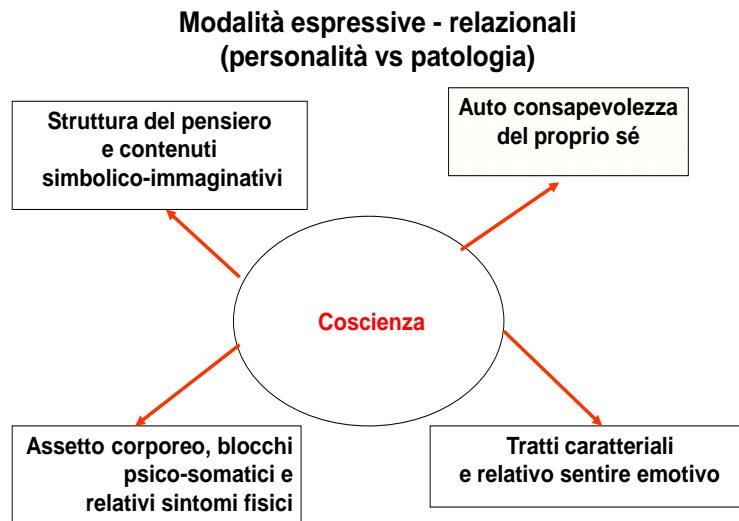


L'integrazione mente-corpo nell'analisi reichiana

Di Luisa Barbato

Noi tutti esistiamo simultaneamente a molti livelli perché abbiamo molti livelli di consapevolezza. Ma come si possono identificare questi livelli? Possiamo partire dalle modalità espressive e rappresentazionali di una persona, veicolate il più delle volte dalla personalità e dall'eventuale psicopatologia. Queste modalità si esprimono tramite:

- 1 - L'assetto corporeo e i relativi sintomi fisici
- 2 - Il sentire emotivo e i relativi tratti caratteriali
- 3 - La struttura del pensiero e i relativi contenuti simbolico - immaginativi
- 4 - La consapevolezza profonda della propria interezza, del proprio funzionamento complessivo e del proprio sé.



La personalità di un individuo è formata da pensieri, emozioni e sensazioni fisiche, queste ultime come risposte fisiologiche e istintuali. Si tratta di un concetto apparentemente banale che esprime tuttavia qualcosa di molto importante, ossia che i pensieri e le emozioni, la mente e il sentire, sono strettamente interconnessi ai fenomeni della fisiologia. Nelle grandi tradizioni spirituali dell'umanità questa struttura psico-fisica è denominata "ego".

Le psicoanalisi e poi le psicoterapie si sono da sempre interrogate sulla connessione mente-corpo dando delle risposte diverse in relazione alla propria epistemologia. Molti orientamenti psicodinamici considerano il corpo in chiave simbolica collegato in maniera metaforica o metonimica ai contenuti e ai conflitti della psiche. Per altri il corpo diviene il canale espressivo dei conflitti psichici secondo la visione tradizionale della psicosomatica. In realtà, in tutti questi approcci è implicita la supremazia della psiche, ossia della mente, sul corpo e la manifestazione fisica viene vista come originata da un contenuto psichico o rispondente a processi puramente meccanici.

Le psicoterapie corporee hanno invece da sempre formulato un approccio integrato nel quale la psiche, le emozioni e il corpo sono un'unità. Oggi le neuroscienze dimostrano quanto le psicoterapie corporee siano in via del tutto esperienziale dal loro apparire: **l'unità funzionale dell'essere umano** investigata da Reich già nei primi decenni del secolo scorso e della quale le tradizioni orientali e le medicine olistiche ci parlano da sempre. Il concetto di unità funzionale o interezza ha importanti conseguenze. La più rilevante è che si può agire sulla psiche, modificarne degli equilibri, indurne delle variazioni operando sul corpo e viceversa. Secondo la psicoterapia corporea il rapporto tra psiche e corpo è molto più diretto che basato solo su un riflesso metaforico o sulla ripercussione somatica di una tensione psichica.

