance ourselves from something. Every individual seems to have a personal strategy to cope with the rampant spread of empty space/time, some people talk, others act to fill it, our life, our homes are full of objects. Value is dictated by things, emptiness is seen as a waste, if not even feared, avoided, fought against. Also death is said to leave a major void, however this is not the most difficult aspect to be managed on an emotional level. In my, albeit limited, experience, I had the opportunity to see the extent to which oriental practices, meditation, for instance, teach to experience "emptiness" through the practice of surrendering to the flow of thoughts, emotions and feelings, giving up resistance until one reaches that concentration on being that is deeply respectful of life as it is. This concentration allows individuals to exist as human beings, regardless of their products, of their "objects". Then, that empty space, once so menacing, becomes emptiness that is rendered fruitful by being intentionally present with oneself, with one's own internal silence, with the sense of currentness that creates a cleavage between the "immediate psychic past" and the present, thus making nothingness emerge from being. In order to enter into such process, we need to contain the fears that hold individuals back and don't allow them to embrace novelty which is perceived as emptiness devoid of meaning. Meditation does not mandate to eradicate fears, but to reduce their intensity to the point that their paralyzing effect will end. Hence, fears will be able to perform their protective function allowing for a prudent entry into emptiness, into what is devoid of meaning at the moment. Indeed, fears can be explored and, once their object has become known, they lose intensity, people feel less helpless, more confident and emptiness becomes less frightening. This is the ground where curiosity regains its relevance and from where human intentionality may start to move towards the experience of emptiness and allow its full potential to bloom. By facilitating the experience of letting themselves go through guided fantasies but also through silence and meditation, the psychologist helps individuals approach and move towards the inexplicable experience of nothingness where any language, even the analog one, is inadequate.

Curiosity is natural as natural and precious for survival is the fear of the unknown, the

terror in confronting a rampant lack of meaning, of that personal meaning we assign to events to reassure ourselves when faced with events and feelings whose shadows are often enough to scare us.
This process need to be facilitated by a reassuring relationship, especially in the frailest human conditions, such as childhood, serious psychological malaise ot the last stage of the dying process.
What helps people live through the anguish over the wait, the pain of the separation and the fear of death? The sharing of feelings, the resonances of meaning and of respect for each individuality have always been valued concepts that have played significant roles for families in the journey of accompanying the dying. When training psychologists, but also any healthcare professional to this task, the main focus is not on the acquisition of psychological theories and techniques or on the knowledge of the physiopathological processes that accompany the disease and therapy and then, again, the disease until the phase that precedes death. The crucial part of their training concerns the way in which they present themselves to and relate with the dying persons and their families. Indeed, it depends on the personal sensitivity they have acquired through experience, on their cultural and professional background and on their openness to any expression of human existence. In the encounter with a suffering person, healthcare professionals, and even more so psychologists can't avoid bringing themselves and their own awareness and relational style to the relationship. Therefore, according to the Gestalt Psychotherapy model, any training aimed at improving their helping skills will necessarily involve training aimed at enhancing their personal phenomenological consciousness, i.e. the capability of feeling "what does it feel to be ourselves", the person we are in the "here and now" of a given contextual setting (B. Callieri, 2002).
Since the start of the 20th century, in the so-called Western culture, there have been many attempts to deny death in a narcissistic orgy grounded on the principle of having (Erich Fromm, To Have or to Be, Harper & Row, 1976) and appearing; medicine and research were entrusted with the task of finding a cure for every disease, almost as if to protect human beings from their mortality.
However, a new idea has started gaining momentum in the last few years. Indeed, today the task of healthcare professionals is not only to prolong life but also to help each individual achieve and maintain the best quality of life possible until the last day of his/her life.
This vision entails a profound change in the ethical dimension of the relationship in the terminal stage of life because it brings to the foreground the concepts of intentionality and responsibility of the dying person, together with the importance of preserving their dignity and respect. Indeed, it's crucial for helping professionals to keep constantly in mind that death and the dying process are natural events and not defeats, that they are parts of life and not of the disease. Hence, a "death" can be considered "good" only if it is considered as the endpoint of a seamless individual existence and also as en event full of meaning for those who are dying and the people who love them. Indeed, this event impacts not only the dying persons, but also their family and community. The time that precedes death is a time of life and relationships whose quality may be more or less fulfilling, depending on the way one is helped to live it. In the so-called terminal stage of the disease, alongside the physiological needs (sleep and nutrition quality, pain control and management, personal care and grooming) there are also cognitive, emotional

