



L'ombra e il corpo. “Reparenting”: un approccio all'ombra di Katherine Ennis Brown¹

L'Ombra è uno degli argomenti che usiamo per aiutare il paziente a districarsi dal nodo del suo dilemma personale: la sua unilateralità, che può essere abbastanza grave – oppure no – da essere vista o sentita come nevrotica, ma che in ogni caso interferisce con le sue relazioni e la sua creatività. Tutte le sofferenze psichiche e fisiche che interferiscono con il pieno funzionamento del paziente sono vive nel corpo come nella psiche. Non è una questione di causa ed effetto, ma di equilibrio; e il corpo è sempre un eloquente portavoce per quegli squilibri, anche se i suoi messaggi sono inconsci per il paziente come le parti sconosciute della psiche.

Il nostro obiettivo immediato nel lavoro terapeutico è di risvegliare il flusso energetico vegetativo longitudinale e di “rafforzare la connessione tra il ceppo primitivo del cervello, la corteccia cerebrale e i quattro centri dell'Essere istintuali dell'organismo umano” (Brown, *lettera non pubblicata*, 1985, p. 1). All'inizio del trattamento abbiamo due alleati nel paziente. Il primo è la sua presunta decisione razionale di lavorare con noi, che manifesta una certa quantità di fiducia consapevole in noi come individui. Il secondo è il suo sistema nervoso vegetativo autonomo, quella saggezza del corpo che riflette l'inconscia risposta intuitiva al nostro tocco diretto e alle emanazioni dai nostri centri dell'Essere. Qui non ci si può ingannare: perché se il terapeuta è autentico e i suoi centri dell'Essere sono vitali, il tocco diretto evoca la “partecipazione mistica” – quella misteriosa risposta dalle profondità dell'organismo che, da tempo memorabile, ha iniziato l'accettazione o il rigetto istintuale non razionale di un altro essere alieno. Ci appare ben presto – e più gradualmente al paziente – se, e in quale misura, il suo flusso energetico profondo vegetativo è vivo e può permeare l'intero organismo e dove e a che livello è costretto o bloccato.

Questi concetti sul sistema nervoso autonomo e i quattro centri dinamici dell'Essere dell'anima incarnata (Brown, *ibidem*, p. 61) sono basilari per il nostro lavoro di terapeuti e per le teorie di Brown della psicoterapia organismica. Voglio puntualizzare che nei suoi scritti Jung ha fatto molti riferimenti all'importanza dell'unità corpo-mente, degli istinti e del sistema nervoso simpatico; ed è un punto cruciale che, credo, è stato equivocado, sottovalutato o completamente ignorato da molti dei suoi allievi nei loro scritti. Per questa ragione voglio citare qui un suo brano per esteso:

L'acqua è tangibilmente terrena, è la fluidità del corpo governato dall'istinto, è il sangue che scorre, l'odore della bestia, la corporeità gravida di passioni. L'inconscio è la psiche che dalla luce di una coscienza spiritualmente e moralmente lucida scende nel sistema nervoso che chiamato, fin dall'antichità, “simpatico”; il quale non governa, come il sistema cerebrospinale, l'attività percettiva e muscolare dominando lo spazio circostante; mantiene invece, senza organi di senso, l'equilibrio della vita, e non soltanto ci trasmette per vie misteriose e tramite stimoli sintonici la conoscenza della natura intima della vita di altri esseri, ma irraggia anche su questi la sua azione interiore. Esso è in questo senso un sistema estremamente collettivo, la vera e propria base di ogni *participation mystique*, laddove la funzione cerebrospinale culmina nella separazione e determinazione delle qualità specifiche dell'Io, e attraverso l'intermediario spaziale si limita a riconoscere il superficiale e l'esterno. La funzione cerebrospinale sperimenta tutto come esteriorità, il simpatico come interiorità (Jung, *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, 9*, p. 18).

Molto del nostro lavoro nella prima e seconda fase del processo terapeutico è indirizzato ad aiutare il paziente per riscoprire il potere del flusso energetico; a esperire nel qui e ora l'immediatezza del corpo e le attività del sistema nervoso autonomo che hanno il potere di

¹ Il testo è un capitolo del libro di K. Ennis Brown *L'ombra e il corpo*, pubblicato nell'ottobre 2017 per i tipi di Mimesis Edizioni.

minare la tirannia del circuito cortico-cerebrospinale chiuso; e a portare l'individuo verso un funzionamento più integrato tra le richieste del suo mondo interno ed esterno.

Il ritorno alla saggezza del corpo necessita in molti casi delle esperienze regressive profonde, che domandano una specie di *reparenting* da parte del terapeuta – un'esperienza qui e ora di essere accettati per come si è, nel momento, in tutte le proprie dimensioni. Brown ha formulato un modello energetico della relazione madre-figlio che incorpora le funzioni del sistema nervoso vegetativo e i centri dinamici dell'Essere. Questo modello fornisce anche un modello di *reparenting*. Scrive:

L'emergenza della corazza, così come il funzionamento psicologico sano, può essere compresa solo dopo un esame di come i campi energetici dell'organismo dei genitori risuonano direttamente con i campi energetici indifferenziati del bambino nei primi otto anni di vita. Il periodo più critico è quello che va da uno a due anni e mezzo quando, come nei mesi intrauterini (specialmente gli ultimi cinque), il benessere psicologico del bambino dipende totalmente dai campi energetici dell'organismo materno, regolati dai suoi quattro centri dinamici dell'Essere. Ci sono quattro specie di campi energetici che s'irradiano dal corpo della madre verso l'esterno, da ciascuno di questi centri: ciascuno ha un ritmo distinto di pulsazioni. Le emanazioni della metà corporea anteriore sono più lente e più sicure di quelle della metà posteriore, le emanazioni dei centri superiori sono più sottili e più mutevoli di quelle dei due centri inferiori" (Brown, *ibidem*, p. 62).

