

UNIVERSITÀ DELLA CALABRIA



UNIVERSITÀ DELLA CALABRIA
DIPARTIMENTO DI STUDI UMANISTICI

Dottorato di Ricerca Internazionale in Studi Umanistici.
Teorie, storie e tecniche dell'interpretazione dei testi

CICLO XXX

Somaestetica della ripetizione.
Le radici corporee della coazione a ripetere

Settore Scientifico Disciplinare:

M-FIL/04 ESTETICA

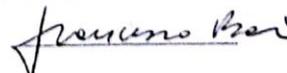
Coordinatore: Ch.mo Prof. Roberto De Gaetano



Supervisore/Tutor: Ch.mo Prof. Carlo Serra



Dottorando: Dott. Francesco Bari



UNIVERSITÀ DELLA CALABRIA



UNIVERSITÀ DELLA CALABRIA
DIPARTIMENTO DI STUDI UMANISTICI

Dottorato di Ricerca Internazionale in Studi Umanistici.
Teorie, storie e tecniche dell'interpretazione dei testi

CICLO XXX

Somaestetica della ripetizione.
Le radici corporee della coazione a ripetere.

Settore Scientifico Disciplinare:

M-FIL/04 ESTETICA

Coordinatore: Ch.mo Prof. Roberto De Gaetano

Supervisore/Tutor: Ch.mo Prof. Carlo Serra

Dottorando: Dott. Francesco Bari

Indice

Introduzione p.6

I PARTE: I CONCETTI

Capitolo I

La Ripetizione p.11

1. Coazione a ripetere p.24
2. Soggetto di desiderio p.31
3. Automatismo psicologico p.40
4. Copioni di vita p.47
5. Habitus p.61

II PARTE: I MODELLI

Capitolo II

Il modello ecologico

1. Non siamo cervelli in una vasca p.67
2. Mente naturale p.76
3. Mente ecologica p.80
4. Autopoiesi e cognizione p.89
5. Dal Necessario al Possibile p.95

Capitolo III

La Somaestetica

1. Una nuova luce sul corpo vivente p.103
2. Filosofia come arte di vivere p.107
3. La disciplina Somaestetica p.111
4. W. James e J. Dewey: due precursori della Somaestetica p.114

5. <i>Körper e Leib</i>	p.122
6. L'Esperienza somaestetica	p.125
III PARTE: LE PRATICHE	
Capitolo IV	
<u>Wilhelm Reich: la vegetoterapia carattero-analitica</u>	p.130
1. Analisi del carattere	
1.1.La spiegazione biologica delle nevrosi	p.132
1.2.Le armature caratteriali	p.135
1.3.Le armature muscolari	p.140
2. La vegetoterapia	p.144
Capitolo V	
<u>La Bioenergetica</u>	p.153
1. Dalla paura di vivere alla vita eroica	p.159
2. La tecnica bioenergetica	p.161
3. Il cammino bioenergetico	p.166
Capitolo VI	
<u>Il Metodo Feldenkrais: in movimento verso il cambiamento</u>	p.169
1. Le radici corporee del comportamento compulsivo	p.175
2. Il Metodo: CAM (Consapevolezza attraverso il movimento) e IF (Integrazione Funzionale)	p.184
Conclusioni	p.191
Bibliografia	p.197

«Se i sentimenti scorrono vivacemente, la persona è piena di sentimenti di felicità e anche il corpo diviene sano. Non fermarsi, non ristagnare, semplicemente scorrere; questa è la cosa più importante per l'essere umano»

(Masaru Emoto, *La risposta dell'acqua*)

Introduzione

Se ci si ritrovasse intrappolati in una vita che procede sempre uguale a se stessa, agitata da un moto ondoso che ciclicamente ci riconducesse agli stessi stati interiori, in situazioni relazionali già vissute, a pezzi di mondo analoghi, e angosciati sentissimo il bisogno di cambiare traiettoria, anche solo per una volta, cosa potremmo fare concretamente? Questa è la domanda di fondo da cui prende le mosse questo lavoro.

La ripetizione, ossia il ritorno più o meno regolare di fattori identici, o simili, è un tema complesso e molto variegato. Attraversa differenti ed eterogenei ambiti, che vanno dalla musica agli studi sullo sviluppo umano, dalla pittura ai fondamenti della ricerca scientifica. Come vedremo, essa può avere valenze produttive ma anche risvolti dannosi. Sottolineiamo che il piano sul quale intendiamo affrontarlo è quello della personale condotta di vita e dei possibili effetti deleteri su di essa, a partire da un *approccio bioesistenzialista*, una prospettiva che punta a individuare alcune delle effettive condizioni corporee all'origine di specifiche pratiche circolari controproducenti. Capita di frequente, infatti, che la ritualità con la quale si è portati ad affrontare la varietà delle circostanze di vita sia fonte di disagio, frustrazione, e susciti la necessità di un rinnovamento.

In questa prospettiva, la ripetizione è certamente una tra le questioni più importanti della ricerca psicologica. Lacan la annovera tra i quattro concetti fondamentali della psicoanalisi. Uno tra i motivi principali per i quali molte persone ricorrono alle differenti tipologie di *talking cure* è senza dubbio la loro incapacità di fare altrimenti, di trovare la maniera di imporre in autonomia un cambiamento all'esperienza di scomoda inesorabilità che segna le loro spiacevoli quotidianità. In sé la ciclicità è fenomeno neutro; assume caratteri positivi o negativi a seconda dei contesti e delle interpretazioni. In relazione alle vicende umane, a nostro avviso assume connotazioni nocive quando origina da fattori che sfuggono all'intenzionalità consapevole e conducono in situazioni indesiderate. Nell'ambito delle ricerche sulla psiche è stato Freud ad approfondirne per primo questa fenomenologia. Egli ha teorizzato la *coazione a ripetere* come una tendenza inconscia di origine pulsionale che muove l'individuo a riproporre inconsapevolmente situazioni dolorose del proprio passato, risalenti soprattutto al periodo infantile. L'accezione di tale concetto alla quale ci riferiamo e che intendiamo approfondire si rifà all'interpretazione del padre della psicoanalisi, ma

ne allarga la visione alla generale condizione di ingorgo esistenziale in cui una persona si ritrova ad essere mossa dalla spinta ignota a replicare ritualmente circostanze e stati insoddisfacenti, e deve sopportare il disagio derivante dall'incapacità di tirarsi fuori dalla corrente del suo vortice biografico.

È significativo che la coazione a ripetere sia stata definita “nevrosi di carattere”, o anche “nevrosi di destino”, in quanto è una forza che si afferma come un tratto stabile del comportamento, e chi ne è soggetto si ritiene spesso vittima di una sorta di maleficio, ignaro di esserne l'autore occulto.

L'oggetto specifico della nostra ricerca, ossia i possibili effetti limitanti sull'esistenza individuale di una ripetizione obbligata, è trattato dalle più affermate discipline psicoterapeutiche su un piano perlopiù linguistico, con tecniche prevalentemente a mediazione verbale, mettendo in secondo piano la corporeità globale degli individui. Va sottolineato che questo approccio ha certamente una validità curativa, ha un potere evolutivo, ma non di rado fallisce, si scontra con ostacoli che non è in grado di affrontare efficacemente. È indiscutibile il ruolo del fattore simbolico nella formazione individuale e nell'eventuale origine del fenomeno della coazione a ripetere; così come è indiscutibile il potenziale terapeutico della parola. Tuttavia essa ha dei limiti: nello specifico, non ha una capacità di pervasione totale del corpo umano, si può scontrare con resistenze di natura materica dell'organismo psichico che non è in grado di superare, o talvolta neanche di scalfire. In questi casi, allora, sono necessarie altre logiche operative, altri strumenti, altri linguaggi. Come vedremo, ci sono dei livelli processuali della biologia antropica che è possibile raggiungere e stimolare in maniera più efficace con informazioni di ordine vegetativo, estetico e cinestesico, piuttosto che linguistico.

Noi assumiamo che la coazione a ripetere è un comportamento che scaturisce dalla specifica biologia somatica di un individuo, piuttosto che da una presunta dimensione psicologica astratta dalla pulsante materia carnosa; non è una funzione riconducibile al massimo alla singola sezione cerebrale, o a isolabili fattori simbolici, ma un fenomeno emergente dalla complessità organica: una spinta olistica.

Il principio basilare del nostro approccio teorico è la tesi di Wilhelm Reich: *la linea della coazione a ripetere è la linea della minore resistenza all'azione*. A nostro avviso l'essere umano tende a riproporre le stesse attitudini relazionali, a reagire agli stimoli esterni nelle medesime modalità, a selezionare attivamente analoghi pezzi di mondo, perché è effettivamente costretto dal

suo fisico, è caratterizzato da un'organizzazione corporea rigida, limitante, che agevola solo una limitata quantità di possibilità psicomotorie, e impedisce pratiche di vita innovative, originali. Noi riteniamo, dunque, che all'origine della ritualità esistenziale insoddisfacente ci sia in sostanza un *blocco organico all'azione creativa*, che la coazione a ripetere sia motivata da concrete resistenze materiche al cambiamento personale.

In merito alla sua possibile origine, riconduciamo l'insorgere delle varie forme di irrigidimento sistemico ad un primordiale istinto di contrazione difensiva, che può essere scatenato dall'impatto con una singola situazione traumatica, così come dalla sperimentazione di frequenti episodi nocivi, deprivanti, non necessariamente analoghi, attivato per contenere gli effetti destabilizzanti delle perturbazioni negative subite. Nel corso dell'intera vita personale, e specialmente nella fase dello sviluppo, tali strategie di contrazione protettiva informano le relazioni costitutive dell'organismo, lo riorganizzano, consolidandosi come stabili tratti caratteriali che costituiscono la duratura memoria procedurale dei vissuti originari. Le tracce somatiche dei principali vissuti significanti, di fatto, creano la matrice biologica della costante attivazione dei segni operativi che le hanno incise. L'individuo, così, tende a riproporre le impressioni relazionali primarie come attitudini di interazione permanenti, riproponendole indipendentemente dall'opportunità o meno alle varie situazioni, perché sono ciò che gli è effettivamente concesso dal corpo che è. L'integrazione delle rigidità organiche, in questo modo, circoscrive il potenziale di vita personale ad un ristretto repertorio di possibilità sistemico-relazionali, proiettandola in un inappagante moto circolare. Se non viene svelato e opportunamente disinnescato, questo latente dispositivo organico di indirizzamento comportamentale è destinato a determinare al di sotto del livello minimo di consapevolezza l'intero corso di un'esistenza. Come scoperto dal lavoro pionieristico di Reich, la questione cruciale è che non sempre è possibile identificare linguisticamente la memoria attiva delle più significative esperienze formative, in quanto è mantenuta da livelli organizzativi del biosistema corporeo non di rado intangibili dal dominio intellettuale.

Per queste ragioni, riteniamo che per stimolare anche una minima deviazione dalle inesorabili traiettorie biografiche imposte dalla coazione a ripetere siano opportuni degli approcci sistemici, globali, in grado di superare gli eventuali limiti della tipica mediazione verbale psicoterapeutica perché capaci di perturbare con efficaci informazioni di riorganizzazione la sostanziale integrazione somatica tra le basilari funzioni fisiologica, muscolo-scheletrica, emotiva e cognitivo-simbolica.

Il nostro intento, allora, è quello di contribuire alla ricerca su questo argomento esplorando la complessità delle radici corporee della ripetizione patologica, e allo stesso tempo proponendo lo studio di una selezione di discipline a mediazione estetica a nostro avviso particolarmente efficaci per il trattamento di tale fenomenologia tipicamente umana. Come vedremo, ci sono stati dei ricercatori in ambito psicologico e filosofico che si sono confrontati con tale questione, ma non ci risulta sia mai stato prodotto uno studio organico, sistematico e multidisciplinare su questa specifica dinamica che sintetizzi approccio teorico e riferimento operativo a concrete pratiche di evoluzione corporea. Cercheremo di sviluppare, in questo senso, una lettura bio-esistenzialista della coazione a ripetere di matrice pragmatista, muovendoci principalmente tra Psicoanalisi, Estetica e Filosofia della Mente, alla ricerca di una possibile sintesi operativa tra esse funzionale al trattamento complessivo di questa particolare forma di “nevrosi da stasi” esistenziale.

L’opera si articolerà in tre momenti.

I PARTE: I CONCETTI

Nella prima parte (I Cap), si analizzano le principali articolazioni della nozione di ripetizione, al fine di rintracciare nella vastità teorica del concetto la specifica accezione che si intende approfondire. A partire dalla riflessione deleuziana sul concetto di ripetizione, si confrontano i risvolti positivi, produttivi, con quelli negativi, anti-poietici e controproducenti di tale dinamica, individuando nella *coazione a ripetere intesa come ripetizione totalizzante patologica* l’oggetto particolare del lavoro. Si propone, inoltre, un Lessico della ripetizione in cinque lemmi – *Coazione a ripetere* (Freud), *Soggetto di desiderio* (Lacan), *Automatismo psichico* (Janet), *Copioni di vita* (Berne), *Habitus* (Bourdieu) – in cui si approfondisce lo specifico oggetto d’indagine delineato a partire da prospettive eterogenee, evidenziandone le convergenze interpretative, e precisandone di volta in volta i fattori più specificamente somatici.

II PARTE: I MODELLI

Nella seconda parte (II, III Cap) si delineano i due paradigmi a partire dai quali, a nostro avviso, è possibile inquadrare in maniera coerente e pragmatica l’origine corporea della coazione a ripetere: il modello *ecologico* delle relazioni mente-corpo che risulta dalle argomentazioni di Bateson, Maturana e Varela, e la *Somaestetica* di R. Shusterman. Come vedremo, il primo è un paradigma della relazione mente-corpo che interpreta la *psychè* come il *processo vitale di organizzazione del biosistema somatico, della gerarchia di tipi bio-logici che realizza il corpo*, un dominio di relazioni

materiche nel quale le facoltà cognitive superiori sono da intendersi come fenomeni emergenti dalla complessità interattiva. La seconda, invece, è una recente proposta disciplinare di matrice pragmatista, che propone una filosofia corporea, si configura come *la ricerca estetica della trasformazione di sé attraverso una chiarificazione teoretica e pratica delle matrici organiche di significazione che informano l'esistenza*, a partire dall'estensione del concetto di arte a un approccio creativo all'itinerario biografico personale.

III PARTE: LE PRATICHE

Nella terza parte (IV, V, VI Cap) si approfondiscono i concetti e le tecniche di tre pratiche somaestetiche di evoluzione corporea: la *Vegetoterapia analitica del carattere* di W. Reich; la *Bioenergetica* di A. Lowen; il *Metodo Feldenkrais*. L'obiettivo è rintracciare nella concretezza delle organizzazioni corporee esplorate da queste discipline gli elementi individuati nei cinque lemmi del Lessico, e trovare specifiche conferme effettive alla validità operativa del modello ecologico delineato e delle articolazioni *analitica, pragmatica e pratica* della Somaestetica.

Capitolo I

La Ripetizione

«La ripetizione è una condizione dell'azione prima di essere un concetto della riflessione»¹

«L'anatomia è destino»²

Il silenzio è rotto dal tonfo sordo di una mosca che si schianta sul vetro di una finestra. Chissà quante volte ci sarà capitato di assistere a questa scena, ignari di essere spettatori di un dramma naturale che ci parla così intimamente dell'esistenza umana.

La mosca sta impercettibilmente ronzando per la stanza quando, ad un certo punto, viene attratta dalle forme e dalla luce che traspaiono dal cristallo di un'apertura, e decide di andargli incontro. In pochi millesimi di secondo vira, riprogramma la sua traiettoria, si proietta a tutta velocità verso la sua nuova meta, bramosa di raggiungere prima possibile la piena soddisfazione, quando improvvisamente: *stum!*, si schianta. È stordita, disorientata. Non vede nulla, non riesce a percepire l'ostacolo che la separa dall'oggetto del suo istinto, eppure esso c'è e sembra inaggrabile. Ma ci riprova, non potendo liberarsi dalla carica protensiva. Allora si riprende, torna indietro, vira nuovamente, riprende la stessa traiettoria e si rilancia impetuosamente verso quelle forme e quella luminosità che anela a raggiungere. Vola al massimo della sua velocità, sente addosso la freschezza dell'aria che le preannuncia quella dell'ambiente aperto verso cui è diretta come un proiettile, quando improvvisamente: *stum!*, si rischianta.

A chi sarà capitato di assistere a questo dramma naturale, sarà certamente noto che, se non si apre intenzionalmente la finestra, il povero animale sarà destinato a rivivere chissà quante volte il doloroso tonfo del fallimento.

¹ Deleuze G., *Differenza e ripetizione*, Il Mulino, Bologna, 1971, p.151.

² Porges S. W., *La teoria polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*, Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2014, p.XV.

La mosca anela al diverso. Intende raggiungere a tutti i costi ciò che percepisce come un habitat altro, poiché quello in cui è stata fino a quel momento non la soddisfa più, ne ha esaurito le sostanze nutritive. Ma ogni suo tentativo si infrange contro la barriera invisibile e insormontabile del diaframma vitreo della finestra. C'è una forza a lei oscura che la respinge continuamente all'interno dell'impulso a ricercare qualcosa di nuovo, condannandola di fatto ad un'insoddisfazione perenne.

Quanti, nella vita, hanno provato una schiacciante sensazione di soffocamento ritrovandosi in una situazione analoga?

La scena appena descritta coglie metaforicamente una dinamica che talvolta è capace di contraddistinguere l'intera esistenza di un individuo, imponendole un andamento.

Sul piano biologico, la vita dell'uomo, al pari di quella di qualsiasi altro animale, è organizzata circolarmente, si articola in cicli. Il naturale svolgersi di tale forma di sviluppo costituisce il fondamento della conservazione dell'organismo e ne assicura le più importanti funzioni, denotando una forma di *circolarità produttiva* che realizza la condizione minima dell'esistenza e della libertà umana. Si pensi alla dinamica respiratoria, al metabolismo dei cibi, al continuo rinnovamento cellulare, ai cicli sonno-veglia.

Sul piano mentale, invece, contrariamente a quanto accade in tutto il resto del regno animale, per la sua intrinseca costituzione la psiche umana può essere animata da una *ripetizione assoluta, totalizzante*, che non lascia margini di libertà ai soggetti che muove, *impone un carattere di sterilità allo scorrere della loro vita* e, non di rado, *produce esiti controproducenti*.

Ciò accade quando la riproposizione di un evento non risulta da un'emanazione diretta della motivazione consapevole dell'individuo, bensì da un principio recondito del suo organismo a lui ignoto, che lo agisce, lo spinge inesorabilmente verso il ritorno dell'uguale. Talvolta, riportandolo in situazioni dolorose, a condizioni di sofferenza.

Succede qualcosa di analogo a quello che abbiamo visto nella scena precedente. L'individuo è spinto verso un polo seduttivo che lo cattura, costringendolo lungo quei consumati percorsi che lo conducono a sbattere la testa da qualche parte. Con una differenza sostanziale rispetto al dramma naturale descritto: la mosca, infatti, è mossa dall'appetito di nuove sostanze nutritive, dall'istinto di esplorare nuovi ambienti; il soggetto umano, invece, spesso non conosce il reale motore del suo schianto. L'uomo risulta, così, ostaggio di una forza indecifrabile che lo incastra all'interno di trame prestabilite.

Rispetto al medesimo traguardo, mosca ed essere umano tracciano due parabole che delineano un chiasmo: l'animale percepisce con chiarezza ciò che lo spinge verso l'obiettivo, ma non riesce a trovare l'ostacolo che lo separa da esso, schiantandovisi in continuazione; l'uomo, invece, non è capace di smascherare da solo la forza che lo trascina verso l'impatto, ma è perfettamente in grado di vedere ciò su cui va a sbattere. Eppure tende a tornarci, a scivolare inesorabilmente sui medesimi solchi esistenziali. Nessun altro animale sognerebbe di ripetere un'esperienza dannosa, dolorosa, una volta individuata chiaramente.

La volontà umana, invece, può essere deformata, deviata da un'*energia ripetitiva*, un'inerzia psichica che diventa meccanismo, e si sgancia dal rapporto adattivo con le varie situazioni.

In ogni caso, sia la mosca che l'animale umano necessitano di un intervento esterno che consenta loro di riconoscere l'ostacolo per evitarlo, di *deviare dalle abituali traiettorie* che puntano dritto allo schianto doloroso. All'insetto basterà qualcuno che spalanchi la finestra, liberandogli l'accesso al nuovo habitat. Il compito dell'individuo antropico, di contro, cognitivamente molto più complesso, risulta decisamente più arduo: si tratta, infatti, di smascherare le forze inconscie che spingono inesorabilmente verso il polo attrattore fonte di sofferenza, prenderne consapevolezza, afferrarne la logica, e intraprendere un processo di riorganizzazione generale che sviluppi la capacità di saperle tenere a freno in futuro, smarcandosi dalle consolidate modalità di risposta a determinate situazioni attivanti.

È Freud a scoprire e teorizzare che l'esperienza umana è scossa dalla tendenza a ripetere lo spiacevole, una spinta che si disinteressa del bene del soggetto e lo spinge a riportarsi ciclicamente a ciò che è dannoso per l'organismo, problematico, sconveniente per l'economia psichica. Una spinta che è più forte dell'Io, cui l'individuo si oppone inutilmente. Il padre della psicoanalisi la nomina *coazione a ripetere*, delineandola come una forza antivitale, una *pulsione di morte* originaria, opposta a quella di piacere, che non spinge ad andare avanti, bensì a tornare indietro; ad evitare pratiche originali, non realizzando, così, le proprie potenzialità. Una forza con la quale ogni essere umano deve necessariamente fare i conti, in quanto ne è abitato. Un autentico *esistenziale*.

La *dinamica ripetitiva totalizzante* in questione si concretizza in molteplici tipologie di vissuti, diversi benché analoghi, originati da matrici eterogenee.

Alcuni di questi possono essere innescati da esperienze primarie dell'infanzia, o anche da eventi fortemente significativi nel corso della vita che si imprimono nel corpo dell'individuo informandolo, fissandolo ad una costituzione pulsionale che riattiva la sua tendenza a farvi ritorno,

determina la predisposizione a reiterare rappresentazioni, sintomi, scelte, modalità relazionali che lo conducono a ricadere nelle stesse situazioni, a rivivere esperienze che recano il marchio di quelle originali. Un individuo che, avendo da piccolo dovuto subire gravi carenze affettive, si convince di non valere nulla e tutta la vita collezionerà fallimenti su più fronti che ogni volta gli daranno conferma della sua intima convinzione; «uomini che vedono finire nel tradimento ogni loro amicizia, [...] amanti le cui relazioni amorose con ogni donna ricalcano sempre lo stesso schema e si concludono sempre nello stesso modo»³; soggetti incastrati in rituali dannosi come l'autolesionismo o la dipendenza da sostanze stupefacenti: ecco soltanto alcuni dei moltissimi esempi presenti nella vasta casistica fornita dalla letteratura psicologica.

Questa tendenza alla *ripetizione totalizzante* può avere, però, anche cause esterne alle vicende biografiche dell'individuo, provenienti dal suo mondo circostante.

Come sostiene Bourdieu⁴, infatti, la dimensione cognitiva dell'uomo è informata dal suo ambiente di vita, è il prodotto dell'incorporazione delle sue strutture plasmate un retroterra di abitudini irriflesse che indirizzano latentemente il comportamento.

A ben guardare, di fatto, la dinamica ciclica di svolgimento degli eventi, non caratterizza soltanto le vite dei singoli individui, bensì l'intera società occidentale moderna cui apparteniamo, strutturata da un sistema economico consistente in un continuo rilancio dagli effetti devastanti.

Quello che Maturana e Varela definiscono «capitalismo autopoietico internazionale»⁵, invero, può essere interpretato come l'autentica manifestazione sociale della *pulsione di morte* freudiana, la sua rappresentazione materiale più aderente. Spinto unicamente dalla cieca ricerca del profitto, si mantiene in vita imponendo una ritualità che produce ricadute limitanti sulla vita degli esseri umani ed effetti pesantemente rovinosi sulla salute del pianeta che abitano.

