

Capitolo estratto da:

Luciano Marchino e Monique Mizrahil, *Counseling. Una nuova prospettiva*, Mimesis 2015.

Dall'empatia alla risonanza somatica

Un nuovo concetto di empatia

Se fossimo alla ricerca di una definizione, potremmo dire che il counseling somatorelazionale è un counseling di orientamento rogersiano sul quale si immettono elementi teorici e abilità che appartengono al paradigma dell'analisi bioenergetica. Questi nuovi contenuti si integrano nel modello rogersiano senza falsarne i postulati essenziali, ma, al contrario, arricchendone gli strumenti e ampliandone le prospettive.

Il concetto sul quale il counseling somatorelazionale maggiormente si differenzia dalla prospettiva rogersiana è l'empatia: non perché ne neghi il ruolo fondante all'interno di una relazione d'aiuto, ma, al contrario, perché le attribuisce significati e contenuti che vanno al di là di quanto inteso ed espresso dallo stesso Rogers.

Come abbiamo visto, l'empatia costituisce uno dei cardini, probabilmente il principale, dell'approccio umanistico rogersiano. Ecco una definizione dello stesso Rogers:

“...lo stato di empatia, dell'essere empatico, è il recepire lo schema di riferimento interiore di un altro con accuratezza e con le componenti emozionali e di significato ad esso pertinenti, come se una sola fosse la persona – ma senza mai perdere di vista questa condizione di ‘come se’. Significa perciò sentire la ferita o il piacere di un altro come lui lo sente, e di percepirne le cause come lui le percepisce, ma senza mai dimenticarsi che è come se io fossi ferito o provassi piacere e così via. Se questa qualità di ‘come se’ manca, allora lo stato è quello dell'identificazione.”⁽¹⁾

Dunque, Rogers descrive l'empatia come la capacità di entrare nel mondo dell'altro per sentire e pensare come sente lui, “come se” si fosse lui. *Nella prospettiva somatorelazionale, invece, l'idea è quella di riuscire a stare e vibrare con l'altro, non come l'altro. Spostando il processo empatico di essere con il cliente da una realtà virtuale (“come se”) a una realtà fisica: la risonanza somatica.*

E c'è un altro aspetto, strettamente correlato al precedente: tanto Rogers quanto i rogersiani attuali insistono molto soprattutto sulla costruzione del linguaggio, riducendo la comunicazione tra cliente e counselor quasi esclusivamente al discorso verbale. O, per meglio dire: la fisicità, la corporeità, il movimento e l'espressività emozionale del cliente sono presenti e costituiscono in qualche modo il quadro di sfondo che integra e dà significato alla semplice somma grammaticale delle sue parole. Tuttavia, per quanto riguarda i rimandi del counselor, tutta l'attenzione viene posta esclusivamente sui contenuti verbali della sua comunicazione.

Dal punto di vista del counseling somatorelazionale, invece, la comunicazione tra cliente e counselor avviene a diversi livelli: dunque non solo a partire da processi verbali e cognitivi ma anche attraverso contenuti energetici e atteggiamenti corporei.

Come vedremo nei prossimi paragrafi, questo orientamento, e il concetto di risonanza somatica che lo esprime, trovano sostegno e convalida sia nel pensiero dello psicologo

⁽¹⁾ Carl Rogers, *Un modo di essere*, op. cit., pag. 121

esistenzialista Rollo May, sia negli studi e nell'osservazione clinica di psicologi e analisti appartenenti ad altre scuole di pensiero, sia, infine, nelle più recenti scoperte delle neuroscienze.

Rollo May: empatia come partecipazione mistica

Rollo May, nel suo *L'arte del Counseling* ⁽¹⁾, pubblicato per la prima volta negli Stati Uniti negli anni Trenta, quindi prima che l'approccio di Rogers divenisse il principale punto di riferimento delle scuole di counseling umanistico, dà dell'empatia una descrizione che la avvicina alle prospettive della psicologia transpersonale ⁽²⁾. Ecco cosa scrive May:

“[...] empatia significa uno stato di identificazione fra personalità molto più profondo, in cui una persona si sente dentro l'altra, tanto da perdere temporaneamente la propria identità. È in questo profondo e talvolta misterioso processo che hanno luogo la comprensione, l'influenza e gli altri rapporti significativi fra persone.”⁽³⁾

Per quale motivo riprendiamo un testo degli anni Trenta che suona molto New Age e che potrebbe allontanarci da un certo rigore scientifico? Perché, come stanno dimostrando le neuroscienze – in particolare con la scoperta dei neuroni specchio, di cui ci occuperemo in uno dei prossimi paragrafi – noi realmente sentiamo l'altro dentro il nostro corpo. E dunque questa forma di partecipazione mistica descritta da May, che ha molto in comune con ciò che gli analisti bioenergetici chiamano risonanza somatica, è qualcosa che rende più giustizia al rapporto empatico che non la visione riduttiva che ne viene data da alcuni rogersiani contemporanei. Riduttiva proprio perché ciò che la scienza sta scoprendo porta in un'altra direzione.

A sostegno del concetto di comunione mistica, a cui in un altro punto dello stesso libro May fa esplicitamente riferimento, esiste tra l'altro anche un teorema di meccanica quantistica, il teorema di Bell. Questo teorema, dimostrato in vari modi, prova che, a partire dal momento in cui due particelle entrano in contatto tra loro, le misurazioni che in seguito verranno eseguite su di esse, indipendentemente dalla distanza che le separerà, saranno sempre correlate. E questo potrebbe accadere non limitatamente al mondo degli eventi che si verificano a livello quantistico, né solo in circostanze rare o particolari, ma nel mondo familiare delle relazioni umane e della vita di ogni giorno.

Rollo May, qualche riga più sotto, descrive una sua seduta: il cliente gli racconta delle botte ricevute dal padre in gioventù e del senso di inferiorità che da cui si sentiva oppresso in quegli anni. E May, mentre si lascia assorbire dalla storia del ragazzo, sente sul di sé il dolore delle bastonate, come se le stesse ricevendo lui stesso, e si sente depresso, come se l'inferiorità fosse sua.

“Io mi ero così immedesimato nella storia del ragazzo che *le sue emozioni erano diventate mie*. [...] Questa è l'empatia: il sentimento o il pensiero di *una personalità che entra dentro un'altra*, fino a raggiungere uno stato di identificazione. Solo così può verificarsi una reale comprensione fra esseri umani; senza di essa, in realtà, non ne è possibile alcuna. [...] L'empatia non è un processo magico, anche se misterioso e difficile da capire proprio perché così consueto e fondamentale.”⁽¹⁾ (*i corsivi sono nostri*, n.d.r.).

⁽¹⁾ op. cit.

⁽²⁾ Dal punto di vista della psicologia transpersonale, l'Io non è l'istanza ultima di riferimento, ma appartiene a un tutto col quale può mettersi in relazione trascendendo se stesso.

⁽³⁾ Rollo May, *L'Arte del Counseling*, op. cit., pag. 49.

⁽¹⁾ Rollo May, *L'Arte del Counseling*, op. cit., pagg. 49-50.

Qui May descrive una sorta di fusione tra counselor e cliente, quindi qualcosa che, dal punto di vista degli approcci analitici, di primo acchito sembrerebbe il sintomo di una labilità di confini del Sé, e dunque di uno stato dell'essere disfunzionale e malato. Le parole di May lasciano tuttavia intravedere una situazione ben diversa, e cioè che egli fosse dotato di un Io solido e ben discriminante e che la sua armatura, duttile e leggera, gli consentisse, in contesti particolari, di ammorbidire le proprie strutture difensive per entrare in un processo empatico profondo. Difese che egli era in grado di ripristinare quando necessario⁽²⁾.

Per sentire l'altro, non è assolutamente necessario perdere i propri confini e fondersi con lui: se siamo in contatto con noi stessi, sentiamo l'altro attraverso il nostro sistema. Non attraverso un astratto sentimentalismo, ma attraverso la nostra consapevolezza corporea e le differenze che percepiamo nel nostro stato corporeo in presenza dell'altro.

Ecco un esempio: sono in una fase di comunicazione verbale con il mio cliente e sento un disagio, per esempio una tensione nel collo, oppure nelle spalle. A questo punto ho la possibilità di chiedermi in che misura questo mi appartenga (“Sono stanco? Ho dormito poco? Ho qualche tensione che mi proviene dalla mia vita privata?”). Ma in un secondo tempo, se mi rendo conto che la mia vita è ragionevolmente sgombra da questi fattori di disturbo, ho la possibilità di chiedermi quanto questo disagio abbia a che fare con ciò che sta succedendo all'altra persona, o ancora nel campo relazionale tra me e lei. Dandomi così l'opportunità di cogliere dell'altro qualcosa che altrimenti mi sarei perso, perché non è entrato nella sua comunicazione verbale.

