



## **Piccolo grande uomo: l'adulto nel mondo di Christoph Helferich**

La tematica del Forum, "L'adulto nel mondo", è assai complessa, visto che viviamo in un'epoca storica che ha perduto qualsiasi certezza rispetto a una "natura" dell'uomo come l'aveva ancora, per esempio, l'illuminismo settecentesco. In più, la legittimità stessa di un discorso psicoterapeutico sull'adulto non è per niente data per scontata: ci muoviamo in un campo tradizionalmente conteso tra religione e filosofia, al quale oggi si aggiunge l'immensità del sapere scientifico, dalla biologia alla sociologia all'antropologia e così via. Tra tutti questi saperi sull'uomo, in un mondo di rapidi e continui cambiamenti, qualsiasi tipo di indicazione rispetto a come comportarsi, come vivere, cioè qualsiasi tipo di morale prescrittiva, sembra semplicemente ridicolo.

D'altra parte, nella tematica del Forum è insita una bella sfida, nel sospetto che in psicoterapia si parli troppo poco dell'adulto. Ho guardato, per curiosità, nel *Dizionario di Psicologia* (1) di Umberto Galimberti alla voce "adulto" e ho trovato appena undici righe al riguardo, di fronte alle nutrite voci sull'"infanzia" e l'"adolescenza". Dobbiamo dunque affermare che il compito della psicologia, una volta raggiunta la proverbiale "maturità somatica e psichica" (Galimberti) dell'adulto, si sia esaurito?

Credo che una delle ragioni forti di questo silenzio stia nella rimozione della morte. Come ha rilevato molto acutamente Luigi De Marchi in un suo studio (2), questa rimozione è da sempre un tratto fondamentale della cultura occidentale, la cui impronta ha segnato anche l'opera dei padri fondatori della psicoterapia, come Sigmund Freud e Wilhelm Reich. Parlare dell'adulto, invece, significa anche parlare della sua assurda battaglia contro la morte, come lucidamente viene descritta nel *Mito di Sisifo* di Albert Camus (3). Non vorrei qui soffermarmi su questo punto, ma è chiaro che tale aspetto dell'adulto, la sua caducità, spaventa e mette in moto i meccanismi della rimozione.

La seconda ragione del silenzio intorno all'adulto sta nel già menzionato dubbio circa la legittimità del discorso psicoterapeutico tra i vari argomenti scientifici. Ora, in questa situazione di confusione può essere utile fare un passo indietro nella storia e guardare ad altri modelli di esistenza adulta, per vedere con più chiarezza il quadro della modernità.

Negli ultimi anni della sua vita il famoso storico e filosofo del sapere francese, Michel Foucault, si è dedicato alla filosofia morale del tardo Ellenismo (4). Ha trovato negli scritti dei Platonici, degli Epicurei, in Marco Aurelio, Seneca e altri, una nuova, intensa attenzione del soggetto a se stesso, al proprio modo di vivere consapevolmente e nella maniera giusta, che si esprime in una valanga di trattati, lettere e prescrizioni di comportamento. Il filo rosso di queste riflessioni si potrebbe individuare nella "*conversio ad se*", cioè la "cura di sé", che diventa una vera e propria "arte dell'esistenza" oppure "estetica dell'esistenza". E non c'è dubbio che Foucault considera lo sviluppo di tale "*arte dell'esistenza, basata sulla cura di sé*", un modello di vita positivo, prezioso proprio in contrasto ai nostri tempi.

Allo stesso modo, lo storico svizzero Jacob Burckhardt, nella sua opera *La civiltà del Rinascimento in Italia*, già più di un secolo fa aveva trovato nell'ideale dell'uomo universale" del Quattrocento un affascinante modello di contrasto. L'"uomo universale" si distingue per l'ampiezza della sua sfera d'azione dalla retorica e filosofia degli antichi alle arti della coltivazione dei campi. Esempi famosi di questa universalità sono Leon Battista Alberti e lo stesso Leonardo da Vinci. L'uomo universale unisce la consapevolezza soggettiva della sua esistenza a una intensa sensibilità estetica e produttività creativa, e in questo senso è legittimo parlare di lui come realizzazione di una "totalità".

### **Prendersi cura di sé**

Torniamo ora al presente e guardiamo l'atteggiamento della psicoterapia di fronte all'adulto. A prima vista, ci sembra di dover individuare una distanza abissale tra la situazione moderna e il passato: oggi, l'individuo sembra quasi troppo effimero per fare discorsi su ideali concreti e positivi di esistenza, come, per esempio, sull'"uomo universale" del Rinascimento (e l'immagine dell'uomo

