



Collane di brividi

di Luciano Marchino ¹

Ho voluto titolare il mio intervento con le parole del poeta surrealista André Breton tratto dal testo *L'immacolata concezione*, scritto con Paul Eluard:

Ho, per sedurre il tempo, collane di brividi. Odissee del mio corpo in se stesso.

Quando proposi questo titolo all'amico Riccardo, mi fece notare che non vi si faceva esplicito riferimento alla relazione interpersonale; ma io gli ricordai che noi, tutti noi, non siamo mai in diretto contatto con una realtà presunta oggettiva ma siamo, sempre e solo, in contatto con la risposta del *sistema che siamo* alla realtà del mondo esterno: in altre parole, coi nostri vissuti corporei. Noi siamo *biosistemi complessi immersi nell'oceano della complessità esteriore*. Per sua natura quindi l'uomo è un sistema che si definisce in base a due coordinate principali: la prima è il corpo, la seconda le sue relazioni con l'ambiente. Per sopravvivere all'incontrollabilità della nostra realtà esistenziale siamo da sempre ricorsi a semplificazioni, sforzandoci, con un certo successo, di renderla in tal modo intellegibile e governabile.

Una di tali semplificazioni è stata, per secoli, quella di separare la mente e i suoi processi dalla matericità del corpo, che a tali processi fa da contenitore e da supporto e che, con crescente evidenza, ne è l'origine. Per secoli e secoli è sembrato più semplice e più opportuno all'uomo, scienziati inclusi, prescindere dal corpo per destreggiarsi, con una buona dose di fantasie, nella descrizione di meccanismi mentali o spirituali astratti. *Ab/stracti*, in altre parole tirati fuori dalla propria matrice esistenziale: il corpo. Le neuroscienze somatorelazionali stanno facendo giustizia di tale illusione e stanno restituendo alla natura umana la sua dimensione organismica originaria.

Asseriva comunque Thomas Khun che quando un nuovo paradigma si afferma, rimpiazzandone uno precedente, ciò non avviene perché i sostenitori del vecchio paradigma si sono ravveduti ma piuttosto perché sono morti. Permettetemi, a tale proposito, di usare un'altra volta le parole di André Breton. Egli scriveva:

Una grande presunzione, grande oltre ogni confronto, permette al fantasma di negare la realtà delle forme che lo incatenano.

Il concetto non cambia ma le parole del poeta ci avvicinano all'essenza del discorso: da un lato la realtà fantasmatica delle parole, una realtà virtuale, metaforica, la cui efficacia è inscindibile dall'osservabilità degli oggetti a cui fa riferimento: dalla loro matericità operante. Dall'altra il fatto della realtà (vera e propria, che si può toccare con mano), parola spesso assimilata dai filosofi a verità. La verità, per sua natura, non può essere virtuale. Una realtà virtuale, sia pure nello sforzo di rappresentare la verità oggettiva, non può che imitarla, mimarla, riferirla e, in definitiva, tradirla affermandone la presenza laddove non c'è.

¹ Il testo è tratto dall'intervento di Luciano Marchino al Congresso "Il contatto interpersonale nell'era della connettività virtuale", Università di Milano-Bicocca, 16-17 giugno 2017.

I primi scienziati somatorelazionali si trovarono in grande difficoltà quando si resero conto da un lato che le semplici associazioni di parole e l'analisi interpretativa dei sogni mal si prestavano a propiziare il pieno ritorno all'equilibrio perduto, dall'altro di quanto i costrutti mentali dei loro pazienti fossero in relazione strettissima e condizionante coi loro processi corporei.

Wilhelm Reich dovette imparare a sue spese quanto fosse ardito contraddire le tesi del suo maestro, Sigmund Freud, che in una fase di difficoltà, assediato dai problemi di una psicanalisi che non manteneva le promesse, e dai lutti personali, aveva rivisto le sue formulazioni originarie introducendo un fantomatico istinto di morte, subito assunto a dogma tra gli psicoanalisti viennesi. Inoltre la constatazione reichiana dell'incompatibilità tra la condizione di disagio nevrotico e il pieno appagamento organico dovette sembrare una vera follia ai benpensanti psicoanalisti viennesi, per non parlare poi della sua convinzione che la nevrosi non fosse una malattia ma l'effetto di *relazioni intersoggettive* carenziali o traumatiche.