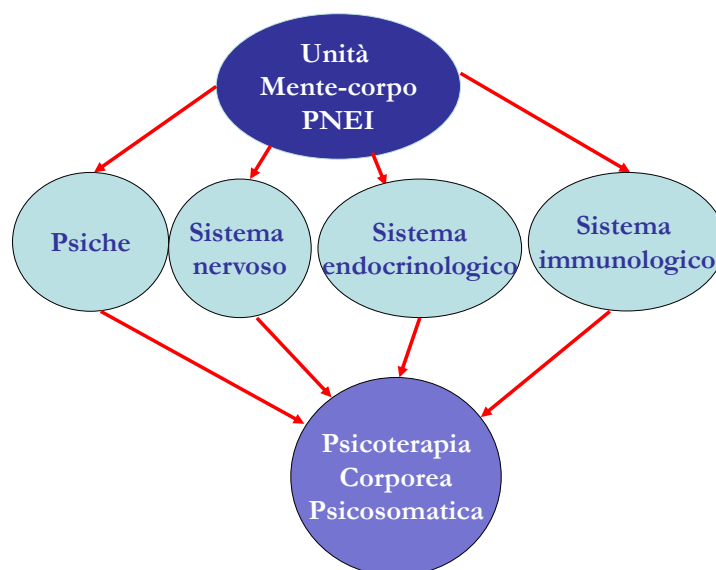


Possiamo affermare che quello che intuivamo sulla base dell'esperienza può ormai essere validato scientificamente. Le risposte più attuali sono fornite dalle neuroscienze e soprattutto dalla PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia). Come afferma Candace Pert, la ricercatrice del NIMH scopritrice delle endorfine e dei neuropeptidi:

“bisogna parlare di mente-corpo come di un'unica entità integrata”.

In questa visione la PNEI si collega al campo della psicoterapia come connessione tra medicina e psicologia, con un modello mente-corpo che comprende la globalità dei processi:

- psichici – nervosi - endocrinologici - immunologici



I sotto-sistemi ci rimandano ai cervelli profondi: rettile e limbico, ossia alle dimensioni istintuali e emozionali, poi a quelle psichiche. Si tratta di un sistema organico e unitario, un'architettura nella quale la psiche costituisce l'ultimo e più sofisticato anello. Possiamo anche metaforizzarlo come una piramide con i processi psichici, simbolici e rappresentativi al vertice, mentre il sé profondo o nucleo o core ne costituisce il centro, il punto di riferimento trasversale che permette la meta comunicazione e, a un livello evolutivamente superiore, la dimensione spirituale.

Consideriamo ora la parte "psi" della psico-neuro-endocrino-immunologia, dalle somatizzazioni isteriche di Freud e Breuer agli esperimenti di W. Reich e a tutti i ricercatori che dalla seconda metà del '900 fino ad oggi hanno cercato di individuare come si articola l'unitarietà psico-corporea del vivente. Abbiamo:

Reich, Lowen, Raknes, Baker, Boudella, Navarro, Alexander, Cloniger

per citarne solo alcuni. Le loro ricerche dimostrano questa unitarietà, arrivando ad alcuni importanti formulazioni che vengono di seguito riassunte.

1 - I livelli corporei.

Reich divide il corpo in sette segmenti composti da un insieme di fasce muscolari, organi, nervi ecc. con specifiche funzioni psichiche e somatiche in cui si manifestano i blocchi e le tensioni psicosomatiche. I segmenti possono collocarsi nelle fasce: oculare, includente anche orecchie e naso, orale, cervicale, toracica, diaframmatica, addominale e pelvica. Ma come si formano i blocchi? Essi nascono dall'inibizione o dall'iperattivazione delle funzioni dei segmenti poiché in essi sono memorizzati i contenuti emozionali delle esperienze passate e le memorie antiche della vita di una persona. Nei blocchi psico-corporei si incidono allora le esperienze profonde, il più delle volte come proto-mentale, soprattutto tramite l'attività del sistema simpatico e parasimpatico, dove le emozioni giocano un ruolo determinante.

L'esperienza emotiva è infatti importante perché è in essa che il Sé si manifesta più chiaramente. Quando siamo arrabbiati, feriti, ansiosi o spaventati o quando desideriamo fortemente qualcosa o qualcuno, il nostro sé (fisico, intellettuale, energetico, sociale, spirituale) emerge più chiaramente perché le emozioni sono una sorta di "via di mezzo", per citare l'insegnamento buddista, all'esperienza dell'interiorità e quindi del Sé. La modalità immediata di espressione delle emozioni nel corpo è la contrazione muscolare. Una lettura, anche sommaria, delle nostre contrazioni o debolezze muscolari permette di individuare i principali contenuti o esperienze psichiche non elaborate dalla persona: un torace oppresso può nascondere un pianto, una tristezza non espressa, un collo rigido e teso un progetto narcisistico, un bacino bloccato una minaccia di castrazione e un'incapacità di abbandonarsi all'Altro. E così via. La mappa dettagliata dei blocchi dei segmenti corporei è quindi anche la mappa della storia personale. E' come se ciascuno di noi si portasse dietro nella forma, nell'espressività del corpo la fotografia delle esperienze antiche e recenti della propria vita. Antiche, perché i blocchi corporei prendono avvio da subito, dalla vita intrauterina, recenti perché la ripetitività dei nostri schemi cognitivi e emozionali, tende a confermare per tutta la vita i blocchi.