Le limitate risorse terrestri, infatti, vengono quotidianamente dilapidate dall'inarrestabile spinta verso una continua crescita produttiva tutta schiacciata all'immediato presente, totalmente miope e disinteressata alle conseguenze dei propri effetti. Seppure sia chiaramente visibile all'orizzonte un'alterazione dell'ecosistema tale da compromettere seriamente il futuro della vita umana, il sistema capitalistico, al pari della mosca descritta sopra, è decisamente lanciato nella sua folle corsa verso l'irreparabile rovina della Terra.

³ Freud S., *Al di là del principio di piacere*, Bruno Mondadori, Milano, 2007.

⁴ Cfr. Bourdieu P., *Meditazioni pascaliane*, Feltrinelli, Milano, 1998.

⁵ Maturana H. R., Varela F. J., *Autopoiesi e cognizione. La realizzazione del vivente*, Marsilio, Venezia, 2012, p.122.

Il trionfo del dominio razionale sulla natura si rovescia dialetticamente, però, nell'irrazionale incastro degli individui a logiche socioeconomiche soffocanti⁶.

Il continuo acquisto impulsivo di una quantità sempre maggiore di prodotti, pubblicizzato come soluzione finale ad ogni problema esistenziale in quanto soddisfazione di un bisogno necessario e improrogabile, da un lato mantiene a galla l'economia, dall'altro invischia pericolosamente l'individuo in un meccanismo che ne orienta fortemente la quotidianità, alimentando la fagocitazione crescente delle risorse naturali necessarie alla realizzazione dei prodotti oggetto di desiderio indotto.

Si innesca nei fatti un cortocircuito tra ideologia economica e comportamento umano acceso dal principio del continuo rilancio attivato da un'insoddisfazione costituiva, che rivela in tutta la sua forza pervasiva la tendenza ripetitiva a costringere l'uomo all'interno di prestabiliti algoritmi esistenziali.

In epoca moderna si verifica, in effetti, una profonda rivoluzione culturale, sociale ed economica che segna il «passaggio dalla routine perpetua all'innovazione costante, dalla riproduzione e mantenimento di ciò che “è sempre stato” o si “è sempre avuto” alla creazione e/o appropriazione di ciò che “non è mai stato” e “non si è mai avuto”, [...] dalla soddisfazione dei bisogni alla produzione di desideri»⁷.

Il modello consumistico inonda intimamente le vite degli individui, insinuando subdolamente nei loro organismi la perenne ricerca affamata di altro, sia esso materiale o umano, inchiodando gli uomini ad una giostra che gira perennemente su se stessa, alimentata dalla brama di qualcosa di nuovo, di più eccitante. Al diaframma vitreo della metafora animale iniziale si sostituisce, adesso, il possesso compulsivo di prodotti e addirittura di altri esseri umani come meta finale delle traiettorie di vita prestabilite, lanciate dall'indotta ricerca perpetuamente insoddisfatta di altro. Ribadendo così di continuo il dominio della struttura sociale sulla coscienza, di cui hanno parlato, tra gli altri, Adorno e Horkheimer.

Spostando l'attenzione all'aspetto più generale del tema in esame, è da notare come quello di ripetizione sia un concetto teoreticamente vastissimo, che racchiude in sé innumerevoli aspetti del reale. Essi possono essere generalmente raggruppati in due grandi categorie: una concezione

⁶ Cfr. Adorno T. W., Horkheimer M., *Dialettica dell'illuminismo*, Einaudi, Torino, 2010.

⁷ Bauman Z., *L'arte della vita*, Laterza, Bari, 2011, p.40.

negativa della nozione, un'idea *cattiva* di ripetizione intesa come «una riproposizione inerziale»⁸, *processo anti-poietico*; ed una *positiva*, «un'idea *buona* di ripetizione intesa come agevolazione dell'esperienza»⁹, *dinamica creatrice*.

Deleuze delinea queste due forme concettuali contrapponendo ad una ripetizione *nuda*, esplicantesi attraverso il ritorno dell'identico in quanto *mera riproduzione dello Stesso*, una ripetizione *vestita*, dispiegantesi come *puro movimento creatore*, comprendente la differenza, una dinamica di sviluppo internamente affermativa produttore di continuo uno scarto, un'eccedenza creativa in cui «ovunque si ritrova l'Altro nella ripetizione dello Stesso»¹⁰, nella quale a ripetersi è la differenza in una metamorfosi continua.

I casi descritti finora sono certamente ascrivibili alla prima categoria. Vediamo adesso, invece, alcuni esempi riconducibili alla seconda.

I modelli in questo caso sono numerosissimi. Ne troviamo in musica, pittura, scienza, antropologia, psicologia dello sviluppo.

Prendiamo in considerazione l'ordine naturale e l'indagine scientifica su di esso. Gli eventi della natura si svolgono secondo un andamento ciclico, un'articolazione iterativa che, seppur con scarti talvolta significativi, costituisce il principio vitale del mondo e ne salvaguarda l'armonia totale. La reiterazione ciclica intrinseca dei fatti naturali non costituisce, però, soltanto il fondamento del loro avvenire, ma determina anche la possibilità della loro indagine sistematica da parte dell'uomo. L'invarianza dei fenomeni, piuttosto che la loro irripetibilità, unicità, è alla base della conoscenza scientifica, il cui punto di partenza è «un'articolazione del mondo secondo stati di cose ripetibili»¹¹, ed il cui fine è quello di trovare le relazioni stabili tra di essi, ovvero la formulazione di «asserzioni che constatano il verificarsi di relazioni regolari (univoche o statistiche) fra stati di cose astratti che si realizzano in eventi o processi concreti»¹². A partire, infatti, dalla Rivoluzione scientifica del XVI sec, la struttura concettuale della scienza moderna, istituita dal metodo galileiano, si basa su una concezione della natura come ordine oggettivo e causalmente strutturato di relazioni governate da leggi, e ha come obiettivo primario la formulazione di concetti generali capaci di cogliere

⁸ Vizzardelli S., *Ripetizione*, in *Filosofia della psicoanalisi. Un'introduzione in ventuno passi*, a cura di Vizzardelli S. e Cimatti F., Quodlibet Studio, Macerata, 2012, p.82.

⁹ *Ibidem*.

¹⁰ Deleuze G., *op. cit.*, p.46.

¹¹ Amsterdamski S., *Ripetizione*, in *Enciclopedia Einaudi*, Torino, 1981, Vol. XII, p.78.

¹² *Ivi*, p.77.

l'ordine del reale¹³. Pertanto, «il presupposto dell'esistenza di un tale ordine, e quindi anche della ripetibilità, costituisce una delle premesse ontologiche fondamentali, senza la quale la conoscenza scientifica non avrebbe senso»¹⁴. Posta, quindi, l'impossibilità reale che due eventi successivi siano identici, data la loro divergenza quantomeno spazio-temporale, l'ipotesi dell'esistenza di tratti di invarianza nel loro accadere costituisce la premessa conoscitiva fondamentale per un'indagine scientifica a riguardo. Il concetto di ripetibilità, in questo modo, si rivela in uno dei suoi aspetti poetici.

Nell'indagare questi ultimi, spostando l'attenzione al mondo dell'arte, troviamo analogie interessanti in pittura.

Pensiamo a Giorgio Morandi, un'artista la cui intera esistenza è segnata dalla ripetizione. Egli ha praticamente trascorso la sua vita all'interno della stessa stanza, la sua camera da letto, a dipingere quasi esclusivamente gli stessi soggetti, ossia paesaggi e nature morte raffiguranti unicamente strumenti di uso comune collocati su un tavolo, quali vasi con fiori, bottiglie, ciotole. Eppure il suo lavoro, tutt'altro che monotono, è una rappresentazione fedele del concetto di ripetizione "vestita" di cui parla Deleuze. Costantemente alla ricerca della differenza, infatti, Morandi dipinge combinazioni simili di oggetti introducendo ogni volta delle variazioni creative nell'angolazione degli elementi, nella loro disposizione nello spazio, così come nell'aggiunta, sottrazione o sostituzione di uno di questi, in un processo di metamorfosi continua nel quale, dall'apparente ripetizione, emergono sempre sfaccettature inedite. La sua opera si configura, in questo modo, come un lungo lavoro di riflessione sulla forma, volto a coglierne l'essenza attraverso un processo perpetuo di decostruzione creativa.

Nello stesso periodo Mondrian vive un'esperienza artistica convergente. Ispirato dalla dottrina teosofica e alla ricerca di una pittura capace di superare il contingente, il tragico divenire del mondo e della vita, per raggiungere la stabilità dell'essere colta nei suoi principii essenziali il pittore olandese approda ad una struttura figurativa essenziale rimasta costante per oltre vent'anni. Attraverso un processo di progressiva riduzione del materiale figurativo, egli infatti raggiunge una personale forma di astrattismo minimale interamente basata su strutture ortogonali realizzate da

¹³ Va specificato come tale atteggiamento epistemologico non abbia una validità universale, ma valga soltanto al livello macroscopico del reale. Come dimostrano, infatti, le scoperte della meccanica quantistica, a livello microscopico la materia manifesta comportamenti affatto differenti, per certi aspetti paradossali, rispetto a quelli del mondo naturale visibili ad occhio nudo.

¹⁴Amsterdamski S., *op. cit.*, p.77.

linee e fasce disposte verticalmente e orizzontalmente, che formano griglie delimitanti quadrilateri riempiti da colori primari, talvolta realizzati dalla pura contrapposizione del bianco e del nero. Mondrian dedica una parte considerevole della sua attività artistica a giocare creativamente con questo limitato repertorio figurativo, diversificando le dimensioni delle forme geometriche, la distribuzione dei colori, lo spessore delle linee, in un processo di ripetizione variata che realizza di continuo lo spostamento degli equilibri interni all'opera e imprime un forte dinamismo ai suoi quadri.

In entrambi i modelli pittorici presi in considerazione assistiamo ad una *ripetizione creatrice*, un autentico «mistero della creatività umana: da sistemi simbolici ripetitivi sorge qualcosa di nuovo»¹⁵. Lo stesso mistero che avvolge e costituisce la musica.

La grammatica musicale, in particolare quella del sistema tonale è, di fatto, intimamente organizzata a vari livelli in senso reiterante, ma non prevede mai un mero ritorno dell'identico, si sviluppa bensì a partire da un principio di variazione creativa.

Lo schema ritmico di un brano, ad esempio, stabilisce un movimento che si ripresenta regolarmente nel tempo, scandito da un ordine preciso nelle pulsazioni, creando il substrato implicito di riferimento a partire dal quale il compositore può liberamente creare il tessuto sonoro e mantenere alta l'attenzione dell'ascoltatore, attraverso la riorganizzazione continua delle durate e lo spostamento degli accenti.

Il suddetto mistero si manifesta in modo più evidente a livello formale, nell'architettura sonora di un'opera. Prendiamo il caso della *forma sonata*, un tipico esempio di struttura tripartita: si apre con l'*esposizione*, il momento iniziale in cui vengono presentati di norma i due temi principali, i "protagonisti" del dramma sonoro; prosegue con lo *sviluppo*, una sezione centrale in cui il materiale musicale viene elaborato attraverso una serie di stratagemmi compositivi che esaltano il conflitto drammatico tra i due temi esposti; si conclude con la *ripresa*, il momento conclusivo in cui viene ripetuta con alcune varianti tecniche l'esposizione iniziale. L'aspetto interessante di tale forma musicale è che l'esperienza della ricapitolazione tematica è differente da quella della sua prima esposizione, e ciò è dovuto non soltanto alle variazioni finali, ma soprattutto all'evoluzione compositiva centrale, una sorta di viaggio sonoro, al ritorno dal quale i soggetti iniziali, seppur

¹⁵ Possati L. M., *La ripetizione creatrice. Melandri, Derrida e lo spazio dell'analogia*, Mimesis, Milano-Udine, 2013.

ripresentati nella loro essenza melodica, non suonano uguali in quanto hanno subito un sensibile cambiamento. Di fatto:

«La musica utilizza ampiamente questa ripetizione creativa della variazione e dello sviluppo: tutte le forme di ripetizione musicale mostrano che essa supera sempre la mera riproduzione dell'identico, semplicemente perché la qualità del nuovo istante, del presente ripetuto, si aggiunge alla ripetizione precedente, e la ripetizione, per il solo fatto di essere ripetizione e non una sequenza iniziale originale, produce già la *variazione*»¹⁶.

In tal senso, nella musica moderna un caso limite è rappresentato dal *minimalismo*, un genere basato sulla ossessiva riproposizione di elementari schemi armonici e cellule ritmico-melodiche, gradualmente diversificate secondo un principio di variazione statica generante una sorta di andamento immobile dagli effetti ipnotici.

Cambiando nuovamente scenario di indagine, ritroviamo il valore poetico della riproposizione ciclica nelle varie forme del rito.

La partecipazione periodica a rituali sacri o sociali ha, di fatto, lo scopo di rinsaldare la coesione tra gli individui di un dato gruppo attorno a determinati principii e valori. Si pensi alla celebrazione della messa nel Cristianesimo, così come alle feste civili e popolari in quanto momento di commemorazione di un patrimonio collettivo. Si pensi, inoltre, al valore centrale della ripetizione per tutte quelle pratiche di preghiera, quali il *rosario* della tradizione cattolica, o i *mantra* dell'induismo vedico, in cui la riformulazione incessante di frasi o espressioni diviene la chiave di accesso alla dimensione divina.

Infine, prendiamo in considerazione il valore della ripetizione nello sviluppo umano.

In ogni percorso di apprendimento, sin dai primi istanti di vita, essa ha un ruolo fondamentale. D. N. Stern, ad esempio, a proposito dei primordi della socializzazione del bambino (tra i tre e i sei mesi), fa notare il ruolo cruciale dell'iterazione nei vari registri comportamentali della madre – stimolazioni tattili, cinestesiche, vocalizzazioni, movimenti – per il rafforzamento della relazione e lo sviluppo cognitivo dell'infante¹⁷. Per quanto riguarda, inoltre, le successive fasi della maturazione psico-motoria dell'uomo, vige il principio per cui l'individuo può apprendere una nuova competenza soltanto attraverso un'esercitazione attiva. La ripetizione in sé, infatti, non è

¹⁶ Imberty M., *La musica e l'inconscio*, in *Enciclopedia della Musica*, Einaudi, Torino, Vol. IX, p.337.

¹⁷ Cfr. Stern D. N., *Le prime relazioni sociali: il bambino e la madre*, Armando, Roma, 1979.

garanzia di successo; solo la reiterazione consapevole consente al soggetto di sviluppare e padroneggiare nuove conoscenze e capacità.

Alla luce di questa panoramica su alcuni dei modelli aderenti ora al polo negativo, anti-poietico, ora a quello positivo, creativo, della nozione in esame, appare chiara la sintesi deleuziana secondo cui «il tornare in sé è il fondo delle nude ripetizioni, come il tornare in altro è il fondo delle ripetizioni vestite»¹⁸.

Un aspetto cruciale della questione da sottolineare è che, in sé, la forma di *ripetizione totalizzante* considerata all'inizio non è né negativa né positiva: assume un carattere o l'altro a seconda di come i singoli soggetti la vivono, degli effetti che essa produce sulle loro esistenze.

Quello del ritorno rituale al già noto, infatti, è un concetto complicato, talvolta ambiguo, oscillante tra una dimensione funzionale, di utilità, ed una disfunzionale, di dannosità.

Nel caso dei soggetti autistici o di quelli ossessivo-compulsivi, ad esempio, il tornare indietro, il riportarsi abituale a situazioni familiari è rassicurante, consente di gestire l'ansia, mette al riparo dall'irruzione minacciosa dell'ignoto. Così come il rivivere incessantemente situazioni di sofferenza, condizioni spiacevoli, in taluni soggetti non è fonte di disagio, in considerazione dell'apparentemente paradossale, eppure esistente e radicata, caratteristica tipica dell'essere umano di soddisfarsi nell'insoddisfazione, indugiare piacevolmente nella difficoltà. Possono esserci individui facilmente conformati alle tendenze in cui sono immersi, ma possono verificarsi anche «posizioni contraddittorie, capaci di far pesare sui loro occupanti “doppi legami” strutturali, (cui) corrispondono spesso habitus lacerati, in preda alla contraddizione e alla divisione contro se stessi, una divisione generatrice di sofferenze»¹⁹.

Come afferma Deleuze: «se la ripetizione ci rende malati, è anche in grado di guarirci; se ci incatena e ci distrugge, può anche liberarci, attestando nei due casi del suo potere demoniaco»²⁰. Si potrebbe pertanto riformulare la questione a partire dal binomio *ripetizione patologica/ripetizione guaritrice*.

A pensarci bene, Morandi, nel trascorrere l'intera esistenza dentro la propria camera da letto a dipingere in continuazione gli stessi soggetti, avrà in fondo trovato la propria dimensione comoda di vita, la sua quadratura, il suo equilibrio psichico.

¹⁸ Deleuze G., *op. cit.*, p.475.

¹⁹ Bourdieu P., *op. cit.*, p.168.

²⁰ Deleuze G., *op. cit.*, p.38.

Pertanto, la ripetizione si manifesta nel suo carattere negativo, diventando quindi *patologica*, solo quando il soggetto che muove avverte il bisogno impellente di svincolarsi, in quanto il ciclico ritorno forzato a determinate esperienze gli procura malessere e fa sorgere in lui la necessità di un cambiamento, di una deviazione dalle traiettorie prestabilite. Come la mosca della metafora iniziale, egli vuole finalmente esplorare altre dimensioni di vita in quanto quelle ricorrentemente esperite non lo soddisfano più.

La ripetizione assume un carattere morboso, allora, quando è mantenuta da una costituzione individuale eccessivamente rigida, inflessibile, che per sua natura non può non riattivare dinamiche prestabilite. Di questa, ciò che ci interessa primariamente analizzare è la dimensione corporea, ossia il sistema cronico di organizzazioni somatiche che fissa i confini delle possibilità di azione del soggetto, rendendolo una sorta di *automa esistenziale* capace di rispondere meccanicamente alle stimolazioni esterne con il limitato repertorio di atti consentitogli dalla sua conformazione.

L'obiettivo primario di questo lavoro è l'indagine di quei casi in cui il soggetto, diversamente dai temi della *forma sonata* di cui sopra, che tornano cambiati a loro stessi dopo un percorso di sviluppo, è costretto a realizzarsi come la melodia di un carillon che all'ennesima riproduzione risuona tediosa, straniante. La nostra tesi è che l'impatto singolo, o frequente, con determinate esperienze traumatizzanti, deprivanti, frustranti, possa informare il corpo umano innescando configurazioni difensive, rigide, che inibiscono il campo di possibilità organiche ed esistenziali dell'individuo, indirizzandolo verso un dominio ordinato di situazioni e allontanandolo costantemente dal margine caotico delle molteplici possibilità vitali. Analogamente a quanto accade per lo strumento musicale automatico, capace strutturalmente di riprodurre per tutta la sua vita una e una sola melodia, o al massimo una musica sghemba priva di alcune note a causa di qualche ingranaggio danneggiato, l'uomo può effettivamente ritrovarsi inchiodato a rigide organizzazioni interne che lo invischiano latentemente in pratiche di vita producenti in continuazione gli stessi itinerari melodici.

Declinando a livello esistenziale il concetto deleuziano di ripetizione "vestita", si potrebbe interpretare la riproduzione di talune circostanze problematiche del proprio passato come «fenomeno che non si esaurisce nel cieco ritorno dell'identico, ma come tentativo ulteriore di

rendere di nuovo possibile ciò che è stato, nel ritrovare le condizioni di una possibilità perduta»²¹. Si potrebbe, cioè, pensare la riproposizione circolare di taluni passaggi biografici come lo sforzo di riportarsi ai più significanti nuclei relazionali personali per affrancarsi progressivamente dai loro effetti limitanti, chiarendone le logiche e imparando ad affrontarli ogni volta in maniera sempre più adattiva.

In questo caso si tratterebbe di distinguere, come suggerisce H. Loewald, tra ripetizione *passiva* e ripetizione *attiva*, ossia tra una forma di ineluttabile automatismo, e una propensione «attribuibile all'Io e dotata di un valore evolutivo, [...] il tentativo di padroneggiamento della dimensione "traumatica" che la ripetizione cerca di esercitare, [...] l'evenienza di una dimensione egoica atta alla ripresa di tentativi precedentemente falliti di simbolizzazione»²². In sintesi, il provare a risignificare le tracce indesiderate dei propri vissuti relazionali per divergere dalla ritualità insoddisfacente, spesso dolorosa.

È plausibile che questa impresa possa essere compiuta autonomamente, grazie a un'iniziativa personale, o, come molto più spesso avviene, attraverso la pratica psicoterapeutica. Ciò che intendiamo approfondire, tuttavia, è il caso dell'impossibilità organica di operare una deviazione dal proprio «cerimoniale patologico»²³, senza un processo di cambiamento corporeo complessivo; l'evenienza che il potere terapeutico e trasformativo della parola non sia sufficiente al cambiamento personale desiderato. *Noi intendiamo evidenziare la base biologica della tendenza alla ritualità controproducente, la resistenza somatica globale alla violazione della norma ciclica, e allo stesso tempo considerare la possibilità di intervenire evolutivamente su di essa lavorando sulle condizioni sistemiche della sua persistenza.*

Il principio psicofisiologico fondamentale dell'approccio bio-esistenziale alla ripetizione patologica che intendiamo trattare è il seguente:

«Lo sviluppo della personalità passa attraverso una serie di esperienze esistenziali, molte delle quali legate all'assunzione di ruoli, a istanze relazionali, a *tensioni introvertenti*, a *controlli di emozioni e pulsioni*. Ognuna delle componenti citate possiede una sua forma precisa espressiva, che ovviamente consiste in altrettanti precisi atteggiamenti posturali che coinvolgono il corpo nella sua totalità. *Alcune*

²¹ Balsamo M., *Ripetizione, coazione a ripetere, destino*, in Barale F., Bertani M., Gallese V., Mistura S., Zamperini A. (a cura di), *Psiche. Dizionario storico di psicologia, psichiatria, psicoanalisi, neuroscienze*, Einaudi, Torino, 2012, p.958.

²² *Ivi*, pp.959-960.

²³ Rispoli L., Andriello B., *Psicoterapia corporea e analisi del carattere*, Bollati Boringhieri, Torino, 1988, p.90.

esperienze esistenziali finiscono per diventare, nel corso dello sviluppo, un nucleo attorno a cui si costruiscono aspetti rilevanti della personalità»²⁴

L'argomento specifico che intendiamo esaminare, dunque, è la *sfera somaestetica della coazione a ripetere intesa come passiva ripetizione totalizzante patologica*.

A tal proposito, proponiamo di seguito un lessico della ripetizione in cinque lemmi, per analizzare la nozione da diverse prospettive convergenti ed evidenziare di volta in volta gli aspetti più intimamente corporei della tendenza ripetitiva in esame.

²⁴ Ruggeri V., *L'identità in psicologia e teatro. Analisi psicofisiologica della struttura dell'Io*, Ed. Magi, Roma, 2012, p.350.

1. Coazione a ripetere

«...mi ero convinto che la distinzione tra anima e corpo fosse solo verbale e non sostanziale, che corpo e anima costituissero un tutto unico, e che in questa totalità stesse nascosto un Es, una forza da cui veniamo vissuti, mentre crediamo di essere noi a vivere»²⁵

La più grande scoperta di Freud è che la psiche umana è un teatro conflittuale in cui va quotidianamente in scena lo scontro tra pulsioni che lottano per emergere e risolversi in piena soddisfazione e antagonisti di varia natura che fanno di tutto per impedirglielo. La contrapposizione dinamica tra i vari personaggi della drammaturgia psicologica tesse trame ogni volta diverse che imprimono una direzione alla vita concreta, da cui «traggono origine i molteplici e variopinti fenomeni dell'esistenza»²⁶.