and relational needs (adequate information, reassurances, quality of the remaining life span, emotional and spiritual closeness).
But if "curing", confronting disease can be an action and can be imagined and therefore performed, even without any prior experience, "accompanying individuals on their journey towards death" is not an action, it is a process that is not easy to imagine because it is strongly connected to the actual relationship and to nothingness, to this impossible experience, as already pointed out. It is certainly important for professional helpers to learn to get in touch with their emotions instead of just conceptualizing (mentally conceiving) them. They need to learn how to distinguish their pain from that of the Other and their fears from those of the dying person. They need to learn to use countertransfer through experience in order to effectively manage the projections and introjections that occur in the relationship. Otherwise, it becomes an infinite game in which two mirrors facing each other are forever reflecting their respective images. When caught in this game, we don't really see the person in front of us, but only our own reflection in that person. It means that, as the experts in the field would say, we are identifying with that person instead of engaging in an empathic relationship.
Psychologists need to be able to question themselves, to experiment and challenge themselves and take risks, being aware of their own human (personal and professional) limitations, of their feelings (anxiety of the unknown, of the inexplicable), of their emotions (grief related to loss, sense of helplessness) and of their values (life vision and meaning of life).
They all need to be trained to detach from pre-constituted knowledge schemes and to experience their and the other individuals' mental phenomena as irreducible and original subjective revelations. They need to feel and reflexively experience events without expecting to technically dominate them through therapy practices that will not leave room for intentionality and authentic relationships.
It is worth stressing that this relational experience cannot be pre-assumed, it cannot have a complete, absolute, pre-constituted meaning, but acquires meaning the moment it is expressed. This expression is made possible by the authenticity of the relationship in the "here and now", a relationship that is built on presence, listening and sharing, and that will enhance well-being as much as, or maybe more than, any other "curative" act.
In order to be the travelling companion of someone who is living the dying process as an all-absorbing experience, you don't necessarily have to share their vision of life and death, you need be able to respect the vision of the other person, to be there and to be with, to accompany without pretending to "lead".
In any setting, we can consider being present with the other person an art, an art that you cannot teach, but that is, nevertheless, learned through an "initiation" process that implies a constant critical reflection on experience, on sharing, on exchange and, especially, on compassion for ourselves and for the Other.
Those who wish to accompany someone in this journey will need to be present with themselves and with the Other and aware that this inevitable, final and unrepeatable event called death is the one that gives meaning to each human existence.

BIBLIOGRAPHY

- Ariès P., *Images de l'homme devant la mort,* Seuil, Paris, 1983 traduzione italiana: *L'uomo e la morte dal medioevo ad oggi*, Mondadori, Milano, 1997
- Callieri B., *Quando vince l'ombra. Problemi di psicopatologia clinica*, Univ. Romane, Roma, 2001
- Campione F., *Assistenza psicologica del malato grave*, Patron, Bologna, 1986
- Crozzoli Aite L., (a cura di), *Sarà così lasciare la vita?*, Paoline, Milano, 2001
- De Martino E., *Morte e pianto rituale*, Boringhieri, Torino, in 1975 oppure 1992?
- De Montaigne M., *The Complete Essays*, Chapter 20, *To philosophize is to learn to die,* Penguin Classics, USA, 1993
- Heidegger M., *Grundprobleme der Phänomenologie* (1919/20), traduzione italiana: *Fenomenologia della vita religiosa*, Adelphi, Milano, 2033
- Heidegger M., *Sein und Zeit*, Max Niemeyer Verlag, Tübingen, 1927 traduzione italiana: *Essere e tempo*, traduzione di Pietro Chiodi, Longanesi, Milano, 1976
- Elias N., *Ueber die Einsamkeit der Sternbenden in unserem Tagen*, Suhrkamp, Frankfurt, 1982, traduzione italiana: *La solitudine del morente*, Il Mulino, Bologna, 1985
- Ellis L., *Religiosity and fear of death: a three-nation comparison*, Routledge Taylor & Francis Group, New York, 2012
- Freud S., *Zeitgemässe über Krieg und Tod* , Imago, 1915, traduzione italiana: Newton Compton Testi, n.17, 1976
- Freud S., *Trauer und Melancholie*, 1915, traduzione italiana: *Lutto e melanconia*, Opere Complete, vol. VIII, Boringhieri, Torino, 1976
- Fromm E., *To Have or to Be*, Harper & Row, New York, 1976
- Grof S., Gros C., *Beyond Death*, Thames and Hudson, London, 1980
- Jaspers K., *Chiffren der Transzendenz*, Munchen, 1970, traduzione italiana: *Cifre della trascendenza*, Marietti, Torino, 1990
- Jung C. G., *Die Beziehungen der Psychotherapie sur Seesorge* (1932),trad. it. *I rapporti della psicoterapia con la cura delle anime* (1932), Opere, vol. II, Boringhieri, Torino, 1979
- Klein M., *A contribution to the theory of anxiety and guilt*, International Journal of Psycho-Analysis, 1948
- Klein M., *Mourning and its relation to manic-depressive states*, International Journal of Psycho-Analysis, 21, p. 125-153, 1940
- Kuebler-Ross E.,*Impara a vivere, impara a morire*, Armenia, Milano, 2001
- LeShan E. J., *Learning to say Goodbye. When a parent dies*, Prentice Hall & IBD , Hardcover, 1976
- Levinas E. , *Dio, la morte, il tempo*, Jaca Book, Milano, 1996
- Merleau-Ponty M., *Sens et non-sens*, Gallimard, Paris, 1995
- Merleau-Ponty M., *Le visible et l'invisible suivi de notes de travail*, Paris, Gallimard, 1993.
- Minkowski E., *Le temps vécu: études phénoménologiques et phychopathologiques*, Collection de l'évolution psychiatrique, Paris, 1933
- Natoli S., *L'esperienza del dolore . Le forme del patire nella cultura occidentale*, Milano , 1986

