

Anna Fabbrini

DUNQUE, SAPIENTE È IL CORPO

Pubblicato in: GTK - Rivista di Psicoterapia - Istituto di Gestalt Therapy Kairos, n.7/2020

Dunque, sapiente
è il corpo,
che sa morire e consegnare
alla luce, mostrare
i denti piegare le due sponde
delle labbra, lacrimare
solo o faccia a faccia
sanguinare e spaccarsi
e dire parlare dire instancabilmente
parlare inascoltato.

...
Chandra Livia Candiani, *La bambina pugile ovvero la precisione dell'amore*

Correre

Ho diciotto anni. Tre cose mi tengono attaccata alla vita. La poesia, l'attesa di un amore e la corsa. Mi piace correre e sono veloce. Appena posso vado in riva al mare a cercare quel piacere, quel silenzio, quello stato strano.

Molti anni dopo troverò, in un libro di Haruchi Murakami¹ la descrizione di questa esperienza e mi sembrerà, attraverso le parole dello scrittore, di ritrovare casa.

Di solito decido la distanza da percorrere ma spesso poi non ne tengo conto. C'è una dimenticanza che si installa. Le gambe comandano la volontà. Entro in una condizione tutta speciale: il modo in cui l'aria taglia la faccia, il battito sordo dei passi sulla sabbia del bagnasciuga, il respiro che trova il suo ritmo, il cuore che esce dal suo ordinario silenzio e genera quel palpito di vita. La mente che si svuota. La me di allora non si fa domande. Nella corsa trovo dimora. Corro e basta per il piacere e per quella fatica che mi rifà ogni volta nuova.

Una serie di circostanze e voci che corrono tra gli amici mi fa decidere di iscrivermi a quella che oggi è diventata la Facoltà di Scienze motorie. Davvero quella cosa può diventare una professione? Davvero c'è la possibilità che qualcuno mi insegni ad affinare quell'arte del correre? Pare di sì. Faccio il concorso e vengo ammessa.

Nel giro di pochi mesi, oltre a seguire gli studi curricolari, entro a far parte di una società atletica. La pratica quotidiana guidata dalla competenza dell'allenatore decostruisce tutto il sistema spontaneo per mettere in luce – con mia grande sorpresa e non poche resistenze – i segreti della macchina motoria. Si ridefinisce l'assetto, la falcata, il ritmo del respiro, l'oscillazione delle braccia. Il miracolo del gesto spontaneo diventa analisi scientifica. Per guadagnare centesimi di secondo basta modificare centimetri di inclinazione. In breve tempo, inaspettatamente e contro il mio scalpitare insofferente, quelle minuziose conoscenze si ricompongono via via in un gesto unificato in una sorta di dimenticanza dei saperi sostenuta dall'amplificazione del sentire interno. A mia apparente insaputa, *spontaneamente*, il correre si fa più veloce, più piacevole, fluido, inconscio. La componente agonistica aggiunge piacere al piacere.

L'anima della macchina motoria

Intanto, nell'ambito degli studi teorici, gli insegnamenti sono settoriali, specialistici, interessanti ma scuciti. Non restituiscono un insieme-persona che corrisponda anche lontanamente all'esperienza che sto vivendo. Sono interessata a comprendere come i saperi si trasformino ed entrino nel corpo, come il senso dell'essere interi contenga, in una mappa unitaria, il pensiero, gli andamenti emotivi, le oscillazioni degli stati d'animo...

Decido di approfondire. Con alcuni colleghi animati dagli stessi interessi costituiamo un gruppo di studio sull'esperienza corporea presso l'Istituto di Psicologia. Ci riuniamo nello scarso tempo libero a discutere

¹ H. Murakami (2012), *L'arte di correre*, Einaudi, Torino.

delle letture sotto la guida incoraggiante e discreta di un docente illuminato. L'incontro con i testi di Reich, di Lowen, Groddek, che propongono una lettura psicologica della fisicità e visioni terapeutiche ardite nelle quali il corpo domina la scena dell'inconscio e diventa chiave di lettura dei fatti psichici, segna una svolta fondamentale. La nostra crescita personale e le nuove conoscenze diventano tutt'uno attraverso le animate riunioni che si protraggono fino a notte inoltrata. E sentiamo tutti nell'aria l'odore dei grandi cambiamenti che poi segneranno quegli anni.

Così comincia il mio viaggio alla ricerca della sapienza del corpo.

Il seguito è segnato da alcune tappe fondamentali, prima fra tutte l'assegnazione di una borsa di studio ministeriale che mi consente un soggiorno di due anni a Parigi per un dottorato in Psicologia clinica. Vengo ammessa all'École des Hautes Études, al Laboratorio diretto allora da Serge Moscovici, il quale accetta un mio progetto di ricerca sulle comunicazioni non verbali, trovando insolito ma interessante che in ambito psicosociale si porti attenzione al tema del corpo. Mi fa gli auguri, riferendosi alla scarsa bibliografia che avrei trovato sull'argomento.