Qualche pagina più in là, May sottolinea un altro aspetto: dopo alcune ore di lavoro svolto in condizioni di risonanza profonda con i propri pazienti, si sente molto meglio di come si sentiva all'inizio della giornata. Evidentemente, stando nel qui e ora e portando l'attenzione all'altro riusciva a staccarsi dai propri problemi personali. Era in qualche modo alleviato da un vecchio modulo personale.

Questo tipo di “distrazione” è infatti un sistema di autoguarigione: una delle cose che la psicologia somatica ci insegna è che è proprio la fissazione su un problema a renderlo insolubile, perché lo mantiene all'interno della struttura. Nella misura in cui si riesce a portare la propria attenzione altrove – si apre il pugno in cui si teneva serrato il problema, il pugno, magari, di un estremo tentativo di razionalizzazione – il problema si dissolve da sé, sfugge tra le dita. Quindi, alla fine di una giornata di lavoro durante la quale abbiamo portato la nostra attenzione altrove, la consapevolezza del nostro problema è ancora presente, ma una serie di contenuti legati al problema e che magari proprio a causa dell'intensità della fissazione erano dolorosi, finiscono di esserlo, e la soluzione si presenta in modo più facile.

Per Rollo May empatia non è semplice comprensione dei contenuti cognitivi del discorso dell'altro o dei contenuti emotivi di superficie di cui l'altro ci rende consapevole, ma è comprensione dei contenuti emotivi profondi. In May c'è la consapevolezza sia del linguaggio dinamico del corpo sia del fatto che spesso la comunicazione somatica passa a livello subliminale (“Gran parte della comunicazione e della comprensione umana avviene attraverso mezzi più sottili e meno tangibili della parola o del gesto” annota infatti). Il conscio non è in grado di elaborare una comunicazione di questo tipo, ma essa viene tuttavia registrata dal sistema. E, se è sufficientemente duttile, come lo era quello di Rollo May, il sistema comprende.

A questo proposito vorremmo citare uno studio condotto da un gruppo di psicologi danesi, che è stato pubblicato nella primavera del 2006 sulla rivista Science. Questo studio

⁽²⁾ È molto interessante, questo proposito, l'articolo di Robert Lewis “Projective identification revisited. Listening with the limbic system”, in: Bioenergetic Analysis, vol. 14, n° 1, primavera 2004.

rivela che, quando siamo di fronte a un problema complesso, che presenta un elevato numero di variabili – come potrebbe essere un problema di counseling, che implica emotività, fisicità, e tutti gli elementi della storia pregressa della persona e della sua progettualità futura – le risposte più appropriate ed efficaci non sono quelle date a livello di neo-corteccia ma quelle di tipo intuitivo. Questo significa che il sistema nel suo insieme, a un livello che l'apparato cognitivo non è in grado di registrare e controllare, fornisce la risposta più efficace ai significanti che globalmente arrivano dall'altro.

La questione della comprensione d'insieme, e non solo a livello verbale, della comunicazione dell'altro, ha anche un'implicazione dal punto di vista della “verità”. Vediamo:

“Ogni essere umano ha la tendenza a ingannare gli altri, perché il suo io lotta sempre per conquistare il prestigio a loro spese. Nelle persone che hanno il senso della morale questo atteggiamento non assume la forma di una menzogna diretta, ma piuttosto quella di un continuo tentativo di apparire in qualche modo diverse, e in genere migliori di quello che sono in realtà.”⁽¹⁾

Dal punto di vista del lavoro di counseling, questo significa che, sebbene involontariamente, il cliente – poiché vuole fare “bella figura” – porta nel setting una certa dose di insincerità.

È un atteggiamento molto umano, ma ha come conseguenza che se prendiamo alla lettera il discorso dell'altro ci perdiamo nel suo desiderio di far bella figura e di negare quelle che sono le motivazioni originarie che influenzano la sua visione del mondo.

Ecco perché, non ci stancheremo di ribadirlo, il counselor deve avere a propria disposizione la capacità di comprendere il discorso complessivo che la persona gli porta, captandolo sia attraverso elementi come la postura, la respirazione, il tono di voce e la qualità dello sguardo, sia attraverso un livello di risonanza che chiamiamo vegetativa o somatica. In altre parole, il discorso complessivo dell'altro e la sua “verità” diventano accessibili per il counselor nel momento in cui egli è in grado di rispondere alla domanda: “Cosa si verifica nel mio corpo in risposta alla corporeità e alla presenza dell'altro nell'ambiente?”.

E, questa comprensione, apre due diverse prospettive: da un lato consente di sentire/empatizzare con ciò che è vero per il cliente in quel momento, dall'altro consente di sentire/empatizzare con il modo in cui l'ambiente intorno al cliente (il suo partner, i suoi amici, i suoi figli e così via) reagisce a quella sua modalità di essere. Ecco, di fronte a un cliente che sta stringendo i denti, un esempio del primo modo: “Com'è muoversi per il mondo a denti stretti?”. Ed ecco l'esempio corrispondente del secondo modo: “Com'è convivere con qualcuno che si muove per il mondo a denti stretti?”.

Questo livello di empatia, dunque, ci permette di comprendere non solo la persona ma anche il sistema intorno alla persona: ci consente di sentire, per quanto limitatamente, come l'ambiente può reagire al messaggio complessivo che proviene da lei. Ecco un altro esempio: se una cliente si presenta nello studio di un counselor con un abbigliamento particolarmente sexy, il counselor può viverla come molto attraente. Se il counselor è attento, può sentire il proprio controtransfert, cioè i suoi vissuti rispetto a questa cliente. E, di conseguenza, può sentire come può rispondere l'ambiente intorno a lei.

Come counselor, devo sempre chiedermi: cosa voglio da questo paziente? Voglio che si adegui ai miei ritmi? Il suo non procedere è una disconferma per me? Oppure il suo modo di porsi – magari sexy e seduttivo – urta qualcosa di mio? la mia sensibilità, la mia voglia di aiutare, il mio narcisismo, il mio senso di essere o non essere competente? In questo, posso essere anche abbastanza creativo, rispecchiando al cliente l'effetto che il

⁽¹⁾ Rollo May, *L'Arte del Counseling*, op. cit., pag. 56.

suo modo di porsi – soprattutto quando si tratta di una modalità reiterata – ha sul mio sistema. Perché spesso le persone non sono consapevoli delle loro modalità stereotipate né, quindi, della risposta che possono produrre nell’ambiente.

Daniel Goleman: empatia come mimetismo motorio

Anche lo psicologo cognitivista Daniel Goleman, nel suo *Intelligenza emotiva* ⁽¹⁾, affronta il tema dell’empatia:

“[...] a pochi mesi dalla nascita, i bambini reagiscono al turbamento altrui come a un turbamento proprio, ad esempio piangendo alla vista delle lacrime di un altro bambino. A circa un anno, in una situazione analoga, cominciano a rendersi conto che la sofferenza non appartiene a loro ma a qualcun altro, sebbene sembrino ancora confusi sul da farsi. In una ricerca condotta da Martin L. Hoffman alla New York University, ad esempio, un bambino di un anno portò la propria madre da un amichetto che piangeva affinché lo confortasse, ignorando la madre del bambino, che si trovava anch’essa nella stanza. Questa confusione si osserva anche quando, intorno a un anno di età, i bambini imitano la sofferenza altrui, forse per meglio comprendere ciò che l’altro sta provando [...]. Alla vista del pianto della sua mamma, un bambino si stropicciò gli occhi, sebbene non ci fossero lacrime da asciugare.

Questo *mimetismo motorio*, come viene chiamato, è il significato tecnico originale della parola *empatia*, nell’accezione in cui essa venne usata la prima volta negli anni Venti da E.B. Titchener, uno psicologo americano. [...] Secondo la teoria di Titchener, l’empatia scaturiva da una sorta di imitazione fisica della sofferenza altrui, che poi evocava gli stessi sentimenti anche nell’imitatore [...]. Il mimetismo motorio svanisce dal repertorio dei bambini intorno ai due anni e mezzo, quando essi capiscono che il dolore altrui è diverso dal proprio e riescono a consolare meglio gli altri. [...] A questo punto del loro sviluppo i bambini cominciano a differire gli uni dagli altri per la loro sensibilità verso i turbamenti emotivi altrui [...].

Una serie di studi condotti da Marian Radke-Yarrow e Carolyn Zahn-Waxler al National Institute of Mental Health ha dimostrato che gran parte di questa differenza di empatia era legata al modo in cui i genitori riprendevano i propri figli. I bambini erano più empatici quando il rimprovero comprendeva un forte richiamo dell’attenzione sulla sofferenza e il disagio che il loro comportamento sbagliato aveva causato a qualcun altro.” ⁽²⁾

Questa lunga citazione offre diversi spunti di riflessione.