Stiamo in realtà trattando una complessità perché possiamo considerare i livelli come un sistema complesso che stabilisce una rete informativa, un paradigma orizzontale tra vari piani. Ne deriva che quando trattiamo i blocchi psico-fisici, ci possiamo domandare: quale intelligenza emozionale sottendono? Dove sono sulla freccia del tempo interno? Che storia relazionale raccontano? Quale architettura di pensiero traducono? Il che sta a significare che, partendo dai segmenti corporei, interreliamo le dimensioni fisiche, emotive e cognitive, i vissuti antichi, le fasi evolutive e le

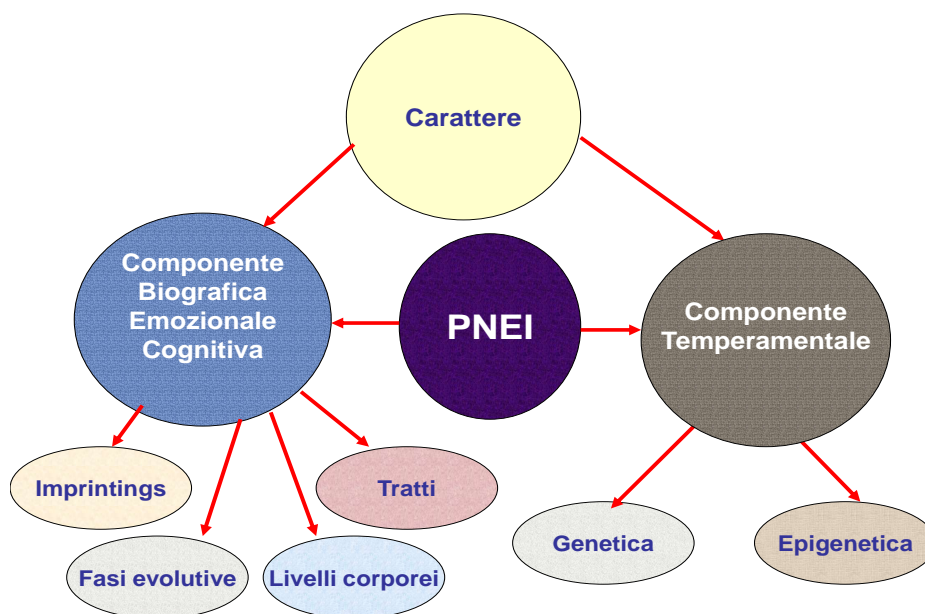
connesse relazioni oggettuali e, infine, il piano simbolico di un individuo.

Possiamo sinteticamente dire che i segmenti corporei sono i punti di contatto, le intersezioni tra la l'esteriorità (o anche forma, contenente, significante ecc. secondo i paradigmi che adottiamo) e l'interiorità. Questi collegamenti sono anche stati individuati dalle antiche conoscenze mediche e energetiche delle culture orientali, infatti anche i chakra sono sette e collocati più o meno nei segmenti corporei indicati da Reich.