Secondo Brown il messaggio non verbale che emana dalla regione addominale della madre è "Io ti accetto incondizionatamente così come sei, a prescindere dalle richieste che mi fai". Egli ritiene che questo messaggio sia

indistinguibile dalle sensazioni diffuse nel bambino di una auto-accettazione incondizionata e un primordiale, nascente e irrazionale senso di sicurezza, unità e armonia. Il petto e la regione facciale sani della madre trasmettono un messaggio simile. 'Ti amo incondizionatamente così come sei'. Combinati, questi messaggi riempiono il bambino di un senso di protezione, sicurezza e contenimento attivo all'interno del campo emotivo ed energetico della madre, proprio come se fosse ancora dentro il suo utero" (Brown, *ibidem*, p. 63)

La pre-condizione per questo campo energetico, che garantisce il senso di contenimento e protezione del bambino, è che il flusso energetico della madre

deve provenire dalle zone più profonde delle regioni del torace e dell'addome e non dalla testa, dalla corteccia o dai muscoli volontari periferici. I due centri dell'Essere localizzati nella metà corporea anteriore non possono essere pienamente in funzione finché non si stabilisce una circolazione delle correnti energetiche tra le regioni centrali e periferiche del corpo materno. Questa circolazione è regolata primariamente da un sistema nervoso vegetativo funzionante, capace di stimolare un inesauribile perpetuo sgorgare del flusso energetico che si muove dall'interno verso l'esterno" (Brown, *ibidem*, p. 66).

Per costruire un contesto nel quale possa fiorire il risveglio delle correnti energetiche profonde e lo stabilirsi di un equilibrio migliore tra i sistemi volontario e involontario, insieme ai quattro centri dinamici dell'Essere ci vuole qualcosa di più di una connessione psichica tra paziente e terapeuta: una relazione corporea con il terapeuta che sia simile alla relazione madre-bambino sopra descritta. Come un genitore tiene un bambino che è spaventato dal buio per dargli un senso di sicurezza e rassicurazione, così il terapeuta deve offrire al paziente un supporto corporeo quando entra nell'oscurità ignota della psiche e del corpo. I centri dell'Essere della metà frontale del terapeuta devono essere sviluppati al punto da irradiare gli stessi positivi messaggi non verbali di accettazione e contenimento che sono forniti da una madre sana. In questa relazione corporea il sistema nervoso vegetativo del paziente è stimolato, rivitalizzato e supportato. Il sistema del falso Sé, o l'identificazione Io-persona, s'indebolisce e il senso di sé del paziente, il suo Io, si amplia incorporando una maggiore consapevolezza delle proprie esperienze somatiche interne. Così l'Io viene

influenzato dal Sé; e viene liberata l'energia che prima era stata necessaria per legare gli elementi inconsci nell'unità psicobiologica, permettendo al paziente di esperire una maggiore vitalità e vivacità nel proprio organismo.

Nello stesso tempo i centri dell'Essere della metà posteriore del terapeuta devono essere vitali per prevenire una fusione con il paziente. È il terapeuta che deve stabilire i limiti del contatto, non violando la propria integrità organistica e rimanendo sempre consapevole dei propri messaggi interni. I limiti temporali sono della massima importanza. Essere un genitore è una responsabilità 24 ore su 24. Per contro, essere un terapeuta ha dei limiti di tempo diversi che devono essere seguiti scrupolosamente. L'“adulto” nel paziente ha bisogno di questa realtà del mondo esterno, anche quando il “bambino” interiore è ancora insoddisfatto; e il terapeuta deve lavorare con entrambe le realtà. L'obiettivo non è di rendere infantile il paziente, ma di aiutarlo a stabilire un equilibrio migliore tra il suo mondo interiore ed esteriore. Per fare questo il paziente deve diventare consapevole dei propri bisogni primari insoddisfatti e cominciare a trovare dei modi appropriati per soddisfarli nel qui e ora: primo, con il terapeuta che è schierato con i bisogni interiori del paziente più che con i valori della collettività; poi nella sua relazione con gli altri. Lo schieramento del terapeuta con i bisogni interni del paziente fornisce il supporto che permetterà al paziente stesso di esaminare consciamente la formazione dell'Ombra personale e di discernere quali suoi aspetti, una volta proibiti, possono essere incorporati e vissuti consciamente.

Quando il lavoro corporeo è parte del processo del trattamento, non c'è bisogno che il terapeuta strutturi delle immagini guidate, giochi di ruolo o altre esperienze che ritiene possano evocare memorie emotive dal passato del paziente: emergeranno spontaneamente dal paziente stesso. Il lavoro corporeo che apre il flusso energetico longitudinale dentro di lui e il supporto esterno del terapeuta saranno sufficienti per liberare le memorie represses del corpo-mente, quando le funzioni psicologiche del paziente saranno abbastanza forti da permettere loro di essere ri-esperate senza sopraffare l'Io. Quando il terapeuta ha fiducia nel potere di guarigione del Sé del paziente e rispetta la natura conservatrice dell'organismo non c'è bisogno di “far accadere qualcosa”. Il compito del terapeuta è di rafforzare e supportare i bisogni di crescita del paziente e restaurarne la fiducia nel proprio organismo.