Uno dei drammi più rappresentati ai quali il padre della psicoanalisi ha assistito nei moltissimi anni di osservazione clinica è stato quello della *coazione a ripetere*, uno degli epiloghi più frequenti del conflitto costituzionale di forze che contraddistinguono la vita psichica umana: gli ingranaggi mentali del paziente si traducono nella tendenza a rinnovare atteggiamenti, scelte, azioni, a porsi in situazioni che riproducono, inconsapevolmente, esperienze dolorose profonde precedentemente vissute. Non si tratta semplicemente di *ricordare* qualcosa di spiacevole accaduto, ma proprio di *rivivere* il passato e la sofferenza che esso implicava.

Allargando lo sguardo alla totalità complessa dell'essere umano, possiamo definire la coazione a ripetere come una *ritualità esistenziale, inaugurata da un evento traumatico, imposta da un apparato biologico caratterizzato da una dinamica energetica costitutivamente ripetitiva*.

L'assunto è che l'impulso reiterativo è acceso da una ferita psicologica originaria che si imprime nel corpo – come fonte costante di una tensione che l'apparato psichico tende a conservare «sotto l'azione implacabile della pulsione di morte»²⁷ – ed è continuamente rilanciato dalla «ricorrenza

²⁵ Freud S., *L'Io e l'Es*, Bollati Boringhieri, Torino, 2011, p.93.

²⁶ Freud S., *Compendio di psicoanalisi*, Bollati Boringhieri, Torino, 2011, p.185.

²⁷ Lolli F., *E' più forte di me. Il concetto di ripetizione in psicoanalisi*, Poiesis, Bari, 2012, p.16.

ciclica dell'eccitazione traumatica»²⁸, che spinge inesorabilmente l'individuo a riattualizzare il fatto inaugurale²⁹.

Il forte eccitamento sprigionatosi dall'episodio scatenante scuote dall'interno il corpo, modifica la materia somatica producendo un'organizzazione che conserva le tracce dell'evento rimosso per autodifesa, e origina una nuova costituzione pulsionale che urge ciclicamente una scarica.

Come accade, ad esempio, per le "nevrosi traumatiche"³⁰ e i casi di isteria, l'esistenza può essere segnata da avvenimenti talmente intensi e carichi di significati, da Freud definiti *episodi centrali*³¹, da aprire una breccia nel sistema psichico, rompendo la sua costitutiva barriera a difesa dagli stimoli eccessivi³², e imprimersi indelebilmente nelle dinamiche interiori della vittima, fissandola al trauma originario, inchiodandola ad un passato che da sola non è in grado di elaborare e superare, ma che spinge in continuazione per riattualizzarsi.

La forte perturbazione produce un «grave disturbo nel funzionamento energetico dell'organismo e (lo costringe) a mettere in moto tutte le misure di difesa possibili»³³ per contenere e gestire gli alti livelli di tensione interna dovuti al forte dispiacere prodotto dall'impatto. Il sistema psichico si trova così a dover governare la forte carica propulsiva delle sensazioni spiacevoli sorte, la loro costitutiva energia disgregante che minaccia continuamente l'equilibrio omeostatico interno.

Attraverso il processo della rimozione, allora, il trauma viene allontanato e spinto al di sotto della coscienza per limitarne gli effetti disfunzionali. Questo passato sedimentato e non elaborato (in quanto non divenuto cosciente attraverso una chiara rappresentazione verbale) mantiene, però, inalterata la sua forza perturbatrice e cerca costantemente di forzare le barriere impostegli e ritornare a galla. L'*amnesia corporea* delle impressioni ricevute, infatti, non cancella le tracce profonde lasciate nell'organismo, che rimangono determinanti per il suo sviluppo ulteriore. Il vissuto rimosso continua a indirizzare nell'ombra l'esistenza dell'individuo, governandolo dal profondo.

²⁸ *Ibidem.*

²⁹ L'assunto è mutuato da Franco Lolli, cfr. *op. cit.*

³⁰ Espressione con la quale Freud definisce la condizione psicologica dovuta alle gravi conseguenze riportate a seguito di "gravi impatti meccanici, disastri ferroviari e altri incidenti comportanti pericolo di vita". Cfr. Freud S., *Al di là del principio di piacere*, op. cit., Cap.2.

³¹ Cfr. Freud S., *Compendio di psicoanalisi*, op. cit., p.230.

³² Come sostiene Freud: «per l'organismo vivente la protezione contro gli stimoli è una funzione quasi più importante che non la ricezione degli stimoli stessi». Cfr. Freud S., *Al di là del principio di piacere*, op. cit., p.72.

³³ Freud S., *Al di là del principio di piacere*, op. cit., p.75.

Non potendone esaurire la spinta di riemersione, mantenuta inalterata dalla rimozione che ne ostacola l'elaborazione cosciente, il soggetto finisce per deviarne il corso incanalandola nell'azione ripetitiva, secondo il principio omeostatico che è meno doloroso ripetere inconsapevolmente il passato piuttosto che riconoscerlo e ricordarlo apertamente. Come scopre Freud durante la pratica psicoanalitica: «il paziente non *ricorda* nulla di quanto ha dimenticato e rimosso, però lo *estrinseca nell'azione* [...]; lo *ripete*, ovviamente ignorando di compiere una ripetizione [...] sotto la coercizione della resistenza»³⁴ e «quanto maggiore è la resistenza, tanto più grande sarà la proporzione in cui l'azione (ripetizione) sostituisce il ricordo»³⁵.

Il paziente, pertanto, dominato dalla *coazione a ripetere*, si rilancia inconsciamente in una «ripetizione (che) ricorda il suo oggetto in avanti»³⁶.

L'Io corporeo è così sottoposto a delle «restrizioni funzionali»³⁷ che lo costringono all'automatismo, lo obbligano a scaricare nella riattualizzazione del doloroso passato l'eccessiva carica pulsionale. L'individuo ripete sotto le condizioni impostegli da tali resistenze coercitive, esibendosi instancabilmente nell'elaborazione mancata del trascorso in atti che dimostrano chiaramente il principio psicoanalitico secondo il quale sono i «processi concomitanti di natura somatica [...] (a costituire) il vero e proprio psichico»³⁸. È dunque la limitante riorganizzazione corporea post-traumatica l'origine complessiva di questa forma di circolarità esistenziale nevrotica.

Secondo il modello della Psicoterapia Funzionale, le “restrizioni” di cui parla Freud possono essere interpretate come *alterazioni inibitorie dell'interazione sistemica tra i processi basilari del vivente umano*, ossia *riconfigurazioni globali che restringono il potenziale materico della personalità corporea individuale*³⁹. Le perturbazioni destabilizzanti degli impatti eccessivi, o

³⁴ Freud S., *Ricordare, ripetere, elaborare*, Newton Compton, Roma, 2009, pp.1906-1907.

³⁵ *Ibidem*.

³⁶ Kierkegaard S., *La Ripetizione*, Bur, Milano, 2000, p.12.

³⁷ Cfr. Freud S., *Inibizione, sintomo e angoscia*, in *Opere*, Bollati Boringhieri, Torino, 1980, Vol. X.

³⁸ Freud S., *Compendio di psicoanalisi*, op. cit., p.195.

³⁹ La Psicoterapia Funzionale è una disciplina di origine italiana a mediazione verbale e corporea, che riprende e sviluppa a partire dal paradigma della complessità il funzionalismo psicologico di William James, John Dewey e soprattutto di Wilhelm Reich, basato in sostanza su una concezione unitaria degli esseri umani, considerati come organismi unici in relazione dinamica e osmotica con l'ambiente. Questo modello teorico-pratico indaga e tratta ogni individuo come il risultato specifico dell'organizzazione sistemica dei basilari processi funzionali fisiologici, muscolo-posturali, emotivi e cognitivo-simbolici, nonché dei vari livelli psicobiologici in cui consiste l'organismo umano. È importante sottolineare che esso, per superare la classica dicotomia meccanicistica mente-corpo, interpreta in chiave olistica il concetto di *funzione*, non riconducendola alla specifica attività di una componente somatica isolabile, ma sempre all'espressione di una totalità interattiva nella sostanza indivisibile. Come sostiene Rispoli: lo sviluppo evolutivo consiste in una «complessificazione di funzioni», e «la persona si esprime tutta intera in *ciascuna Funzione*».

depauperanti, con l'ambiente circostante, infatti, possono irrigidire la mobilità vitale, causare scissioni, ipertrofie/ipotrofie e sclerotizzazioni dell'interattività tra i domini funzionali di tipo fisiologico, posturale-muscolare, emotivo e cognitivo-simbolico dell'organismo, arginando le possibilità biografiche personali. Gli effetti delle contrapposizioni più significative col mondo, così, informano il corpo lasciandovi delle tracce che ne determinano il campo delle predisposizioni, delle polarità relazionali. Come sostiene a riguardo L. Rispoli:

«Quando solo pochi tipi di movimento diventano possibili, un'emozione si "fissa", un'idea assume il carattere della ripetitività sino a diventare ossessiva, una postura diventa una prigione; possiamo dire che quel piano Funzionale o quell'area hanno subito un irrigidimento, hanno perso di fluidità ed elasticità. Le "gamme" (che l'organismo ha a disposizione) di risposte, di strategie, di capacità vengono a essere più o meno limitate su tutte le aree del Sé. [...] Non è raro imbattersi in situazioni di limitata mobilità: fissità di emozioni o di espressioni, movimenti stereotipati, fantasie coattive, soglie percettive modificate, tono muscolare alterato, povertà di idee e creatività. Queste stereotipie, queste limitazioni delle varie gamme di risposte possibili nei confronti di eventi sia esterni che interni, sono fonte di grosse difficoltà di vita»⁴⁰

Per Freud il principio psicofisiologico della coazione a ripetere è la *pulsione di morte*, una spinta autodistruttiva contraria al principio di piacere.

Analizzando i sogni dei pazienti affetti da nevrosi traumatica, riproponenti frequentemente la dolorosa scena originaria, così come il celebre episodio del gioco col rocchetto (*Fort-Da*) nel quale il suo nipotino rappresenta simbolicamente di continuo lo spiacevole abbandono della madre e il suo ritorno, il padre della psicoanalisi postula l'esistenza di un principio psichico contrario al mantenimento dell'equilibrio omeostatico.

Nel teatro conflittuale della psiche egli individua infatti due tendenze pulsionali: quella a «mantenere al più basso livello possibile, o quanto meno a mantenere costante, il quantum di eccitazione presente»⁴¹, propria del principio di piacere ed espressa dalle pulsioni di vita, consistente nel ridurre la tensione interna per alleviare il dispiacere e favorire il piacere; quella ad

(Cfr. Rispoli L., *Esperienze di base e sviluppo del sé. L'Evolutiva nella Psicoterapia Funzionale*, Franco Angeli, Milano, 2013)

⁴⁰ Rispoli L., *Esperienze di base e sviluppo del sé*, op. cit., p.55.

⁴¹ Freud S., *Al di là del principio di piacere*, op. cit., p.25.

azzerare le tensioni interne, propria del «principio del nirvana»⁴² e dipendente dalle pulsioni di morte.

Nel tentativo di cogliere la logica di quest'ultima inclinazione pulsionale, Freud ipotizza che essa rappresenti l'intima tendenza del vivente a tornare ad uno «stato antico»⁴³, inanimato, privo di tensioni, dal quale è stato forzatamente allontanato da un impatto col mondo circostante che l'ha costretto ad un movimento evolutivo. Un contatto attivante, una forza di accensione che ha dato origine alla «prima pulsione»⁴⁴, l'istinto di riportarsi ad uno momento anteriore quanto più statico, mortifero possibile ad ogni perturbazione: l'inaugurazione di «una sorta di *elasticità organica* [...] espressione della natura *conservatrice* della sostanza vivente»⁴⁵ che svela il carattere prettamente pulsionale della coazione a ripetere. Il ritmo vitale sarebbe, perciò, scandito dal semplice alternarsi di un accumulo tensivo attivante e del tentativo fallimentare di annullarne totalmente gli effetti con strategie di scarico. «Nessuna formazione sostitutiva o reattiva, nessuna sublimazione, possono (infatti) riuscire a liquidare la tensione costante della pulsione rimossa; ed è la differenza nella quantità tra il piacere di soddisfacimento *richiesto* e quello effettivamente *ottenuto*, a fornire quella *propulsione* continua, che non permette sosta qualunque sia la posizione raggiunta»⁴⁶.

Questa intima propensione ha un carattere disfunzionale per l'economia psichica. Il semplice ritorno all'evento doloroso, infatti, non ne garantisce l'elaborazione ed è insufficiente ad attenuarne la carica spiacevole. Se così fosse, dopo un certo numero di ripresentazioni del fatto traumatico, la forza ripetitiva dovrebbe attenuarsi e progressivamente esaurirsi; il soggetto divenire sempre più capace di gestire il ricordo doloroso e svincolarsi da esso ritrovando quiete. La coazione a ripetere, invece, mantiene inalterato il suo carattere.

Alla base dell'azione rituale dello spiacevole non c'è altro che il montare ciclico di una grande quantità di energia libera, non controllata, sprigionatasi dall'impatto originario e mantenuta dalla pulsione di morte in aperta contraddizione col principio di costanza psichica. Ma soprattutto: «nel ciclo della ripetizione [...] è inclusa un'azione il cui fine non è la ricerca del piacere perché, al contrario, fa dello spiacevole [...] una meta libidica e giustificata in sé»⁴⁷. A differenza di ogni altro animale, di fatto, l'uomo è capace di trovare soddisfazione nel dispiacere, perché mosso da

⁴² *Ivi*, p.121.

⁴³ *Ivi*, p.92.

⁴⁴ *Ivi*, p.93.

⁴⁵ *Ivi*, p.91.

⁴⁶ *Ivi.*, p.101.

⁴⁷ Lolli F., *E' più forte di me*, op. cit., p. 35.

una sorta di masochismo innato che lo porta a godere del perpetuarsi di un alto livello di eccitazione interna.

Secondo questa logica, l'estrinsecazione nell'atto ripetitivo di un vissuto traumatico rimosso sarebbe la strategia migliore per il mantenimento di una forte tensione psicofisiologica. In tal senso, come sostiene Freud, «nulla vieta [...] di supporre che le stesse pulsioni siano almeno in parte sedimenti di azioni derivanti da stimoli esterni, azioni che nel corso della filogenesi (e aggiungiamo noi dell'ontogenesi) possono aver agito sulla sostanza vivente modificandola»⁴⁸, e votandola alla ritualizzazione delle stesse azioni sospinta dalla pulsione di morte. Secondo il principio che «ogni modificazione [...] imposta sull'andamento della vita dell'organismo è accettata dalle pulsioni organiche di conservazione e accumulata per ulteriori ripetizioni»⁴⁹.

In quest'ottica, *la coazione a ripetere appare come la pulsione di portare ciclicamente a galla attività di pulsioni istintive rimosse*. Per questa sua natura, essa può essere considerata una forza pervasiva che preme costantemente dall'interno del corpo e dalla quale non c'è quindi via di fuga, una «fonte di stimolo endosomatica in continuo flusso»⁵⁰. Dal punto di vista *economico* risulta essere l'energia di attivazione incontenibile che, al pari di ogni altro moto pulsionale, spinge l'organismo ad agire ritualmente. Un processo di derivazione autenticamente somatica, che lo stesso Freud ipotizza di natura non soltanto chimica, ma addirittura meccanica.

In quest'ultima supposizione di natura strutturale del padre della psicoanalisi possiamo intravedere uno dei più importanti nuclei argomentativi che svilupperemo nel corso della nostra ricerca. Come già annunciato, noi riteniamo che la fenomenologia della coazione a ripetere sia da ricondurre a un ristretto repertorio sistemico-relazionale stabilitosi nel corso di esperienze evolutive offensive, scaturisca dalle effettive limitazioni vegetative e articolatorie del proprio fisico. Tra i vari domini funzionali responsabili della tendenza alla ritualità esistenziale controproducente, quello delle reazioni di irrigidimento biomeccanico agli eventi dannosi svolge a nostro avviso un ruolo cruciale. In base al modello ecologico delle relazioni mente-corpo cui faremo riferimento, infatti, sussiste una concreta e sostanziale corrispondenza tra i gesti psicomotori che possiamo compiere e le nostre reali possibilità cognitive. Possiamo, ad esempio, immaginare in continuazione di tirarci fuori dal moto ripetitivo uniforme che ci conduce, ma se non interveniamo in senso

⁴⁸ Freud S., *Pulsioni e loro destini*, in *Metapsicologia*, Bollati Boringhieri, Torino, 2011, p.31.

⁴⁹ Freud S., *Al di là del principio di piacere*, op. cit., p.92.

⁵⁰ Freud. S., *Tre saggi sulla teoria sessuale*, Bur, Milano, 2015, p.88.

evolutivo sulle condizioni somatiche del suo perpetuarsi sarà molto difficile riuscirci davvero. Più avanti vedremo che “le restrizioni funzionali” e l’obbligazione somatica alla ciclicità esistenziale di cui parla Freud trovano delle sostanziali corrispondenze teorico-pratiche nelle discipline somaestetiche di cui ci occuperemo. Sia W. Reich, che A. Lowen e M. Feldenkrais riconoscono in una riorganizzazione restrittiva del sistema muscolo-scheletrico, delle articolazioni motorie tra le catene cinetiche muscolari e delle dinamiche posturali, prodotta a scopo difensivo, uno dei fattori somatici primari della coazione a ripetere. Va sottolineato, infatti, che l’irrigidimento del corpo psichico è una delle più primitive strategie di autosalvaguardia dagli effetti degli impatti traumatici, di gestione delle destabilizzazioni interne ed esterne attraverso un processo di *adombramento estetico*, di congelamento corporeo dei vissuti. La miocontrazione permanente, l’ingessatura della psicomotricità, la mortificazione della vitalità personale, di fatto smorzano la percezione del dolore, ottundono la percezione dello spiacevole, mantengono una sorta di tanatosi autoindotta che consente di contenere il colpo ricevuto e il suo potere destabilizzante. E allo stesso, però, essendo praticamente la materializzazione delle informazioni traumatiche ricevute, questi processi psicofisiologici ne costituiscono la memoria carnosa attiva, permeano la natura caratteriale del soggetto fissandosi come predisposizioni attitudinali stabili.

Nella logica freudiana, tali istintive reazioni difensive da un lato contribuiscono ad attenuare la scossa dell’impatto sottraendone la potenza perturbativa alla consapevolezza propriocettiva, dall’altro però, non sono in grado di eliminarne la carica, destinata a rimontare ciclicamente e a scaricarsi necessariamente nel gesto ripetitivo. Come vedremo a proposito della *motivazione incrociata* di Feldenkrais, sono proprio queste nuove organizzazioni essenzialmente restrittive a costituire la sorgente inesauribile della tensione interna, la fonte intima del caos somaestetico dal quale scaturisce ritualmente l’impulso a riportarsi alle circostanze scuotenti originarie nel tentativo fallimentare di scaricarsi, di rilasciare l’eccesso di eccitazione agendo.

La coazione a ripetere si rivela, così, in tutto il suo carattere carnale: un’implacabile forza fisica, accesa da un evento traumatico di corpo, essenzialmente insoddisfacibile; un insaziabile demone interiore che, alla costante ricerca di godimento, impone all’individuo la trasfigurazione del ricordo cosciente nel dolore dell’azione concreta, spingendo sempre, senza freno, in avanti.

2. Soggetto di desiderio

«Dal momento che l'essere umano è parlante tutto è fottuto, finisce la perfezione»⁵¹

«Il desiderio è la metonimia dell'essere nel soggetto»⁵²

La vita umana comincia con un taglio, e per tutta la sua durata è animata dal desiderio di ricucire i lembi separati, ricomporre i pezzi, ripristinare la condizione precedente lo strappo originario: ecco una delle immagini più forti e l'insegnamento tra i più significativi lasciatici da Lacan.

Il taglio è l'evento di inaugurazione del soggetto e allo stesso tempo l'avvenimento che ne impronta l'intera esistenza. Il gesto che lo separa irrimediabilmente dal grembo materno, il segno che lo rende persona dilaniata. L'origine della tendenza a ritornare sui propri dolorosi passi, a procedere in circolo. Ad essere nostalgici, desideranti.

Ciò che noi esseri umani siamo lo dobbiamo ad un originario trauma separatorio che ci strappa dalla beatitudine intrauterina e ci getta nella comunità degli Altri. «Il soggetto non è il semplice vivente. Ciascuno di noi è chiamato a nascere almeno due volte: la prima quando viene al mondo, la seconda quando entra nel linguaggio»⁵³.

Entrambe le nascite sconvolgono il corpo vivente e lo marchiano indelebilmente di mancanza. La prima, quella vera e propria, è segnata da ciò che Lacan definisce *complesso di svezzamento*⁵⁴, concetto che sintetizza la venuta alla luce e la separazione dal seno materno dell'infante, avvenimenti che interrompono la relazione fusionale con la madre. La seconda, invece, è la nascita simbolica, consistente nell'ingresso al mondo dei *parlesseri* attraverso l'impianto del dispositivo linguistico nell'organismo vergine.

⁵¹ Lacan J., *Seminario XVII – Il rovescio della psicoanalisi*, Einaudi, Torino, 2001.

⁵² Lacan J., *Seminario VI – Il desiderio e la sua interpretazione*, Einaudi, Torino, 2016, p.27.

⁵³ Bonazzi M., Tonazzo D., *Lacan e l'estetica*, Mimesis, Milano, 2015.

⁵⁴ Lacan J., *I complessi familiari nella formazione dell'individuo*, Einaudi, Torino, 2005

Questi due eventi originari strutturano la soggettività in senso divisivo: il primo, rappresenta la perdita della condizione di pienezza e completezza caratterizzanti l'esperienza originaria, infranta dall'effettiva separazione dalla genitrice, il «contenente universale»⁵⁵, come atto di individuazione; il secondo, invece, infligge una partizione interna, una separazione da un pezzo del proprio essere, una *separtizione*.

Il taglio del significante segna l'umanizzazione della vita biologica, l'evoluzione del corpo animale istintivamente alla ricerca dell'equilibrio omeostatico nel *corpo pulsionale* tormentato dall'instabilità, da una tensione destinata a non sciogliersi mai. La «presa del linguaggio sul corpo»⁵⁶ battezza il soggetto umano scisso (\$), estraniandolo dal contatto diretto con la propria esperienza personale, e avviando al contempo il suo *costitutivo circolo di godimento*.

Il fenomeno ineffabile, immateriale della parola produce i suoi tremendi effetti sulla carne viva: la smembra, la spezzetta. In questo caso, «l'oggetto della separazione [...] non è la madre, ma l'oggetto di godimento. È l'oggetto piccolo (a) che si stacca dal corpo del soggetto essendo quella parte del corpo libidico (orale, anale, fallica, scopica, vocale) che l'azione del significante rende perduta»⁵⁷. La pienezza originaria si frantuma sotto l'effetto del linguaggio sul vivente, che rende il corpo pulsionale «una collezione sparpagliata di pezzi staccati, di oggetti piccoli (a)»⁵⁸, un corpo «spezzettato nei suoi oggetti parziali, [...] condensatore di intensità libidiche plurime»⁵⁹. L'organismo è così svuotato della pienezza iniziale, della totalità aurorale, e parcellizzato nelle varie zone erogene.

L'addomesticamento somatico del significante causa un doppio movimento traumatico che avvitando su se stesso incide intimamente l'umano: da un lato mortifica, cancellando il godimento originario e dando origine all'oggetto piccolo (a), costante fonte di tensione interna in quanto irraggiungibile rappresentante della perdita originaria, della mancanza radicale; dall'altro libidicizza, pervade l'organismo di moti pulsionali essenzialmente irrisolvibili, autoalimentantesi.

Nel corpo iniettato di linguaggio l'istinto si trasmuta in pulsione, il piacere in godimento, il bisogno in «domanda intransitiva»⁶⁰, ma soprattutto irrompe la marea del *desiderio*, «una tensione

⁵⁵ Lacan J., *Seminario VI*, op. cit., p.240.