- Ravenna A. R., *La formazione alla relazione d'aiuto con le persone in fase avanzata di malattia*, in L. Crozzoli Aite L., (a cura di) *Assenza più acuta presenza*, Paoline, Milano, 2002
- Ravenna A. R., co-autrice nel testo *Le competenze comunicative in oncologia. Un percorso formativo* (a cura di) G. Morasso, A. Caruso, T. Carucci, G. De Benedetta, S. Di Leo, Franco Angeli, Milano, 2011
- Rinpoche S., *Il libro tibetano del vivere e del morire*, Ubaldini , Roma, 1994
- Sartre J. P., *Being and Nothingness*, Taylor & Francis, New York, 1956
- Smith C. R., *Vicino alla morte - Guida al lavoro sociale con i morenti e con i familiari in lutto*, Erickson, Trento, 1990
- Tillich P., *Dynamics of Faith*, Harper & Row, New York, 1957

RECENSIONI

Gianni Capitani - 2005 - acrílico sobre lienzo - cm100 x cm.100

Anne Ancelin Schützenberger - *Psicogenealogia - La sindrome degli antenati*

Recensione di Piera Lombardi

In due libri è illustrato un cammino per sciogliere il 'karma' familiare e nascere a se stessi. I testi della recensione che segue partono sostanzialmente da una visione che non riconosce il libero arbitrio come asse portante del processo, ma si rivelano di un qualche interesse per altri approcci psicologici in quanto il metodo mira ad ampliare la consapevolezza della persona rispetto al qui ed ora dei suoi interessi e lavori di autocoscienza.

er una vita in pace con se stessi, occorre diventare Sherlock Holmes della psiche. Nessuno è mai padrone in casa propria, ci ha insegnato a suo tempo Sigmund Freud illuminando i nostri interni a giorno come nessuno aveva mai fatto prima. Però si può stare a proprio agio nella propria magione o monolocale, senza subire colpi e contraccolpi di cedimenti strutturali continui, in un solo modo: sviluppando abilità investigative. Bisogna diventare "psicoindagatori" di sé, ma soprattutto della propria storia familiare in cui è possibile rinvenire cause di mali, irrisolutezze, ripetizioni, derive. Lo sostiene, e non da oggi, ma da una vita, lei che di anni ne ha ora ben 92 ed è professore emerito all'università di Nizza, Anne Ancelin Schutzenberger, figura fondamentale nella storia della psicologia del '900. Fresco di stampa in Italia è il libro *Psicogenealogia*, stampato dall'editore Di Renzo che ha già pubblicato della celebre studiosa *La sindrome degli antenati* che con 16 ristampe, è un *best seller* in Francia e un testo imprescindibile per chi si occupi di psiche e voglia avere una visione integrata dell'umano. Formidabile Anne, è una donna che è stata ed è tante cose insieme: teorica e clinica, psicoterapeuta e psicodrammista, psicosociologa, scienziata della mente, aperta all'interdisciplinarietà, al dubbio, al mistero. La sua vera specialità è la psicogenealogia, (disciplina da lei fondata negli anni '70 sulla base di precisi precedenti psicoanalitici), e il genosociogramma, metodo per realizzare un albero genealogico in base soprattutto alla psico-storia familiare, quella storia fatta di ombre, tabù, censure, vergogna, non detto, fatti segreti rimossi che incide sui discendenti finché non si acquisisca consapevolezza. Per arrampicarsi agevolmente sull'albero e conquistare il proprio ramo, bisogna prima discendere fino alle radici più oscure e risalire indietro di almeno sette generazioni, un paio di secoli, o anche più, potendo. Questo metodo, secondo Anne, spiega la storia individuale ma anche i traumi collettivi di un paese; l'eredità spirituale di una comunità o di un intero popolo; le tante ferite della storia: guerre, esodi, deportazioni, genocidi, migrazioni di massa. Tutto può essere decifrato risalendo all'eredità psichica ricevuta da antenati, nonni, padri: come si trasmettono i tratti somatici, l'aspetto fisico, così si trasmette un