La psicoanalisi si trovò di fronte a un bivio: assumersi il compito di indagare ed evidenziare le responsabilità sociali del disagio personale, e prendere di conseguenza posizione anche in termini politici, oppure espellere come un corpo estraneo chi ne dichiarava l'urgenza e continuare a proporsi come la nuova scienza della psiche al servizio dell'opulenta borghesia di Vienna, Berlino e Londra. La scelta fu fatta senza esitazioni: il vecchio paradigma espulse l'eretico. E sappiamo, perché è storia, che non furono certo i pavidoli colleghi di Reich a sostenere l'esigenza del suo allontanamento, ma solo il cosiddetto Comitato, un piccolo gruppo, di soli sei analisti, che aveva circondato un Freud malato e rassegnato, gestendo il potere assoluto in suo nome. Furono costoro che, a partire dalle proprie esperienze (ed esigenze) personali, negarono a gran voce la rilevanza del corpo in psicoterapia dimenticando ad arte il fatto che lo stesso Freud, agli albori della psicanalisi, era aduso massaggiare il corpo dei propri pazienti per favorirne il rilassamento senza ricorrere all'ipnosi. Furono sempre loro ad affermare che la salute psichica e l'appagamento sessuale non erano poi in così stretta relazione come Freud aveva creduto. Come per il tradimento in amore negare, negare, negare tutto anche di fronte all'evidenza.

Einstein si era trovato in una situazione analoga e aveva dovuto attendere dal 1905, data della sua prima formulazione della teoria della relatività ristretta, al 1919, per vedere confermata la sua teoria dalle osservazioni dell'astronomo inglese Arthur Eddington; e ancora molti anni più tardi, nella Berlino degli anni '30, l'intera *intelligenza* scientifica tedesca era schierata contro di lui affermando che la sua teoria contraddiceva il senso comune degli scienziati. Conservare, conservare, conservare a ogni costo.

Reich non è vissuto abbastanza da lungo da vedere confermate, dagli studi dei neuroscienziati, l'esattezza delle sue osservazioni cliniche e delle sue intuizioni. Ma queste, alla fine, sono arrivate e dilagano ogni giorno sulle riviste scientifiche del settore. Poco importa, in fondo, che il nome di Reich sia sempre scrupolosamente taciuto, a nessuno può piacere omaggiare un "pazzo", comunista, anticomunista e pornografo. La relazione tra mente e corpo comunque è ormai un fatto comprovato e innegabile.

Un fisico quantistico, o un epistemologo della scienza, vi individuerebbe un evidente cambio di paradigma: da una visione Newtoniana a una visione quantistica. Dove la prima ancora si adatta, almeno secondo il senso comune, a descrivere i fenomeni che riguardano i corpi inerti: come nel classico esempio del biliardo dove, colpendo una palla ferma con una dotata (da me) di movimento, una forza si trasferisce dall'una all'altra trasformandola in moto e facendola rotolare, secondo i più rosei auspici, nella direzione sperata. Altra cosa sono però i processi che coinvolgono i corpi dotati di autodeterminazione, vale a dire i corpi viventi. Se al posto della mia boccia da biliardo mettessi un gatto questo, dotato di autoregolazione, non rotolerebbe nella direzione da me voluta ma, con tutta probabilità, si rivolterebbe o fuggirebbe via. Ecco la differenza: noi non siamo corpi inerti soggetti a forze esterne per entrare in movimento, noi siamo corpi vivi e quindi dotati di autoregolazione.

La forza vitale, la libido di Freud, è per sua natura inseparabile dai corpi, essa è parte del processo di autodeterminazione di tutti noi. In altre parole, nei corpi viventi non si dà alcuna psiche astratta e "altra" che li metta in movimento secondo leggi meccaniche di causa-effetto. Psiche e corpo sono inscindibili, sono solo due modi diversi di nominare la stessa entità, come nella fisica moderna onda e particella si distinguono solo per il diverso modo in cui le osserviamo ma esprimono in definitiva la medesima realtà.