⁵⁶ Miller J.-A., *La psicoanalisi messa a nudo dal suo celibe*, in Lacan J., *Seminario XVII*, op. cit., p.286.

⁵⁷ Recalcati M., *Jaques Lacan. Desiderio, godimento e soggettivazione*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2012, p.389

⁵⁸ *Ivi* p.387

⁵⁹ *Ibidem*.

⁶⁰ Bonazzi M., Tonazzo D., *op. cit.*, p.14.

inappagabile animata dalla mancanza che abita e costituisce il soggetto»⁶¹. Il costante anelito verso un «passato assoluto»⁶², mai esistito, eppure instancabilmente seducente; verso «l'insaziabile oggetto mitico della mancanza»⁶³ che consuma dall'interno il soggetto. Spinta metonimica, innescata dal vuoto primordiale, a spostarsi senza sosta da un oggetto all'altro. Il linguaggio prosciuga il corpo del pieno godimento originario e contemporaneamente impianta la memoria della vitalità perduta che alimenta senza sosta la nostalgia costitutiva. «È sempre nel giunto della parola, al livello della sua apparizione, della sua emergenza, del suo sorgere che si produce la manifestazione del desiderio. Il desiderio sorge al momento di incarnarsi in una parola, sorge con il simbolismo»⁶⁴

È attorno a questo vuoto inaugurale che si sviluppa il vortice della ripetizione, che l'azione del significante rende l'unico movimento possibile «rispetto a qualcosa di sempre mancato»⁶⁵. Si ripete perché la disperata ricerca dell'oggetto perduto, del pieno soddisfacimento, è destinata a schiantarsi di continuo contro un appagamento parziale, marginale. Perché il taglio inferto al corpo condanna l'essere umano ad una inesorabile emorragia di godimento, ad un'entropia che determina il costante scarto tra quello ottenuto e quello ricercato, imponendo «un più-di-godere da recuperare»⁶⁶.

Il *soggetto di desiderio*, così, nell'impossibilità predestinata dal significante di raggiungere l'oggetto delle sue pulsioni gli gira intorno mancandolo ripetutamente, appagandosi. Riprendendo, infatti, il concetto di ripetizione esposto da Freud in *Al di là del principio di piacere*, Lacan ne ribadisce il paradosso, riconosce che l'essere umano trae soddisfazione dal godimento perverso, ripetuto, delle sue circumnavigazioni fallimentari, della sua pulsione di morte. «Il miraggio metafisico dell'armonia universale, l'abisso mistico della fusione affettiva, l'utopia sociale di una tutela totalitaria, nostalgie scaturite tutte dall'idea fissa di un paradiso perduto prima della nascita e dalla più oscura aspirazione alla morte»⁶⁷, condannano l'umanità ad essere pervasa da un inquieto desiderio eterno ed a godere della sua insoddisfazione.

⁶¹ Palombi F., *Jaques Lacan*, Carocci, Roma, 2014, p.21.

⁶² *Ivi*, p.40.

⁶³ Rifflet-Lemaire A., *Introduzione a Jaques Lacan*, Astrolabio, Roma, 1999, p.168.

⁶⁴ Lacan J., *Seminario II - L'io nella teoria di Freud e nella tecnica della psicoanalisi*, Einaudi, Torino, 2006, p.269.

⁶⁵ Lacan J., *Seminario XI - I quattro concetti fondamentali della psicoanalisi*, Einaudi, Torino, 2016, p.140.

⁶⁶ Lacan J., *Seminario XVII*, op. cit., p.56.

⁶⁷ Lacan J., *I complessi familiari*, op. cit., p.20.

Nella sua interpretazione più radicale, Lacan delinea pertanto la ripetizione come l'impulso ad annullare gli effetti di scissione e pietrificazione sulla vita corporea del *trauma primario del significante*, il tentativo sempre mancato di recuperare il mitico stato idilliaco precedente il suo impatto privativo sull'organismo. Ripristinare lo stato originario privo di tensioni, anteriore a qualunque forma di perturbazione esterna, cui secondo Freud tende la spinta regressiva della pulsione di morte.

Questa interpretazione della ripetizione si intreccia nel pensiero lacaniano ad una visione ulteriore della coazione a ripetere, legata all'altro elemento essenziale del processo di soggettivazione, ossia i traumi personali, quegli episodi pregni di significazione capaci di segnare a fondo, in qualunque momento, le singole esistenze⁶⁸.

Anche Lacan, come Freud, considera l'impulso irrefrenabile alla circolarità di atti, scelte, rappresentazioni, relazioni, il più delle volte fonti di sofferenza, uno dei fenomeni più importanti, invasivi della psiche umana, e pertanto degni di massima attenzione psicoanalitica.

Nell'analisi di tale tendenza, però, egli sostituisce alla categoria del rimosso quella del *reale*, inteso come ciò che sfugge alla presa del simbolico, alla capacità di pensiero, il nucleo più profondo dell'essere umano «al di là del linguaggio e del dominio dell'Altro. Il godimento assoluto»⁶⁹. In questa prospettiva, «ciò che si ripete è ciò che non si può ricordare, è ciò che non si può pensare; ciò che si ripete è l'incontro (mancato) con il reale»⁷⁰. L'individuo, pertanto, nell'azione reiterata non ripropone un contenuto inconscio, bensì va alla ricerca della sua essenza prelinguistica.

In quanto incontro con il reale, il trauma personale si configura come un'esperienza matrice di godimento, un marchio che ristrutturata l'esistenza individuale fissandola ad «un'economia libidica votata all'al di là del principio di piacere»⁷¹, innescante il meccanismo diabolico della coazione a ripetere. Un'impressione corporea che innalza il livello di eccitazione interna, un'esperienza complessa in cui piacere e dolore sono profondamente combinati, uno stato caotico nel quale il sistema somatico, a partire dall'istante della perturbazione, tende a mantenersi non risolvendosi omeostaticamente, in quanto esso stesso fonte di soddisfazione. Il trauma personale, quindi, come «incontro con un godimento che si fissa nella memoria del vivente come indimenticabile» e che

⁶⁸ Cfr. Lolli F., *op. cit.*, Cap. II e III.

⁶⁹ Vandoni F., Redaelli E., Pitasi P. (a cura di), *Legge, desiderio, capitalismo. L'anti-Edipo tra Lacan e Deleuze*, Bruno Mondadori, Milano, 2014, p.112.

⁷⁰ Lolli F., *op. cit.*, p.97.

⁷¹ *Ivi*, p.86.

l'individuo è costantemente proteso a richiamare ciclicamente sospinto dal caos energetico interiore.

Per spiegare il meccanismo della coazione a ripetere Lacan ricorre ai concetti di *tuchè* e *automaton*, utilizzati da Aristotele per definire gli eventi accidentali, in contrapposizione a quelli necessari. Tra gli avvenimenti casuali, il filosofo greco differenzia quelli che accadono automaticamente (*automaton*) da quelli che si verificano per fortuna (*tuchè*), specificando come questi ultimi, a differenza dei primi, implicino l'atto della scelta. Lo psicoanalista francese riprende la categoria di *tuchè* per delineare da un lato il carattere fortuito del trauma, dell'incontro con il reale; dall'altro per specificare il ruolo che il soggetto dell'inconscio riveste nella ripresentazione del fatto sconvolgente. L'intreccio simbolico in cui ogni essere umano è incastrato, infatti, determina le sue relazioni col mondo circostante, produce una risonanza selettiva, filtra soggettivamente i fatti. L'impatto casuale con un fatto di vita pregno di significato, perciò, imprime il soggetto sensibilizzandolo, riconfigura la sua visione del mondo fissandolo ad una catena significante che lo rimanderà di continuo a fatti intrattenenti un rapporto di familiarità con quello originario. La *tuchè*, in questo modo, provoca l'*automaton*, innesca l'automatismo di ripetizione, l'impulso irrefrenabile a rivivere esperienze analoghe a quella originaria.

Ma cosa spinge l'individuo a tornare alla scena perturbante? Di cosa è alla spasmodica ricerca?

Per Lacan non si tratta tanto dell'estrinsecazione di un contenuto non elaborato, quanto piuttosto di rivivere l'agitazione dell'esperienza somatica, essere inondati nuovamente dalla marea di godimento sprigionatasi al momento dello scontro. Il trauma, infatti, è un evento prima di tutto corporeo, un'esplosione che scalza il pensiero riportando l'umano in contatto diretto col suo nucleo primordiale, con la pienezza della vita pulsante. L'onda d'urto del reale che spazza via il simbolico. L'eclissi del soggetto in una totalità somatica.

È precisamente in questa catastrofe libidica che convergono le due interpretazioni lacaniane della ripetizione finora analizzate. Il «trauma celebra [...] l'epifania di un godimento che rievoca quello supposto perduto; di quel godimento, cioè, che l'essere umano è indotto a credere di avere un tempo posseduto»⁷²; riproduce quello stato di pienezza libero da interferenze esterne frantumato dall'ingresso linguistico alla comunità umana; lo «slegame dall'Altro»⁷³. L'evento scardinante crea una sorgente libidica costantemente attiva, ciclicamente montante in ondate che spingono

⁷² Lollo F., *op. cit.*, pp.107-108.

⁷³ *Ivi*, p.109.

dall'interno l'individuo ad infrangersi contro situazioni, scelte, relazioni capaci di accenderlo, a procacciarsi esperienze somatiche di liberazione dagli effetti castranti del significante. «Il senso primo di ciò che si ripete è quel turbamento di corpo, quell'incontro con il suo inaspettato eccesso di vitalità, quella fissazione libidica che si iscrive come evento indimenticabile e che consegna il soggetto all'impotenza a sbarazzarsi di quel godimento che l'ha invaso. Godimento mai sazio, che reclama un "ancora"»⁷⁴. La coazione a ripetere si manifesta, così, come l'esperimento ogni volta fallimentare di un affrancamento, l'unico ricordo possibile di ciò che è irrimediabilmente perduto.

In merito alla questione in esame è da sottolineare come nel pensiero lacaniano sia presente almeno una terza interpretazione del fenomeno della ripetizione. Nella prima fase del suo insegnamento, lo psicoanalista francese infatti analizza, al di là degli aspetti somatici, il carattere simbolico della tendenza reiterativa, considerandola a partire dagli elementi essenziali del linguaggio, dal funzionamento della complessificazione cognitiva tipica dell'essere umano.

L'ingresso nella comunità dei *parlesseri* non soltanto altera per sempre la vita corporea del soggetto, come visto precedentemente, ma soprattutto limita il campo delle possibilità del suo essere. Ogni uomo, di fatto, non è il prodotto di un originale processo di autocreazione, ma primariamente il risultato di un'iscrizione eteroindotta: il discorso dell'Altro come «"ciò che opera per costituire il soggetto", come il luogo dove si depositano le tracce dell'incidenza del significante sul soggetto. È così che si "forgia" il soggetto come *stratificazione plurima di tracce significanti*»⁷⁵. Solo all'interno dei personali margini di vita predeterminati l'individuo potrà ritagliarsi originali slanci esistenziali. Si nasce in un preciso luogo, in un dato tempo, con un tale corpo, in una certa famiglia, e da tutto ciò non è possibile prescindere. «La natura fornisce, diciamo il termine, dei significanti, e questi significanti organizzano in modo inaugurale i rapporti umani, ne forniscono le strutture e li modellano»⁷⁶. Si nasce, quindi, e si viene da subito gettati in un discorso già esistente, all'interno di meccanismi simbolici già in atto, guidati da predisposizioni psichiche innate. Si viene al mondo catapultati nelle correnti di una struttura linguistica costituente, che predica l'essere dei suoi parlanti, ricevendo in dotazione un dispositivo caratterizzato da un costitutivo intreccio di rimandi, un intrinseco rinvio da un significante all'altro. «Fin dall'origine [...] il simbolo agisce, e produce da solo le sue necessità, le sue strutture, le sue organizzazioni»⁷⁷.

⁷⁴ *Ivi*, p.123.

⁷⁵ Recalcati M., *op. cit.*, p.341.

⁷⁶ Lacan J., *Seminario XI*, *op. cit.*, p.22.

⁷⁷ Lacan J., *Seminario II*, *op. cit.*, p.222.

In base a ciò, l'automatismo di ripetizione trae origine da quella che Lacan definisce «*insistenza della catena significante*»⁷⁸, l'inevitabile incastro del singolo *parlessere* ad un predeterminato ordine dominato dal reciproco implicarsi coatto dei nodi costitutivi:

[...] l'inconscio è il discorso dell'altro. Questo discorso dell'altro non è il discorso dell'altro astratto, dell'altro nella diade, del mio corrispondente, neanche semplicemente del mio servo, è il discorso del circuito nel quale sono integrato. Ne sono uno degli anelli. È il discorso di mio padre, per esempio, in quanto mio padre ha fatto degli errori che sono assolutamente condannato a riprodurre – è quello che si chiama *Super-ego*. Sono condannato a riprodurli perché bisogna che io riprenda il discorso che mi ha lasciato in eredità, non solo perché sono suo figlio, ma perché non si fermi la catena del discorso, e io sono appunto incaricato di trasmetterla nella sua forma aberrante a qualcun altro. Devo porre a qualcun altro in problema di una situazione vitale in cui ci sono tutte le *chances* che inciampi anche lui, in modo che questo discorso compie un piccolo circuito in cui si trovano presi tutta una famiglia, tutta una congrega, tutto un campo, tutta una nazione o la metà del globo. [...] Ecco cos'è il bisogno di ripetizione come lo vediamo sorgere al di là del principio di piacere.⁷⁹

La coazione a ripetere, pertanto, è così radicata nell'essere umano, perché strutturarsi come soggetti significa dover affrontare le rapide di un fiume che porta dove vuole lui, per non lasciarsi sopraffare, ma soprattutto tentare di non farsi risucchiare dai suoi ingorghi significanti.

Dalle tre prospettive sull'automatismo di ripetizione appena esposte emerge un importante contributo alla tesi che intendiamo sostenere sulle *radici corporee della coazione a ripetere*. Lacan, di fatto, rintraccia nelle specifiche organizzazioni dell'organismo umano la tendenza incontenibile alla ritualizzazione dell'esistenza. Abbiamo visto come le recisioni materiali e le incisioni simboliche scindano il *Leib* condannandolo all'inquietudine perenne, ad un'innata entropia confluyente nell'azione ciclica, sospinta dalla corrente di una catena significante dalla presa incontenibile.

Sebbene nel suo pensiero manchino riferimenti pratici al corpo in carne ed ossa, alla sua immanenza materica, alla sua immediata concretezza ultralinguistica considerata prima di tutto come dimensione specificamente *estetica*⁸⁰, lo psicoanalista francese da un lato stimola importanti spunti di riflessione a partire dai quali problematizzare i contributi teorico-pratici della

⁷⁸ Lacan J., *Il seminario su La lettera rubata*, in Contri G. B. (a cura di), *Scritti*, Einaudi, Torino, 2002, p.7.

⁷⁹ Lacan J., *Seminario II*, op. cit., p.105.

⁸⁰ Intendendo con *estetica* non la teoria dell'arte e del bello, quanto il nucleo concettuale del termine greco *aisthesis*, inerente la *conoscenza sensibile*.

Somaestetica che analizzeremo successivamente, dall'altro analizza aspetti della dimensione fisica dell'essere umano alla base delle tecniche di intervento di alcune delle discipline che esploreremo.

Posta l'impossibilità ontologica che nel corpo umano la pienezza del godimento coincida con l'unità dell'essere, a causa della *separtizione* inflitta dall'azione incisoria del significante, lo scopo primario delle pratiche somaestetiche di cura consapevole e riorganizzazione educativa che esamineremo può essere interpretato, in chiave lacaniana, come il tentativo di riportare quel corpo quanto più vicino possibile alla condizione di completezza, piena integrazione funzionale precedenti l'impianto del dispositivo linguistico; di ridurre al massimo gli effetti separatori inflitti al *Leib*. Intervenire sulle profonde modificazioni impostegli dal significante per cercare di recuperare sempre più ampie porzioni di quell'irraggiungibile godimento assoluto caratterizzante la vita organica non umanizzata, rendendo quel corpo quanto più possibile un *corpo prelinguistico*, un organismo unitariamente integrato, nonostante l'ineludibile effetto di complessificazione separatoria del linguaggio. Come vedremo, la Bioenergetica opera a partire dall'idea che il vero progresso dell'essere umano consista nel ritorno alla naturale vita del corpo, nel ritrarsi dalla "seconda natura" della moderna civilizzazione "negatrice di vita" – il corrispettivo analogico dell'effetto mortificante del linguaggio nel paradigma lacaniano – per tornare alla nostra "prima natura", «la natura che mantiene la bellezza e la grazia di cui tutti gli animali sono stati dotati alla nascita»⁸¹, la libertà di agire privi di impedimenti interiori. Quel godimento derivante dall'esperienza di unità corporea che la Psicofisiologia di Ruggeri chiama *piacere narcisitico*⁸², un istinto di vita derivante dalla coesione funzionale, dall'integrazione dell'informazione corporea, che si oppone ai fattori esterni e interni di dissociazione; un piacere di *esserci* che spinge nella direzione opposta a quella dell'*istinto di morte*.

Uno dei contributi più importanti di Lacan alla riflessione somaestetica consiste nell'aver evidenziato la condizione trascendentale di *frammentazione funzionale* della dimensione corporea, il suo connaturato stato di tendenza alla disgregazione a seguito di perturbazioni esterne. Ne ritroveremo concrete risonanze nel paradigma teorico-pratico dell'*armatura caratteriale* di Wilhelm Reich, un approccio basato sul principio dell'identità funzionale tra irrigidimenti psichici e muscolari che individua nel *Leib* una *corazza corporea* organizzata in sette segmenti, sovrapposti

⁸¹ Shusterman R., *Performing live*, New York, Cornell University Press, 2000, p.176 (traduzione: Francesco Bari).

⁸² Cfr Ruggeri V., *L'identità in psicologia e teatro*, op. cit.

orizzontalmente ad anelli, ciascuno dei quali corrispondente ad una struttura muscolare cronicamente contratta, sviluppata come strategia difensiva rispetto a determinate emozioni e vissuti eccessivamente destabilizzanti. Una *pietrificazione*, per dirla in termini lacaniani, sulla quale il terapeuta interviene fisicamente per sciogliere le ingessature corporee ed allentare le corrispondenti resistenze caratteriali alla riemersione del rimosso, all'evoluzione della dimensione psichica. Schiodare dall'individuo il significante sintomatico trasformandolo in *sinthomo*, un oggetto di conoscenza e consapevolezza. Il taglio di cui abbiamo parlato all'inizio incide il corpo, lo dis-integra, aprendo ferite rimarginantesi in cicatrici che si fissano nel corpo della storia individuale come organizzazioni dissocianti. Il loro riassorbimento in una complessa unità integrata è l'obiettivo primario delle discipline somaestetiche che esamineremo, miranti ciascuna a proprio modo a restituire un'esperienza corporea piena, piacevole, quanto più simile possibile a quella precedente i due traumi originari. Per attenuare il fuoco nostalgico del desiderio di tornare sempre indietro, e trasformarlo nella motivazione a cambiare direzione.

3. Automatismo psicologico

«psicologia e fisiologia, collocandosi in prospettive diverse, fanno entrambe descrizioni parallele di una sola e identica cosa»⁸³

Il saggio sull'*Automatismo psicologico* di Pierre Janet è un classico della letteratura psicologica⁸⁴ che suggerisce importanti contributi alla specifica lettura della *coazione a ripetere* che intendiamo sostenere. Come vedremo, infatti, esaminare la tendenza ripetitiva in questione a partire dalla categoria di *automatismo* proposta dallo psicologo francese risulta utile ad evidenziarne alcune tra le più importanti dinamiche. Inoltre, il lavoro in oggetto è tra i primi studi sperimentali i cui fondamenti psicofisiologici consentono di ricercarne le radici corporee, anticipando di circa un secolo cruciali questioni somaestetiche.

Il tema cardine dell'opera di Janet è l'analisi dell'automatismo in quanto patologia dissociativa, disturbo di frammentazione della coscienza, di disintegrazione della personalità umana a seguito di avvenimenti traumatici. Il concetto di fondo è che il vissuto di sconvolgenti esperienze emotive disgrega la coscienza, dissociando elementi indipendenti che si manifestano come fenomeni psicologici esercitanti un'azione perturbativa sul sistema psichico dell'individuo. Atti subcoscienti capaci di stravolgere la capacità adattativa e talvolta prendere il totale controllo del soggetto costringendolo al compimento di azioni estranee alla sua intenzionalità. Atti «dotati di tutte le caratteristiche di un atto cosciente, salvo quella di essere conosciuti dalla persona che li compie nel momento stesso in cui li compie»⁸⁵. Autentiche «aberrazioni della volontà umana»⁸⁶ trasfiguranti gli uomini in «vere e proprie statue viventi»⁸⁷, in automi.

L'analisi etimologica di quest'ultimo termine consente a Janet di chiarire le caratteristiche fondamentali degli atti in esame e specificare l'oggetto del suo lavoro. L'aggettivo *automatico*, infatti, designa un movimento che si origina dall'interno dell'ente che lo produce, non da cause

⁸³ Janet P., *L'automatismo psicologico. Saggio di psicologia sperimentale sulle forme inferiori dell'attività umana*, Raffaello Cortina, Milano, 2013, p.489.

⁸⁴ Presentato nel 1889 alla Sorbonne come tesi di dottorato in filosofia, dopo un lungo periodo di scarsa considerazione vive oggi una rinascita, una riscoperta soprattutto da parte di alcuni studiosi di psicotraumatologia. Cfr. Ortu F., *La psicopatologia di Pierre Janet*, in *Psichiatria e Psicoterapia* (2014) 33, 1, 11-30.

⁸⁵ Janet P., *op. cit.*, p.XVII.

⁸⁶ *Ivi.*, p.428.

⁸⁷ *Ivi.*, p.XV.

esterne; un movimento regolare sottoposto ad un rigoroso determinismo. Può indicare, inoltre, un'attività meccanica, priva di coscienza. Ciò che egli analizza nel suo saggio è precisamente la natura di talune azioni che sfuggono completamente al controllo umano, di quelle manifestazioni individuali caratterizzate dalle qualità appena esplicitate dall'esame etimologico, nonché i termini della loro esistenza simultanea al resto dei fenomeni della coscienza personale.

Per quanto riguarda il processo generale, Janet riconduce i fenomeni dell'automatismo all'alterazione dell'equilibrio tra quelle che considera le due attività fondamentali della mente: l'attività *creatrice*, che «opera di continuo raccogliendo i fenomeni in nuove sintesi e dando vita alla coscienza personale dell'individuo»⁸⁸; e l'attività *conservatrice*, riprodotte le sintesi che «una volta costruite non si distruggono, durano, conservano la propria unità, mantengono i propri elementi disposti nell'ordine in cui lo erano stati un tempo»⁸⁹. Entrambe le attività animano il sistema psichico lungo tutta la sua esistenza, e dal loro corretto equilibrio funzionale dipendono «la salute del corpo e l'armonia della mente»⁹⁰. Il regolamento e la limitazione reciproci della capacità di realizzare nuove sintesi, adattarsi a condizioni nuove, e della «forza automatica che vuole mantenere invariate le emozioni e le percezioni del passato»⁹¹ garantiscono la libertà e la possibilità di evoluzione personale dell'individuo. L'automatismo, invece, si manifesta quando l'attività conservatrice prevale su quella sintetica attuale, indebolita prevalentemente a causa di eventi traumatici, o ad una condizione di debolezza costituzionale, che secondo Janet sottraggono energia al sistema mentale producendo uno stato di psicoastenia, di «miseria psicologica»⁹² responsabile di quel «restringimento del campo di coscienza»⁹³ alla base dell'imporsi della tendenza a ripetere sintesi organizzate in uno stato precedente. Un fenomeno autoalimentantesi, in quanto la memoria degli avvenimenti sconvolgenti finisce per avvinghiare l'individuo ad un continuo tentativo fallimentare di reazione che finisce per esaurirne ulteriormente le energie, a scapito della capacità sintetica attuale.