modo d'esistere, stare al mondo, rivivere problemi non superati dai predecessori. Siamo matrici su cui altri incidono le proprie memorie, sosteneva Heinrich Foulkes (ideatore del metodo di gruppo analisi negli anni '40). E pazienza se il libero arbitrio arretra o addirittura svanisce. È roba di geni e non solo; c'è di mezzo il modo di agire dell'inconscio e di funzionare della memoria (problemi su cui le neuroscienze si stanno applicando). Qualcosa che è al limite della scienza ufficiale, che rende i confini tra vita e morte labili: i morti parlano, condizionano i vivi pur essendo invisibili (lo diceva già Sant'Agostino) se nel bilancio familiare sono rimasti conti in sospeso, se nell'aria aleggiano ingiustizie, se non è permesso riposare in pace. Ecco perché il genosociogramma è uno strumento d'indagine fondamentale, non solo di una psicoterapia. Anne lo ha affiancato allo studio di malattie psicosomatiche e lo ha utilizzato cominciando a lavorare con persone colpite da un cancro terminale: "il cancro alla stessa età in cui una madre, un padre, una zia materna o una madrina erano morti, sempre di un tumore o di un incidente, può essere un esempio". Il tracciato può essere anche realizzato da chi autonomamente voglia fare luce sulla propria storia e sui propri stati mentali irrisolti. Nel volume *Psicogenealogia* così come nel precedente *La sindrome degli antenati*, è spiegato come fare il proprio genosociogramma. Occorre lavorare di memoria, ricostruire i fatti e i ricordi che sono rilevanti a livello soggettivo, quindi interrogare familiari, registrare date (si può scoprire che ci sono impressionanti coincidenze di nascite, morti, eventi lieti, incidenti, nel calendario familiare). "Contrariamente alla creazione di un albero genealogico classico, la coerenza di ciò che si scrive sul tableau segue i legami del cuore e della memoria e non necessariamente della logica. Non ci sono caselle precostituite da riempire, occorre solo comprendere ciò che interessa al soggetto su cui si lavora, qui e ora. Ho una formazione di psicoanalista, credo all'inconscio e alla libera associazione di idee significanti e significative", scrive Anne.

Magari si può lavorare sulla base di un albero genealogico ufficiale fatto da qualche parente, o fare ricerca negli archivi. "Se dovessi fare il mio – racconta Anne - aggiungerei Socrate e Sherlock Holmes, che porrei tutti vicino a me, così come la mia cara bisnonna, deceduta da almeno ottant'anni, ma della quale sento sempre la presenza tutelare". Di formazione freudiana, Anne ha una storia eccezionale: studi in legge, poi psicologia, scienze politiche, scienze economiche, storia della Rivoluzione francese, antropologia, statistica, calcolo delle probabilità. Una vita avventurosa come un romanzo: ha partecipato alla Resistenza in Francia, ha insegnato e lavorato in tutto il mondo, sviluppando una prodigiosa sensibilità investigativa della psiche. Il suo metodo unisce il concetto di inconscio individuale di Freud a quello di inconscio collettivo di Jung; le accezioni di co-conscio, inconscio familiare e gruppale di Jacob Levi Moreno (inventore dello psicodramma, alla cui scuola anche si è formata) all'idea di matrice di Heinrich Foulkes, e ai concetti di lealtà familiari invisibili, di fantasma nella cripta e di sindrome da anniversario sviluppati dalla pscicoanalista americana Josephine Hildegard e poi da lei stessa. Il punto nodale è che "la psicologia consiste innanzitutto nell'accettare il passato, ma anche mietere nel giardino familiare per fare il proprio raccolto". Ecco: raccogliere nel giardino familiare e compiere un percorso migliorativo per noi stessi e per chi verrà dopo di noi, è l'intento.
La gran madre della psicogenealogia, nel suo ultimo studio passa in rassegna casi clinici di ignoti come di personaggi noti (Rimbaud, Van Gogh) per dimostrare come certi