Umanesimo

Siamo agli inizi degli anni Settanta. Il fermento culturale del contesto è eccitante, le nostre vite sono esposte allo squilibrio tipico dei grandi cambiamenti. Il mondo della psicologia e in generale di tutte le scienze è ad una svolta epistemologica: un cambiamento radicale del modo di pensare, di interrogarsi, di conoscere. La psicoterapia si apre ai nuovi orientamenti umanistici, diventa scienza dei processi e include la corporeità come componente essenziale della mente. Si trasforma la stessa idea di inconscio, che da incombente luogo del rimosso, viene ritematizzato come serbatoio di creatività. Si parla di sviluppo del potenziale umano. Le nuove pratiche della cura mettono l'accento sulla costruzione dell'esperienza. Si abbandona l'idea di crescita secondo gli schemi degli stadi evolutivi e il concetto di maturità adulta come punto d'arrivo stabile: si postula l'idea di mutamento continuo nel corso di vita, marcato da movimenti ricorsivi, crisi e rinascite.

Ci si domanda *come facciamo esperienza e come apprendiamo dall'esperienza*. L'umano non è più pensato come un essere che sacrifica il meglio di sé per adattarsi alla civiltà, ma come sistema psicofisico complesso e capace di autocura, fondato sul rapporto con l'altro, come soggetto di comunicazione che si realizza nell'incontro col mondo, impegnato nella continua costruzione della propria identità. Viene messa in discussione la psicodiagnostica per tentare una rilettura della devianza e della follia. E grazie soprattutto al movimento delle donne, si portano in luce i processi di mortificazione del corpo e della sessualità da parte del sistema patriarcale.

Voci maestre ci cambiano la vita e lasciano intravedere la possibilità di avere a che fare in modo nuovo con le fatiche del quotidiano, con la sofferenza, col desiderio di ripensare sé stessi e di realizzarsi in quel tempo inquieto. L'esigenza di trasformazione personale si impone come una necessità. Vogliamo sperimentare, metterci in gioco.

Iniziazione

In quegli anni molti terapeuti americani di orientamento umanistico cominciano a diffondere in Europa le nuove psicoterapie corporee. La voce corre da *bouche à oreille* con un alone di mistero che fa somigliare questi seminari ad esperienze iniziatiche. La prima maratona terapeutica alla quale partecipo a Parigi è una esperienza sconvolgente e vedo finalmente in pratica e constato sulla mia pelle che cosa vuol dire che il corpo e l'anima sono una cosa sola.

Incontro così la psicoterapia fenomenologica di orientamento gestaltico ed è amore a prima vista: li trovo un modo particolarmente rispettoso di chiamare in causa il corpo nel lavoro terapeutico esperienziale. Decido di saperne di più e inizio la mia formazione personale.

Il mare è lontano e anche le piste di terra rossa. La corsa diventa un'esperienza saltuaria e da tempo libero. Senza nostalgia, perché quello che sto trovando è entusiasmante tanto quanto le esperienze che sto congedando.

I bambini mi hanno insegnato

Rientrata in Italia prendo servizio in un centro di igiene mentale per l'età evolutiva, faticando non poco a dimostrare l'importanza del lavoro corporeo in terapia con i bambini e con le famiglie. I tempi non sembrano maturi. Prevalenti sono gli orientamenti psicomodinamici. Il movimento umanistico non ha ancora

passato i confini. Il corpo resta un tema marginale, recepito con diffidenza dal mondo psicoterapeutico. Inizia un periodo di ricerca. Con la pubblicazione del libro *Il corpo dentro* racconto di come i bambini immaginano l'interno del loro corpo, come si rappresentano organi e funzioni costruendo una fisiologia emotiva, basata sul sentire che mette in ombra i saperi scolastici. Alcuni di loro sono affetti da epilessia e fanno emergere nei dialoghi il vissuto della malattia. Il loro rapporto col corpo è segnato dalla sofferenza e dominato dal campo delle sensazioni somatiche che li pervade e li sovrasta. Il loro universo relazionale e la loro stessa identità sono segnati dalla convinzione di essere abitati dai demoni². Nel lavoro di cura inizio a spostare l'attenzione dal visibile all'invisibile, nella direzione del mondo misterioso del sentire profondo.