Innanzitutto: il fatto che i bambini provino sentimenti di sofferenza per gli altri prima di rendersi conto di essere entità separate dagli altri ci riporta a quanto scritto nel paragrafo precedente a proposito della posizione “mistica” di Rollo May: l’arte del counselor è quella di saper fluttuare in una relazione che sia di fusione/individuazione/fusione/individuazione. Per poterlo fare, il counselor deve essere in grado di risuonare con se stesso a livelli molto profondi, libero da blocchi all’autopercezione. Se così non fosse, si fonderebbe con l’altro perdendo i propri confini, si perderebbe nell’altro perdendo la propria responsabilità (dunque la propria capacità di essere d’aiuto) come counselor.

Dal testo di Goleman impariamo poi che, in origine, il vocabolo empatia non indica una comprensione intellettuale dei contenuti mentali che l’altro sta comunicando, ma qualcosa che ha a che fare col mimare l’espressione motoria dell’altro: “Ti capisco perché mi muovo come te”. Il concetto di mimetismo motorio ci riporta a Reich: in *Analisi del Carattere* ⁽¹⁾, infatti, Reich racconta che, per iniziare a comprendere le persone, si sedeva di fronte a loro e assumeva i loro stessi atteggiamenti somatici. Il linguaggio corporeo,

⁽¹⁾ Daniel Goleman, *Intelligenza Emotiva*, Rizzoli, Milano 1999.

⁽²⁾ Daniel Goleman, *Intelligenza Emotiva*, op. cit., pagg. 126-127.

⁽¹⁾ Wilhelm Reich, *Analisi del carattere*, SugarCo, Milano, 1973.

infatti, è più completo, antico e profondo del linguaggio verbale. È un linguaggio, come si legge in Goleman, a cui fin dalla più tenera età siamo predisposti a rispondere in modo naturale.

Un altro punto molto interessante del testo di Goleman sopra citato riguarda la scomparsa del mimetismo motorio nei bambini intorno ai due anni e mezzo di età. Perdere questo tipo di abilità – sviluppata nel periodo preverbale, o in un periodo in cui l'aspetto verbale non era dominante – significa non essere più in grado di comprendere profondamente l'esperienza dell'altro ma comprenderla solo nella sua esteriorità. D'altro canto, sottolinea Goleman, a quell'età l'Io del bambino è formato, e questo gli consente di soccorrere l'altro in modo più efficace. Riportando tutto ciò al discorso dell'empatia nel processo di counseling, si evidenzia ancora una volta quali sono i termini della questione: *da un lato è indispensabile essere consapevoli della propria individualità, perché solo il contatto con se stessi garantisce la propria capacità di essere respons-abili, dall'altro, per poter cogliere l'esperienza dell'altro, è necessario poter riaccedere alle proprie potenzialità di risonanza profonda.*

Goleman dice che queste potenzialità sono perdute già a partire dai due anni e mezzo di età. In realtà, non possiamo esserne sicuri: secondo Daniel Stern, per esempio, esse restano vive, sebbene “assopite” anche nell'adulto. Quest'ipotesi è confermata dall'esperienza clinica di tutte le psicologie somatorelazionali: essa dimostra infatti che le persone sono in grado di recuperare questo tipo di sensibilità, in particolare quando il legame con l'altro è molto forte. Di fronte al dolore di un figlio, per esempio, una madre può riattivare tutta la propria attitudine al mimetismo motorio, travalicando il confine dell'Io che la separa da lui.

Gli studi menzionati da Goleman (alla fine della nostra citazione) dimostrerebbero che è il tipo di educazione impartita dai genitori a determinare il livello di empatia dei bambini più grandi. In particolare sembrerebbe che la capacità empatica di un bambino venga rinforzata se, quando è aggressivo contro un altro bambino, viene rimproverato non tanto con un astratto “Non si fa” quanto con un concreto “Hai fatto male a Giacomino”. A questo proposito vorremmo però sottolineare che è molto importante riuscire a comunicare al bambino qualcosa che non sia disconfermante rispetto alla sua autoassertività, alla sua rabbia e al suo sentire in generale, ma che al contempo non gli faccia perdere la sensazione di come la sua autoassertività e la sua rabbia possano gravare sull'altro.

A partire da questo esempio, si può ipotizzare che il tipo di educazione impartita dai genitori influisca sulle capacità empatiche del figlio non solo quando è in gioco la sua aggressività. Si può per esempio immaginare la situazione di un bambino che vede un altro bambino cadere e che riceve dalla madre il messaggio “Povero Giacomino chissà quanto si è fatto male, chissà quanto soffre” o, invece, il messaggio “Giacomino piange così perché è un bambino piccolo, tu di certo non lo faresti”. È chiaro che si tratta di induzioni di tipo molto diverso: mentre il primo bambino viene stimolato a essere empatico, al secondo bambino, in qualche modo, viene richiesto di sospendere il proprio sentire, perché nella relazione è opportuno portare soltanto ciò che l'ambiente premia (in questo caso, lo “stoicismo” e non il pianto). Un bambino a cui viene richiesto di sospendere il proprio sentire molto difficilmente potrà empatizzare con il sentire di qualcun altro! Questo, potrebbe facilmente essere lo stesso bambino a cui non viene concesso di esprimere la propria disperazione perché la mamma e il papà si sono separati, e a cui viene invece richiesto di mostrare la forza, il coraggio e la determinazione che non ha (e che già i suoi genitori stanno simulando).

È qui che sorge il problema del narcisismo: il genitore scoraggia, ignora oppure sancisce certe emozioni, mentre ne supporta altre. Dunque decide chi può essere e chi non deve essere il figlio. Così facendo, mette in atto il proprio fallimento empatico e costruisce le

basi per il futuro fallimento empatico del bambino con chiunque presenti quella gamma di emozioni “vietate”.

Ma c'è di più: così facendo il genitore crea nel bambino, e nel futuro adulto, la pretesa di ricevere dall'ambiente una risposta empatica ogni volta che si porrà nel modo premiato dal genitore. È questo il meccanismo che conduce alcune persone a diventare delle “vittime massacranti”: persone che, da piccole, riuscivano a richiamare l'attenzione e il contatto empatico del genitore solo quando si dimostravano scontente e infelici. Non ricevendo contatto empatico – e dunque sostegno – nella gioia, nella forza, nella voglia di vivere, non solo il bambino diverrà un adulto fortemente menomato nelle sua autoassertività, ma diverrà anche un adulto che tenderà a portare sempre in primo piano la sua scontentezza, perché soltanto nella scontentezza si sentirà compreso. Spesso gli psicoterapeuti e i counselor hanno a che fare con persone di questo tipo: persone che hanno una torta di 359 gradi e si fissano sulla fettina mancante. Lo fanno perché sentono di non poter ricevere comunicazione empatica su ciò che possiedono ma solo su ciò che non possiedono.

Nella citazione di una ricerca di Robert Levenson, psicologo della California University di Berkeley, il concetto di mimetismo motorio si amplia, acquisendo gli attributi di una sorta di mimetismo fisiologico:

“Levenson ha studiato alcune coppie di coniugi i cui membri *cercavano di indovinare (il corsivo è nostro, n.d.r.)* ciò che provasse il partner durante un'accesa discussione. Il metodo è semplice: la coppia viene videoregistrata e le reazioni fisiologiche dei due partner sono misurate mentre essi parlano di un penoso problema che grava sul loro matrimonio (a chi tocchi rimproverare i figli, le abitudini riguardanti le spese, e simili). Ogni partner, poi, rivede il nastro e spiega, momento per momento, quali fossero i suoi sentimenti durante la discussione. Poi lo stesso soggetto rivede una seconda volta la registrazione, cercando ora di leggere i sentimenti *dell'altro*.

La massima accuratezza empatica si osservava in quei coniugi che, guardando il partner, *ne mimavano la fisiologia*. In altre parole, quando la reazione del coniuge era un'abbondante sudorazione, anche loro reagivano in modo analogo; quando il partner presentava un calo della frequenza cardiaca, anche il cuore del coniuge rallentava. In breve, il loro corpo mimava, attimo per attimo, le *impercettibili (il corsivo è nostro, n.d.r.)* reazioni fisiche del partner. I soggetti che invece si limitavano a ripetere quella che era stata la loro risposta fisiologica durante l'interazione originale non riuscivano a immaginare ciò che avesse provato il partner. L'empatia era possibile solo quando il corpo dei membri della coppia era in sincronia.