traumi familiari rimasti nell'aria e mai digeriti, insieme all'adesione inconscia al sistema di valori familiari, abbiano improntato vite umane destinandole a sofferenze e infelicità. "Il traumatismo funziona alla stregua di un'onda di risacca o di una pietra gettata nello stagno che crea turbinii e onde sempre più grandi e sempre più lontani, in grado di raggiungere più generazioni". Diventarne consapevoli, pacificarsi con la storia ereditata, avviare procedure anche solo simboliche può liberarci da una condizione di schiavitù mortale. Poiché il genosiociogramma è un grafico di un albero genealogico completo di avvenimenti importanti della vita e dei legami affettivi, può e deve includere allo stesso modo "le persone importanti che possono non essere della famiglia, come i parenti acquisiti, gli eroi, gli insegnanti, i padrini, le madrine, i vicini, un medico o altri, che hanno inciso sull'individuo per caso. Faccio scrivere anche ciò che è importante, un antenato lontano un pò mitico, una casa familiare, un'impresa, un oggetto, un animale, un pianoforte, un luogo". È importante anche riconoscere nelle reazioni corporee, uno scatto vitale, emozioni rivelatrici, cosa agisce da lontano e da sotto turbandoci, per liberarcene. Nel suo metodo psicoterapeutico, Anne mette insieme piccoli gruppi di persone, si avvale anche della narrazione dei sogni, della drammatizzazione di un episodio familiare accaduto o di come si vorrebbe fosse accaduto. Quel che più importa è pacificarsi con la propria storia e permettersi di cominciare a vivere la propria vera vita. Contano anche avvenimenti storici locali o nazionali, (durante la guerra, l'occupazione tedesca, il giorno della dichiarazione di guerra) o episodi familiari importanti, quali un anniversario di nascita o morte di un nonno. Anche i nomi dati sono fondamentali. Soprattutto scoprire il perché sono stati scelti. Un figlio precedente morto? Un personaggio di un film? Un legame nascosto da scoprire? Un amore di gioventù? Vanno aggiunti anche titoli di studio, malattie, psicosi, guerra, esperienze al limite, galera compresa. Come e perché si è stati concepiti, come si è stati accolti una volta venuti al mondi: ci sono figli non voluti, frutto di stupri, abbandonati o mai nati; abortiti o figli nati morti che spesso sono fuori dalla numerazione familiare. Essere liberi, sentirsi liberi di parlare di sé, di fare domande alla propria famiglia, di affrontare soggetti dolorosi o proibiti, non è facile. C'è un rifiuto dei temi tabù, un indice implicito di argomenti familiari proibiti. C'è anche l'autocensura, o una tale proibizione che non ci si azzarda neanche a pensare certe cose. Fare saltare il bavaglio in spazi sicuri è decisivo. "Si seguono le associazioni di idee della persona su cui si lavora, e si segna man mano, con un disegno, ciò di cui si parla: questo obbliga ad andate e ritorni continui nella genealogia".

Unica vera controindicazione del metodo su cui Anne mette in allerta i lettori sono gli affaristi. Purtroppo la psicogenealogia è diventata una moda frivola e un'esca tira soldi. Ovunque troverete esperti di costellazioni familiari che fanno corsi, stages, consulenze: gente che a volte non ha preparazione scientifica né competenza e si muove per lucrare a spese della vulnerabilità altrui. Attenzione perciò a chi affidiamo la nostra anima. Informiamoci prima di rivolgerci a qualcuno: che sia davvero uno specialista, iscritto all'ordine degli psicologi o dei medici, innanzitutto.