Intrecci

Con la fondazione del Centro Alia - psicoterapia e formazione a Milano si costituisce ufficialmente un Istituto di ricerca. Inizia un periodo di lavoro intenso e fruttuoso grazie anche all'incontro con un gruppo di terapeuti canadesi e francesi che invitiamo in Italia. Con loro confrontiamo le nostre prospettive e i nostri interrogativi. Condividiamo l'orientamento fenomenologico, abbiamo in comune l'interesse per il corpo in terapia e cerchiamo nuove mappe teoriche e cliniche che includano il mondo delle sensazioni e dei ritmi profondi che riteniamo essere alla radice dell'esperienza di contatto³.

Nel corso del tempo, attraverso le nostre ricerche abbiamo integrato la griglia gestaltica allargando il concetto di percezione a tutti i processi sensoriali – non solo visivi – che permettono la connessione col mondo ed anche a quelli propriocettivi e cenestesici che sono la via più intima e interna al corpo. Questa estensione ha dato origine a specifiche innovazioni nel metodo di cura e ha reso più visibile come nell'integrazione di percetti ed endocetti sia possibile essere contemporaneamente affacciati nelle due direzioni del Sé e del mondo. Abbiamo esplorato i fenomeni di sinergia e di spostamento transmodale, cioè le risorse che permettono di trasferire le percezioni da un canale percettivo all'altro, e fenomeni di risonanza che nutrono il sapere intuitivo nel campo relazionale e nell'ambiente esteso.

Ci siamo interessati agli stati di coscienza diversi dallo stato vigile: alle fantasie, agli stati intermedi come il dormiveglia, il sognare ad occhi aperti, agli stati meditativi, estatici, al sonno e allo stato onirico, come manifestazioni di un pensare-altrementi, legate alla corporeità. E non abbiamo trascurato gli studi di genere: se e come corpi diversi, maschili e femminili, al di là dell'ovvia differenza fisica, si esprimano attraverso modi di presenza e universi peculiari.

Contestualmente abbiamo anche sperimentato nuovi dispositivi terapeutici – a integrazione delle procedure gestaltiche classiche – volti a ricomporre una sostenibile unità psicosomatica della persona. La fatica non fa vacillare la convinzione che si tratti di programmi di ricerca fertili, sostenuti in questo dalla passione condivisa col gruppo del Centro Alia, dagli allievi della giovane Scuola di Psicoterapia della Gestalt che abbiamo fondato e dalla rete dei colleghi francesi e confortata da promettenti risultati clinici.

Questi riferimenti al passato non vogliono essere solo una nota autobiografica. Sono anche la traccia di cambiamenti avvenuti negli ultimi decenni che intrecciano iter personali con trasformazioni sociali e culturali. Da allora si può parlare di un passaggio d'epoca. Il corpo è diventato centrale in modo pervasivo nella cultura diffusa della cura di sé e, in ambito clinico, è presente in molti approcci di relazione d'aiuto. Nessun orientamento psicoterapeutico prescinde ormai dal trattare, in qualche modo, la corporeità e sono nate forme di terapia originali che si fondano essenzialmente sul risveglio somatico.

Quale corpo?

Credo che la prospettiva gestaltica, ormai enormemente arricchita da importanti contributi, oggi si esprima come uno degli approcci terapeutici capaci di superare la tradizionale dicotomia tra terapia verbale e terapia

² Cfr. A. Fabbrini (1980), *Il corpo dentro*, Emme Edizioni, Milano; Id., (1982), *Pour guerir les epileptiques il faut écouter les messages de leur corps*, in «Psychologie», 146.

³ Il Centro Alia-psicoterapia e formazione è stato fondato da Anna Fabbrini e Alberto Melucci. Avvia il suo percorso negli anni '70 dall'iniziale convergenza di un gruppo di terapeuti e ricercatori francesi e canadesi inizialmente coordinato da Jean Ambrosi e Marie-Christiane Beaudoux. A partire da precedenti esperienze in ambito psicoanalitico, il gruppo ha orientato la ricerca verso le emergenti psicoterapie a indirizzo umanistico, esistenziale e corporeo. Nel 1979 il Centro Alia attiva la prima scuola italiana di formazione in Psicoterapia della Gestalt proseguendo l'attività di ricerca. Le innovazioni teoriche e cliniche nel corso del tempo sono state oggetto di pubblicazioni, relazioni e workshop a convegni nazionali e internazionali. Il Centro Alia è stato membro fondatore della Federazione Italiana Scuole e Istituti di Gestalt (FISIG).

corporea e possa collocarsi in una prospettiva integrata ed ecologica tendente a cogliere l'umano nella sua complessità.

Nel mio attuale orientamento, ritengo che la corporeità vada intesa come un livello simbolico trasversale presente in ogni campo dell'esperienza e costantemente implicato nel processo terapeutico, anche quando non è oggetto di una evocazione esplicita o di un intervento puntuale.