Questo indica che quando il cervello emozionale sta scatenando una forte reazione – ad esempio, una collera violenta – l'empatia è scarsa o addirittura assente. Per essere empatico, il soggetto deve essere abbastanza calmo e recettivo da poter ricevere i sottili segnali emozionali emessi da un'altra persona e mimarli nel proprio cervello emozionale.”⁽¹⁾

L'ultimo capoverso è ingannevole: non è necessariamente vero che quando una persona si incollerisce perde la risonanza profonda con l'altro. Semplicemente, perde la consapevolezza dei vissuti dell'altro, non la risonanza profonda. La dinamica, solitamente, è questa: quando due partner iniziano a litigare, i loro livelli di adrenalina si alzano. Alzandosi i livelli di adrenalina, viene fornita agli organismi la base per un'autoassertività che è pronta a scontrarsi con l'autoassertività dell'altro. In questo, la risonanza con l'altro non va affatto perduta: al contrario, l'altro mi si sta ponendo con collera, e io rispondo con collera. Certo, ho perso di vista le sfumature sottili e profonde delle ragioni originarie della collera dell'altro, ma gli sto rispondendo in un modo simmetrico. Quindi non si tratta di un fallimento nel comprendere il *vissuto* dell'altro, ma piuttosto di una forte resistenza a comprendere le *ragioni* dell'altro. In un caso come questo, quindi, an-

⁽¹⁾ Daniel Goleman, *Intelligenza Emotiva*, op. cit., pag. 133.

drebbe opportunamente sottolineato se il fallimento empatico è un fallimento del sentire ciò che sente l'altro o nello sposare le ragioni cognitive esposte dall'altro.

Ancora a proposito di empatia, Daniel Goleman scrive:

“Raramente le emozioni dell'individuo vengono verbalizzate; molto più spesso esse sono espresse attraverso altri segni. La chiave per comprendere i sentimenti altrui sta nella capacità di leggere i messaggi che viaggiano su canali di comunicazione *non verbale*: il tono di voce, i gesti, l'espressione del volto, *e simili*. [...] Nei test, condotti su più di settemila persone negli Stati Uniti e in altri diciotto paesi, la capacità di leggere i sentimenti altrui da indizi non verbali comportava diversi vantaggi, fra i quali una maggiore adeguatezza emotiva, simpatia, estroversione e – il che non dovrebbe sorprendere – una maggiore sensibilità.”⁽¹⁾ (*i corsivi sono nostri*, n.d.r.)

Ricordiamo ancora che il fine di questa nostra indagine sul significato della parola empatia in ambiti diversi da quello strettamente rogersiano è quello di mettere in luce come gli aspetti somatici della comunicazione siano considerati fondamentali, per la profonda comprensione dell'altro, anche all'interno di scuole di pensiero di derivazione non reichiana. Il caso di Goleman è particolarmente interessante perché egli, nonostante si sia dedicato allo studio dell'intelligenza emotiva e sia un praticante buddista⁽²⁾, è uno psicologo di formazione cognitivista. E, come indica la sua stessa denominazione, la psicologia cognitivista è strettamente focalizzata sull'analisi dei processi conoscitivi della *mente* umana. Il riferimento al “non verbale”, nel testo di Goleman riportato qui sopra, suggerisce invece chiaramente la presenza di aspetti non mentali, dunque corporei.

L'ovvia equazione “non verbale = corporeo” non è tuttavia chiaramente espressa: anzi, è interessante notare come Goleman – rimanendo in questo profondamente cognitivista – dichiararsi non verbale tutto ciò che in realtà è corporeo, come per occultare (inconsapevolmente?) il fatto che si tratta di un fenomeno corporeo. In questo modo il non verbale può rientrare da una porta di servizio nell'ambito del cognitivo. Ma così non è: se il messaggio non è verbale eppure mi arriva, qualche emittente deve esserci, e questa emittente è è il corpo.

Il fatto che gli psicologi cognitivisti, quando si trovano di fronte a qualcosa che non è riducibile al linguaggio verbale, tendano a dichiarare che si tratta di linguaggio non verbale ci sembra fortemente mistificante. Come se lo psicologo cognitivista fosse un imbianchino che ha a disposizione solo il colore blu, per cui definisce i muri “blu” oppure “non blu”. Naturalmente, come esistono molti altri colori oltre al blu, così esistono molti altri strumenti oltre al verbale, ma poiché il cognitivista ha a disposizione solo quello, non può far altro che definire la realtà “verbale” oppure “non verbale”.

Non verbale è generico: può essere una musica, un odore, un rumore. Il corporeo è molto di più del non verbale: ha una struttura precisa, e una sua logica osservabile. E l'osservazione del corporeo ci fa sapere che ogni soggetto è unico in natura, non solo perché è unico il suo DNA, ma anche perché sono uniche la sua esperienza e la posizione che da sempre occupa nell'universo. Ecco perché anche due gemelli identici hanno vissuti differenti: la madre ha allattato prima uno e poi l'altro, e diceva cose diverse a ognuno dei due.

Questa unicità di ogni essere umano è inscritta nel suo corpo: proprio per questo, se ci limitassimo a considerare le strutture superficiali del linguaggio, essa andrebbe completamente perduta, così come andrebbe completamente perduta l'unicità della risonanza

⁽¹⁾ Daniel Goleman, *Intelligenza Emotiva*, op. cit., pag. 124-125

⁽²⁾ Il fatto che Goleman sia un praticante buddista fa di lui una persona che ha fatto la scelta di entrare in contatto con la propria responsabilità somatica e non soltanto con i propri pensieri. Anzi, all'interno delle meditazioni di tipo buddista – in particolare della meditazione Vipassana – si cerca di tener fuori, di “mettere a riposo” la mente razionale.

che nel qui e ora, in ogni momento, si stabilisce tra noi e le persone con cui entriamo in relazione.

Il fatto che Goleman non abbia un background di psicologia somatica affiora anche nella formulazione “e simili”, dietro la quale si cela la parte più importante del messaggio: l’espressione globale del corpo. Espressione globale che ci rimanda alle esperienze storiche della persona e al modo in cui queste esperienze determinano non soltanto la qualità dei suoi gesti (inducendo per esempio armonia piuttosto che rigidità o frammentazione) ma anche la qualità della sua respirazione e le sue posture croniche. Pensiamo per esempio a una gola serrata da cui esce una voce alta e acuta che potrebbe rompersi in pianto in qualsiasi momento: ci dice che in passato, probabilmente, questa persona ha avuto difficoltà a farsi sentire e ha riprodotto in se stessa il conflitto tra l’imperativo di farsi sentire e la paura delle eventuali conseguenze.

Continua Goleman, mettendo ancora una volta in luce l’importanza del linguaggio che lui chiama “non verbale”:

“Se è vero che la normale modalità di espressione della mente razionale è la parola, quella delle emozioni è invece di natura non verbale. Quando le parole di un individuo non sono in armonia con quanto egli comunica con il tono di voce, i gesti o altri canali non verbali, la verità va ricercata nel *come* quell’individuo sta comunicando, non tanto in ciò che dice. *Una regola empirica usata nella ricerca sulla comunicazione è che il 90 per cento o più di un messaggio emotivo viene comunicato attraverso canali non verbali.* E tali messaggi – l’ansia che traspare dal tono di voce, l’irritazione tradita dalla rapidità di un gesto – sono quasi sempre recepiti in modo inconscio, senza prestare particolare attenzione alla natura del messaggio stesso, ma semplicemente ricevendolo e rispondendogli. Le capacità che ci consentono di fare ciò in modo più o meno efficace vengono, in massima parte, apprese in modo implicito.”⁽¹⁾ (*i corsivi sono nostri*, n.d.r.).

Notiamo che il termine “implicito”, che Goleman utilizza per definire le modalità di apprendimento della comunicazione non verbale, è un modo per tradurre nel discorso cognitivista un’entità di cui i cognitivisti non sono certo i migliori studiosi: l’implicito, infatti, non è altro che l’inconscio.

Rizzolatti e Sinigaglia: la base neurale dell’empatia

Rollo May, come abbiamo visto, ipotizzava negli anni Trenta livelli di relazione interpersonale che andavano al di là della conoscenza esplicita (per rifarci alla terminologia di Goleman), come se esistesse una forma telepatetica di comunicazione tra un organismo e l’altro. A quell’epoca, ma anche fino a non molto tempo fa, questa sembrava una presa di posizione mistica che, pur avendo una sua densità esperienziale, non poteva essere scientificamente verificata.

Oggi invece, grazie alla visualizzazione di alcuni processi mentali con il metodo della PET (tomografia a emissione di positroni) e soprattutto della risonanza magnetica funzionale, le osservazioni di Rollo May trovano un riscontro oggettivo dal punto di vista dell’osservazione scientifica, nel senso classico del termine, cioè della ripetibilità dell’esperienza, della visibilità e della oggettività dell’osservazione.

Un contributo importantissimo a sostegno dell’ipotesi dell’esistenza di forme di comunicazione non esplicite e non verbali tra due esseri viventi arriva in particolare dalla scoperta dei neuroni specchio, di cui si occupa diffusamente il saggio di Rizzolatti e Sinigaglia *So quel che fai* ⁽¹⁾.

⁽¹⁾ Daniel Goleman, *Intelligenza Emotiva*, op. cit., pag. 126.

⁽¹⁾ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2006.