2 – Il carattere

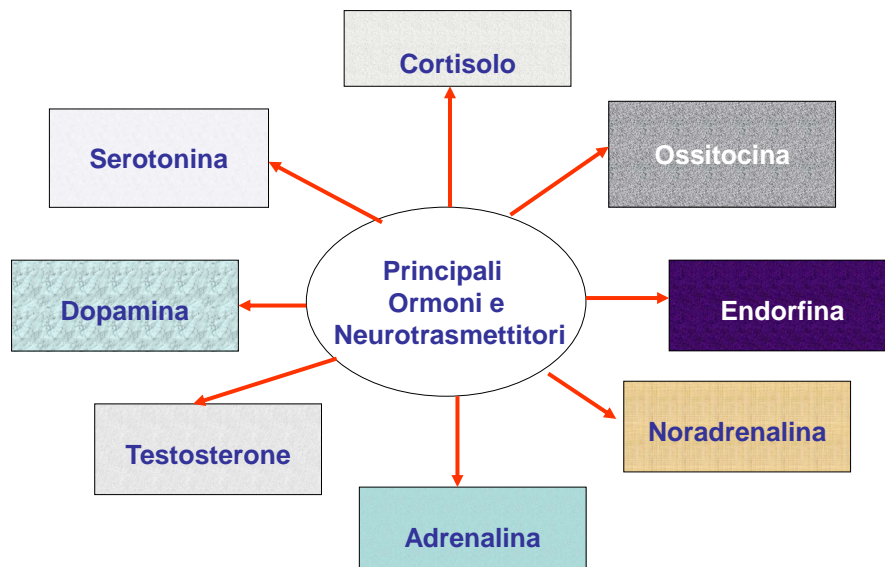
Reich colse il collegamento tra tutte le varie espressioni dell'essere umano e definì questo collegamento "carattere". Etimologicamente "segno inciso" è il modo di essere specifico di una persona, esprime il suo passato, la sua storia biologico-biografica, la storia delle sue relazioni; ha una stratificazione temporale, una sostenibilità relazionale. Le relazioni specifiche incontrate, fin dalla nella vita intrauterina, si incidono in tutto il sé-sistema, nonché nei suoi vari sottosistemi centrali e periferici. Essi vanno a costituire l'inconscio nell'accezione reichiana e psico-corporea, la storia depositata e inconsapevole che si manifesta nei vari linguaggi, da quello parlato a quello onirico a quello corporeo. In altri termini, le fissazioni derivanti dalle esperienze infantili, combinandosi, determinano le modalità del sentire, espressive e comportamentali che, nelle loro architetture, si ripetono su tutta la forma vivente tramite i vari sottosistemi. Siamo vicini al concetto di personalità, ma dove è la differenza?

La personalità è una costruzione psicologica, mentre il carattere è una struttura molto più ampia perché include tutte le componenti dell'unità funzionale dell'essere umano di cui abbiamo parlato. Usando la teoria dell'economia della libido freudiana, Reich dimostrò che una struttura di personalità può mantenersi inalterata nel tempo proprio perché affonda le sua radici nel corpo e nei relativi processi fisici, emozionali e energetici. Il carattere è quindi una struttura allargata che costituisce l'evoluzione, o sarebbe meglio dire il progenitore, della personalità. In realtà, parliamo di un sistema complesso che può essere visto da due angolature: la componente emozionale-psicologica e quella temperamentale che si riferisce in particolare alla componente genetica e epigenetica.



Entrambe le componenti si collegano alle neuroscienze e alla PNEI poiché entrambe modulano l'attività o lo squilibrio dei principali ormoni e neurotrasmettitori. Dalle ricerche sono stati identificati otto principali ormoni-neurotrasmettitori con un'evidente attività psicosomatica:

serotonina, dopamina, testosterone, cortisolo, adrenalina, noradrenalina, ossitocina, endorfina.



In una visione sistemica e integrata gli effetti degli ormoni non sono puramente meccanici, ma largamente influenzati dagli imprinting infantili, dall'educazione, dalla volontà e dalla consapevolezza ed è importante non cadere nel possibile riduzionismo scientifico, sempre in agguato nella lettura della complessità della psiche umana. I risultati delle neuroscienze devono essere considerati complementari alla lettura dei processi mentali e simbolici dell'individuo, dei vissuti emozionali e dei relativi ricordi antichi, per poter elaborare a tutti i livelli la storia personale e il processo evolutivo della persona dalla nascita in poi.

3 – La mente e il pensiero

Le modalità psichiche e cognitive dell'essere umano sono strettamente connesse all'"assetto funzionale", ossia al funzionamento, alle interrelazioni e agli scambi tra i vari sottosistemi. Non esiste divisione, non esiste separazione. La psiche può essere considerata una porta di entrata privilegiata al sé-sistema. Se la modalità di funzionamento del corpo cambia, mutano anche la consapevolezza e la percezione della realtà. Se ci sono meno difese, meno paure, meno blocchi, cambiano le proprie idee, le proprie opinioni, spesso preconcepite, i rigidi schemi mentali nei quali vengono imprigionati il pensiero e la riflessione personale. Allora, che accade? Accade che diviene nitida l'esperienza della vita, la realtà si svela nella sua essenza, senza essere mediata solo dai processi mentali. La realizzazione di questa esperienza può avvenire solo come risultante di un processo integrato nel quale le componenti fisiche e emozionali sono elaborate dalla consapevolezza personale, riorganizzate nella loro espressività simbolica e ideativa, collegate alla storia biologico-biografica, ai ricordi sommersi e rimossi, da un io "intrinsecamente esistente". Possiamo sintetizzare questo processo con la nota frase di Engler "Prima di riuscire a non essere nessuno, bisogna essere qualcuno".