In merito a ciò, risulta particolarmente significativo che lo psicologo francese paragoni l'attività di conservazione e riproduzione al *principio di inerzia*, la legge secondo la quale un corpo persiste nel suo stato di moto uniforme finché una forza non interviene a modificarlo. Come vedremo,

⁸⁸ *Ivi*, p.XII.

⁸⁹ *Ivi*, p.493.

⁹⁰ *Ivi*, p.494.

⁹¹ *Ibidem*.

⁹² Ortu F., *op. cit.*, p.16.

⁹³ Janet P., *op. cit.*, p.461.

infatti, in base all'impianto teorico-pratico della Somaestetica è possibile scardinare abitudini dannose e disfunzionali soltanto attraverso l'esercizio di discipline capaci di intervenire sulle organizzazioni corporee rigide che ne sono alla base. Contrariamente, l'organismo continuerà il suo moto esistenziale uniformemente ripetitivo sospinto dalla forza coercitiva di atteggiamenti, predisposizioni, conformazioni consolidati. Così come ampiamente anticipato da Janet, quando sostiene che «l'attività automatica si è concentrata nell'uomo nei fenomeni di *abitudine* o di *memoria*. [...] (e) le nostre abitudini e i nostri ricordi portano degli atti, dei collegamenti di idee che non constatiamo realmente così come non li produciamo effettivamente, che sono spesso al di fuori della nostra coscienza e sempre al di fuori della nostra volontà»⁹⁴.

Janet divide le manifestazioni dell'automatismo in due gruppi: un automatismo *totale*, ossia un processo che interessa l'intera mente e coinvolge il soggetto nel suo complesso; e un automatismo *parziale*, una dinamica per cui soltanto una parte della personalità è dissociata dalla coscienza e segue uno sviluppo autonomo, subconscio⁹⁵. La prima sezione del suo saggio è dedicata all'analisi delle manifestazioni principali della prima categoria, ossia la catalessi e il sonnambulismo. Nella seconda sezione, invece, lo psicologo francese descrive e interpreta le più significative manifestazioni della seconda categoria: catalessie parziali; distrazione e atti subcoscienti; suggestioni postipnotiche; esistenze psicologiche simultanee; bacchetta del raddomante; spiritismo; follia impulsiva; idee fisse e allucinazioni; possessioni; passioni. Di esse, ci interessano nello specifico le *idee fisse* e le *passioni* per le forti convergenze col fenomeno della coazione a ripetere in questione.

Entrambe sono manifestazioni direttamente connesse alla *miseria psicologica*, ovvero lo stato di psicoastenia che indebolisce l'attività sintetica e adattativa della mente a favore di quella conservatrice, di riproduzione di sintesi pregresse, alterando così il loro corretto equilibrio.

⁹⁴ *Ivi*, p.472.

⁹⁵ In modo analogo a quanto fa Clerambault in *Automatismo mentale e psicosi passionali*, altro classico di riferimento sull'argomento, in cui sostiene: «esiste un automatismo psichico generale, esistono degli automatismi patologici di grande ampiezza (mania, epilessia); esistono, infine, delle sindromi circoscritte di automatismo psicologico». Cfr De Clerambault G. G., *Automatismo mentale e psicosi passionali*, Métis, Chieti, 1994, p.314. Va sottolineato che, al di là della comune categorizzazione del fenomeno, esistono differenze nette tra i due modelli di automatismo a confronto. Seppur entrambi gli attribuiscono la qualità di *meccanismo*, Janet lo riconduce ad una fase regressiva, ma in continuità con la storia del soggetto; mentre Clerambault lo considera una frattura netta, contingente nell'esperienza individuale, sottolineandone i caratteri di impulsività e neogenesi. Per quanto concerne, poi, gli aspetti ontogenetici, Janet ritiene che nell'automatismo a riemergere siano meccanismi antichi, o semplicemente elementari; di contro, per Clerambault all'origine del fenomeno c'è il verificarsi di una dinamica estranea alla coscienza, ma di pari complessità, causata da un danno cerebrale.

Le prime non sono idee ossessive di tipo intellettuale bensì «stati emotivi persistenti, stati della personalità che restano invariati [...] che non si modificano in maniera sufficiente per adattarsi alle condizioni variabili dell'ambiente circostante»⁹⁶; rimangono inaccessibili alla coscienza del soggetto, esercitando a livello subconscio la loro forza perturbativa, e hanno un ruolo centrale nelle dinamiche psicotiche e nevrotiche.

Le passioni, invece, che Janet definisce “le manifestazioni più curiose dell'automatismo psicologico nell'uomo normale”, sono stati che trascinano l'uomo contro la sua volontà in modo analogo alle possessioni, ossia i vari atteggiamenti, atti e sentimenti dell'individuo che è dominato da un'idea subconscia, a lui sconosciuta. Nella visione dello psicologo francese, in condizioni generali di buona salute e di corretto equilibrio tra le due attività fondamentali della mente l'individuo è in grado di governare le proprie idee, facoltà e gli impulsi. Viceversa, lo stato di miseria psicologia getta l'uomo in balia delle passioni e in un «momento di ricettività morbosa»⁹⁷, una condizione di particolare sensibilità a idee e situazioni che in una precedente fase di equilibrio generale hanno lasciato una traccia impercettibile, rimasta sotterranea, e che la forte ricettività dovuta alla psicoastenia, e al conseguente restringimento del campo di coscienza, scopre nella loro potenza di sconvolgere l'organismo.

Il punto decisivo per la nostra tesi è il passaggio in cui Janet interpreta in chiave psicofisiologica tale processo, gettando le basi – seppur a partire da un paradigma di lettura della dimensione psicosomatica di tipo ancora duale, contrariamente al modello ecologico che proporremo successivamente – per la specifica interpretazione della coazione a ripetere che intendiamo sviluppare. Egli infatti afferma: «ogni idea porta modificazioni espressive in tutto il corpo [...] che i sensi tattile e muscolare trasmettono alla coscienza»⁹⁸; quale deve essere, allora, l'agitazione di una mente che sente in ogni istante il proprio organismo ribelle dare inizio ad atti che non gli sono stati ordinati! Così è la passione reale, non idealizzata da descrizioni fantasiose ma ricondotta alle sue caratteristiche psicologiche essenziali»⁹⁹. Le idee, pertanto, sono materia corporea capace di spingere l'uomo al compimento di gesti che sfuggono alla sfera della sua intenzionalità. Seppur in maniera ancora sfocata, questo passaggio costituisce un'importante conferma del nostro assunto di partenza secondo cui il corpo nel corso della vita, a seguito di perturbazioni significanti del mondo

⁹⁶ Ortu F., *op. cit.*, pp.19-20.

⁹⁷ Janet P., *op. cit.*, p.475.

⁹⁸ Corsivo mio.

⁹⁹ *Ibidem.*

circostante, acquisisce schemi organizzativi, rigide disposizioni non-concettuali che guidano l'azione, determinano la dimensione psichica al di sotto del livello minimo di propriocezione, e che secondo il nostro modello sono alla base della coazione a ripetere. Esperienze che fissano l'organismo a un limitato campo di gesti psicomotori, ingessandolo, tracciando dei binari cognitivi, dei canali somatici che finiscono per costringere lo slancio esistenziale dell'individuo a ripercorrerli ripetutamente contro la sua intenzionalità.

Sintetizzando, quindi, per Janet *l'automatismo psichico è un processo dissociativo, innescato da un avvenimento traumatico, nel quale il soggetto tende a riprodurre idee, emozioni, percezioni, sintesi pregresse agito da forze a lui ignote, nuclei subconsci capaci di indirizzare meccanicamente, in determinate condizioni mentali, la sua vita*. Così inteso, l'automatismo rivela le principali caratteristiche della tendenza ripetitiva oggetto della nostra ricerca: l'aberrazione della volontà; il fatto che il soggetto possa prendere consapevolezza delle sue azioni solo dopo averle compiute; il fatto che la spinta ad agire sia un'ignota forza proveniente dalla profondità del suo corpo.

Quest'impianto concettuale presenta importanti convergenze con quello della ripetizione sviluppato dal coetaneo Freud. Entrambi i modelli sostengono l'esistenza di una dimensione psichica subconscia, esercitante un'influenza determinante sulla coscienza, capace di imporre un indirizzo alle azioni individuali. Entrambi, inoltre, riconoscono agli episodi traumatici un ruolo determinante nell'organizzazione psichica. Tuttavia, esistono almeno due punti di discordanza tra le prospettive in questione. Innanzitutto, le "idee fisse subconscie" di Janet hanno un funzionamento diverso dalle "idee inconse" di Freud: mentre le prime sono dovute al "restringimento del campo di coscienza" ed alla conseguente perdita della funzione del reale; per quanto riguarda le seconde, il motore principale è il conflitto emozionale all'interno del sistema inconscio. Inoltre, i due impianti teorici prevedono due dinamiche energetiche del tutto divergenti: quello di Janet è un modello deficitario, in cui il fenomeno della ripetizione è dovuto ad uno stato di psicoastenia, causato dall'impatto col trauma, che lascia emergere l'attività di riattivazione delle sintesi pregresse; di contro, per Freud la coazione a ripetere è alimentata dal ciclico rimontare della carica tensiva sprigionata dalla ferita originaria, mantenuta costantemente attiva, in modo differente, dalla rimozione e dalla pulsione di morte. Al di là di ciò, l'automatismo psichico sintetizza le principali caratteristiche dell'impulso ripetitivo freudiano: l'aberrazione della volontà soggettiva; la

manca di consapevolezza dei moventi reconditi al compimento dell'atto cui è spinto l'individuo; ma soprattutto il fatto che l'impeto attuativo proviene dalle profondità del corpo.

Come annunciato all'inizio, il saggio sull'automatismo, oltre a suggerire importanti integrazioni alla riflessione specifica sulla coazione a ripetere, anticipa e pone fondamentali temi somaestetici indispensabili ad esplorarne la dimensione somatica. Nello specifico, la cura dei vari casi e la costante sperimentazione documentati nell'opera hanno consentito a Janet di riscontrare interessanti elementi di psicofisiologia e psicomotricità, in particolare la stretta correlazione tra sensibilità, pensiero e dimensione cinetica, a partire dalla convinzione che tra corpo e psiche esista una intima corrispondenza a tutti i livelli dell'organismo. Egli dimostra, ad esempio, come sensazioni e immagini siano intimamente legate ai movimenti degli arti e che la scomparsa delle prime può essere causa di immobilizzazione, tanto da equiparare alcune paralisi a vere e proprie amnesie. Un altro legame decisivo riscontrato è quello tra sensibilità e memoria, che lo porta a considerare esplicitamente l'attività sensoriale come base del pensiero – in profonda sintonia con A. G. Baumgarten e J. Dewey, i più importanti antesignani della Somaestetica di R. Shusterman – nonché l'intima correlazione tra anestesia ed amnesia. Il passaggio cruciale, tuttavia, è quello in cui rintraccia nel concreto tali correlazioni in determinate organizzazioni del sistema muscolare, gettando le basi per l'intero paradigma teorico-pratico dell'*armatura caratteriale* di W. Reich. Janet identifica di fatto il nucleo delle interdipendenze tra paralisi, amnesie e anestesi nelle *contratture muscolari*, irrigidimenti cinetici cui corrispondono un indebolimento della capacità sensibile e un restringimento del campo cognitivo. In uno studio su pazienti sofferenti di spasmi ai muscoli del tronco che avevano subito traumi di vario genere, lo psicologo francese scopre l'intima coincidenza tra contrazione organica e stato emotivo, tanto che parla di «emozione congelata»¹⁰⁰ e decide di integrare la terapia psicologica con il massaggio, nel tentativo di sciogliere l'idea "incastrata" nel meccanismo di difesa muscolare, riportarla alla consapevolezza propriocettiva e consentire al paziente di riconoscerla e liberarsene. Ritenendo, probabilmente per primo nella storia della psicologia, *il massaggio come una forma mascherata di psicoterapia*¹⁰¹ e anticipando di fatto i principi teorico-pratici cardine della *vegetoterapia carattero-analitica* di Reich.

¹⁰⁰ Ellenberger H. F., *La scoperta dell'inconscio. Storia della psichiatria dinamica*, Bollati Boringhieri, Torino, 2013, p.433, Vol. I.

¹⁰¹ Cfr. Ellenberger, *op. cit.*, p.434.

In effetti, i due impianti terapeutici di riferimento condividono una modalità di intervento sia verbale che direttamente corporea, ma soprattutto convergono su una specifica visione dell'intima integrazione psicosomatica. Esistono effettivamente forti analogie tra le *contratture sistematizzate*¹⁰² di cui parla Janet – irrigidimenti muscolari, dipendenti da un'idea fissa, che incidono sia sulle capacità cinetiche, che sulle possibilità espressive dell'individuo – e le *armature muscolari* di Reich, sistemi cronici di miocorazzamenti, creati a difesa da stati interiori particolarmente destabilizzanti per inibire moti espressivi ed emozionali, alla base dei limiti caratteriali alla risoluzione della relazione terapeutica. Ricorrendo alla correlazione tra anestesia e amnesia di cui sopra, è possibile interpretare queste ultime come delle *zone di adombramento percettivo di contenuti emotivi dal potenziale entropico*, a salvaguardia dell'omeostasi organica.

Un ultimo elemento del pensiero di Janet decisivo per le nostre riflessioni è la sua interpretazione in chiave di economia energetica della condotta umana, la valutazione degli atti a partire dal loro costo psicologico¹⁰³, in base alla quale un'azione antica, ripetuta, risulta meno dispendiosa in quanto già eseguita diverse volte; un'azione nuova, inusuale, richiede invece un investimento maggiore di risorse.

Come vedremo successivamente, questo concetto ispira la nostra lettura della coazione a ripetere alla luce della Teoria della complessità: il sistema individuale, a seguito di eventi sconvolgenti, significanti, si irrigidisce in una sorta di *omeostasi cristallizzata*, un'organizzazione a scarsa flessibilità sviluppatasi a salvaguardia di un nuovo equilibrio; una nuova strutturazione organica conservativa, reagente alle varie situazioni attivanti del suo mondo circostante con un consolidato e limitato pattern di azioni che mantengano il sistema lontano dal caos di eventuali perturbazioni destabilizzanti, comportando il minor dispendio energetico possibile. Tracciando, così, quei ristretti confini esistenziali all'interno dei quali ogni ritorno dell'identico, seppur doloroso, è familiare e di conseguenza maggiormente gestibile. O può addirittura, in taluni casi, diventare piacevole.

¹⁰² Janet P., *op. cit.*, p.366.

¹⁰³ Cfr. Ortu F., *op. cit.*, pp. 21 e sgg.

4. Copioni di vita

«Ci sono alcuni aspetti del funzionamento corporeo, mentale e sociale dell'uomo che si verificano al di là della sua volontà, che gli scivolano addosso, per così dire, perché funzionano in base ad una programmazione di fatto. Questi comportamenti influenzano pesantemente il destino dell'uomo tramite le persone che lo circondano, mentre il soggetto mantiene l'illusione dell'autonomia. Ma a questa situazione esistono per fortuna dei rimedi»¹⁰⁴

Homo faber ipsius fortunae. L'uomo è l'autentico artefice del suo destino. Secondo tale prospettiva immanentista dei fatti mondani, la trama esistenziale di un individuo non è tessuta da un piano divino, o dalle mitologiche Moire, bensì dalle scelte compiute di volta in volta, dalle effettive azioni cui esso è sollecitato dalle varie circostanze. Analogamente all'autore di un romanzo, di fatto, l'uomo ad ogni snodo narrativo del proprio vissuto ha la capacità di decidere la direzione dello sviluppo degli eventi, potendo spingere potenzialmente dove vuole la sua storia personale. Con una differenza sostanziale, però. Lo scrittore riversa su un supporto esterno il frutto della sua creatività e può in ogni istante liberamente rimaneggiare il suo prodotto, in quanto mantiene con esso un costante rapporto di estraneità attivamente manipolativa. L'uomo, di contro, coincide con la sua opera di vita, intrattiene con essa una relazione fusionale e nel corso della sua realizzazione può essere animato da una forza poetica incontrollata, una sorta di narratore subliminale, un'ignota spinta che ne determina di fatto il cammino esistenziale conducendolo lungo canali narrativi prestabiliti a sua insaputa.

L'autonomia antropica è effettivamente una realtà complessa, contraddittoria, le cui radici affondano nelle profondità di dimensioni oscure, indomabili. In particolar modo lungo i complicati itinerari biografici, talvolta tracciati da istanze operanti al di sotto dell'intenzionalità cosciente. Per essere lo scrittore autentico del proprio destino ogni singolo individuo deve, quindi, prima di tutto

¹⁰⁴ Berne E., "Ciao!"... E poi?. *La psicologia del destino umano*, Bompiani, Milano, 2015, pp.209-210.

smascherare quei *presupposti narrativi* che inevitabilmente tenderanno ad indirizzare la sua esistenza.

Al pari di qualsiasi racconto, infatti, la vita umana ha bisogno di una *struttura* per realizzarsi – un organismo, una famiglia di provenienza, uno o più luoghi di ambientazione, vari personaggi, caratteri, deuteragonisti, antagonisti, colpi di scena, rotture degli equilibri – un insieme di parametri a partire dai quali poter tracciare singoli percorsi originali. Per esistere si deve necessariamente essere gettati in una data *forma di vita*, all'interno di una traccia narrativa potenziale, predeterminata dal patrimonio genetico e indirizzata prevalentemente dall'insieme delle esperienze relazionali coi genitori. La più grande impresa che ogni uomo possa compiere, pertanto, consiste nello sviluppare consapevolmente i propri presupposti storici realizzando una storia personale che sia espressione, quanto più possibile, della sua intima natura e delle sue aspirazioni indipendenti. Se si ignorano, invece, la propria matrice di vita e il suo potere pressoché totale di indirizzamento degli eventi futuri, la stessa imprescindibile condizione di esistenza può divenire il principale impedimento al suo pieno e libero svolgimento. Si rischia, cioè, di essere illusi protagonisti di un romanzo scritto in partenza, e di soffrire perché incastrati in una trama da cui si vorrebbe fuggire a tutti i costi.

Nel '900 è stato Eric Berne, padre dell'Analisi Transazionale, ad occuparsi più di altri delle vicende umane utilizzando e sviscerando la metafora della narrazione. Egli ha ideato, in un linguaggio semplice e divulgativo, un efficace paradigma teorico-pratico dell'esistenza che racchiude analisi delle dinamiche di sviluppo personali, delle logiche relazionali tra gli individui, e intervento terapeutico.

«L'Analisi Transazionale è una teoria della personalità e una psicoterapia sistematica ai fini della crescita e del cambiamento della persona»¹⁰⁵. Essa fornisce allo stesso tempo un quadro della strutturazione psicologica, una teoria della comunicazione, un metodo di analisi dei sistemi relazionali e delle organizzazioni, nonché una teoria dello sviluppo infantile.

Tra le idee chiave che ne costituiscono la base teorica, in merito alle precedenti considerazioni spicca il concetto di *copioni di vita*. Secondo Berne «un copione è un piano di vita che continua a svilupparsi, dopo essere stato strutturato nella prima infanzia, sotto l'influenza dei genitori; è quella forza psicologica che spinge ogni individuo verso il proprio “destino”, sia che lo si combatta, sia

¹⁰⁵ Definizione proposta dall'Associazione Internazionale di Analisi transazionale. Cfr. Stewart I., Joines V., *L'Analisi Transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani*, Garzanti, Milano, 2016, p.15.

che sostenga trattarsi del frutto di una sua libera scelta»¹⁰⁶. È uno *schema di vita preconscious*¹⁰⁷ che struttura lunghi periodi di tempo – mesi, anni, o in taluni casi la vita intera – consistente operativamente in un complesso sistema di orientamenti personali e predisposizioni relazionali finalizzati alla realizzazione della matrice narrativa latente. In tal senso, il fulcro dell'intero paradigma psicologico è il concetto di *transazione*, intesa come unità di base del discorso sociale¹⁰⁸, costituita da un determinato input comunicativo lanciato dal soggetto del copione e dalla conseguente risposta sinergica e complementare ricercata, da parte di un singolo o di un gruppo, diretti al raggiungimento di un cosiddetto *tornaconto*, ovvero la chiusura prevista dell'interazione. In sintesi, *la strategia sociale, ciclicamente ripetuta, adoperata di volta in volta per la realizzazione del copione*.

Probabilmente non tutti ne hanno uno, ma certamente ogni individuo è in qualche modo influenzato da una programmazione operante fin dai primi anni. Allo scopo di orientarsi teoricamente e terapeuticamente Berne propone di ricondurre le innumerevoli manifestazioni dei copioni a tre categorie: *vincitori; non-vincitori; perdenti*. Il vincitore è un uomo che a partire dalla personale matrice narrativa riesce proattivamente e responsabilmente a raggiungere i propri obiettivi di vita, attuando le sue intime aspirazioni e instaurando un rapporto soddisfacente col suo mondo circostante. Il non-vincitore, invece, è colui il quale tutto sommato trova un equilibrio e finisce per accettare la sua condizione vitale, restando sempre “nel mezzo”, ossia mantenendosi in una sorta di limbo esistenziale al riparo da qualunque scossone destabilizzante. Il perdente, infine, è un individuo che subisce passivamente il suo piano di vita, ne è fortemente limitato o addirittura dominato, ritrovandosi spesso vittima di copioni tragici, autolesionisti, dolorosi. Scoprendosi gettato ed incastrato in quella che J. Young definisce una *trappola di vita*, ossia uno schema esistenziale particolarmente negativo, un modello di personalità cronico – sviluppatosi durante l'infanzia, o l'adolescenza, nel corso delle esperienze relazionali con i *caregiver*, e consolidatosi nel tempo – sostenuto da pattern autodistruttivi di determinati elementi cognitivi, comportamentali ed emotivi che incanalano la vitalità dell'individuo verso pratiche esistenziali controproducenti. Un vero e proprio *organizzatore dell'esperienza personale*, fonte di infelicità¹⁰⁹, che relega la

¹⁰⁶ Berne E., *op. cit.*, p.36.

¹⁰⁷ *Ivi*, p.31.

¹⁰⁸ Cfr. Stewart I., Joines V., *op. cit.*, p.426.

¹⁰⁹ Cfr. Young J. E., Klosko J. S., *Reinventare la tua vita. Scoprite come modificare voi stessi e liberarvi dalle trappole che vi impediscono di cambiare la vostra vita*, Raffaello Cortina, Milano, 2004.

persona ad un ambiente di vita ripetitivo, angusto, dai margini ristretti ed apparentemente inamovibili all'interno dei quali si cade inesorabilmente a causa di processi costitutivamente sfuggenti alla consapevolezza ed alla possibilità autonoma di gestione.

Nel tentativo di rintracciare una distribuzione effettiva delle tre tipologie di copione, Berne paragona il genere umano nel suo insieme ad una curva, in cui colloca ad un estremo i vincitori, ossia coloro i quali sono riusciti a raggiungere l'autonomia, all'altro estremo i perdenti, ossia le vittime dei copioni, e nel mezzo la maggior parte delle persone, soggette ai più svariati mutamenti a seconda degli orientamenti personali e delle diverse circostanze. Chiaramente, è da sottolineare come una siffatta categorizzazione tripartita non sia in grado di racchiudere la complessità della realtà antropica. Tuttavia ne risulta un valido strumento di interpretazione e costituisce un'efficace base epistemologica di intervento terapeutico.