Oggi le neuroscienze stanno dimostrando, con impressionante continuità e coerenza, il fatto che Reich, Lowen e tanti altri clinici somatrelazionali avevano pienamente ragione nell'affermare l'identità antitetica tra mente e corpo, anche se le strategie cliniche elaborate negli anni da questi autori e dai loro discepoli possono apparire inconciliabili col *bon ton* psicoterapeutico che vuole paziente e terapeuta comodamente immobili sulle proprie poltrone intenti a parlare il primo, ad assentire il secondo. Al più guardandosi fuggacemente negli occhi. Non importa che la qualità di vita del paziente cambi per davvero, l'importante è che pensi di aver capito l'origine del proprio malessere e, al più, che possa tentare qualche strategia cognitiva preconfezionata dal terapeuta.

Ma il corpo non mente e non si lascia ingannare, il sintomo si prenderà una vacanza, cambierà aspetto, ma non tarderà a irrompere di nuovo sul palcoscenico se non ci sarà stata una profonda trasformazione strutturale nel modo d'essere del paziente nel mondo. Quando decidiamo di ristrutturare una casa divenuta scomoda o pericolosa da abitare, come talvolta il corpo di noi nevrotici, non basta agitare concetti fumosi per ottenere un risultato stabile, affidabile e soddisfacente. È necessario sporcarsi le mani, bonificare le fondamenta, rimuovere accuratamente il vecchio intonaco prima di sostituirlo col nuovo e finalmente dipingerlo dei colori voluti. È necessario sostituire i vecchi infissi, le finestre che non possiamo più aprire e le porte pericolanti che non garantiscono la nostra sicurezza con nuovi apparati più funzionali e sicuri. Non basta parlarne, è necessario trovare gli strumenti, i materiali e i modi per farlo. Nella realtà.

Ciò implica l'urgenza di un cambio di paradigma anche dal punto di vista operativo. Il fulcro di tale paradigma è l'inclusione del corpo, dei suoi meccanismi fisiologici, dei

suoi linguaggi, dei suoi significanti e dei suoi potenziali autoriparativi e autoregolativi all'interno della relazione terapeutica. Forse è finito il tempo di affidarsi in modo esclusivo alla ricerca della parole per dirlo, forse è iniziato il tempo di trovare anche i modi per farlo e i modi appartengono al corpo.

Il mio compito, oggi, qui, non è dissimile da quello di un cartello stradale, come quelli, molto generici che ci facevano tanto ridere quando da bambini leggevamo Topolino. Le scritte erano del tipo "per di qua" "per di là", non così dissimili peraltro da altri comunemente accettati all'interno di tradizioni Nobili in psicologia dinamica come: introverso ed estroverso. Le indicazioni sul cartello che io vi propongo conducono in due direzioni opposte, *approcci psicocorporei* da un lato e *approcci psicoincorporei* dall'altro. E, vi garantisco, non basta una ritoccatina superficiale come l'introduzione di "un po' di corpo" nel proprio approccio incorporeo.

La tradizione vuole che a una conferenza l'oratore condivida con l'uditorio il proprio pensiero. Ma la domanda è: io penso oppure penso di pensare? Una delle più grandi difficoltà che ogni meditante incontra è proprio quella di smettere di pensare, ma allora posso ancora, arrogantemente, supporre che esista veramente un Io dotato di potere decisionale sui processi di pensiero.

Mi siedo alla mia scrivania e decido di concentrarmi nella lettura di un testo. Io lo decido. Ma arrivo in fondo alla pagina e mi rendo conto di non ricordare una parola. Eppure avevo deciso. Ma la mia mente è andata altrove, rapita da pensieri altri. Gli occhi scorrevano disciplinatamente le righe e ogni parola era letta correttamente ma la mente era altrove. Oppure mi siedo per meditare, spengo lo smartphone, se ancora sono in grado di governare questa dipendenza, e porto l'attenzione al flusso del respiro ma, un istante dopo, vengo rapito dal flusso dei pensieri. Come può accadere?