La psiche, quindi, come espressività estremamente sofisticata e complessa del nostro sistema, ultima costruzione evolutiva di un sé biologico connesso a tutti gli elementi del pianeta. La sconnessione da questi elementi si manifesta come divisione tra la mente e il corpo, tra la psiche e gli altri sottosistemi e costituisce la prima importante scissione dell'essere umano, il primo terreno di cultura della psicopatologia e dei relativi sintomi. L'integrazione tra la psiche e il corpo ci riconnette agli elementi della terra, ci dà accesso alla meta-comunicazione e ci consente un pensiero "globale", ossia l'uscita dall'individualismo autarchico che contrassegna la nostra cultura.

4 - Il Sé

Secondo la teoria dei sistemi ogni sistema è formato da vari sottosistemi e ha una sua organizzazione, un suo funzionamento e, soprattutto, una sua intelligenza. Il modo complessivo di funzionare del sistema è evolutivamente superiore rispetto alla somma delle singole parti. Possiamo anche chiamare questa intelligenza come "coscienza" del sistema in un'accezione che svincola il concetto di coscienza dalla spiritualità o dal misticismo, e la ancora anche al nostro modo di sentire, ai nostri tratti caratteriali, alle nostre architetture mentali.

Alla fine del percorso analitico molti sperimentano la guarigione come un allargamento della consapevolezza personale, segnata da un decondizionamento dalle emozioni e da una percezione della realtà meno ripetitiva rispetto ai vissuti dell'infanzia. In relazione a questo processo, spesso in parallelo ad esso, si sviluppa anche un contatto con il nucleo energetico profondo che è naturalmente in assonanza con tutti i processi fisico-energetici dell'universo.

Si può allora dire che l'evoluzione interiore sia passare dalla conoscenza, alla consapevolezza profonda e, infine, alla coscienza. Alla fine del viaggio tutte le nostre tecniche, tutto il nostro dolore, la nostra paura, tutte le nostre parole sono come delle zattere che vanno abbandonate, allora siamo pronti ad approdare verso la terraferma del nostro Sé profondo, il Sé che non esiste e che ci permette di dare l'amore che non abbiamo.

Per concludere, si può riportare una frase di Sri Aurobindo che nei suoi scritti ha sintetizzato mirabilmente le connessioni con il Sé profondo:

"Se è vero, come assicura la saggezza indiana, che il corpo è lo strumento previsto per adempiere la vera legge della nostra natura, risulta che ogni avversione definitiva per la vita fisica è necessariamente un'avversione verso la totalità della Saggezza Divina ed un abbandono degli scopi che essa ricerca nella manifestazione terrestre."

Bibliografia

F.Capra, "La rete della vita", Rizzoli 1997.

A.S. Dalal, "Sri Aurobindo, a greater psychology", Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry 2001.

A.S. Dalal, "Sri Aurobindo, and the future psychology", Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry 2007.

Jack Engler, "Gli obiettivi terapeutici della psicoterapia e della meditazione", in "Le trasformazioni della coscienza", Astrolabio 1989.

Mark Epstein, "Psicoterapia senza l'io", Astrolabio 2007.

G. Ferri , G. Cimini, "Psicopatologia e carattere", Anicia 1992.

G. Ferri and G. Cimini, "Analytical setting: time , relation and complexity", Annals of New York Academy of Sciences, Vol. 857, June 1999.

S. Freud, "Consigli al medico nel trattamento psicoanalitico" 1912.

N. F. Montecucco, "Psicosomatica olistica", Mediterranee 2005.

F. Navarro, "Metodologia della vegeto terapia", Busen, 1992.

I Prigogine, I. Stengers, "La nuova alleanza", Einaudi 1981.

I Prigogine, "La fine delle certezze",. Bollati- Boringhieri 1997.

O. Raknes, "Relazione tenuta al 13° congresso di Psicologia" Stoccolma, 1913. In : "Energia Carattere e Società", 12, 1985.

W. Reich, "La funzione dell'orgasmo", Sugarco, 1969.

W. Reich, "Analisi del carattere", Sugarco, 1973.

Indra Sen, "Integral Psychology", Sri Aurobindo International Centre of Education, Pondicherry.

Roberto Sassone, "La ricerca dell'amore, un ponte tra Reich e Sri Aurobindo", Anima 2009.

Sri Aurobindo, "Lettere sullo yoga", Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry, Arka 1990.

Sri Aurobindo, "Pensieri e aforismi", Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry, Arka 1985.

E.Tiezzi, "Fermare il tempo", R. Cortina 1996.

J. Varela, E. Thompson, E. Rosch, "La via di mezzo della conoscenza", Feltrinelli 1992.

Ken Wilber, "Lo spettro della coscienza", Crisalide 1977.