nell'arte moderna è lo specchio fedele di questi dubbi). Inoltre, la complessità del nostro mondo non permette più di individuare delle certezze etiche e delle prescrizioni di comportamento come si faceva nella filosofia morale dell'Ellenismo, e come si poteva continuare a fare fino al Settecento. Se però in questo vuoto di principi generali guardiamo alla *prassi concreta* della psicoterapia, possiamo trovare delle continuità sorprendenti. Se una persona comincia una psicoterapia per motivi e problemi suoi vari non fa altro che cominciare a prendersi cura di sé, a rendere la sua esistenza oggetto di attenzione, riflessione e problematizzazione, proprio come Foucault dice degli Stoici: fare della propria vita un progetto, un'opera, prendersi cura di sé. Con la differenza significativa che ciò non avviene nel confronto con discorsi morali generalizzabili, ma nella situazione di confronto radicale con la soggettività di un altro, il terapeuta (6). E se un paziente, nel faticoso processo della terapia, cerca di riappropriarsi del suo passato, delle sue emozioni, del suo corpo se cerca di differenziare e integrare la sua personalità, non fa altro che rimodellare il suo essere, ritrovare un nuovo equilibrio personale che si esprime anche in criteri e valori estetici come per esempio l'armonia. L'idea di base del mio discorso è dunque che la psicoterapia non abbandona per niente "l'adulto nel mondo". Fa lo stesso lavoro della religione e della filosofia morale di una volta, ma in una situazione di soggettività radicale, dopo il crollo dei valori e dei principi generali. Ciò significa che ogni paziente, nel confronto con la soggettività del terapeuta, deve trovare la sua personale verità, il suo personale equilibrio, la propria arte dell'essere se stessi. E non ho trovato nessun concetto che meglio possa esprimere questo nucleo intimo del nostro lavoro che il concetto di individuazione di Carl Gustav Jung (7). "Aiutare il processo di individuazione" sarebbe dunque la proposta della psicoterapia all'adulto nel mondo di oggi.

Dico "nel mondo di oggi", perché il processo di individuazione, il divenire un essere singolo, non ha niente a che fare con una narcisistica chiusura in sé. L'individuazione, dice Jung, "*non esclude, ma include il mondo*".

### **Il senso di sé nell'infanzia**

Come rappresentante dell'Analisi bioenergetica, un ramo della psicoterapia cosiddetta "corporea" o "somatica", vorrei ora cogliere l'occasione per dare, in una riflessione conclusiva, una idea - per quanto vaga sia - del senso complessivo di questo tipo di approccio. Perché una delle ragioni specifiche della sua esistenza è indicata proprio nel titolo del Forum di oggi, e cioè nel primo aggettivo, "piccolo". Le ormai famose ricerche sui neonati negli Stati Uniti degli ultimi vent'anni ci danno un'idea molto concreta di quanto in verità sia piccolo quest'uomo e il suo *sense of self*, il suo senso di sé. Secondo Daniel Stern, esponente di spicco di questa corrente (8), tale senso di sé risale ai primissimi mesi dell'età preverbale, per perdurare e continuare a svilupparsi, nelle sue diverse forme e al di fuori della consapevolezza, come matrice e base della nostra esistenza stessa per tutto l'arco della vita. Questo perché il sé del neonato si organizza, fin dall'inizio, come un essere ben distinto, dotato di una elaborazione olistica delle sue esperienze del mondo, e soprattutto come un partner attivo e competente nella interazione con la madre. Non posso qui soffermarmi sulla misura in cui tutta la visione tradizionale della psicoanalisi - un neonato prevalentemente passivo, che solo dopo una fase di "autismo" e "simbiosi" normale si avvia al processo di individuazione/separazione - sia stata rivoluzionata da queste nuove ricerche e dalla loro scoperta del "bambino sociale" (9). Vorrei solo sottolineare che esse ci hanno fornito una visione molto chiara e differenziata del periodo pre-verbale, che dura fino ai diciotto mesi circa, e cioè sia dei processi interazionali in cui il neonato acquisisce e afferma la sua personale autonomia, sia di tutta la gamma dei meccanismi che minaccia e corrode lo sviluppo di un senso sano di sé. E in più, siamo oggi in grado di osservare e descrivere con grande precisione come e quanto questo modellamento della affettività dell'infante, nel bene e nel male, si ripercuota o si "materializzi" simultaneamente, immediatamente, nel suo vissuto corporeo, nel suo modo di muoversi nel mondo, nella sua maniera di respirare, secondo il principio: "*Mentre gli affetti leggono il mondo, il respiro legge gli affetti*" (10). Perciò, per esprimere questa intimissima interrelazione, o meglio compresenza, tra vissuto affettivo e vissuto corporeo, si parla di *affectmotor schemes* o *motor beliefs*, cioè di "schemi affettivomotori" oppure "convinzioni motorie", la cui specifica gamma rappresenta il senso di sé dell'infante nella sua

specifica personale identità. E, detto per inciso, questi schemi affettivo-motori rappresentano nient'altro che la forma primaria, concreta e osservabile della vecchia ipotesi-guida di Wilhelm Reich e degli altri padri fondatori della psicoterapia corporea circa "l'unità funzionale" tra psiche e corpo, unità funzionale" che ci permette di riconoscere nel corpo dell'adulto, nel suo modo di muoversi, nella sua voce nel suo sguardo e così via le tracce della storia della sua vita. Detto con le parole di George Downing, nella sua splendida opera *Il Corpo e la Parola: "È facile finire per sottovalutare la natura relazionale del corpo"* (11).