È quando una lettura della realtà non riesce più a spiegarne tutti gli aspetti che si rende necessario un cambio di paradigma che corregga gli errori di quello che l'ha preceduto. Ma i detentori della visione morente si opporranno in tutti i modi. Allora non siamo più in presenza di un metodo scientifico, allora diventiamo fanatici di una nuova o vecchia ideologia, di una religione fondata su dogmi indimostrabili o falsificati ma pretesi fanaticamente veri. Potrebbe ancora capitarvi per le mani qualche antico testo di demonologia, a me è successo, scoprireste allora il numero preciso di scaglie della coda del tal demone e il numero preciso delle legioni demoniache da questo governate, con dovizia di particolari sui loro compiti e precisi poteri. C'è gente che è finita al rogo per averne dubitato e, in tempi a noi più vicini, un bel rogo mediatico non si nega più a nessuno. I nativi digitali ne sono maestri, a dimostrazione del fatto che per calunniare, screditare o assassinare qualcuno non serve certo tanta maestria. Basta la volgarità d'animo.

Di recente è stato dimostrato che quando *Io decido* di fare qualcosa, ad esempio di grattarmi il naso, un istante prima di quando *Io decido* di intraprendere l'azione i miei neuroni premotori si sono già attivati. Ma allora, forse, è legittimo porsi la domanda: è l'Io che decide di intraprendere l'azione oppure l'Io, la consapevolezza conscia in que-

sto caso, altro non fa che prendere atto di una decisione già presa (attivata) altrove nella profondità del corpo?

Ma queste non sono che premesse, tanto per rendere meno folle ed eccentrica la proposta di riportare il corpo al centro del nostro interesse di psicoterapeuti. Le neuroscienze hanno clamorosamente riportato in primo piano la corporeità degli esseri umani, corporeità che nella seconda metà del '900, dopo la fiammata degli anni '70, il conservatorismo degli psicoterapeuti aveva cercato di spazzare sotto il tappeto della storia.

Mentre il confronto accademico verteva sul numero di scaglie della coda di Belzebù e le scissioni più drammatiche nascevano dall'ipotesi ardita che la loro forma fosse a losanghe piuttosto che a cuori ribaltati, la realtà dei corpi, da sempre sotto gli occhi di tutti, veniva accantonata con fastidio: in fondo i corpi sudano, puzzano e producono escrementi! Roba spregevole, se non per il particolare, difficilmente trascurabile, che tutto ciò consente la vita.

La pratica del corpo, il contatto diretto e immediato con la realtà dei propri vissuti somatici, non mediati dalla parola e spesso non riducibili al discorso verbale, è cosa scomoda, difficile e impegnativa e, colmo dei colmi, non sempre traducibile in parola scritta, luogo d' "azione" degli accademici di ogni disciplina. Di più: l'osservazione di fenomeni unici e in continua autoevoluzione come noi esseri umani sfugge, per sua natura, al riduzionismo scientifico che abbisogna della ripetibilità degli stati e dei fenomeni per poterne avallare la scientificità. Non di meno il corpo esiste e la sua esistenza coincide col fatto della nostra vita.

A questo punto vorrei condividere con voi un vecchio aneddoto in cui si narra di un accademico statunitense che, negli anni '70, mosso dall'interesse diffuso per le pratiche di meditazione, si recò in Giappone per interrogare, dall'alto della propria scienza, un maestro Zen. Questi era molto anziano, ma lo accolse di buon grado e, in segno di ospitalità, gli offrì del tè. Per i giapponesi offrire a un ospite un tè implica una vera e propria cerimonia, che fu eseguita con precisione e devozione. A conclusione della cerimonia il vecchio maestro cominciò a versare il liquido fumante nella tazza del suo ospite ma, con sgomento di quest'ultimo, continuò a versare anche quando, dalla tazza ormai colma, il liquido caldo cominciò a spandersi sulla tovaglia; il maestro, con apparente noncuranza, rimase sorridente e imperturbabile. A un certo punto lo studioso non riuscì più a trattenersi e, sospettando che il suo ospite non se ne fosse accorto, sbottò: "Maestro, la tazza è piena fino all'orlo, il tè sta andando tutto fuori!". Sul viso del maestro il sorriso si fece ancor più ampio mentre rispondeva: "Anche la tua mente è già troppo piena, qualunque cosa io ti dicessi finirebbe fuori".

Non sono venuto tra voi per versare il mio tè nelle vostre tazze, anzi il mio invito è quello di provare a vuotare la tazza stracolma delle nostre menti e a trovare una via d'accesso al corpo che ci restituisca il senso della nostra ampiezza, della nostra ricchezza e della nostra ineffabile complessità.