Ad ogni modo, indipendentemente dalla tipologia di appartenenza, oltre a quelle già specificate – *è un piano di vita; si sviluppa per transazioni; è diretto verso un tornaconto* – ogni copione presenta delle caratteristiche basilari:

- *è decisionale*: si basa su una decisione presa durante l'infanzia. Esso è certamente influenzato dalle relazioni genitoriali e dell'ambiente circostante, ma all'origine è prima di tutto determinato dal bambino stesso e dalle sue peculiari modalità di reazione alle sollecitazioni esterne. Va sottolineato come nella teoria del copione il termine “decisione” venga utilizzato in un senso più ampio dall'usuale significato ed allargato a dinamiche di formazione della matrice narrativa personale estranee alla sfera della deliberazione riflessiva. Secondo l'Analisi Transazionale, infatti, le prime “decisioni di copione” vengono prese a partire da basilari processi somatici in risposta adattativa a determinate esperienze scatenanti; sono prodotte, cioè, in una fase precedente lo sviluppo della capacità di parola, seguendo logiche differenti da quelle del processo di pensiero e dall'esame di realtà adulti. Tali decisioni costituiscono delle vere e proprie strategie di sopravvivenza, che il bambino sperimenta per adeguarsi al suo mondo circostante, talvolta accogliente, confortevole, ma talvolta anche ostile, minaccioso. Durante lo sviluppo esse possono subire sensibili cambiamenti, ma la matrice narrativa di base del copione rimane invariata nella sostanza.

- *è rinforzato dai genitori*: sin dai primi istanti di vita il bambino riceve dei messaggi dai genitori a partire da cui forma rappresentazioni di se stesso e del suo mondo circostante, ed in risposta ai quali prende alcune delle principali decisioni di copione;
- *è al di fuori della consapevolezza*: la matrice di vita pervade interamente l'organismo dell'individuo divenendo la sua peculiare modalità di stare al mondo, spingendolo lungo itinerari esistenziali prestabiliti a partire da profondità ignote, subliminali, che solo un lungo lavoro di esplorazione ed analisi può riconoscere e disinnescare.
- *è una forza di ridefinizione della realtà*: l'individuo interpreta il mondo circostante a partire dal suo piano di vita e lo piega con forza alla giustificazione delle sue predisposizioni, attraendo a sé situazioni, relazioni e persone che possano sistematicamente confermare lo schema di base.

In generale, pertanto, il copione può essere definito come un *latente dispositivo organico di organizzazione comportamentale, un generatore di esistenza formatosi nel corso di esperienze remote stabilizzanti un limitato repertorio relazionale stereotipatamente riproposto*. Un apparato umano che «agisce come il nastro di un computer, o come il cilindro di una pianola, continua a fornire le risposte nell'ordine stabilito, anche molto tempo dopo la scomparsa della persona che ha impostato la memoria, o perforato la scheda»¹¹⁰. Un demone narrativo ripetutamente impegnato a sedurre l'uomo con la sua storia preferita, animato talvolta da uno spiccato gusto per il tragico.

Secondo Berne i tratti essenziali della storia personale sono stabilmente delineati nell'arco dei primi sette anni di vita. Come sottolineato precedentemente, l'origine del copione è immediatamente corporea, ossia va ricercata nelle reazioni di adattamento unitarie del giovane organismo agli stimoli esterni, innanzitutto quelli genitoriali; nelle esperienze primarie del cosiddetto *Bambino Somatico*¹¹¹. Ma il suo definitivo consolidamento è inevitabilmente di natura simbolica, ossia dovuto all'appartenenza dell'individuo al mondo dei *parlesseri* ed alle complesse riorganizzazioni impostegli dal linguaggio nel corso della sua crescita. Prima ancora dello sviluppo della capacità verbale il bambino è inconsapevolmente e involontariamente incastrato in una catena di significanti che abbozza la sua *forma di vita*, ne stabilisce i presupposti narrativi, incanalando all'interno di un preordinato flusso storico il suo potenziale di esistenza. Successivamente, il suo

¹¹⁰ Berne E., *op. cit.*, p.63.

¹¹¹ Cfr. Stewart I., Joines V., *op. cit.*, p.56.

copione di vita è plasmato dalle varie iscrizioni linguistiche che il discorso dell'Altro imprime al processo di soggettivazione. Ogni essere umano, per conquistare margini di autonomia e sviluppare in maniera originale la propria matrice di vita, è costretto perciò a fare i conti con predisposizioni genetiche e influenze comportamentali risalenti ad esistenze precedenti la sua, deve vincere la forza di un'ondata simbolica proveniente da lontano, e contemporaneamente essere capace di smarcarsi dai continui tentativi di indirizzamento coatto del suo vivere, ad opera principalmente dei suoi genitori. In forte assonanza col discorso lacaniano, nei suoi studi sulla psicologia del destino umano Berne analizza approfonditamente i vari fattori di ordine simbolico capaci di orientare e forzare le singole vite, da quelli provenienti dalle generazioni passate, a quelli legati al concepimento, a quelli operanti all'interno dei giochi psicologici nelle relazioni genitori-figli. Tra i più significativi annoveriamo: l'appartenenza ad una linea genealogica dominata da personaggi illustri; le vite dei nonni; i moventi reconditi dell'atteggiamento concezionale (frutto di incidente, passione, amore, violenza, inganno, della voglia di salvare il rapporto?); le fantasie, i desideri, o talvolta i programmi di vita ben definiti che i genitori rivolgono ai futuri figli; i nomi di battesimo, i soprannomi, o i diminutivi imposti al neonato come chiara indicazione della strada che si vuole lui segua; le varie pratiche linguistiche che articolano l'atteggiamento genitoriale (permessi, ingiunzioni, minacce, principi, norme, previsioni di vita, che costantemente ripetuti entrano a fare parte integrante del carattere personale).

Quelli appena elencati costituiscono alcuni tra i principali fattori di programmazione parentale che condizionano quello che Berne definisce, con profonde risonanze lacaniane, il *taglio del copione*¹¹², ossia la strutturazione del paradigma di vita personale. Le forme di coercizione interiore che rappresentano *l'introiezione del discorso dell'Altro, remoto e attuale, in un radicato sistema di echi linguistici che parlano per l'individuo; l'impianto di modelli operativi interni di comportamento persistenti, ripetutamente tendenti ad indirizzare la condotta individuale*. Come afferma lo psicologo canadese «nessuno è in grado di conoscere la quantità enorme, sorprendente e quasi infinita di dialoghi che sono immagazzinati nei meandri meno illuminati della mente di ognuno»¹¹³, esercitanti una forza analoga a quella di un ventriloquo impegnato a incanalare l'esistenza ed a strutturarne il tempo organizzandolo attorno a pezzi di linguaggio ricorsivi. La personalità di ciascun uomo, pertanto, è per una parte significativa risultante dall'*iscrizione*

¹¹² Cfr. Berne E., *op. cit.*, p.42.

¹¹³ *Ivi*, p.118.

eteroindotta di un marchio destinale improntato a proseguire ritualmente la stirpe simbolica di appartenenza.

Per quanto riguarda i complessi processi alla base delle condotte di copione, l'Analisi Transazionale propone un modello di strutturazione psicologica che individua tre *stati dell'Io*, tre dimensioni differenti di relazione col mondo, costituita ognuna da un'intrinseca corrispondenza tra schemi corporei e condotta. «Uno stato dell'Io si può descrivere fenomenologicamente come un sistema compatto di sentimenti riferito a un determinato soggetto, e operativamente come un insieme di compatti modelli di comportamento; o pragmaticamente come un sistema di sentimenti che motivano il corrispondente insieme di modelli di comportamento»¹¹⁴. Gli stati dell'Io sono: Bambino, Genitore e Adulto, rispettivamente le *manifestazioni archeopsichiche* (ossia predisposizioni primitive fissate durante l'infanzia e sempre attive), *esteropsichiche* (tendenze che ripropongono quelle genitoriali) e *neopsichiche* (modalità di scambio autonome ed originali col mondo) della personalità individuale. Le sensazioni, le emozioni, le rappresentazioni e gli schemi corporei caratteristici di ciascuna delle suddette dimensioni costituiscono la *base psicofisiologica di organizzazione del comportamento individuale*, dando origine ai rispettivi rituali sistemico-relazionali. Nello stato dell'Io Bambino il soggetto rivive il clima interiore delle sue prime esperienze, è attraversato da percezioni arcaiche e agisce riproponendo strategie di adattamento primigenie. Nello stato dell'Io Genitore, invece, si trova a riprodurre modelli di interazione genitoriale introiettati, ossia letteralmente ingoiati e non metabolizzati. Nello stato dell'Io Adulto, di contro, reagisce alle situazioni contingenti sperimentando modalità di risposta innovative, indipendenti, ed è capace di valutare il contenuto delle altre due dimensioni psichiche personali. *Ogni stato dell'Io è, perciò, un modello operativo interno, un tipico schema comportamentale derivante dalle riorganizzazioni organiche stimulate dalle varie esperienze significanti del percorso di crescita.*

I tre stati in esame sono diversamente integrati in ogni individuo e plasmati dalla sua storia personale, della quale recano i *segni operativi*, ripropongono i processi interattivi. La personalità individuale e il corrispettivo copione di vita sono il risultato complessivo del costante gioco di forza tra le suddette istanze in campo nelle varie pratiche sociali. In ogni forma relazionale, infatti,

¹¹⁴ Berne E., *Analisi transazionale e psicoterapia. Un sistema di psichiatria sociale e individuale*, Astrolabio, Roma, 1971, p.9.

secondo il *principio della costanza* di Jack Dusay¹¹⁵, ce ne sarà sempre uno emergente rispetto agli altri, investito maggiormente di energia e di conseguenza dominante sul comportamento specifico. In concreto, ogni *transazione* è determinata dalle possibili combinazioni tra lo *stimolo transazionale* provocato da uno degli stati dell'Io del soggetto proponente e la *reazione transazionale* scaturita da uno, degli stati dell'Io del soggetto reagente¹¹⁶. Uno degli obiettivi primari del paradigma psicologico in esame è il riconoscimento dei basilari processi di interazione umana e dei diversi *giochi* sociali in cui si declinano, ossia le varie *transazioni ulteriori di tipo ripetitivo* che gli individui effettuano, solitamente riproponendo in maniera inconsapevole strategie infantili, allo scopo di realizzare i programmi della propria matrice esistenziale.

A partire dai primigeni processi di formazione del copione, propri del percorso di soggettivazione precedente l'impianto del dispositivo linguistico, l'Analisi Transazionale propone un'indagine corporea delle varie strategie di realizzazione del paradigma di vita personale funzionale alla specifica interpretazione della coazione a ripetere che intendiamo sostenere. Essa, infatti, propone un modello di spiegazione organica del copione che presenta importanti punti di convergenza con la lettura somatica della ripetizione che tenteremo di condurre successivamente, a partire in particolare dalla cibernetica di Bateson, dal paradigma cognitivo di Maturana e Varela, e dalla Somaestetica di R. Shusterman.

Come abbiamo visto in precedenza, il paradigma psicologico in esame pone all'origine del copione di vita personale una "*decisione corporea*", ossia *l'instaurazione adattativa di un determinato schema vitale, ossia un modello di organizzazione interna che regola i primigeni processi relazionali dell'organismo e predetermina quelli futuri*. Nella fase dello sviluppo precedente la capacità di parola, il cosiddetto *Bambino Somatico* interpreta fisicamente i vari

¹¹⁵ Cfr. Stewart I., Joines V., *op. cit.*, p.47.

¹¹⁶ L'Analisi Transazionale individua quattro tipologie principali di transazione: due *semplici*, quelle *complementari* e *incrociate*; due *ulteriori*, quelle *angolari* e *duplici*. Una transazione *complementare* è quella in cui i vettori transazionali sono paralleli e lo stato dell'Io cui è rivolto lo stimolo è lo stesso che vi risponde (es. Adulto-Adulto). Una transazione *incrociata* è quella in cui lo stato dell'Io cui è rivolto lo stimolo è differente da quello che vi risponde (es. Stimolo: Adulto-Adulto – Risposta: Genitore-Bambino). In una transazione *ulteriore*, invece, vengono inviati due messaggi nello stesso tempo: uno di questi è un messaggio manifesto, o a livello sociale; l'altro è un messaggio nascosto, o a livello psicologico. Il più delle volte il contenuto a livello sociale è da Adulto ad Adulto, i messaggi a livello psicologico sono invece di solito o da Genitore a Bambino, o da Bambino a Genitore. In particolare, nella transazione *duplici* al messaggio sociale caratterizzato da Stimolo-Risposta di tipo Adulto-Adulto si sovrappone un messaggio nascosto S-R di tipo Genitore-Bambino (meno spesso G-G, B-B). In quella *angolare* lo stato dell'Io Adulto del soggetto proponente invia un messaggio sociale allo stato dell'Io Adulto del ricevente e contemporaneamente un messaggio nascosto al suo stato dell'Io Bambino, e ottiene una risposta di tipo Bambino-Adulto.

«*messaggi di copione*»¹¹⁷ su se stesso, gli altri e il mondo provenienti dai suoi genitori, ricodificandoli nelle attitudini delle proprie decisioni di copione. In base alla qualità delle prime esperienze relazionali con le figure di riferimento basilari, in particolare la madre, il bambino reagisce con differenti modalità di adattamento che ne strutturano l'organismo: se, ad esempio, è abituato a ricevere un sostegno solido, accogliente, tenderà a rilassare il sistema muscolo-scheletrico, assumendo un atteggiamento istintivo di apertura, di fiducia, di naturale predisposizione allo scambio; se, di contro, è abituato a ricevere un sostegno rigido, scostante, o insicuro, reagirà contraendosi difensivamente, assumerà istintivamente un atteggiamento di chiusura, centripeto, rispetto al suo mondo circostante. L'Analisi Transazionale definisce *permessi* i messaggi che il bambino avverte sotto forma di emozioni e sensazioni corporee piacevoli e ricodifica nel senso interno di una potenzialità realizzativa, di una possibilità attiva. Definisce, invece, *ingiunzioni* i messaggi negativi che il bambino avverte sotto forma di emozioni e sensazioni spiacevoli, dolorose, e ricodifica nel senso interno di un'inibizione pervasiva, di un irrigidimento, di un'autolimitazione. Permessi e ingiunzioni vengono fissati nello stato dell'Io Bambino e costituiscono la base del piano di vita personale, orientando il comportamento maturo. Rappresentano "i controlli" del copione impiantati sin dall'età di sei anni, le forze interne di realizzazione emergenti nel corso di vissuti formativi basilari che ne costituiscono la fondamentale matrice organica di attivazione.

A nostro avviso è possibile riscontrare delle corrispondenze sostanziali tra queste informazioni primarie di agevolazione o inibizione protensiva e le *Esperienze Basilarì del Sé* di cui parla la Psicoterapia Funzionale. Secondo tale modello evolutivo, infatti, la qualità della sperimentazione di determinate modalità relazionali nel periodo dell'infanzia – che vanno dal potersi "abbandonare" al sentirsi protetti, "tenuti con sicurezza", dal percepire l'amore genitoriale all'essere "considerati"¹¹⁸ – ha un effetto decisivo sullo sviluppo individuale. Durante la crescita, se le figure

¹¹⁷ Stewart I., Joines V., *op. cit.*, p.166.

¹¹⁸ Secondo la Psicoterapia Funzionale le Esperienze Basilarì del Sé si possono racchiudere in diciotto tipologie relazionali principali, ciascuna delle quali presenta differenti articolazioni. Esse sono: l'essere TENUTI (comprende l'essere tenuti, contenuti, fermati, protetti); l'essere PRESI (comprende l'essere presi e l'essere portati); il LASCIARE (comprende l'incantarsi, lo stare, l'abbandonarsi a qualcuno); il CONTATTO (comprende il contatto fusionale e l'essere nutriti); il CONTATTO ATTIVO (include il prendere [chiedere, sedurre, portarsi l'altro], il dare [abbracciare], il darsi [autoconsolarsi, sistemarsi]); l'AMORE (comprende l'essere amati [appartenenza a qualcuno, l'essere portati dentro dall'altro], l'amare [portare dentro l'altro], la continuità positiva [i ricordi]); la CONDIVISIONE (comprende l'aprirsi [condividere], il piacere dell'altro, il piacere all'altro [mostrarsi]); la TENEREZZA (comprende la necessità dell'altro, la tenerezza, la fragilità [morbidezza]); l'ESSERE CONSIDERATI (comprende l'essere visti, ascoltati, capiti, aiutati, valorizzati); la VITALITA' (comprende la gioia [eccitazione, guizzi], la vitalità [energia, slancio], il

familiari hanno cura di questi fondamentali vissuti interattivi, considerati «i mattoni della vita»¹¹⁹, «le basi del funzionamento della vita stessa»¹²⁰, la soddisfazione dei bisogni primari del bambino si tradurrà in nutrimenti pervasivi che consolidano in lui una potente capacità adattiva, la facoltà di relazionarsi creativamente col mondo. La forza e la sicurezza ricevuti costituiranno per il futuro adulto la fonte permanente di ampie possibilità esistenziali. Di contro, la deprivazione delle necessarie sostanze evolutive può causare alla persona più o meno gravi alterazioni della propria complessità organica, delle correlazioni sistemiche tra le funzioni fisiologiche, scheletrico-muscolari, emotive e cognitivo-simboliche, determinando il variegato dominio delle difficoltà biografiche. Lo scopo primario di questa disciplina psicoterapeutica a mediazione verbale e corporea, allora, è ripercorrere e ricostruire in maniera più produttiva le esperienze basilari carenti per «cambiare realmente le vecchie tracce del passato del paziente, i vecchi solchi nei quali si incanalano automaticamente e inconsapevolmente comportamenti e modalità di relazione»¹²¹. Come sostiene L. Rispoli: «sono appunto le differenze di strategie reattive, collocate per giunta in diverse fasi dello sviluppo relazionale, a costituire nell'adulto un bagaglio di cui poi è difficile liberarsi»¹²².

Psicoterapia Funzionale e Analisi Transazionale concordano nel ritenere che *la caratteristica fondamentale dei vari piani infantili di sopravvivenza adattativa sviluppati è di essere sistemi psicofisiologici autopoietici, conservativi, tendenti a mantenere l'omeostasi una volta consolidatisi*. Poniamo il caso che un individuo da piccolo si tenda per raggiungere la propria madre e faccia esperienza del suo ripetuto ritrarsi: allo scopo di evitare in futuro il dolore di tale rifiuto sopprimerà il suo bisogno di incontro contraendo i vari muscoli coinvolti nel gesto di protendersi, assumendo una rigida organizzazione psicomotoria che tenderà a mantenere anche da adulto, e che continuerà latente ad influenzare negativamente le sue relazioni. Le manifestazioni del

giocare [correre, lanciarsi]); il BENESSERE (comprende l'armonia, l'interezza, il piacere [vagotonia, mobilitare verso il basso]); le SENSAZIONI (percepire, sentirsi, lo stupore); il CONTROLLO (comprende perdere il controllo [esplosioni], allentare il controllo [crolli, testa in giù], l'attenzione morbida); la FORZA (comprende la forza originaria [distacco, spazio], la forza morbida, la forza calma, la forza aperta [buttare via], il cambiare l'altro [muovere]); l'AGGRESSIVITA' (comprende l'aggressività affettuosa e l'aggressione); la CONSISTENZA (comprende la presenza [determinazione], la consistenza [peso, sicurezza, valorizzarsi]); l'AFFERMAZIONE (comprende l'assertività [autoaffermazione], lo scegliere, la progettualità); la NEGATIVITA' (comprende rabbia e odio); l'AUTONOMIA (comprende l'opposizione e il separarsi). Cfr. Rispoli L., *Esperienze di base e sviluppo del sé*, op. cit., p.67.

¹¹⁹ Rispoli L., *Il sorriso del corpo e i segreti dell'anima*, Liguori Editore, Napoli, 2003, p.27.

¹²⁰ Rispoli L., *Esperienze di base e sviluppo del sé*, op. cit., p.10.

¹²¹ *Ibidem*.

¹²² Rispoli L., Andriello B., *Psicoterapia corporea e analisi del carattere*, op. cit., p.121.

comportamento maturo, pertanto, risultano essere la ripetizione dei «comportamenti di copione che il bambino imparò ad utilizzare in una vasta gamma di situazioni come mezzo per “ottenere risultati” nella propria famiglia»¹²³, raggiungere in qualsiasi modo, anche a costo di pratiche autolesioniste, il proprio tornaconto autoconservativo negli scambi primari.

Nel corso del processo di soggettivazione, quindi, si vanno configurando nell'organismo i modelli operativi interni di azione e risposta alle varie situazioni attivanti, ossia il peculiare contributo individuale allo svolgimento della propria matrice di vita. In merito alle dinamiche corporee di realizzazione delle personali condotte di copione si distinguono le importanti scoperte di Taibi Kahler. Osservando attentamente i gesti dei suoi pazienti durante l'analisi transazionale lo psicologo clinico ha riscontrato il verificarsi di schemi ricorrenti di azione, denominati *minicopioni*, consistenti in una sequenza di comportamenti, emozioni e convinzioni di copione che in un breve arco temporale – da pochi secondi ad alcuni minuti – riproducono il processo dell'intero piano di vita smascherato nel paziente in esame. L'aspetto più interessante della sua analisi è l'aver appurato che ad innescare tali atti sono le cosiddette *spinte*, ossia modalità ripetitive di condotta esibite immediatamente prima l'attuazione di un comportamento di copione, impulsi attuativi caratterizzati da insiemi peculiari di parole, toni di voce, gesti, atteggiamenti ed espressioni facciali¹²⁴.

Alla luce del paradigma ecologico, radicalmente monista, a partire dal quale inquadreremo nelle pagine successive la questione delle relazioni mente-corpo, possiamo provvisoriamente definire ciascuna *spinta* come *l'informazione pervasiva di attivazione, cioè la motivazione attiva globale emergente dall'organizzazione organica tipica di ciascun modello operativo interno, dello specifico stato dell'Io operante.*

Da quanto visto finora, appare ormai chiaro come la personalità individuale ed il corrispondente percorso destinale siano il risultato globale dell'intreccio complesso tra i presupposti simbolici di ciascuna forma di vita umana e i diversi processi di apprendimento che ne segnano lo sviluppo lungo tutto il suo corso. *Dai primi istanti di vita le diverse esperienze significative informano il corpo perturbandolo, stimolando riorganizzazioni sistemiche adattative divenienti la memoria organica procedurale all'origine delle condotte di copione.*

¹²³ *Ivi*, p.287.

¹²⁴ Cfr. Stewart I., Joines V., *op. cit.*, pp.204-297.

Detto ciò, rimangono però ancora irrisolte due fondamentali questioni: perché l'uomo predilige tendenzialmente pratiche esistenziali ripetitive? Che funzione vitale assolve il permanere in un determinato paradigma di vita? Secondo l'Analisi Transazionale, in linea col paradigma della Complessità, l'organismo antropico si mantiene saldamente all'interno di consolidate strutture vitali perché, al pari di qualunque altro sistema aperto, è soggetto ad un fondamentale principio di inerzia conservativa, ossia tende naturalmente a mantenere quanto più inalterato possibile il suo equilibrio interno. Indipendentemente dal fatto che esso compori pratiche autolesionistiche fonte di infelicità, ovvero attitudini all'autorealizzazione fonte di piena soddisfazione. *L'obiettivo primario è conservarsi in una dimensione biologica stabile, difendere la propria economia energetica dagli attacchi del caos; evitare la catastrofe, la precipitazione entropica che deriverebbe dall'abbandonare una dimensione di vita stabile in vista di un profondo e permanente cambiamento di stato esistenziale.* In questa prospettiva il dolore è preferibile all'ignoto perché più gestibile, in quanto maggiormente familiare. A partire dalle prime decisioni di copione l'individuo perciò stabilisce strategie di condotta allo scopo di scansare le perturbazioni destabilizzanti, evitare tutto ciò che potrebbe mettere in crisi il suo sistema vitale di riferimento, selezionando di continuo con cura nel suo mondo circostante situazioni e relazioni che possano confermare e consolidare il personale paradigma di vita, mantenendo così inalterato l'equilibrio interno e assicurandosi il vantaggio biologico derivante.