Nel campo pre-riflessivo il corpo è presente attraverso la propriocezione e il sistema cenestesico del sentire profondo. È il corpo delle sensazioni, degli stati d'animo indifferenziati, sensibile alle atmosfere, al senso dello spazio vissuto come ambiente che contiene, ai ritmi biologici, agli endocetti, alla sensitività indifferenziata, al rapporto inconscio con la gravità, la verticalità e il senso dell'equilibrio. È questo un mondo privo di parola poiché queste esperienze appartengono all'organizzazione sottocorticale della fisiologia, area normalmente silente i cui messaggi in forma di sensazioni possono essere captati – solo in parte – dalla coscienza attraverso particolari dispositivi di ascolto profondo. In questa dimensione si ancora il senso di essere vivi, il senso di esserci.

Nel campo simbolico, dove prendono forma gli stati emotivi, dove si accede ai nomi delle cose, il corpo aderisce ai codici culturali del linguaggio socialmente condiviso, attraverso il comunicare verbale e non verbale. Il campo dell'azione è l'espressione del corpo-volontario, delle abilità del fare, dell'agire finalizzato a modificare l'ambiente.

C'è poi il campo vivo e intimo del non-contatto, del vuoto fertile che trova il corpo meditativo, capace di attivare processi interni, chiuso – ma non autistico – in forme di protezione del sé nella disposizione di assimilare l'esperienza e costruire matrici di memoria evolutiva⁴.

Quando queste diverse aree esperienziali sono vive, attive e percorribili, quando sono connesse tra loro e possono esprimersi in un processo dinamico e trasformativo, l'esperienza viene percepita soggettivamente come coerente e dotata di senso. Questo produce quel particolare stato di presenza che percepiamo come “essere sé stessi”, come “sentirsi reali”. Quando una o alcune di queste esperienze corporee sono spente, disanimate, non praticabili o dissociate, si interrompe il fluire del processo. Si genera incoerenza e sconnessione che si esprime nei sintomi, nel senso di estraneità a sé stessi, nel non sapere chi si è, nel vivere in modo caotico e confuso.

La percezione del sentirsi vivi e reali nel proprio corpo è alla base del senso di identità e del benessere normalmente inteso. Essa struttura l'esperienza dell'*essere-situati* (io ci-sono) e fonda la consapevolezza dei limiti nel percepire di poter essere di volta in volta in un sol luogo (qui) e in un tempo (ora). Intorno a queste coordinate si impenna la percezione del *dentro*, del *fuori*, dei *confini* e della *forma* del corpo che costituiscono primariamente la sensazione di occupare una porzione di ambiente, di cogliersi come solido organizzato e visibile dall'esterno.

Il corpo così vissuto è una esperienza di soglia: è al tempo stesso presenza al mondo condiviso ma è anche l'aspetto fondativo e irriducibile della singolarità. La percezione dell'essere incarnato rende evidente al soggetto la propria condizione di non trasparenza nel momento stesso in cui fonda la consapevolezza della propria visibilità. Ed è proprio questa coscienza di non trasparenza che sostiene la motivazione al comunicare. Il corpo, massa di materia, opaco e impenetrabile al pensiero altrui, contenuto in confini propri, impone al soggetto la necessità del linguaggio come tentativo continuo di ridurre lo scarto nella relazione e come tensione alla vicinanza, alla compartecipazione, alla condivisione.

Il sapere del corpo è, dunque, un campo inesauribile perché ognuno di noi è molti corpi e siamo tutti corpi diversi. Siamo corpi maschili e femminili diversamente connotati da una diversa biologia e dagli stili di accudimento ricevuti, sempre influenzati dai valori culturali presenti nella nostra storia. Siamo anche corpo-immagine esposto al mondo, siamo corpi giovani e vecchi, sani e malati. Siamo il corpo energetico del senso della vitalità e siamo anche il misterioso corpo remoto dove si iscrive la preistoria e la memoria somatica preverbale inaccessibile alla parola e alla cognizione. E ancora, siamo l'irraggiungibile corpo dei processi biochimici, delle funzioni degli organi, degli orologi biologici, dei ritmi e delle pulsazioni profonde a cui abbiamo accesso solo indirettamente attraverso la tecnologia medica e che così fortemente influenzano il nostro vivere. Il corpo che siamo resterà sempre in gran parte ignoto e solo in parte comunicabile. Non è interamente nella sfera del nostro sapere e del nostro controllo e non è condivisibile.

⁴ Gli elementi dei campi esperienziali qui riferiti ed ampliati riprendono il ben noto *ciclo del contatto* o *ciclo dell'esperienza*, introdotto da Perls (1971) e riproposto con varianti da numerosi autori ben noti alla tradizione gestaltica, tra i quali J. Zinker, S. Nevis, S. Ginger, P. Clarkson, G. Delisle.