I neuroni specchio sono dotati di una sorprendente proprietà: nel momento in cui vediamo un'altra persona compiere un gesto, per esempio posare un oggetto sul tavolo, essi si attivano, assumendo nel nostro cervello configurazioni identiche a quelle che essi assumono nel cervello della persona che sta facendo il gesto. Oppure, guardando il fenomeno da un'altra prospettiva: i neuroni specchio si attivano indifferentemente sia che siamo noi stessi a compiere un'azione, sia che la vediamo compiere da qualcun'altro.

Questa scoperta dà un supporto scientifico, strumentalmente evidenziato, non solo all'ipotesi di May, ma anche al principio della base somatica dei processi empatici sostenuto dalla psicologia somatorelazionale. Essa infatti dimostra, da una parte, che la mobilità corporea dell'altro si trasforma sempre in significato per noi, dall'altra che questo significato ci arriva in modo diretto, primitivo, preconettuale: in altri termini, attraverso il corpo, e senza che sia necessario che noi lo elaboriamo con il pensiero astratto.

“Le informazioni provenienti dalle aree visive che descrivono i volti o i corpi che esprimono un'emozione arrivano direttamente all'insula, dove attivano un meccanismo specchio autonomo e specifico, in grado di codificarle immediatamente nei corrispondenti formati emotivi. L'insula è il centro di questo meccanismo specchio in quanto non solo è la regione corticale in cui sono rappresentati gli stati interni del corpo, ma costituisce un centro di integrazione visceromotoria la cui attivazione provoca la trasformazione degli input sensoriali in reazioni viscerali.

L'esperimento di Wicker, quello di Singer e gli studi di elettrostimolazione dell'insula mostrano come siano tali reazioni a qualificare tanto le risposte emotive dei soggetti esaminati quanto le loro percezioni di quelle altrui. Va detto che ciò non significa che senza l'insula il nostro cervello non sarebbe in grado di discriminare le emozioni degli altri. Ma, per dirla con un autore la cui pregnanza non cessa di stupire, William James, queste ultime sarebbero in tale caso ridotte a 'una percezione soltanto cognitiva, pallida, fredda, destituita di qualsiasi colore emotivo'. Siffatto colore emotivo dipende, infatti, dalla condivisione delle risposte visceromotorie che concorrono a definire le emozioni. [...] *Non abbiamo bisogno di riprodurre integralmente il comportamento degli altri per coglierne la valenza emotiva. (il corsivo è nostro, n.d.r.)* [...] La comprensione immediata, in prima persona, delle emozioni degli altri che il meccanismo dei neuroni specchio rende possibile rappresenta, inoltre, il prerequisito necessario per quel comportamento empatico che sottende larga parte delle nostre relazioni interindividuali.”⁽²⁾

Rizzolatti e Sinigaglia ci dicono che i significanti che ci arrivano dalle aree visive, dunque dall'esterno, si connettono direttamente con i significanti che ci arrivano dalle aree viscerali, dunque dall'interno. Dobbiamo quindi incominciare a considerare quello che potremmo chiamare il nostro secondo cervello, di cui si sa molto poco ma che non per questo è meno attivo: il cervello viscerale. Se la nostra capacità autoperceptiva è sufficientemente elevata, attraverso questo cervello viscerale possiamo comprendere anche a livello profondo quello che l'altro ci sta dicendo. Il counseling somatorelazionale, addestrandolo i propri studenti a percepire le proprie risposte visceromotorie, si muove proprio in questa direzione.

Notiamo, tra l'altro, che le nostre esperienze più precoci – dunque proprio quelle che, quando siamo molto piccoli, registriamo a livello visceromotorio, anche perché non abbiamo risorse cognitive a disposizione – sono quelle su cui si fondano tutte le altre. La corteccia cognitiva con cui da adulti leggiamo i grandi filosofi e i grandi scienziati, quindi, è stata informata dall'esperienza di quando avevamo pochi mesi, per esempio da ciò che allora potevamo vedere nel volto di nostra madre. Informata, cioè formata: questo significa che, da adulti, filtri e inseriamo ogni nostra esperienza – anche una let-

⁽²⁾ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, op. cit., pagg. 179-181.

tura filosofica o scientifica – in quadri di riferimento completamente diversi a seconda della qualità delle nostre primitive esperienze visceromotorie.

Il fatto che ciò che avviene in un altro corpo non si limita a venir registrato dal nostro sistema come lo registrerebbe una videocamera, ma influenza il nostro sistema, facendoci sentire ciò che sente l'altro, trova conferma anche in una ricerca di grande interesse, condotta da Ralph Adolphs con alcuni colleghi, sull'identificazione delle espressioni facciali di disgusto. Questa ricerca viene citata da Rizzolatti e Sinigaglia, ed ecco quali sono le loro conclusioni:

“Tanto i dati clinici quanto quelli ottenuti tramite *brain imaging* o elettrostimolazione paiono dunque indicare che il provare disgusto e il percepire quello altrui abbiano un substrato neurale comune, e che il coinvolgimento dell'insula sia in entrambi i casi fondamentale. Ciò sembra suggerire che la comprensione ‘reale’ del disgusto degli altri, quella cioè in cui uno capisce effettivamente cosa l'altro provi in quel dato momento, non presupponga né si basi su processi cognitivi di tipo inferenziale o associativo. [...] Tutto ciò sembra valere non soltanto per il disgusto, bensì anche per altre emozioni primarie. [...] Per Damasio, [...] tanto il sentire un'emozione in prima persona quanto il riconoscerne una altrui dipenderebbero dal coinvolgimento delle aree della corteccia somatosensoriale e dell'insula. La vista di un volto disgustato o addolorato determinerebbe nel cervello dell'osservatore una modifica nell'attivazione delle sue mappe corporee, sicché egli percepirebbe l'emozione altrui ‘come se’ fosse lui stesso a sentirla.”⁽¹⁾

È un balzo al di là del cognitivismo: noi capiamo gli altri non perché formuliamo delle ipotesi astratte, ma perché siamo in grado di vivere quell'esperienza dentro di noi.

I ricercatori, come abbiamo visto, sembrerebbero aver individuato in una zona corticale, l'insula, l'interfaccia di questo processo. Settant'anni di clinica delle psicologie somato-relazionali ci lasciano tuttavia supporre che anche aree del corpo molto lontane dalla corteccia cerebrale risuonino con le aree del corpo delle persone con cui interagiamo. Questo vale per esempio per l'ansia, per l'eccitazione, per la tensione: l'altra persona è ansiosa, eccitata o tesa e noi ci sentiamo ansiosi, eccitati o tesi. Ed è un meccanismo che può raggiungere livelli di grande specificità se siamo attenti a ciò che accade nel qui e ora e se abbiamo sufficiente esperienza e competenza nell'autoascolto.

Fisiologia delle emozioni

Nella ricerca di Rizzolatti e Sinigaglia trova riscontro scientifico anche un altro dei principi guida della psicologia somatica: le emozioni sono una modalità di cognizione che non passa per le associazioni di pensieri, né per la mente razionale – anzi, a volte la contraddicono – ma costituiscono ciò nondimeno un imprescindibile principio guida.

“[...] le emozioni offrono al nostro cervello uno strumento essenziale per orientarsi tra le molteplici informazioni sensoriali e per innescare automaticamente le risposte più opportune, ovvero quelle atte a promuovere la sopravvivenza e il benessere del nostro organismo (il corsivo è nostro, n.d.r.). Certo, talvolta possono ingannarci: a chi non è successo di spaventarsi senza motivo? Tuttavia, se fossimo incapaci di spaventarci o, più in generale, se il nostro cervello non fosse in grado di discriminare emotivamente gli eventi percepiti, ricordati o immaginati, sarebbe per noi arduo venire a capo anche delle più semplici tra le situazioni che quotidianamente ci si presentano.”⁽¹⁾

⁽¹⁾ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, op. cit., pagg. 173-178.

⁽¹⁾ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, op. cit., pag. 166.

Le emozioni non sono qualcosa che passa da dotte considerazioni: sono risposte significative del sistema che non vengono mediate a livello cognitivo. Non è necessario conoscere Platone per provare paura o gioia, ma al tempo stesso paura e gioia guidano la nostra esistenza verso una direzione oppure verso un'altra. Sono dunque elementi di arricchimento, strumenti di orientamento indispensabili per individuare di volta in volta la soluzione più appropriata.

Come counselor, è importante tenerlo presente. A volte i clienti cercano di trattare le proprie emozioni come se fossero elementi di interferenza con la loro progettualità egoica: "Lo so che non dovrei essere triste per questo" oppure: "Lo so che è stupido arrabbiarsi per quell'altro". Ma la tristezza e la rabbia sono elementi fondanti della soluzione: è il loro essere egodistoniche, infatti, a segnalare, al meno in buona parte, la problematicità della situazione.

Altre volte le persone negano le loro emozioni perché temono di esserne sopraffatti: per non sentirle, creano tensioni corporee. Una tensione al collo, per esempio, è sufficiente per prevenire da un contatto profondo con se stessi. Tuttavia, è proprio nelle situazioni difficili che è necessario ascoltarsi: altrimenti la mente è costretta a decidere da sé, e non ha a disposizione dati sufficienti per compiere una scelta che risponda realmente al bisogno.