Di conseguenza, tutte le volte che un uomo vorrà forzare il proprio copione si troverà prima di tutto a dover sfidarne l'innata forza di autoconservazione, manifestantesi nell'informazione corporea globale di fatica, difficoltà, ritrosia al cambiamento, alla fuoriuscita dalla logica esistenziale stabilitasi. In tale prospettiva, di fondamentale importanza per la nostra interpretazione somatica della coazione a ripetere, *alla base della ritualità esistenziale c'è prima di tutto un blocco organico, una rigida organizzazione autopoietica che costituisce una forte resistenza biologica all'evoluzione sistemica.* Le varie decisioni di copione innescano modelli operativi interni che si comportano come una sorta di *elastico organico*, un vincolo biologico per il quale la forza di ritorno al consolidato è direttamente proporzionale alla spinta verso l'ignoto.

Come svincolarsi, allora, dal proprio copione? Come spezzare la routine esistenziale, qualora si senta la necessità di sperimentare dimensioni vitali alternative?

Secondo Berne il lavoro dell'analista transazionale può dichiararsi concluso quando il paziente ha raggiunto un buon livello di *autonomia*, ossia la capacità di relazionarsi al suo mondo circostante

in maniera originale, indipendente dagli schemi costrittivi del proprio copione. Tale stato di libertà si può raggiungere sviluppando e coltivando tre fondamentali facoltà: *consapevolezza*, *spontaneità* e *intimità*.

La consapevolezza è l'attitudine a riconoscere, dopo un profondo lavoro di esplorazione interiore, i propri vincoli esistenziali, da quelli legati alla stirpe simbolica di appartenenza a quelli dovuti alle intime decisioni di copione. È l'intelligenza dei modelli operativi interni personali e della loro attivazione disfunzionale nelle specifiche circostanze. Stando al modello transazionale, infatti, i principali problemi di personalità sorgono allorché lo stato dell'Io Bambino detiene il controllo dell'azione, a seguito di una identificazione con esso, a scapito degli altri due stati psichici. L'Adulto è così pesantemente esautorato nelle scelte comportamentali ed il soggetto continua a reagire ad ogni nuova situazione riproponendo strategie relazionali infantili. Perciò, uno dei primi obiettivi dell'analisi è la chiarificazione della realtà interiore e la conseguente decontaminazione delle principali istanze che la animano, allo scopo di stimolare l'individuo ad un controllo maturo e svincolato sulla propria vita.

La spontaneità è l'abilità di gestione dei modelli operativi interni e implica che la persona sia in grado di scegliere a partire da quale dei tre stati dell'Io personali relazionarsi di volta in volta al suo mondo circostante, in base alla sua libera creatività interattiva, svincolandosi così dalla «coazione dei giochi»¹²⁵ e dagli schemi organici che la sostengono.

L'intimità, infine, è l'aperta e autentica condivisione della propria interiorità con le persone, una forma profonda di relazione con l'altro non contaminata dalle cosiddette *emozioni parassite*, le tipiche forze di nutrimento ed attivazione delle condotte di copione.

Negli ultimi decenni sono stati diversi gli autori che sviluppando il lavoro di Berne hanno arricchito l'analisi transazionale di nuovi modelli e pratiche di risoluzione dei copioni di vita¹²⁶. In merito all'oggetto del nostro lavoro spiccano i promotori della cosiddetta *guarigione somatica*¹²⁷, un approccio che sposta l'attenzione sul nesso inscindibile tra l'evoluzione delle modalità di esperienza ed espressione fisiche e l'uscita dai propri restrittivi binari esistenziali. Assodato che il copione di vita non è un marchio indelebile, né una condanna definitiva, bensì una dimensione

¹²⁵ Berne E., *A che gioco giochiamo?*, Bompiani, Milano, 1984, p.208.

¹²⁶ Cfr. Cfr. Stewart I., Joines V., *op. cit.*, pp. 342-343.

¹²⁷ *Ibidem*.

modificabile, questi autori sottolineano l'importanza del mutamento somatico per la riscrittura della matrice di vita personale.

Tale specifico sguardo ai processi di trasformazione umana costituisce il fondamento della nostra ricerca sulle radici corporee della coazione a ripetere e su alcune delle moderne pratiche a nostro avviso più efficaci per affrontarne il superamento. Come vedremo, questo concetto di rinnovamento accomuna le discipline somaestetiche delle quali ci occuperemo, una selezione di pratiche riorganizzative che sviluppano tale approccio metamorfico guidate da un unico principio: *posta l'assoluta unità dell'integrazione funzionale organica, operando sulle dimensioni corporee caratteristiche delle specifiche predisposizioni di copione è possibile raggiungere importanti risultati di cambiamento personale.* Nel corso dell'indagine, la logica sistemica dell'Analisi Transazionale ci fornirà gli strumenti per cogliere il fondamento dei differenti modelli teorico-pratici in esame. Chiarito, infatti, il principio dell'inerzia conservativa dei sistemi umani, cercheremo di evidenziare come ogni singola disciplina converga in maniera sostanziale verso *la stimolazione funzionale di complesse riorganizzazioni organiche finalizzata a rendere progressivamente meno caotica la rottura degli equilibri esistenziali cronici.* Tenteremo di mostrare, quindi, come ciascuna pratica di evoluzione personale miri a realizzare l'obiettivo primario dell'Analisi Transazionale di «chiudere lo spettacolo e avviarne uno migliore»¹²⁸ *spezzando con peculiari modalità di perturbazione corporea gli elastici biologici, i vincoli fisici alla coazione a ripetere.* Per ricodificare, così, l'ingiunzione corporea di ritorno al familiare nella spinta ad intraprendere liberamente percorsi esistenziali differenti, possibili.

¹²⁸ Berne E., *Analisi transazionale e psicoterapia*, op. cit., p.103.

5. *Habitus*

«Nulla ci è più familiare dell'impressione che l'uomo sia un essere vivente individuale tra altri e che la pelle costituisca il suo limite, che l'interiorità sia la sede delle esperienze e che esso abbia esperienze allo stesso modo in cui ha uno stomaco, oltre a essere sottoposto a influenze diverse cui, per parte sua, risponde.»¹²⁹

Nelle *Meditazioni pascaliane* di Pierre Bourdieu è possibile rintracciare un'interessante declinazione del concetto deleuziano di *ripetizione nuda*, intesa come riproposizione inerziale dell'identico, esplicitamente connessa alla corporeità.

Il sociologo francese sviluppa in una sezione di quest'opera¹³⁰ un'analisi dei processi di individuazione in cui considera l'essere umano come il risultato dell'incorporazione delle strutture del suo ambiente, sotto forma di strutture disposizionali, e riconosce nell'organismo lo strumento privilegiato del loro mantenimento. Secondo la sua indagine sui fattori di plasmazione antropica la materia somatica è il dispositivo biologico in cui si iscrivono e si perpetuano le logiche operative del mondo familiare, sociale, politico-economico e culturale in cui si nasce e ci si muove; la sostanza naturale modellabile in forme di vita funzionali alla riproduzione incessante dei principi dell'ordine costituito. In tale prospettiva, l'individuo e la società non sono due entità ontologicamente distinte, ma due differenti sistemi di un unico spazio di relazioni osmotiche e dialettiche.

Essendo il corpo umano biologicamente aperto al mondo e per costituzione malleabile, sensibile agli agenti materiali e culturali cui è immediatamente esposto, «sin dall'origine [...] è sottoposto a un processo di socializzazione di cui l'individuazione è essa stessa il prodotto, in quanto la singolarità dell'io si plasma in e attraverso i rapporti sociali»¹³¹. Nel corso di tale processo, l'organismo acquisisce disposizioni cognitive formate dall'introiezione delle tendenze del mondo

¹²⁹ Bourdieu P., *Meditazioni pascaliane*, op. cit., pp.138-139.

¹³⁰ Specificamente nei capitoli IV – *La conoscenza col corpo* e V – *Violenza simbolica e lotte politiche*.

¹³¹ Bourdieu P., op. cit., p.141.

in cui vive, divenendo quello che Bourdieu definisce un «corpo socializzato»¹³². Il consolidamento di tale assetto riflettente ne determina limiti e possibilità: se da un lato esso è essenzialmente costretto al ruolo di semplice replicante di logiche esistenziali preesistenti, dall'altro, essendo inglobato e formato del suo ambiente può averne una comprensione immediata, e di conseguenza, impegnarsi a modificarlo qualora ne senta la necessità, realizzando con questo modalità inedite e autonome di integrazione reciproca.

I molteplici aspetti della relazione circolare tra corpo e spazio sociale inglobante, del biunivoco formarsi e modificarsi degli agenti individuali e del mondo in cui agiscono sono implicati nel concetto bourdieusiano di *habitus*, una delle idee fondanti della Somaestetica e uno dei supporti teorici più importanti per la nostra ricerca sulle radici corporee della coazione a ripetere.

Il sociologo francese definisce l'*habitus* un «rapporto sociale somatizzato, (la) legge del corpo sociale convertita in legge del corpo»¹³³, in un sistema di schemi incarnati di rappresentazione, valutazione e azione assorbiti sin dai primi istanti di esposizione alle logiche dell'ambiente di appartenenza. Esso costituisce «un'organizzata struttura di fondo o griglia di categorie di pensiero, valori, azioni, attraverso la quale è percepito, compreso e ingaggiato il mondo»¹³⁴. È un *dispositivo somatico generatore di razionalità pratica*, capace di determinare la condotta individuale al di sotto della soglia minima di autoconsapevolezza; una «*lex insita*»¹³⁵, «una necessità incorporata»¹³⁶, la *forza organica di attivazione* che spinge gli agenti ad attualizzare le predisposizioni insinuate nei loro corpi dai fattori mondani cui inevitabilmente sono sottoposti. In quanto *tendenza somatica replicante*, l'*habitus* costituisce *il principio biologico di sopravvivenza dell'ordine costituito*. Come sostiene Bourdieu:

«l'*habitus* ereditato, quindi immediatamente appropriato, e il *vincolo attraverso il corpo* che si esercita su di esso, è il più sicuro garante di un'adesione diretta e totale alle esigenze, spesso implicite, dei corpi sociali. Le strategie di riproduzione che esso genera sono una delle mediazioni attraverso le quali si compie la tendenza dell'ordine sociale a perseverare nell'essere, insomma, quello che potremmo definire il suo *conatus*»¹³⁷.

¹³² *Ivi*, p.143.

¹³³ *Ivi*, p.188.

¹³⁴ R. Shusterman, *Thinking through the body*, New York, Cambridge University Press, 2012, pp.53-54. (traduzione: Francesco Bari).

¹³⁵ Bourdieu P., *op. cit.*, p.157.

¹³⁶ *Ivi*, p.165.

¹³⁷ *Ivi*, p.160 (corsivo mio).

Le considerazioni bourdieusiane su tale forma di necessità somatica connessa ai processi di individuazione fanno da eco alle parole di Berne sulle forze biologiche e simboliche di coercizione esistenziale. Analogamente ai *copioni di vita*, infatti, l'*habitus* determina le condizioni corporee di apertura al mondo, configurandosi come un *latente principio organico di organizzazione dell'esperienza*. Al pari dei piani esistenziali subcoscienti di cui parla lo psicologo canadese, improntati dai modelli genitoriali e fissati da basilari processi somatici come strategie di adattamento a esperienze significanti, alla base delle specifiche predisposizioni relazionali: gli *habitus* si sviluppano attraverso una serie di «transazioni insensibili»¹³⁸, ossia di scambi istintivi, o semicoscienti, con le logiche del mondo esterno, che a partire dai primi istanti di vita strutturano somaticamente le specifiche inclinazioni personali. Bourdieu, similmente a Berne, sottolinea inoltre l'importanza del dispositivo linguistico nelle dinamiche di indirizzamento esistenziale, considerandolo uno dei veicoli più efficaci di introiezione delle tendenze ambientali, uno tra i principali strumenti di «violenza simbolica»¹³⁹, mossa soprattutto attraverso l'uso dei performativi, con la quale i parlanti impongono modelli operativi alle vite altrui. Parimenti ai copioni di vita, poi, tracciati da catene di significanti preesistenti alla nascita degli individui che informano, le forze di plasmazione esistenziale di cui parla Bourdieu hanno origini profonde, che oltrepassano le impressioni dell'*habitus* primario rappresentato dalla famiglia di origine, e risalgono a propensioni prenatali tipiche della dinastia di appartenenza. Ancora, così come i copioni di vita consistono in organizzazioni corporee che tendono a riprodurre le predisposizioni ereditate, rilanciando in avanti la marea simbolica che li ha originati, gli *habitus* «hanno una tendenza spontanea (iscritta nella biologia) a perpetuare strutture corrispondenti alle loro condizioni di produzione»¹⁴⁰, a ribadire le dinamiche del mondo che li ha forgiati.

Tra *habitus* e copioni di vita, inoltre, è possibile rintracciare almeno un altro punto di coincidenza concettuale. Entrambi sono una condizione ontologica imprescindibile, costituiscono una struttura necessaria per la realizzazione della vita antropica, sempre aperta, però, all'invenzione e alla creazione soggettiva. La questione fondamentale per ogni essere umano riguarda allora il tipo

¹³⁸ *Ivi*, p.173.

¹³⁹ *Ivi*, p.177.

¹⁴⁰ *Ivi*, p.168.

di relazione che intende intrattenere con tali *esistenziali*, il livello di adeguamento alle predisposizioni naturalmente ricevute che vuole mantenere.

«L’habitus non è né necessariamente adeguato né necessariamente coerente. Ha i suoi gradi di integrazione – che corrispondono in particolare ai gradi di “cristallizzazione” dello statuto occupato»¹⁴¹. Esistono differenti stadi di flessibilità e rigidità nel rapporto con le personali condizioni di vita, forme diverse di adattamento. Possono esserci individui facilmente conformati alle tendenze in cui sono immersi, ma possono verificarsi anche «posizioni contraddittorie, capaci di far pesare sui loro occupanti “doppi legami” strutturali, cui corrispondono spesso habitus lacerati, in preda alla contraddizione e alla divisione contro se stessi, una divisione generatrice di sofferenze»¹⁴². Nel primo caso, prevale la tendenza alla stabilità, alla conservazione e al rafforzamento di quelle strutture rivelatesi col tempo funzionali ad una relazione soddisfacente col mondo. Nel secondo caso, invece, si può verificare la rottura con un ordine che non è in grado di garantire rapporti adeguati con l’ambiente di vita, e che può originare la necessità di relazioni nuove, diverse, con esso.

Come sostiene Bourdieu, per liberarsi dalla violenza simbolica dell’ordine costituito non è sufficiente prendere coscienza della sua azione totalizzante e avere l’intenzione di attutirne gli effetti. È necessario andare all’origine, *intervenire sulle dinamiche del suo radicamento biologico*, sulle organizzazioni somatiche che ne conservano il potere coercitivo per «estirpare le *credenze corporee*»¹⁴³, neutralizzare la «tensione corporea attiva»¹⁴⁴, ossia l’inerzia connaturata degli habitus a riprodurre i modelli di vita che li hanno generati. Se la malleabilità del sistema somatico è lo strumento di istituzionalizzazione e perpetuazione delle logiche ambientali cui si è soggetti, infatti, deve allo stesso tempo poter costituire la possibilità di contrastarle, o addirittura modificarle. Intervenendo sui radicamenti biologici del loro potere coercitivo si devono potere creare realtà esistenziali meno vincolanti e autentiche.

Per il sociologo francese il principio della trasformazione degli habitus consiste nella sperimentazione di uno *scarto*, in una piccola deviazione consapevole dalla consuetudine, un leggero deragliamento dalle solite abitudini di interazione con oggetti e persone. A patto di impegnarsi coscientemente in pratiche corporee alternative, preparandosi alla crisi derivante dalla

¹⁴¹ *Ibidem*.

¹⁴² *Ibidem*.

¹⁴³ *Ivi*, p.188. [corsivo mio]

¹⁴⁴ *Ivi*, p.151. [corsivo mio]

messa in discussione delle disposizioni abituali; accettando gli effetti caotici dello sfidare la naturale tendenza omeostatica del proprio organismo, l'istinto ad organizzarsi attorno ai margini del familiare evitando con cura i territori sconosciuti, il dispendio energetico dell'esporsi all'estraneo. Per aprirsi finalmente a possibilità nuove di azione, pensiero, emozione e attualizzare così dimensioni maggiormente autentiche della propria personalità, rimaste fino a quel momento schiacciate dal peso di predisposizioni eteroindotte inconsapevolmente introiettate.

Secondo il paradigma della Somaestetica la condizione indispensabile per la realizzazione di tale scarto risiede nell'intraprendere un percorso di esplorazione somatica consapevole, finalizzato all'individuazione degli schemi abitudinali acquisiti, dell'origine organica dei propri automatismi esistenziali, e alla loro destrutturazione attraverso pratiche di riorganizzazione corporea funzionali alla creazione di attitudini relazionali inedite e meno selettive.

In termini bourdieusiani si tratta di sviluppare la capacità di *riflessione pratica*, riflessione in situazione, ossia la conoscenza attuale delle proprie tendenze innate, l'immediata consapevolezza propriocettiva delle intime informazioni usuali di attivazione necessaria a scardinare, nel concreto dell'azione, la memoria corporea operativa dell'*habitus* personale.

Il bersaglio sistemico delle discipline somaestetiche di cui ci occuperemo è proprio la *lex insita* sotto forma di *istinto ripetitore* di cui parla Bourdieu, in considerazione del principio che è sempre possibile, entro certi limiti naturali, intervenire su tale forma di *necessità incorporata* per realizzare una possibilità organica di cambiamento, tracciare una nuova rotta di vita.

Per cogliere da un altro punto di vista il senso operativo di tale scarto nelle pratiche che indagheremo pensiamo alla fisica di Epiuro. Secondo il filosofo di Samo il vuoto dell'universo infinito è attraversato da una pioggia verticale di atomi, che inesorabilmente cade fino a che un *clinamen*, una *deviazione infinitesimale*, non interviene a intaccarne il parallelismo, provocando incontri tra particelle che aggregandosi stabilmente creano mondi. La vita degli uomini ignari di essere agiti dagli *habitus* segue un andamento analogo, a causa del suo essere incanalata da vincoli biologici nella corrente delle forze significanti del mondo, che la costringono a un moto uniforme di replicazione. Come nella pioggia epicurea «gli attributi cadono nello spazio vuoto della loro determinazione come delle gocce di pioggia che non si possono incontrare che in quel [...] parallelismo *senza incontro*»¹⁴⁵, così gli esseri umani sono costretti da una tendenza uniformante

¹⁴⁵ Althusser L., *Sul materialismo aleatorio*, Unicopli, Milano, 2002, p.73.

introiettata a incontrarsi all'infinito con lo scenario di un'esistenza meno vincolata. A meno che non si impegnino nella ricerca di una variante alle intime leggi fisiche cui sono sottoposti. Da tale punto di vista, le discipline che analizzeremo possono essere considerate un analogo del *clinamen* epicureo: le diverse modalità di intervento con le quali lavorano per creare riorganizzazioni somatiche, attraverso un costante lavoro di stimolazioni funzionali capaci di intaccare la tendenza eteroindotta del moto vitale alla ripetizione "nuda", rappresentano *la possibilità corporea di un incontro creativo con una dimensione di vita originale*.

Bourdieu sostiene che lo scarto dall'inerzia degli habitus richiede il verificarsi di «sconvolgimenti importanti»¹⁴⁶ nelle condizioni della loro permanenza. Alla luce delle sue considerazioni in merito ai fattori somatici di radicamento e conservazione delle inclinazioni mondane, appare ormai chiaro come tali rivoluzioni debbano scaturire principalmente dalla materia corporea. In merito a ciò, nel proseguo di questo lavoro cercheremo di evidenziare le peculiari tecniche di evoluzione organica delle pratiche somaestetiche in esame, inquadrandole a partire da alcuni dei concetti dalla *teoria delle catastrofi* del matematico e filosofo René Thom. Interpretaremo, infatti, le rispettive pratiche di cambiamento come *strategie di perturbazione del sistema organico finalizzate alla rottura dell'equilibrio conservativo e al superamento progressivo del punto di catastrofe, ossia alla realizzazione di una morfogenesi biologica dovuta all'acquisizione di una nuova e stabile organizzazione corporea*, all'origine di una potenziale integrazione differente alle logiche del mondo. Allo scopo di sviluppare la capacità organica di effettuare scelte diverse, di realizzare in ogni istante almeno una seconda soluzione possibile all'algoritmo esistenziale in cui si è gettati alla nascita, di deviare dal necessario di uno scivolamento esistenziale lungo traiettorie prestabilite alla coincidenza con la possibilità, con un'alternativa sempre esistente.

¹⁴⁶ Bourdieu P., *op. cit.*, p.157.

Capitolo II

Il modello ecologico

1. Non siamo cervelli in una vasca

Il problema del rapporto mente-corpo attraversa la storia della filosofia sin dalle origini. Nel corso del tempo sono stati concepiti svariati ed eterogenei modelli di tale legame, nella sostanza riconducibili a tre basilari posizioni teoriche: dualismo¹⁴⁷; monismo¹⁴⁸; ilemorfismo¹⁴⁹.

Ciascuno di essi costituisce il tentativo di rispondere a tre domande cruciali: che natura hanno corpo e mente?; Che relazione c'è tra queste due entità?; Dove si colloca la mente rispetto al corpo?

Prendiamo in considerazione prima di tutto la questione della *localizzazione*. Secondo tutte le teorie dualiste e moniste, antiche e moderne, in base a quello che M. Schlick definisce *principio d'introiezione* la mente è situata *nel corpo*, spesso più specificamente *nella testa*; nelle cosiddette

¹⁴⁷ Il dualismo tra mente e corpo si declina principalmente in due forme: *concettuale*; *ontologico*. Quello ontologico si articola in due varianti: *dualismo delle sostanze*; *dualismo delle proprietà*. Secondo la prima, coincidente col modello cartesiano, mente e corpo sono due sostanze distinte e interagenti. In base alla seconda, invece, mente e corpo sono due proprietà distinte di una medesima sostanza. Il dualismo concettuale, invece, si articola in: *dualismo concettuale intensionale*, per il quale “pensiero e materia sono linguisticamente e fenomenologicamente distinti”, ma è possibile che predicati psicologici e predicati fisici abbiano estensioni corrispondenti; e *dualismo concettuale estensionale*, per il quale “nessun predicato psicologico può avere la stessa estensione di un qualsiasi predicato fisico”, e “le descrizioni e spiegazioni psicologiche non sono traducibili in termini fisici o biologici”. Dalle suddette forme concettuali si distingue il *dualismo metodologico*, in base a cui “il modo nel quale vengono conosciuti gli stati mentali e i fenomeni culturali è diverso dal modo nel quale vengono conosciuti gli eventi naturali”. Cfr. Nannini S., *L'anima e il corpo. Un'introduzione storica alla filosofia della mente*, Laterza, Roma-Bari, 2010, p.148, p.204.

¹⁴⁸ Il monismo riduce uno dei due termini del binomio mente-corpo al prodotto di una funzione (o insieme di funzioni) dell'altro. Si possono distinguere due principali forme di monismo: *spiritualista*; *materialista*. Il *monismo spiritualista*, riconducibile alla *Mondologia* di Leibniz, considera il corpo una *rappresentazione* della mente intesa come “monade spirituale”. Il *monismo materialista* “consiste nella riduzione della vita psichica dell'uomo ad un insieme di *funzioni neurofisiologiche del corpo*. Principali rappresentanti di questa antropologia sono tutti i maggiori filosofi empiristi della modernità, da D. Hume ai positivisti e neopositivisti contemporanei”. In ambito contemporaneo, sono riconducibili a tale approccio le teorie dell'identità, le teorie emergentiste, le teorie comportamentiste e le teorie funzionaliste. Oltre a quello spiritualista e materialista, è possibile identificare il *monismo metafisico assoluto*, un modello filosofico per il quale tutti gli enti sono accadimenti (accidenti) di un'unica realtà o sostanza. Cfr. Basti G., *Dal mente-corpo al persona-corpo: il paradigma intenzionale nelle scienze cognitive*, in Ales-Bello A., Manganaro P. (a cura di), *...E la coscienza? Fenomenologia, psico-patologia, neuroscienze*, Laterza, Roma-Bari, 2012, pp.523-634; Basti G., *Il rapporto mente-corpo nella filosofia e nella scienza*, Edizioni Studio Domenicano, Bologna, 1991.