Tutti questi corpi che siamo sono costantemente presenti e implicati nel percorso terapeutico sui due versanti, di chi cura e del paziente. Si fanno di volta in volta presenti nella relazione, e sono tutti ugualmente veicoli di significato.

Così come oggi lo intendo dunque, il corpo non coincide col dato biologico, né può essere considerato sede di una presunta natura originaria e spontanea. Lo intendo come *campo di forze*, cioè corpo che, senza abdicare alla propria fisiologia, occupa uno spazio tra natura e cultura ed è il luogo dell'esperienza.

Ricomporre l'unità

In psicoterapia noi ci prendiamo cura della capacità di fare esperienza perché la trama del processo può spezzarsi in ogni punto. Ne *L'io diviso* Laing ci accompagna nel mondo della follia, dove la frattura si installa drammaticamente nella dissociazione tra corpo e mente⁵. Ma nel campo dell'esperienza le fratture possono farsi a diversi livelli. Possiamo incontrare un reale non simbolizzato, come nei disturbi psicosomatici; possiamo incontrare sensazioni intense e soverchianti che non accedono alla parola e producono la confusione di vissuti-senza-nome, come nelle situazioni borderline; possiamo avere comportamenti senza risonanza interna, come nella normopatia, dove troviamo soggetti anestetizzati, etero-definiti, frammentati nei diversi ruoli sociali, incapaci di riconoscere la continuità di sé stessi nel fluire tra i diversi ambiti del quotidiano. Possiamo trovare soggettività dissociate, afflitte da un senso di dispersione identitaria o da un'apertura ricettiva agli stati altrui amplificata, tale da non poter distinguere più sé dall'altro.

Poiché la nostra matrice è fin dalle origini relazionale, la dinamica interna sottesa ai modi del contatto si configura sulla qualità delle esperienze fatte e dunque può essere anche altamente perturbata. La terapia con persone che hanno subito traumi nell'infanzia ci mostra in modo estremo come i danni della crescita possano compromettere a tutti i livelli il contatto profondo e i diversi aspetti di sé nella relazione. In questi casi i vissuti del corpo, la capacità di pensiero e la parola propria sono invasi da paure profonde e dalle barriere costruite nel corso del tempo a protezione dalle minacce all'integrità vissute nel passato.

Autorizzati dalla domanda del paziente, con la sua collaborazione cerchiamo le fratture nella rete per ricomporre il campo dell'esperienza. La scelta terapeutica delle vie d'accesso richiede una particolare sensibilità da parte di chi cura poiché deve tenere conto del potenziale di auto sostegno disponibile. Contando sul fatto che il sistema-persona è un tutto integrato, di volta in volta si potrà procedere dalla dimensione cognitiva alla sensibilità profonda (*top down*) o dalle sensazioni all'emergere di emozioni e pensieri (*bottom up*). La domanda che rivolgiamo al paziente, «che cosa pensi», può essere trasformativa tanto quanto la domanda «che cosa senti». Tuttavia, qualunque sia la direzione del processo di consapevolezza, non possiamo prescindere dal raggiungere e coinvolgere nel percorso terapeutico il sentire del corpo che è il fondamento dell'essere animati, non indifferenti al mondo, non anestetizzati. Sappiamo infatti che le *sensazioni* sono il codice minimo dell'esperienza, fondamento necessario per accedere al mondo emotivo, al mondo del pensiero, della parola, dell'azione, della costruzione del senso e dell'identità⁶.

Un paziente mi dice: «Ora che sento qualcosa nel corpo è come se avessi a disposizione le lettere dell'alfabeto sparse... poi arrivano i pensieri e le parole. Solo adesso comincio a comporre il mio poema».

Per sostenere la composizione del poema del paziente, ai terapeuti è richiesto di operare con discrezione, nello spazio di sostenibilità di ogni vita. Non siamo operatori della felicità né costruttori di armonie ma di reti, di dialoghi, di potenziali trasformativi sui quali il paziente ha sempre l'ultima parola. Ma perché ci sia trasformazione, dal corpo non possiamo prescindere. *Capire* non basta per cambiare.

Vulnerabilità

Nei corsi di insegnamento che tengo all'Università e nelle scuole di psicoterapia sul tema del corpo, spesso comincio con un gioco di libere associazioni. Chiedo agli allievi di scrivere su un tabellone tutte le parole che salgono alla mente a partire dalla parola corpo. Di solito la produzione è ampia ma ho osservato nel

⁵ Cfr. R.D. Laing (2010), *L'io diviso. Studio di psichiatria esistenziale*, Einaudi, Torino.