Nonostante oggi si sia affermata, anche nell'ambito delle scienze cognitive, una visione che sempre più tiene conto dell'utilità delle informazioni contenute nei vissuti somatici, fino a vent'anni fa la scuola cognitivista vedeva le sensazioni corporee, i sentimenti e le emozioni come fattori di disturbo rispetto all'efficacia dei processi cognitivi.

Per essere considerata in uno stato di buona salute, dunque, la persona non doveva avere sentimenti né sensazioni. Questo significava ridurre gli esseri umani a organismi guidati da quei circa 2 mm di corteccia cerebrale che sono alla base dei processi cognitivi. Estremizzando il discorso, si sarebbe potuto dire: "Io non ho sete perché ho sete, ma perché so che non bevo da due ore". In questo modo, risposte e predisposizioni somatiche, che avevano lo svantaggio di non poter essere né facilmente osservabili né facilmente gestibili, venivano radicalmente escluse dal campo di indagine. Non osservabili né gestibili, dunque non accettabili all'interno di una psicologia che voleva definirsi scientifica.

Non a caso il cognitivismo ha preso le mosse dal comportamentismo, che in fondo potrebbe essere una nicchia della sociologia, perché si occupa esclusivamente dei comportamenti manifesti. Tutti i processi interni vengono semplicemente raccolti sotto l'etichetta di *covert*, cioè segreto. Come a dire: i processi *covert* non sono ciò che ci interessa, non sono ciò di cui ci occupiamo.

Ora le neuroscienze, attraverso ricerche come quella di Rizzolatti e Sinigaglia, confermano quanto la psicologia somatica ha sempre sostenuto, e cioè che questi processi *covert* sono in realtà dominanti. Si potrebbe descrivere la situazione in questi termini: quando parliamo di cognitivismo ci riferiamo alla punta dell'iceberg, mentre quando parliamo di esperienze somatiche ci riferiamo alla struttura dell'iceberg. La punta dell'iceberg non può sostenersi da sola: la struttura, che sta sotto, è molto più rilevante e le dà supporto.

Nonostante acquistino una dimensione più sottile mano a mano che vengono integrate a livello cognitivo, le emozioni sono un fatto organico: hanno a che fare con il battito cardiaco, con i flussi sanguigni, con gli ormoni in circolazione nel corpo, con quello che percepiamo attraverso gli occhi, le orecchie, il gusto, la pelle: dunque con sensazioni somatiche molto precise.

Lo stato dell'essere di chi prova le emozioni e i sentimenti è molto importante, perché, come ci insegna la psicologia somatica, a seconda di come una persona sta (a seconda quindi di quali sono le sue tensioni di tratto, caratteriali, e le sue tensioni di stato, temporanee), la sua capacità di percepire le emozioni può cambiare notevolmente. Se per esempio una persona è stata esposta a emozioni intossicanti, ha dovuto in qualche modo proteggersene. E, se l'intossicazione è durata a lungo, possiamo immaginare che le accada la stessa cosa che accade a un malato che ha ingerito dei farmaci intossicanti: quando assaggia un cibo, non ne sente il vero sapore, ma un gusto molto distorto.

Questo vale per tutte le emozioni e i sentimenti: le persone che sono state fortemente ferite, percepiscono la propria realtà interna – e di conseguenza la realtà esterna, l'ambiente intorno a loro – attraverso il filtro della loro intossicazione. Peraltro, come ci insegnano la storia e la cronaca quotidiana, persone gravemente intossicate rivestono a volte posizioni di potere che consentono loro di filosofeggiare, teorizzare o governare, imponendo agli altri una visione del mondo basata sulla propria intossicazione.

Rizzolatti e Sinigaglia citano tra l'altro *L'espressione delle emozioni* di Darwin (1872), un'opera in cui il celebre naturalista inglese insegna come le reazioni emotive cosiddette primarie (paura, rabbia, disgusto, dolore, sorpresa, gioia) siano costituite da un insieme di risposte che si sono stratificate nel tempo in funzione della loro utilità nella relazione con l'ambiente. Ed è per questo, spiega Darwin, che esse mostrano straordinarie somiglianze non solo tra diverse civiltà umane ma addirittura tra differenti specie animali. Quest'osservazione sull'omogeneità delle risposte emotive in culture diverse appare molto preziosa e promettente in una società come la nostra, sempre più multiethnica e linguisticamente babelica. Come se l'espressione delle emozioni – e dunque, in ultima analisi, il corpo di cui sono una manifestazione – costituissero una sorta di inconscio collettivo, comune a tutti gli esseri umani: un territorio di comunicazione intenso e profondo che travalica i confini nazionali, linguistici e culturali.

Ed ecco che, attraverso l'emozione, si approda nuovamente nel territorio dell'empatia:

“Gran parte delle nostre interazioni con l'ambiente e dei nostri stessi comportamenti emotivi dipende dalla capacità di *percepire* e di comprendere le emozioni altrui.”⁽¹⁾ (*il corsivo è nostro, n.d.r.*)

Qui la parola chiave è *percepire*. La percezione avviene a diversi livelli, di cui il più ovvio è quello dei telerecettori abituali: gli occhi e le orecchie. Però ormai sappiamo che esiste anche un altro livello: possiamo percepire i vissuti emozionali dell'altro all'interno del nostro corpo, e quindi – semplicemente permettendo al nostro corpo di rispondere in modo duttile agli atteggiamenti dell'altro – possiamo sentire quale effetto hanno sulla nostra psiche⁽¹⁾.

Un'ultima citazione dal saggio di Rizzolatti e Sinigaglia ci porta in qualche modo a chiudere il cerchio aperto con Reich.

“Quali che siano le aree corticali interessate (centri motori o visceromotori) e il tipo di risonanza indotta, il meccanismo dei neuroni specchio incarna sul piano neurale quella modalità del comprendere che, prima di ogni mediazione concettuale e linguistica, dà forma alla nostra esperienza degli altri.”⁽²⁾

⁽¹⁾ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, op. cit., pag. 168.

⁽¹⁾ Approfondimenti e spunti su questo tema si trovano nell'articolo di Robert Lewis “Projective identification revisited. Listening with the limbic system”, op. cit.

⁽²⁾ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, op. cit., pag. 183.

Il meccanismo dei neuroni specchio ci dà dunque la cognizione che la base della nostra esperienza relazionale è prima di tutto somatica. La ricerca scientifica accredita così definitivamente la nostra ipotesi di partenza: l'armatura, che si forma come risposta alla relazione con l'ambiente, ha una base somatica. Reich, basandosi sulla cultura del suo tempo, parlava di corazza carattere-muscolare. Oggi, nel termine "carattero" possiamo riassumere due contenuti: "psico" e "neuro". Dove "neuro" è l'aspetto più esplicitamente somatico (la configurazione neurale) e "psico" è il tipo di vissuto, sia ideativo che senso-emotivo, che consegue a quella configurazione. Ecco dove nasce la nostra descrizione dell'armatura come organizzazione psico-neuro-muscolare⁽³⁾.

Daniel Stern: la simultaneità dei sensi del Sé

Abbiamo visto che il concetto di empatia come risonanza somatica, come capacità di sentire l'altro dall'interno, trova riscontro nelle ricerche e nelle osservazioni fatte, dagli anni Trenta del Novecento in poi, in ambiti molto diversi: dunque non solo nell'ambito delle psicologie somatiche, ma anche nell'approccio esistenzialista di Rollo May, nella psicologia cognitiva di Daniel Goleman, negli ultimi sviluppi delle neuroscienze. Tutti questi studi hanno evidenziato che la comunicazione tra le persone non avviene soltanto a livello verbale, ma che sono altrettanto veri e rilevanti altri tipi di linguaggio: linguaggi che May descrive poeticamente come partecipazione mistica, che i cognitivisti scelgono di definire non verbali, e che la neurofisiologia chiama neuroni specchio.

Anche gli studi di Daniel Stern sembrano confermare l'esistenza di strati strutturali molto profondi, difficilmente raggiungibili dal linguaggio verbale. Stern è tra i più noti esponenti della cosiddetta *infant research* in psicoanalisi: egli utilizza metodi sperimentali, di osservazione diretta, per studiare lo sviluppo precoce del bambino. La psicoanalisi classica, invece, ha utilizzato il percorso inverso: ha ipotizzato che cosa potesse essere accaduto nella vita dei bambini studiando gli adulti nevrotici. Dunque ha ipotizzato un "là e allora" sulla base di un "qui e ora", uno stato di salute sulla base dell'osservazione di una malattia.

Per ciò che riguarda il nostro discorso, l'aspetto più interessante del lavoro di Stern è quello di avere scomposto in quattro stadi l'evoluzione del Sé del bambino, sottolineando che *questi quattro diversi livelli del Sé coesistono nella persona adulta*. In altri termini: una serie di potenzialità proprie del bambino molto piccolo restano attive anche nell'adulto.