Più problematici, infine, sono i casi di emigranti, di profughi, di orfani sopravvissuti a catastrofi e genocidi. Scrive Anne: "Si può ricordare che Freud già diceva che, così come un archeologo può ricostruire una ceramica a partire da un frammento, allo stesso modo, a partire dalla memoria collettiva, si può ricostruire un ambiente familiare, socioculturale ed economico nel suo contesto e nella sua nicchia ecologica",

anche nel deserto. A volte il testimone oculare è in casa nostra: il corpo sa tutto, ha una memoria d'elefante. Tutto sta a mettersi in ascolto e scegliere di diventare se stessi. Vola solo chi osa volare, dice il gatto che insegna a volare alla gabbianella nel racconto di Luis Sepulveda che ha conquistato bambini e adulti. Allora proprio come uno Sherlock Holmes dell'anima o un archeologo, ci si lascia volentieri sorprendere dalla scoperta dell'inatteso lasciato affiorare; si vedono le cose nel loro reale contesto fino a trovare la chiave aurea. E non ci si sente più stranieri in patria.

Testi:

Anne Ancelin Schützenberger
Psicogenealogia - Guarire le ferite familiari e ritrovare se stessi
Di Renzo Editore
Collana: Psiche
Anno Edizione: 2011
Pagine: 208

Anne Ancelin Schützenberger
La sindrome degli antenati
Di Renzo Editore
Collana: Psiche
Anno Edizione: 2008
Pagine: 229

Margherita Graglia - *Omofobia: strumenti di analisi e d'intervento*

Recensione di Gianfranco Proietti

Coniai la parola omofobia per dire che era una fobia verso gli omosessuali. Una paura associata a un'altra paura: quello del contagio
(Herek, 1985).

E' stato fatto passare che lo status normale dell'esistenza umana fosse l'eterosessualità e che tutto ciò che derogasse da questo sistema di relazione dovesse essere considerato negativamente con una serie di atteggiamenti antiomosessuali. L'autrice vuole correggere questa visione proponendo nella prima parte del libro come funzioni il processo psico-socio-culturale chiamato omofobia e come questo si rifletta sull'orientamento omosessuale. Nella parte seconda viene affrontato come sia possibile decostruire stereotipi e pregiudizi e quanto sia necessario *contrastare quei processi che costruiscono la diversità trasformandola da una difformità a una deformità*. Il libro presenta una rilevante documentazione riguardo all'excursus storico e sociale sia dell'omofobia che della transfobia contribuendo a far chiarezza da un punto di vista etimologico sia sul prefisso homo che sul suffisso fobia. Utili le osservazioni riguardo all'Omofobia Interiorizzata, in cui lo stigma incorporato comporta una dissonanza cognitiva con quanto appreso dal contesto sociale; sull'Etero sessismo, che demarca, sulla base dell'eterosessualità assunta come norma, i gruppi sociali secondo il parametro dell'orientamento sessuale ed infine sul Pregiudizio sessuale, inteso come effetto dei processi psicosociali non sostenuto da motivazioni degli atteggiamenti antigay/antilesbiche. Il libro è di stimolo riguardo le considerazioni sui pregiudizi moderni: la prima, riguarda l'impressione che le persone LGB attribuiscano troppa importanza al loro orientamento sessuale; la seconda, che la discriminazione contro di loro riguardi ormai il passato; la terza, che le richieste di parità dei diritti civili siano illegittime; osservazioni che sono di stimolo nel ricercarne anche tante altre che si nascondono in modo camuffato tra le pieghe delle nostre convinzioni sociali.
Si rimane sorpresi nella valutazione che l'autrice fa riguardo le istanze per i riconoscimenti che il movimento italiano LGBT ha promosso a favore della tutela delle minoranze, fa osservare come tali richieste sostenute dalle forze politiche progressiste hanno di fatto indebolito e ridotto le richieste ad arroccamenti ideologici, anzi come il gruppo dominante ne abbia approfittato per favorire un'ulteriore stigmatizzazione. L'autrice traccia alcune osservazioni sull'atteggiamento della legislazione italiana rispetto l'orientamento sessuale: piuttosto che valorizzare una presenza ha sempre preferito contrapporre un'assenza invitando in tal modo un atteggiamento di continua simulazione eterosessuale secondo il principio: "Fai quello che vuoi, l'importante è che non si sappia".