⁶ Un importante contributo sull'integrazione del corpo con l'identità personale è presente nei lavori di A. Damasio. L'autore afferma che il senso di essere sé stessi è composto dal sé autobiografico, con la sua caratteristica di stabilità e di costanza nel tempo, e dal sé nucleare, dimensione transitoria che riguarderebbe la capacità di modulazione continua che ha un organismo interagendo attraverso variazioni in un determinato ambiente. Secondo l'autore, i due sistemi sarebbero connessi attraverso le sensazioni (il proto-sé). La connessione è dunque di natura biologica, riguarda cioè processi corporei non coscienti: le sensazioni non sono come tali generatori di coscienza, ma sono indispensabili affinché questa si costituisca. In A.R. Damasio (2000), *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano, pp. 32-38.

tempo che tendono a prevalere parole di segno positivo come armonia, contatto, bellezza, emozioni, crescita... Più raramente entrano nel campo libero associativo termini come dolore, malattia, limite, tristezza, sofferenza. E conto sulle dita di una mano le volte in cui è comparsa la parola morte.

C'è una riflessione da fare. Allora racconto una storia. Nel film *Il cielo sopra Berlino* di Wenders, Daniel è un angelo che sceglie di abbandonare la sua condizione angelica e di entrare a far parte degli uomini perché vuole capire che cosa sia l'esperienza. Nel suo viaggio di caduta dal cielo alla terra, la corazza che gli apparteneva come essere angelico gli casca sulla testa e gli fa male. La prima scoperta di Daniel è un bernoccolo e, subito dopo, il sapore del sangue sul dito. Più avanti chiede a un passante il nome dei colori su un muro, poi si stupisce del calore di una tazzina di caffè tra le mani. In seguito cerca la donna che deve insegnargli quel che resta. Nel farsi uomo, incarnandosi, incontra innanzitutto la consistenza fragile del corpo, il rischio, la sofferenza.⁷

Un allievo interviene: «dunque c'è una certa pericolosità nell'essere vivi?»

Certo, c'è una pericolosità. Il sentire non porta a percepire solo le sensazioni positive perché la legge del corpo vuole che piacere e dolore percorrano la stessa via sensoria. L'esperienza del contatto vivo include la frizione della differenza, la conflittualità, la disarmonia e la necessità di accordare la velocità delle pressioni ambientali con la lentezza della biologia. Nell'essere incarnati troviamo la gioia del contatto ma anche le paure, la tristezza, la vulnerabilità del nostro essere che è sempre esposto a mancanze, a usura, a ferite e al dolore. Il corpo, come organizzatore spazio-temporale, nel momento stesso in cui si situa nel qui ed ora del presente, porta a coscienza il fatto di non poter essere anche altrove e di non poter essere per sempre. Nell'essere incarnati sappiamo che siamo stati generati e che non abitiamo l'eternità. L'essere umano è l'unico vivente che ha il sapere della propria origine e della propria fine. E se è vero, come dice Winnicott, che la salute non è compatibile con la negazione di alcunché, come terapeuti e ricercatori non possiamo avvicinare la questione del corpo senza almeno sfiorare la coscienza del nostro essere mortali, se non a prezzo di una dissociazione⁸.

È possibile allora una qualche forma di saggezza del vivere che ci preservi dalla ideologia ormai pervasiva della ricerca ossessiva della felicità e che, tuttavia, ci consenta di provare gioia e speranza nel corso di una vita che include nel suo scorrere anche le trasformazioni del corpo nell'esaurirsi della sua potenza?

Dunque, sapiente è il corpo?

Decisamente il tempo del correre è tramontato. Direi del mio procedere, che si è fatto più lento e riflessivo e prova in altro modo il senso dell'essere vivo e gioioso. Tuttavia, contemplo nuovi universi e mi confronto con nuove domande che abitano il tempo presente: sconvolto e interessante.

La richiesta di terapia, un tempo legata ai temi del conflitto, tipica di contesti sociali normativi, ha lasciato il posto ai problemi legati alla ricerca di identità. I nodi del disagio si manifestano attraverso la fragilità, l'incertezza, l'ansia e la stanchezza. Oggi è diffusa negli individui una condizione di grande smarrimento dei codici: sono cambiati gli stili di vita, il lavoro, il rapporto col tempo, con lo spazio e col corpo, sono cambiate le regole, i rapporti sociali e familiari; fatichiamo a organizzare priorità di pensiero e di azione. Siamo di fronte a esperienze senza storia e senza modelli riguardo alla rappresentazione di noi stessi, ai rapporti con gli altri, alla sessualità, alla vita di coppia, alla genitorialità, all'incontro coi nuovi valori e con le nuove forme del comunicare. Non sappiamo più come interrogare il mondo, non sappiamo cosa è necessario sapere e come sostenere il nostro io disperso in molti mondi. Più che cercare risposte, a volte sembra che si tratti di costruire le domande, riorganizzare la percezione della realtà.