Il primo periodo descritto da Stern va dalla nascita ai due mesi di età, ed è quello del Sé emergente. Ecco cosa scrive:

"In questo primissimo periodo della vita una percezione del mondo, che comprende un senso del Sé, è in formazione. I bambini piccoli si applicano attivamente nel porre in relazione fra loro diverse esperienze. Le loro capacità sociali operano energicamente al fine di assicurare le interazioni sociali, le quali producono affetti, percezioni, eventi senso-motori, ricordi e altre cognizioni. Un certo grado di integrazione fra questi diversi elementi ha luogo sulla base di capacità innate. [...] Altre integrazioni non sono così automatiche, ma vengono apprese presto. La capacità di stabilire delle connessioni si forma rapidamente e i bambini sperimentano l'emergere di un'organizzazione. Il *senso di un Sé emergente* è in via di formazione. L'esperienza consiste nell'emergere di reticoli che vanno integrandosi, e possiamo riferirci a questo campo di esperienza come al *campo di relazione emergente*. Tuttavia, le reti integrate che si formano non sono

⁽³⁾ vedi Marchino L., Mizrahi M., *Il corpo non mente*, op. cit., pag. 11 e segg.

ancora comprese in un'unica prospettiva soggettiva organizzante. Questo compito verrà svolto al gradino evolutivo successivo, quello della relazione nucleare.”⁽¹⁾

Ci dice dunque Stern che il senso di Sé si forma in relazione con l'ambiente (a ogni stadio del Sé corrisponde infatti uno specifico campo di relazione) e che, in questa prima fase dello sviluppo del Sé, il bambino sta in qualche modo facendo emergere se stesso dallo sfondo.

Se, in questi primi due mesi di vita, l'ambiente è fortemente ostile e traumatizzante, il bambino sperimenta ciò che la bioenergetica definisce frammentazione schizoide. Di conseguenza, dovrà costruire tutto il resto della propria personalità a partire da un nucleo che possiamo figurarci come il parabrezza di un'auto dopo un incidente: frantumato. Attraverso questo parabrezza si ha una visione frammentata della realtà: una visione che porta in sé la memoria del trauma e la difficoltà a interagire con l'ambiente esterno, perché il guidatore non vede le cose nitidamente. Ecco l'idealizzazione: idealizzo in quanto non posso vedere con chiarezza.

La fase schizoide descritta da Lowen viene suddivisa da Stern in due stadi distinti: una prima fase di Sé emergente che, come abbiamo visto, va dalla nascita ai due mesi di età, e una seconda fase, che egli chiama di Sé nucleare, dai due ai sei mesi. Scrive Stern:

“Esiste anzitutto il sé *fisico* (*il corsivo è nostro*, n.d.r.), che viene sperimentato come un'entità fisica unitaria dotata di una volontà, di una vita affettiva e una storia proprie. Esso opera in genere al di fuori della consapevolezza: viene considerato implicito, ed è difficilmente verbalizzabile. È un senso *esistenziale* (*il corsivo è nostro*, n.d.r.) del Sé che io definisco *senso di un Sé nucleare*, e si basa sul funzionamento di numerose capacità interpersonali. Al suo formarsi, il mondo sociale soggettivo viene modificato, e l'esperienza interpersonale opera in un territorio nuovo, *il campo di relazione nucleare*.”⁽²⁾

Tra il settimo e il quindicesimo mese di vita matura il Sé soggettivo (a cui corrisponde il campo di relazione intersoggettiva): è un periodo dello sviluppo che coincide con la fase orale descritta da Lowen. Vedremo come nel compiersi di questo stadio il bambino inizia a utilizzare il linguaggio verbale.

“A un certo punto, fra il settimo e il nono mese di vita, i bambini cominciano a sviluppare una seconda prospettiva soggettiva organizzante. Ciò avviene quando essi ‘scoprono’ che esistono altre menti, oltre alla loro. Il Sé e l'altro non sono più solo entità nucleari di presenza fisica, azione, affetto e continuità, ma includono ora stati mentali soggettivi – sentimenti, motivazioni, intenzioni – che stanno a monte degli eventi fisici appartenenti al campo di relazione nucleare. La nuova prospettiva soggettiva organizzante definisce un Sé e un ‘altro’ qualitativamente differenti che possono ‘avere in mente’ stati mentali invisibili ma immaginabili, quali intenzioni o affetti, che guidano il comportamento manifesto. Sono questi stati mentali il nuovo contenuto della relazione. Il nuovo *senso di un Sé soggettivo* rende possibile un'intersoggettività fra il bambino e il genitore e opera in un nuovo territorio, *il campo di relazione intersoggettiva*, che si trova un gradino oltre la relazione nucleare. Nasce così la possibilità di ‘leggere’ gli stati mentali altrui, di conformarsi, allinearsi, sintonizzarsi con essi (o il contrario). La natura della relazione è stata prodigiosamente ampliata. È importante osservare che il campo di relazione intersoggettiva, come il campo di relazione nucleare, è al di fuori della consapevolezza e della possibilità di verbalizzazione. Di fatto l'esperienza della relazione intersoggettiva, come quella della relazione nucleare, può essere solo espressa per allusioni; non può essere veramente descritta (anche se i poeti sono in grado di evocarla).”⁽¹⁾

⁽¹⁾ Daniel Stern, *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino, 1987, pag. 44.

⁽²⁾ Daniel Stern, *Il mondo interpersonale del bambino*, op. cit., pagg. 42-43.

⁽¹⁾ ibidem.

Dunque: in un primo stadio (Sé emergente) l'organismo è ancora frammentato e in cerca di Sé; in un secondo tempo trova un nucleo di Sé (Sé nucleare), e incomincia a scoprire che esistono il Sé e l'altro. In una fase ulteriore (Sé soggettivo) riesce a comprendere e a tener conto del fatto che all'interno delle persone c'è un qualcosa – sentimenti, motivazioni, intenzioni – che organizza gli eventi: “Capisco di più il sentimento con cui la mamma si pone a cambiarmi il pannolino”. In questo periodo il bambino inizia a sentirsi amato e voluto: è qualcosa in più e di più complesso di una reazione organismica elementare. Siamo ancora in un campo di processo cosiddetto implicito (non verbalizzato). Secondo Stern l'esperienza di questi primi stadi – averbali – di formazione del Sé non può essere descritta ma solo espressa per allusioni. Dice tuttavia che i poeti sono in grado di evocarla: questo significa che in certe condizioni diventa accessibile. Ed è accessibile se il quarto e ultimo stadio del Sé (Sé verbale) non diventa totalizzante, esclusivo ed escludente gli stadi precedenti.

Il Sé verbale si sviluppa tra il quindicesimo e il ventiquattresimo mese di vita. Dal punto di vista della scansione loweniana, siamo ancora, parzialmente, nella fase orale, ma cominciano a prendere corpo le strutture di tipo masochista e psicopatico. In questo stadio il bambino incomincia a possedere una riserva personale di conoscenza del mondo (“io so che c'è del succo di frutta in frigorifero e so di avere sete”) e ad appropriarsi dei simboli utili a comunicare e condividere con altri questa sua conoscenza: il linguaggio.

Ricordiamo ancora una volta che il nostro intento, qui, è quello di dimostrare l'importanza della relazione e della comunicazione corporee. Vediamo allora cosa scrive Stern del linguaggio verbale:

“E tuttavia in realtà il linguaggio è un'arma a doppio taglio. Esso fa sì che parti della nostra esperienza divengano più difficilmente comunicabili a noi stessi e agli altri. Inserisce un cuneo fra due forme simultanee di esperienza interpersonale: quella vissuta e quella verbalmente rappresentata. L'esperienza che ha luogo nei campi di relazione emergente, nucleare e intersoggettiva, e che prosegue indipendentemente, non può essere fatta rientrare se non in modo molto parziale nel campo di relazione verbale. E, nella misura in cui agli eventi che hanno luogo nel campo di relazione verbale viene attribuito un valore di 'realtà', ne risulta un'alienazione delle esperienze che hanno luogo negli altri campi. (Possono divenire i campi sommersi dell'esperienza). Il linguaggio, dunque, produce una scissione nell'esperienza del Sé e sposta l'esperienza della relazione dal livello immediato, personale, tipico degli altri campi, al livello impersonale, astratto, intrinseco al linguaggio stesso. Sarà necessario seguire entrambe queste linee di sviluppo: il linguaggio come nuova forma di relazione e il linguaggio come un ostacolo all'integrazione dell'esperienza del Sé e del 'Sé con l'altro'. Dobbiamo tener conto, in qualche modo, di tale divaricazione creata dall'emergere del Sé verbale.”⁽²⁾

Stern dice che il linguaggio verbale non rende conto di tutto: alcune cose non posso essere tradotte dal linguaggio senso-emotivo al linguaggio verbale. Quindi limitare la realtà a ciò che è verbalizzabile significa deprivarla di alcuni aspetti essenziali. Anzi, più che deprivarla: il linguaggio verbale non è solo un “dire di meno”: è dire qualcosa che non solo impedisce di andare al di là ma nega anche che esista qualcosa di ulteriore rispetto a ciò che è riferibile verbalmente. Sappiamo ormai che, in realtà, i processi che non sono traducibili nel linguaggio verbale vengono sì esclusi dal discorso, ma non dall'interazione soggettiva.