Ora per passare finalmente alla questione cruciale, quella clinica, e per chiudere veramente il mio discorso, il punto è che tutti questi processi basilari per la formazione della nostra identità, avvenendo in età preverbale, vengono registrati e ricordati in maniera specifica, a livello corporeo ed episodico (12). Rimangono dunque fuori dalla memoria nel senso consueto e resteranno verbalmente inaccessibili. In più, anche l'esistenza della fantasia - miniera d'oro di ogni lavoro terapeutico - è legata alla capacità di evocare e rappresentare qualcosa di assente, e dunque all'avvento della parola (13). Dobbiamo dunque constatare che lo spartiacque di ogni approccio psicoanalitico e di ogni psicoterapia verbale è costituito dall'esistenza o meno della parola stessa nella vita dell'infante, e che perciò tutta l'età preverbale rimane esclusa dal loro raggio d'azione. È solo attraverso il ponte non verbale del contatto diretto tra terapeuta e paziente che possiamo "trovare accesso al bambino dell'età preverbale" (14), che possiamo dare avvio a una esperienza emozionale correttiva che riecheggia il primo rapporto madre-figlio nella sua quotidiana, concreta fisicità. Così come la continua attenzione terapeutica al vissuto corporeo del paziente-adulto mira a restituirgli, oltre a affetti e consapevolezza, anche la sua fisicità stessa, il suo corpo. Tende a renderlo più completo, più equilibrato, e volendo forse si può dire che in questo senso la psicoterapia corporea miri proprio a una, per quanto implicita e precaria, "totalità" dell'uomo adulto.

Contributo al Forum "*Piccolo grande uomo: l'adulto nel mondo*" del "Giardino di Gaia", Firenze, Fortezza da Basso, 15 ottobre 1995.

#### Note

- 1) Galimberti Umberto, *Dizionario di Psicologia*, Torino, Utet, 1992.
- 2) De Marchi Luigi, *Scimmietta ti amo. Psicologia, cultura, esistenza: da Neandertal agli scenari atomici*, Milano, Longanesi, 1984.
- 3) Camus Albert, *Le Mythe de Sisyphe*, Paris, Gallimard, 1942; trad. ital. Il mito di Sisifo, Milano, Bompiani, 1984.
- 4) Foucault Michel, *Histoire de la sexualité*, Vol. 2: *L'usage des plaisirs*; Vol. 3: *Le souci de soi*, Paris, Gallimard, 1984; trad. ital. *Storia della sessualità*, Vol. 2: *L'uso dei piaceri*; Vol. 3: *La cura di sé*, Milano, Feltrinelli, 1991.
- 5) Burckhardt Jacob, *Die Kultur der Renaissance in Italien*, Basel, Schweighauserische Verlagsbuchhandlung, 1860; trad. ital. *La Civiltà del Rinascimento in Italia*, Firenze, Sansoni, 1990.
- 6) Rimando a riguardo al mio contributo: Helferich, Christoph, *Due animali in una stanza. Diario di un incontro*, Roma, Melusina, 1994.
- 7) Sassone, Anna Maria, "Il processo di individuazione", in: Carotenuto Aldo (a cura di): *Trattato di Psicologia analitica*, Vol. 2: *La dimensione clinica*, Torino, Utet, 1992, pp. 245-273.
- 8) Stern Daniel N. *The Interpersonal World of the Infant*, New York, Basic Books, 1985; trad. ital. *Il mondo interpersonale del bambino*, Torino, Bollati Boringhieri, 1987.
- 9) Cf. Helferich Christoph, "Preverbal Identity: Recent Research on Infancy and its Importance for Body Psychotherapy" ("L'identità preverbale: le nuove ricerche sul neonato e la loro importanza per la psicoterapia corporea") in: *Body and Identity*, Atti del primo congresso clinico della Federazione Europea di Analisi Bioenergetica, Roma, maggio 1995 (in corso di stampa).
- 10) Downing George, *Il Corpo e la Parola* Roma, Astrolabio, 1995, p.85
- 11) Ibid. p. 119

- 12) Cf. La teoria delle "rappresentazioni di interazioni generalizzate" ( RIG ) in Stern. cit. pp. 121-132
- 13) Dornes Martin: "Können Säuglinge phantasieren?" (I neonati possono fantasticare?) in: Psyche, Anno XLII, Fasc. 12; Dic. 1994, pp. 1154-1175
- 14) Kammerer-Pink Eva: "Das Erleben des Säuglings" (Il vissuto del neonato", in Geissler Peter (a cura di), *Psychoanalyse und Bioenergetische Analyse im Spannungsfeld zwischen Abgrenzung und Integration (Psicoanalisi e Analisi bioenergetica tra differenziazione e integrazione)*, Frankfurt a M. , Peter Lang, 1994, pp.25-30, qui p.27

*Copy by Anima e Corpo 1996*