Un altro aspetto è centrato sul come si sia formata nelle culture umane la categoria dell'omosessualità mostrando come ciò corrisponda al solo fatto che sia stato arbitrariamente preferito un aspetto piuttosto che un altro, come, ad esempio, l'aver pensato che *fosse più "giusto" catalogare i pinguini tra i mammiferi e non tra gli uccelli*. Questo per dire come l'omosessualità non sia stata sempre nel tempo elemento di differenziazione e se lo è questo è stato motivato dal fatto che alcuni caratteri siano diventati più rilevanti rispetto gli altri. Osservazione sostenuta dalla considerazione di Jordan (1994): "Chi detiene il potere decide il significato della differenza", per dire che al potere fa comodo catalogare l'umanità ora per religione ora per la sessualità e domani per chissà quale altro elemento. La tesi del libro è che non esistano eterosessuali e omosessuali, ma che vi siano modi culturalmente e socialmente codificati di tracciare una divisione. Omosessualità ed eterosessualità hanno confini artificiali e arbitrari.
Alcune osservazioni ricadono anche sulla dicotomia tra sesso, inteso come espressione biologica, e genere che s'inquadra nell'ambito della costruzione socioculturale al punto che il genere è così pervasivo che ci sembra "naturale" anziché costruito senza renderci conto, infatti, che quotidianamente lo viviamo e lo creiamo.
Molti i capitoli dedicati ad aspetti particolari dell'omofobia come quello dedicato al mondo dello sport e dell'esercito, alla Chiesa Cattolica, al pediatra e alla medicina, rilevando come nei confronto delle persone LGBT la pratica medica non consideri gli specifici bisogni di salute, né la necessità di specifiche "conoscenze culturali". Viene considerato anche il tema dell'omosessualità nella terza età dove vengono a coincidere sia il tabù della sessualità negli anziani, sia dell'omosessualità richiedendo la necessità di un adeguato sostegno e tutela giuridica.

Margherita Graglia
Omofobia – Strumenti di analisi e di intervento
Collana: Professione Psicologo
Carocci Editore, Roma 2012
Brossura, € 27

TESTIMONIANZE

Gianni Capitani - 2005 - acrílico sobre lienzo - cm100 x cm.100

Un dialogo con la vagina

Una testimonianza di Giulia Checcucci

I capelli lunghi neri, stile Morticia della Famiglia Addams, gli occhi stretti, dietro un paio di occhiali anni 60, la bocca tirata, magra, stivali con il tacco basso, alti fino al ginocchio, maschili, da generale della Wermacht, Valeria[1] entra nel mio studio. Molto seria, parla bene, in un buon italiano, curando e scegliendo le parole, non un inciampo, non una sbavatura.
La invia la ginecologa per un problema di dispareunia, cioè dolore nei rapporti sessuali; sposata, vorrebbe avere una vita sessuale ma da due anni non se ne parla, c'è paura di sentire male, tensione, irrigidimento. Valeria lavora nella ditta del padre, entra la mattina verso le 6.30 ed esce alle 20.00/21.00, per poter fare tutto il lavoro, perfettamente. Il marito fa un lavoro che lo porta fuori da casa, con orari che mal si accordano con quelli di Valeria. Si vedono poco ma Valeria dice che si amano tantissimo e questo è il motivo per cui è venuta da me; vuole essere felice e rendere felice il marito, vuole poter avere rapporti sessuali soddisfacenti, vuole comprendere cosa c'è e cosa può fare per il suo dolore. Vuole essere una donna normale.

Osservo Valeria, l'ascolto, avverto la sua tensione, le mani che si torcono, appoggiate sulle ginocchia, tanto che le nocche divengono bianche; sta ferma, mi guarda dritta negli occhi, ha uno sguardo triste, mi fa tenerezza e, nello stesso tempo, avverto un po' di rabbia, inquietudine. Riconosco, o almeno mi sembra di ravvisare, i tratti del mio carattere: la smania di perfezione, la tensione verso l'essere brava, la rigidità, la tendenza a fare vedere, lasciando dietro la vera, autentica facciata. Mi dico che forse ha un carattere di quelli che tendono a mostrare un'immagine perfetta, patinata, senza difetti, intrappolato in un senso del dovere senza limiti. Oppure, forse, uno di quelli che tendono al controllo assoluto, con un'inclinazione a comandare e ad ordinare qualsiasi cosa. No, troppo bravina, mi sa proprio che si tratta del primo!
Ecco, questa è stata la prima impressione che ho avuto di Valeria; il tempo mi ha confermato la prima impressione di rigidità e intransigenza con se stessa, con un chiedersi sempre il massimo, senza un attimo di requie. Nello stesso tempo ho scoperto un grande cuore, la paura di essere ferita, di non essere abbastanza, di non piacere, di non potersi permettere di mollare.