Il mondo è cambiato e le forme della sofferenza individuale rispecchiano anche questi mutamenti perché ogni società genera mali che le sono propri. La complessità del vivere oggi richiede un di più di sapienza e di disciplina, una capacità di invenzione perché nell'indietro non troviamo tracce utili per i nostri passi.

Anche la ricerca clinica, dunque, è impegnata in un apprendimento dall'esperienza, sollecitata dai nuovi mali del tempo, espressione della complessità contemporanea, dei traumi di un mondo malato e ingiusto, con una storia dalla quale ostinatamente non vuole o non sa apprendere.

Con questo oggi mi confronto, così come, penso, tanti colleghi. E mi confronto anche con le nuove corporeità del mondo virtuale, con le protesi di memoria di cui tutti ci gioviamo, con l'esperienza espansa

⁷ Cfr. P. Jedlowski (1994), *Il sapere dell'esperienza*, Il Saggiatore, Milano.

⁸ Cfr. A. Fabbrini (2003-2005), *La morte, per esempio*, in «Quaderni di Gestalt», XIX-XX-XXI, 36/41, 81-85.

che la globalizzazione ci impone, con le inedite forme di contatto incorporeo possibili attraverso la rete e i nuovi dispositivi di connessione, con categorie di tempo e spazio vissute in modo completamente denaturalizzato e con le nuove condizioni del corpo esposto a un più lungo tempo di vita e con le nuove domande sul nascere e sul morire.

Seguo con rispetto ma anche con cautela l'andamento della ricerca clinica: il corpo ritrovato e incluso nei processi di cura non è il luogo mitico di una naturalità originaria. È un corpo culturalizzato, anch'esso figlio di questo tempo: mi domando quanto possiamo salvare della prospettiva umanistica senza cedere a derive neo-organiciste che sembrano desiderose di ancorarsi alla nuova religione delle neuroscienze come a un posto sicuro che, promettendo di svelare il funzionamento della macchina, si illude anche di trarre da lì notizie sulla direzione del viaggio.

Mi chiedo costantemente, nell'universo delle contraddizioni e delle disuguaglianze, nel mare della complessità che viviamo, con quali corpi oggi abbiamo a che fare in psicoterapia e mi chiedo, a volte, se c'è ancora una sapienza del corpo sulla quale possiamo contare per essere più interi, più umani e più giusti.

I lavori sono in corso...

Post scriptum

Porto a termine questo scritto nei giorni del Coronavirus. Coincidenza perturbante che apre nuove riflessioni sul tema del corpo. Ci confrontiamo con la fragilità della nostra salute troppo spesso data per scontata, vissuta come bene privato e non come risultato di equilibri comunitari di cui tutti siamo parte. Il contatto che ci unisce nella reciprocità delle strette di mano e degli abbracci ora è vietato. Il nostro bene e il bene dell'altro è stare a distanza, non toccarsi, ritirarsi nelle case. Siamo pervasi come non mai dal senso di precarietà e scopriamo, attraverso il rischio del contagio, come l'invisibile del corpo ci abiti e possa dominarci.

Faremo in modo che la catastrofe non ci annienti, che l'inusitato isolamento, il silenzio surreale delle nostre città e la nostra stessa paura si facciano motore di pensiero critico e bussola per un agire collettivo più giusto e solidale.

Aveva ragione lo studente: «c'è una certa pericolosità nell'essere vivi». Cerchiamo dunque la misura nel governo del limite alla nostra onnipotenza e nel nostro vacillare di creature.

Cerchiamo piste
tra le strade d'asfalto,
tracce della selvaggia verità
che illumina la notte.