Non solo il linguaggio, ma la cultura in senso lato rappresenta spesso un ostacolo alla conoscenza e alla comprensione. Alcune persone, per esempio, entrano nel lavoro cor-

⁽²⁾ Daniel Stern, *Il mondo interpersonale del bambino*, op. cit., pagg. 169-170.

poreo avendo alle spalle un background filosofico molto forte. E accade che, tutte le volte che si ritrovano alle porte di qualche esperienza somatica rilevante, evitano in modo totale di viverla come esperienza somatica, come pathos, traducendola invece in termini concettuali. Questa modalità, detta razionalizzazione, è una difesa legittima rispetto alla paura inconscia e spesso arcaica di essere sopraffatti o invasi da emozioni indesiderate, ma risulta al tempo stesso invalidante rispetto alla possibilità di coglierne il potenziale euristico.

L'aspetto per noi più interessante del lavoro di Stern è che, come spiega egli stesso, le quattro diverse forme del Sé (di cui tre che potremmo definire "concrete" e una preliminare a queste, ancora magmatica) non si elidono a vicenda, ma continuano a coesistere, anche nell'adulto.

"Per dirla con Cassirer (1923-29) l'avvento di uno stadio superiore 'non distrugge la fase precedente, ma piuttosto la ingloba nella propria prospettiva'." ⁽¹⁾

E più avanti, per quanto riguarda i campi di relazione corrispondenti ai diversi stadi:

"Osserviamo che l'esperienza soggettiva delle interazioni sociali sembra presentarsi contemporaneamente in tutti i campi di relazione. Certo, si può prestare attenzione per un certo tempo a un campo, a parziale esclusione degli altri. Ma questi sussistono come esperienze distinte, *al di fuori della consapevolezza ma ad essa disponibili*." ⁽²⁾ (*il corsivo è nostro, n.d.r.*)

Come abbiamo visto più sopra, l'accesso agli stadi preverbali è ostacolato da un'eventuale eccessiva dominanza dello stadio verbale, ma è reso possibile da modalità esperienziali che, nella sua descrizione, Stern attribuisce soltanto ai poeti. Tuttavia, lo ripetiamo, se gli stadi più primitivi sono accessibili ai poeti devono necessariamente esserlo anche ad altri. Per esempio ai mistici e ai meditatori. Anche alle persone che frequentano classi di esercizi bioenergetici accade spesso – alla fine del lavoro, nella fase di rilassamento – di trovarsi in contatto con stati molto profondi, viscerali, sensoriali, emozionali e del tutto averbali.

È essenziale che analisti e counselor somatorelazionali sviluppino una capacità di accesso a questi stadi. E che si concedano il tempo per riconnettersi a questi stati del Sé – magari attraverso una posizione bioenergetica, oppure con la respirazione, o ancora con un esercizio di espressione dei sentimenti – ogni volta che si trovano in una situazione di stress eccessivo: lo stress, infatti, è uno stato difensivo dell'organismo che impedisce l'autoascolto e, di conseguenza, anche l'ascolto e la comprensione dell'altro.

Solo quando siamo in contatto con le parti più profonde di noi stessi possiamo rispondere all'altro e dargli rispecchiamento a un livello che un tempo si sarebbe detto intuitivo e che oggi, utilizzando una nuova terminologia, possiamo definire di connessione con le risposte neuronali profonde del nostro organismo.

Il fatto che nell'adulto rimangano attivi livelli di responsività che influenzano la relazione con l'altro (nonostante né emittente né ricevente della comunicazione ne siano consapevoli) emerge chiaramente anche da un'esperienza di Edward Z. Tronick citata da Downing ⁽¹⁾. In quest'esperimento, una madre, un bambino e un ricercatore sono in una stanza. All'inizio la madre si relaziona al bambino nel suo solito modo. Poi, secondo le istruzioni ricevute dallo sperimentatore, la madre immobilizza improvvisamente

⁽¹⁾ Daniel Stern, *Il mondo interpersonale del bambino*, op. cit., pag. 45.

⁽²⁾ Daniel Stern, *Il mondo interpersonale del bambino*, op. cit., pag. 47.

⁽¹⁾ George Downing, *Il corpo e la parola*, Astrolabio, Roma 1995, pag. 137 e segg. L'esperimento citato è del 1978.

l'espressione del volto e ogni altro segnale corporeo. Quando non riceve più dalla madre quei micro-segnali che lei non era conscia di emettere – ma di cui diventa consapevole nel momento in cui le viene data istruzione di interromperli e di mantenersi impassibile – il bambino risponde con sbigottimento e profondo turbamento. Sentimenti che, ovviamente, svaniscono nel momento stesso in cui la madre riprende a lasciare che il suo organismo trasmetta i propri micro-codici.

Ecco ancora un'ultima citazione, molto poetica e in qualche modo riparativa rispetto a quanto scritto più sopra a proposito del Sé verbale:

“Noi stiamo cercando di considerare il senso del Sé quale si manifesta negli incontri interpersonali, e in questa sfera soggettiva una *simultaneità dei sensi del Sé (il corsivo è nostro, n.d.r.)* appare più in accordo con l'esperienza comune. E non sono necessarie condizioni o processi particolari per permettere il movimento in avanti o all'indietro lungo esperienze appartenenti ad ambiti diversi, cioè a diversi sensi del Sé. Un esempio tratto dall'esperienza degli adulti ci può aiutare a capire questa simultaneità dei sensi del Sé. Fare l'amore, un evento interpersonale totalmente coinvolgente, implica anzitutto il senso di Sé e dell'altro quali entità fisiche distinte, come forme in movimento: un'esperienza nel campo di relazione nucleare qual è il senso di essere un soggetto agente, di volontà e di attivazione, che è implicito negli atti fisici. Ma, nello stesso tempo, il fare l'amore implica l'esperienza di 'sentire' lo stato soggettivo dell'altro: il desiderio condiviso, le intenzioni convergenti, gli stati di simultaneo impennarsi dell'eccitazione; tutto ciò accade nel campo di relazione intersoggettiva. E se uno degli amanti dice per la prima volta 'io ti amo', le parole riassumono ciò che sta accadendo negli altri campi (inglobati nella prospettiva verbale), e forse introducono una nota completamente nuova nella relazione di coppia, che può modificare il significato della storia che ha preceduto e che seguirà il momento in cui la frase è stata pronunciata. Questa esperienza appartiene al campo di relazione verbale.”⁽²⁾

La parola, dunque, può divenire un ostacolo alla comunicazione profonda, ma non necessariamente. La questione, dunque, può essere posta in questi termini: affermare che soltanto ciò che è rappresentabile verbalmente ha lo status di realtà, significa negare la profondità dell'esperienza complessiva, perché la parola non è altro che la manifestazione di uno stato globale della persona.

Per concludere quest'analisi del lavoro di Stern vorremmo confrontare quattro grafici: i primi due, di Stern, rappresentano i diversi sensi del Sé e i campi di relazione a essi connessi, il terzo, di Lowen, rappresenta i quattro strati della personalità adulta. Abbiamo già visto quest'ultimo disegno a pag. 46, ma lo riprendiamo qui perché vorremmo sottolineare l'interessante convergenza tra l'ipotesi di Stern – la coesistenza dei quattro stati del Sé nell'adulto – e la prospettiva di Lowen, secondo cui nell'organismo è depositata, intatta, la memoria di tutta la nostra esistenza: dei nostri bisogni primari, delle nostre delusioni, delle nostre difese. Il quarto disegno – ottenuto trasformando la rappresentazione grafica del primo diagramma di Stern, ma non i suoi contenuti – mostra come il modello di Stern sia sovrapponibile a quello di Lowen: il livello del Sé verbale coincide con quello dell'Io adattato (difese psichiche); il livello del Sé soggettivo con quello dello strato strutturale (armatura neuro-muscolare); il livello del Sé nucleare con quello dello stato degli affetti centrali (emozioni represses); il livello del Sé emergente, infine, con quello del centro vitale. Questa sovrapponibilità è tanto più interessante se si considera che i modelli di Lowen e di Stern partono da premesse e metodi diversi: l'osservazione del bambino nel caso di Stern, l'osservazione dell'adulto patologico nel caso di Lowen.

⁽²⁾ Daniel Stern, *Il mondo interpersonale del bambino*, op. cit., pag. 46.