Ad un certo punto della terapia, quando già emergeva abbastanza chiaramente la rigid-

1 Valeria è un nome inventato

ità con se stessa, ho proposto a Valeria di fare un dialogo con la sua vagina.
"I dialoghi del corpo" di Adriana Schnake (1998) mi hanno affascinato fin dalla prima lettura del suo libro e, in seguito, durante il corso con Elisabetta Muraca, ho sperimentato personalmente alcuni dialoghi con i miei organi, senza che avvenisse, per questo, una miracolosa guarigione; ho solo osservato come, in seguito, io avessi più cura di me, più attenzione a certi segnali del mio corpo e di come avessi trovato una maggiore armonia con alcune delle mie parti.
Con Valeria abbiamo deciso di fare il dialogo, e, con il suo permesso, l'ho ripreso, in modo da poterlo rivedere e portarlo in supervisione.

Ho spiegato a Valeria che lei si sarebbe seduta su un cuscino e che su quello davanti a lei ci sarebbe stato l'organo; il terzo cuscino serviva a me, che avrei potuto muovermi, avvertendola, da un cuscino all'altro, assumendo, di volta in volta, il suo ruolo, il mio, e quello dell'organo. Ho fatto indossare a Valeria una mascherina, in modo che non si distraesse ed abbiamo iniziato. Uno degli obiettivi del dialogo con un organo è dare informazioni esatte su come è fatto l'organo e come funziona, anche dal punto di vista personologico, infatti l'organo parla come se fosse una persona, raccontandosi e definendosi. Ad esempio, la vagina parla di sé come di una "*delle porte d'ingresso al tuo corpo, come il naso e la bocca….sono ricoperta da un morbido strato di mucosa molto sensibile…sono sensibile e adattabile, anche se non ho nessuna capacità di discriminare e di oppormi a ciò che passa attraverso di me. Ti do piacere, anche se non ho ghiandole, quelle che sono nella mia uscita e dell'utero, mi lubrificano. Sono un canale sensibile ed elastico e misuro all'incirca 6/7 cm. Di lunghezza. Mi trovo situata tra la tua vescica per davanti, e l'intestino retto di dietro*."

L'altro obiettivo è proprio quello di instaurare un dialogo tra la persona e l'organo, in modo che sia possibile trovare un accordo e migliorare la qualità della vita. Valeria si è arrabbiata molto con la sua vagina, accusandola di non volerle far provare piacere, mentre la vagina, attraverso la mia voce, le ha detto di essere solo un organo, quindi di non avere sentimenti e di essere solo una parte di sé che fa il suo lavoro, semplicemente. Le ha detto anche di non potere essere obbligata e di lasciarla libera di fare ciò per cui è stata fatta, con i suoi tempi.
Il dialogo è andato avanti piano piano, come quando si usa la sedia vuota, con piccoli tentativi di accordo, con la richiesta di apertura, da parte di Valeria insieme alla promessa di essere più flessibile, di pretendere meno, di lasciare andare, smollare, rilassarsi.
La vagina, questa volta con la voce di Valeria, ha risposto di essere d'accordo, avrebbe aperto la sua porta, si sarebbe dilatata di più, in cambio di stimolazione, pazienza e tempo per sé.
Alla fine del dialogo c'è stato un lungo abbraccio, ho sentito Valeria rilassarsi, i muscoli meno tesi, il respiro calmo e un grazie sussurrato al mio orecchio.

Dopo un po' di tempo, Valeria ha iniziato ad avere un orario di lavoro meno rigido, ha preso due gatti, lei che non voleva sentir parlare di bambini e responsabilità, di cui si è presa cura in maniera amorevole. E, piano piano, ha ripreso i rapporti con il marito, trovando piacere e una rinnovata sensazione di sensualità e femminilità, ma , soprattutto, morbidezza.

All'ultima seduta, Valeria si è presentata, dopo un viaggio di simil-nozze, con un piccolo regalo, da parte sua e del marito, riconoscenti e felici di avere ritrovato una intimità piena e soddisfacente. Rinnovandole l'importanza di darsi tempo ed il suo merito nell'essersi resa disponibile a lavorare, l'ho salutata, vedendo per ultimi, i suoi lunghi capelli neri.

Ho rivisto Valeria dopo due anni, con il marito, in un'occasione che non aveva niente a che fare con la terapia; i capelli sempre lunghi, l'aria ancora un po' rigida, ma una luce diversa negli occhi e, cosa che mi ha colpito piacevolmente, una sensazione di complicità, amore e affetto, tra lei e il marito, che mi ha commosso e nutrito, rinnovando e confermando in me la piacevolezza e la meraviglia di questo lavoro.

Istituto Gestalt Firenze

www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372