Alberto Melucci, *Ancora s'illumina la notte*

Bibliografia

- Ambrosi J. (1978), *L'energia dell'umano* (col saggio introduttivo *Il corpo ignoto* di A. Melucci), Feltrinelli, Milano.
- Ambrosi J. (1979), *L'analyse psychoenergetique*, Retz, Paris.
- Ambrosi J. (1988), *La Sympathie*, L'Originel, Paris.
- Beaudoux M. C. (2016), *Au diapason du corps*, Quintessence, Paris.
- Bollas C. (1989), *L'ombra dell'oggetto. Psicoanalisi del conosciuto non pensato*, Borla, Roma.
- Damasio A. R. (1995), *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano.
- Damasio A. (2000), *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano.
- Damasio A. (2012), *Il Sé viene alla mente. La costruzione del cervello cosciente*, Adelphi, Milano.
- Fabbrini A. (1991), *La presenza come dimensione psico-fisica in Psicoterapia della Gestalt*, in R. Zerbetto (ed.), *Per una scienza dell'esperienza, Atti del I Convegno Internazionale di Psicoterapia della Gestalt*, Centro Studi Psicomatica, Siena.
- Fabbrini A. (1996), *Le radici corporee dell'esperienza emotiva. Per una lettura gestaltica degli stati limite*, in L. Barone, C. Maffei (eds.), *Emozione e conoscenza nei disturbi di personalità*, Franco Angeli, Milano.
- Fabbrini A. (1991), *Il cambiamento in psicoterapia. Intervento al convegno "Metamorfosi. Le incognite del cambiamento di sé"*, in «Aliapapers» n.18-19, Milano.
- Fabbrini A. (1994), *Ri-creare il mondo. adolescenti e creatività*, in A. Melucci (ed.), *Creatività. Miti processi discorsi*, Feltrinelli, Milano.
- Fabbrini A. (1995), *Hysterikos: proprio dell'utero*, in P. Leonardi (ed.), *Curare nella differenza. Psicoterapie del disagio femminile*, Franco Angeli, Milano.
- Fabbrini A. (1996), *Dire e sentire. I linguaggi della terapia*, in AA.VV., *La ginestra. Il corpo e la forma*, Franco Angeli, Milano.
- Fabbrini A. (2003-2005), *La morte, per esempio*, in «Quaderni di Gestalt» XIX-XX-XXI, 36/41, 81-85.
- Fabbrini A. (2014), *Crescite difficili. La Gestalt incontra il trauma*, in «Quaderni di Gestalt» XXVII, 2, 81-83.
- Fabbrini A., Melucci A. (1991), *L'età dell'oro. Adolescenti tra sogno ed esperienza*, Feltrinelli, Milano.
- Frank R. (2011), *Il corpo consapevole. Un approccio somatico ed evolutivo alla psicoterapia*, Franco Angeli, Milano.
- Hillman J. (2004), *Il potere. Come usarlo con intelligenza*, BUR, Milano.
- Hillman J. (2009), *Il Codice dell'anima*, Adelphi, Milano.
- Laing R.D. (2002), *L'io e gli altri. Psicopatologia dei processi interattivi*, BUR, Milano.
- Laing R.D. (2010), *L'io diviso. Studio di psichiatria esistenziale*, Einaudi, Torino.
- Laing R.D. (2013), *La politica dell'esperienza*, Feltrinelli, Milano.
- Levine P.A. (2014), *Somatic experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma*, Astrolabio, Roma.
- Kepner J.I. (2007), *Body Process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia*, Franco Angeli, Milano.
- MacLean P.D. (1984), *Evoluzione del cervello e comportamento umano*, Einaudi, Torino.
- Melucci A. (1984), *Corpi estranei*, Ghedini, Milano.
- Melucci A. (1987), *Libertà che cambia. Una ecologia del quotidiano*, Unicopli, Milano.
- Melucci A. (1991), *Il gioco dell'io. Il cambiamento di sé in una società globale*, Feltrinelli, Milano.
- Melucci A. (1992), *La debolezza del guaritore*, Alianews 1-2, Milano.
- Mindell A. (1985), *Il corpo che sogna. Psicoterapia dei processi corporei*, RED, Como.
- Mindell A. (2017), *Quantum mind*, Astrolabio, Roma.
- Perls F., Baumgardner P. (1975), *L'eredità di Perls. Doni dal lago Cowichan*. Astrolabio, Roma.
- Perls F., Hefferline R.F., Goodman P. (1971), *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*, Astrolabio, Roma.
- Porges S.W. (2014), *La teoria polivagale*, Fioriti, Roma.
- Stern D. (1985), *Il mondo interpersonale del bambino*. Boringhieri, Torino.
- Van der Kolk B. (2015), *Il corpo accusa il colpo*, Cortina, Milano.
- Winnicott D.W. (1996), *Dal luogo delle origini*, Cortina, Milano.

Abstract

L'autrice ripercorre nel testo le tappe personali e professionali di un itinerario di studi e ricerche che fin dai primi anni Settanta, attraverso il movimento umanistico, è stato orientato al tema del corpo in psicoterapia. Vengono messi in evidenza aspetti diversi della corporeità con una attenzione particolare per l'area della sensibilità propriocettiva e dei suoi rapporti con l'identità personale. Sul piano clinico questo orientamento ha permesso di elaborare dispositivi terapeutici in grado di dialogare con le memorie somatiche profonde e cogliere il senso di sé come campo: luogo di convergenza e integrazione di componenti psicomatiche, relazionali e culturali.

Parole chiave

Corpo, movimento umanistico, campi esperienziali, vulnerabilità.