¹⁴⁹ L'ilemorfismo (dal greco: *ylé*, materia, e *morfé*, forma) è un modello di origine aristotelica per il quale ogni corpo vivente è un sinolo di materia e forma, ossia un'unità indissolubile del materiale ricettivo e dinamico che lo compone, e della struttura necessaria che ne realizza l'unicità essenziale.

teorie duali, invece, ossia gli approcci che fanno riferimento al modello ilemorfico aristotelico, «è la mente a contenere il corpo»¹⁵⁰. La *psychè*, infatti, è considerata il principio vitale che informa la materia, realizzando l'integrazione unitaria costitutiva di ogni organismo vivente.

Per fare soltanto qualche esempio: Platone e Cartesio, i padri del dualismo, collocano la mente rispettivamente all'attacco della corda neurale col cervelletto e nella "ghiandola pineale" (epifisi); J. C. Eccles, premio Nobel per la medicina e la fisiologia nel 1963, riprendendo il loro solco concettuale la situa nelle sinapsi dei moduli di neuroni della corteccia cerebrale¹⁵¹; in tempi più recenti D. M. Mackay¹⁵² e A. Clark invece, nell'ambito delle ricerche cognitive post-funzionaliste aderenti all'approccio duale, ritengono che la mente sia incorporata negli schemi di flusso informazionali interni ed esterni al corpo.

Come si evince da questo elenco minimo di casi, la questione della localizzazione è un problema antico e tutt'altro che risolto. Esso continua ad animare il dibattito contemporaneo sulla relazione mente-corpo, segnato da forti divergenze tra i più importanti campi di indagine filosofica e scientifica sull'argomento nella considerazione delle componenti corporee deputate all'esercizio della facoltà mentale.

La Somaestetica, ossia la disciplina filosofica cui facciamo riferimento per inquadrare la tesi delle radici corporee della coazione a ripetere, in linea con l'approccio duale e il paradigma della complessità propone un nuovo campo di indagine teorico-pratico fondato su una visione essenzialmente unitaria dell'essere umano, pensato nei termini di un sistema organico in continua relazione poetica con l'ambiente circostante, formato da «un intero transazionale di corpo-mente»¹⁵³.

Ampi settori delle scienze cognitive, invece, su basi concettuali ora dualiste ora moniste, a vario titolo riconducono prevalentemente la questione del rapporto mente-corpo alla relazione mente-cervello.

Da un lato, quindi, si riafferma una visione dell'essere umano nei termini di un'integrazione totale, per la quale componente psichica e carnale non sono entità eterogenee o localmente

¹⁵⁰ Basti G., *Dall'informazione allo spirito: abbozzo di una nuova antropologia*, in: Possenti V. (a cura di), *L'anima*, Mondadori, Milano, 2004, pp. 44.

¹⁵¹ Cfr. Basti G., *Il rapporto mente-corpo nella filosofia e nella scienza*, op. cit.

¹⁵² Cui si deve l'espressione *teorie duali*.

¹⁵³ Shusterman R., *Coscienza del corpo. La filosofia come arte di vivere e la somaestetica*, Christian Marinotti Edizioni, Milano, 2013, p.186

giustapposte, bensì elementi essenzialmente inseparabili e compenetrati nell'intero sistema; dall'altro, invece, si tende a perpetuare il metodo di pensiero analitico cartesiano, che consiste nel sezionare la complessità di un fenomeno nel tentativo di comprenderne il funzionamento a partire dalle proprietà delle singole parti che lo compongono.

Nell'ambito della ricerca cognitivista, ad esempio, molte delle teorie avanzate sono basate sull'*analogia mente-computer*, un approccio che considera la funzione mentale come un software implementato dall'hardware cerebrale. Sviluppando questo modello, alcuni autori si sono addirittura spinti ad immaginare cervelli senza corpo, ovvero personalità vivificate dalla sola materia grigia. Come nel caso della *Storia di un cervello*¹⁵⁴ di Arnold Zuboff. Il testo racconta di un giovane che, minacciato da un'orribile cancrena che gli avrebbe invaso in breve tempo tutto il corpo, accetta di sottoporsi ad un esperimento estremo propostogli da alcuni amici scienziati: il suo cervello sarebbe stato estratto dal corpo moribondo e mantenuto in vita all'interno di una speciale sostanza nutritiva; inoltre lo avrebbero collegato ad una macchina capace di stimolargli artificialmente ogni possibile configurazione di scariche neuroniche e di fargli pertanto continuare a vivere ogni genere di esperienza, come se il resto del corpo non fosse stato irrimediabilmente perduto. Il progetto, appena avviato, conosce però un'inattesa battuta d'arresto. A causa di un incidente nel laboratorio viene reciso il collegamento tra i due emisferi del cervello immerso nella soluzione. Come avrebbero potuto continuare a somministrargli esperienze adesso? Gli scienziati riescono a riparare all'accaduto ripristinando con dei cavi elettrochimici il collegamento perduto, ritenendo la prossimità degli emisferi una condizione non necessaria al mantenimento della vita mentale del giovane. La soluzione all'imprevisto accende ampi dibattiti in merito alle condizioni di implementazione cerebrale degli stati mentali, e segna l'inizio di una lunghissima ricerca, caratterizzata dal susseguirsi di una lunga serie di innovazioni nella qualità delle connessioni neuronali, che avrebbe portato gli sperimentatori a sezionare in parti sempre più piccole l'organo cerebrale in oggetto, affidandone ciascuna ad un addetto, riuscendo ogni volta ad assicurare continuità nella somministrazione di esperienze. A partire da quel primo incidente, il progetto "Grande Fornitura di Esperienza" sarebbe rimasto attivo per molti secoli e avrebbe coinvolto sempre più scienziati. Si sarebbe arrivati al punto di dividere la materia grigia iniziale in ogni suo singolo neurone, ciascuno immerso in una soluzione nutritiva isolata, cosicché miliardi di

¹⁵⁴ Cfr. Hofstadter D. R., Dennet D. C., *L'io della mente*, Adelphi, Milano, 2010.

ricercatori si sarebbero occupati ognuno di un singolo bagno neuronico, mantenendo in vita la mente del giovane come una nube fluttuante realizzata da un cervello sparpagliato.

Questo racconto è un esercizio di immaginazione che rappresenta in una variante fantascientifica la tesi del funzionalismo materialista novecentesco, riconducibile ad una posizione monista, e propone un'interessante problematizzazione della questione mente-corpo. Esso tratta in modo originale l'argomento del "cervello in vasca", una versione contemporanea dell'esperimento del demone malvagio ideato da Cartesio. Il filosofo francese più di tre secoli fa si chiedeva se non esistesse un genio maligno e onnipotente che ingannasse gli uomini inducendoli a credere nell'esistenza del mondo esterno e del loro corpo, individuando nell'atto stesso del dubitare la certezza intuitiva di esistere come sostanza pensante dell'agente dubitativo. Da qui la celebre distinzione ontologica tra *res extensa* e *res cogitans*, la separazione essenziale tra 'mente' come coscienza pensante e 'corpo' come automa inerziale meccanico soggetto alle leggi della fisica, interagenti mediante la sola epifisi. Leggendo il racconto fantascientifico di Zuboff, invece, ci si chiede se le varie esperienze dell'esistere non siano il frutto del lavoro di scienziati che mantengono in vita all'interno di un'apposita vasca il cervello degli esseri umani, somministrandogli simulazioni artificiali di vita.

Nella narrazione immaginaria presa in considerazione la funzione mentale deriverebbe, quindi, da una macchina esterna che stimola l'organo intracranico. Secondo vasti settori delle ricerche cognitive la funzione mentale sarebbe, invece, più verosimilmente implementata dal dispositivo cerebrale appartenente ad un corpo umano reale.

Diversamente dal dualismo cartesiano e dal materialismo funzionalista appena considerati, le teorie duali sostengono l'integrazione totale di mente e corpo e interpretano la loro relazione a partire dallo schema ilemorfico aristotelico del rapporto materia-forma. In base a tale modello 'materia' e 'forma' sono intese non come due entità distinte realmente esistenti a loro volta, bensì come referenti diversi di un'unica sostanza, termini inerenti le *relazioni costitutive l'essenza di un essere indiviso*. «Più esplicitamente, il referente esistenziale di ciò che connotiamo come "materia" o come "forma" di un'unica entità esistente sono la "componente materiale" e la "componente formale" dell'unica, ma *complessa* relazione causale *mediante la quale* qualcosa esiste come una determinata entità, come un ente fisico (sia esso "sostanza", un corpo, o "accidente", un evento di un corpo) con una sua specifica natura (essenza) che lo distingue *realmente* e non solo *logicamente*

dagli altri enti»¹⁵⁵. La *psychè*, perciò, non è considerata una sostanza distinta dalla materia, e neppure una funzione cerebrale, bensì il *principio di organizzazione di un biosistema autopoietico, in continuo adeguamento alle variazioni del suo ambiente*.

Il modello *ecologico* che intendiamo proporre per affrontare la tesi delle radici corporee della coazione a ripetere, basato principalmente sul pensiero di Bateson, Maturana e Varela, condivide l'assunto di base delle teorie duali: la concezione della *mente come processo vitale*, piuttosto che come sostanza localizzabile in singole componenti somatiche. Basato sul paradigma della complessità, tale modello sostiene una visione sistemica dell'uomo che concepisce *l'organismo vivente nei termini di un dominio di relazioni realizzate dall'attività mentale intesa come principio di unificazione vivificante, proprietà biologica espressa dalla totalità del corpo*, non da una sua sezione soltanto.

Rispetto a tale concezione dell'umano l'argomento del 'cervello in vasca' non può che situarsi agli antipodi. Né tantomeno è possibile considerare ogni individuo antropico un 'cervello mentale' in un contenitore corporeo, o ancora ritenere la personalità un programma che gira nella testa. *Noi siamo complessi sistemi autopoietici e l'unicità del nostro essere-al-mondo è data dalla rete informazionale che ci vivifica, ossia l'organizzazione specifica dell'organismo che siamo, l'attiva conformazione ricettiva e dinamica che ci consente dal primo istante di vita di fare esperienza dell'ambiente in cui siamo gettati. L'energia configurazionale che consente alla nostra materia corporea di rigenerarsi in continuazione (almeno due volte ogni anno) e di mantenere al contempo inalterata l'identità personale*.

La 'mente', pertanto, è da considerarsi una proprietà pervasiva, un'attività immanente alla totalità del sistema organico, il processo biologico costitutivo del vivente: l'«essenza di essere vivi»¹⁵⁶.

Ad ogni modo, tale paradigma non prevede minimamente una svalutazione dell'innegabile unicità specializzata dell'organo cerebrale; diversamente dalle teorie dualiste e moniste, piuttosto, intende relativizzarne il primato sull'attività mentale e valutarne la specificità rispetto al complesso di relazioni corporee in cui è naturalmente integrato. In considerazione del fatto che il cervello, se strappato materialmente o teoricamente dal resto del corpo, non rimane «nient'altro che

¹⁵⁵ Basti G., *Dall'informazione allo spirito: abbozzo di una nuova antropologia*, op. cit., p.48.

¹⁵⁶ Capra F., *La rete della vita. Perché l'altruismo è alla base dell'evoluzione*, Bur, Milano, 2014, p.195.

un'astrazione fisiologica»¹⁵⁷. Secondo la visione sistemica, infatti, le proprietà fondamentali di un organismo sono espressione del tutto, emergono dalla totalità di connessioni che lo realizzano, non appartengono alle sue singole componenti. Qualunque azione separatoria, sia teorica che fisica, ne causerebbe l'irrimediabile perdita. «In senso stretto una unità non ha parti, e un'unità è un'unità soltanto nella misura in cui ha *un dominio di interazioni* che la definisce come diversa da ciò rispetto a cui è un'unità, e ci si può riferire ad essa soltanto [...] caratterizzando la sua organizzazione mediante il dominio di interazioni che specificano questa distinzione»¹⁵⁸.

A livello biologico, il principio sul quale si basano le teorie duali che “è la mente a contenere il corpo” è avvalorato dall'esistenza di un elemento fondamentale dell'anatomia umana: il *tessuto connettivo*, una componente a lungo ignorata dalla ricerca medica. Esso è la trama fibrosa sensibile che permea e organizza l'intero corpo, integrando strutture e funzioni in *un unico dominio materico di interazioni organiche* in cui «dimensione fisica e dimensione mentale coincidono e prendono forma»¹⁵⁹, in cui ogni singola parte è messa in relazione con tutto il resto. È il sistema fasciale connettivale responsabile della *propriocezione*, la sensazione della condizione interna del proprio corpo, e costituisce un *fattore somatico essenziale della personalità*. Il cervello e tutti gli altri organi sono composti per la maggior parte di tessuto connettivo, la sostanza che li unifica a muscoli, tendini, legamenti, ossa, pelle, in un «intricato e complesso “continuum” in cui non c'è soluzione di continuità tra un tessuto e l'altro»¹⁶⁰. Nell'ottica bio-esistenzialista in cui stiamo affrontando il fenomeno della coazione a ripetere, questo fattore anatomico ha un'importanza primaria, in quanto:

«sono soprattutto le sue qualità e la sua organizzazione a determinare la vitalità, la funzionalità e l'integrazione di un organismo, la sua forma e tutte le sensazioni che trasmette [...]. È infatti la particolare organizzazione del tessuto connettivo che facilita o meno il movimento sui diversi piani, determinando così anche l'esprimersi o la rimozione di quelle qualità psicologiche e caratteriali connesse all'attivazione o messa in ombra di alcune aree del corpo. In breve, muovendo o cambiando l'organizzazione del tessuto connettivo, si cambia non solo la forma fisica, la qualità del respiro, la qualità e la forma del movimento, ma cambia anche il carattere, il modo di pensare e l'identità dei singoli individui»¹⁶¹.

¹⁵⁷ Sergio E., *Le “ragioni” del materialismo*, in Alcaro M. (a cura di), *L'oblio del corpo e del mondo nella filosofia contemporanea*, Mimesis, Milano-Udine, 2009, p.185.

¹⁵⁸ Maturana H. R., Varela F. J., *Autopoiesi e cognizione. La realizzazione del vivente*, op. cit., p.100.

¹⁵⁹ Tolja J., Puig T., *Essere corpo. Come ripensare lavoro, educazione, sport, architettura, design, moda, salute e spiritualità da una prospettiva corporea*, Tea, Milano, 2016, p.51.

¹⁶⁰ *Ivi*, p.52.

¹⁶¹ *Ivi*, p.53.

Il fatto che a livello anatomico il corpo umano sia indivisibile in parti strutturalmente e operativamente discrete, perché reso omogeneo da tale forma tissutale, a nostro parere rende problematico il meccanicismo analitico cartesiano e il funzionalismo materialista del cognitivismo, in particolar modo l'argomento dell'analogia mente-computer.

Qualora, per ipotesi, prendessimo in considerazione l'esperimento di dissezione immaginato da Zuboff, considerando nei fatti la possibilità che la ricchezza caleidoscopica della vita umana possa essere somministrata artificialmente ad un cervello astratto dalla complessità organica, secondo alcuni dei campi di ricerca riconducibili al paradigma ecologico delineato precedentemente, risulterebbe fortemente problematica la realizzazione di alcune delle più importanti esperienze antropiche:

- come potrebbe, ad esempio, quell'essere virtuale provare le più comuni emozioni? In base a quanto dimostrato da un gruppo di ricercatori finlandesi dell'Università di Tampere e della Aalto University¹⁶², la coscienza dei più universali stati emotivi è il risultato della percezione di determinate configurazioni fisiologiche interessanti aree specifiche del corpo, attivate principalmente dai sistemi nervoso-cardiovascolare e muscolo-scheletrico, innescate dall'organismo come strategie preparatorie di reazione adattiva alle diverse situazioni attivanti dell'ambiente. Per la prima volta, questi scienziati sono riusciti ad individuare la distribuzione topografica dei processi fisici responsabili delle principali dinamiche emotive, realizzando una vera e propria "mappa delle emozioni". Stimolate centinaia di persone, sia di cultura occidentale che orientale, con narrazioni, video, espressioni facciali e parole induttori di specifici stati emozionali, i ricercatori hanno chiesto loro di indicare in un grafico corporeo le zone di volta in volta percepite come maggiormente attivate, oppure inibite, dall'esperienza vissuta, ricorrendo a una gamma di colori che esprimessero i diversi gradi di interessamento delle parti coinvolte. Nonostante l'eterogeneità del campione esaminato, sono emersi risultati coerenti e convergenti, dalla cui sintesi è stato possibile produrre, per ciascuna emozione, una rappresentazione cromatica delle aree somatiche da essa ora rivitalizzate, ora anestetizzate. Chiarendo, così, in maniera convincente la base biologica e sistemica dei processi emotivi, e allo stesso tempo fornendo importanti strumenti terapeutici

¹⁶² Cfr. Nummenmaa L., Glereana E., Harib R., Hietanen J. K., *Bodily maps of emotions*, in PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America), 14 gennaio, 2014, vol. 111, no. 2, pp.646-651.

in relazione a molti dei disturbi organici più diffusi. La depressione, ad esempio, dal punto di vista della fisiologia sistemica è risultata essere uno stato corporeo che concretamente “taglia” gambe e braccia, caratterizzato da un appiattimento del tono vitale nella zona del busto e da un ‘congelamento’ degli arti e della testa.

- In che modo quell’essere virtuale potrebbe comprendere il senso di una metafora? Come sostenuto dalla teoria dell’*embodied cognition*, il linguaggio e le facoltà cognitive affondano le radici nell’intera dimensione corporea, piuttosto che essere frutto della sola attività cerebrale. I processi di creazione e comprensione linguistica, così come l’intera cognizione umana, sono il risultato dell’elaborazione di basilari sensazioni fisiche, emergono dalla dimensione estetica e motoria. La generazione e la comprensione di molti concetti astratti, e in particolare delle metafore, si basa sul «carattere sinestesico della percezione»¹⁶³ e sul senso cinestetico: come sarebbe possibile, pertanto, comprendere il senso di frasi come «*il calore della sua stretta di mano alleviò il grosso peso dei ricordi, ma le aveva sparato a sangue freddo e non avrebbe mai più dormito con la coscienza pulita*»¹⁶⁴, senza poter immediatamente attingere al proprio variegato bagaglio di esperienze somatiche?
- Come potrebbe quell’essere virtuale fare esperienza di un orgasmo, in mancanza di un corpo capace di contrarsi progressivamente fino all’apice della congestione, per poi rilassarsi bruscamente, «abbandonarsi [...] al flusso dell’energia biologica, [...] (e) scaricare l’eccitazione sessuale accumulata, attraverso contrazioni piacevoli involontarie»¹⁶⁵?
- Qualora uno scienziato, per sbaglio o per sadico divertimento, dovesse somministrare a quell’essere virtuale un’esperienza traumatica, esso come potrebbe difendersi dalla forza dirompente di tale vissuto e gestirne l’effetto perturbante? Come fa notare W. Reich, uno dei basilari processi di «rimozione somatica»¹⁶⁶ consiste nella creazione reattiva delle cosiddette *armature muscolari*, che abbiamo visto essere dei sistemi cronici di miocorazzamenti sviluppati come istintivo meccanismo di difesa da stati interiori ed esteriori particolarmente destabilizzanti, e mantenuti per inibire moti espressivi ed emozionali dal potenziale entropico rilegati in determinate zone di adombramento

¹⁶³ Giudice T., *La metafora tra cognizione e corporeità*, in Cosentino E. e Vazzano S. (a cura di), *I segni del soggetto. Tra filosofia e scienze cognitive*, Carocci, Roma, 2007, p.73.

¹⁶⁴ Lobel T., *Come e perché i sensi influenzano la nostra mente*, De Agostini, Novara, 2014, p.22.

¹⁶⁵ Reich W., *La funzione dell’orgasmo. Dalla cura delle nevrosi alla rivoluzione sessuale e politica*, Il Saggiatore, Milano, 2010, p.116.

¹⁶⁶ *Ivi*, p.338.

percettivo. Privo della materia carnosa capace di irrigidirsi, addensarsi, causando il restringimento del campo di coscienza propriocettiva alla base del processo di dissociazione emotiva, la mente ideale dell'esperimento di Zuboff sarebbe condannata a rimanere immersa in una vasca infernale, fissata all'emergenza costante della dolorosa somministrazione, in balia del libero arbitrio degli sperimentatori.

Come sostiene la Psicoterapia Funzionale, in linea con il modello psichico ecologico di Bateson che approfondiremo più avanti: «dunque non esiste un “mentale” che controlla dall'alto tutto l'organismo ma un organismo che ha dentro di sé, alla pari con gli altri livelli, anche Funzioni come la razionalità, l'immaginare, il ricordare, il simbolico»¹⁶⁷.

¹⁶⁷ Rispoli L., *Il sorriso del corpo*, op. cit., p.112.

2. **Mente naturale**

«Fino a Lamarck la mente era stata la spiegazione del mondo biologico; ma ora, d'un tratto, la questione si presentava così: e se invece il mondo biologico costituisse la spiegazione della mente? Quella che era stata la spiegazione diveniva ora ciò che si doveva spiegare»¹⁶⁸

Il concetto di mente come processo vitale, principio di organizzazione che realizza il dominio di relazioni costitutivo di un organismo, risalente al modello ilemorfico aristotelico, costituisce uno dei principi fondamentali della biologia novecentesca. Il lavoro di autori come Bertalanffy, Bateson, Maturana e Varela, infatti, ha favorito la comprensione dell'essenza sistemica della *psychè*, e può essere considerato «il primo tentativo scientifico coronato da successo di superare la divisione cartesiana tra mente e corpo»¹⁶⁹.

Le loro ricerche, insieme al contributo di scienziati come Gerald Edelman, e filosofi come John Searle, hanno determinato un processo scientifico di *naturalizzazione della mente*, ossia l'inquadramento delle qualità psichiche e spirituali umane in un'ottica puramente biologica, la spiegazione del pensiero «come un fatto reale alla stessa stregua di tutti gli altri processi naturali»¹⁷⁰. Una rinnovata sinergia tra filosofia e scienze sperimentali ha effettivamente dato vita ad una svolta conoscitiva, proponendo «un'epistemologia dai fondamenti biologici»¹⁷¹ per la quale la mente umana non è il risultato di un salto ontologico, bensì un *fenomeno emergente dall'organizzazione della materia vivente*.

Nel '900 si assiste, quindi, alla nascita di un paradigma che mette in crisi l'imperante metafisica cartesiana: non viene più riconosciuta eterogeneità tra *res cogitans* e *res extensa*, al contrario la mente è ricollocata nella natura, con cui intrattiene relazioni insolubili costituendone il

¹⁶⁸ Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 2015, p.467.

¹⁶⁹ Capra F., *La rete della vita*, op. cit., p.68.

¹⁷⁰ Alcaro M., *Le radici biologiche dell'identità personale, della libertà e della morale*, in Alcaro M. (a cura di), *L'oblio del corpo*, op. cit., p.28.

¹⁷¹ *Ivi*, p.37.

fondamentale principio vitale. La *psychè* affonda le radici nella *physis*, da cui scaturisce in virtù delle proprietà sistemiche della sostanza biologica.

Sul piano filosofico tale svolta epistemologica pone alcune importanti questioni.

Prima di tutto, il superamento della tradizione umanistica basata sul presupposto dell'eccezionalità ontologica dell'umano rispetto al resto degli esseri viventi, in vista di un modello postumanista che propone «il decentramento dell'uomo, la sua delocalizzazione in un'orizzontalità di relazioni contaminanti e contaminate»¹⁷². La capacità di trascendere le restrizioni della necessità naturale, oltrepassando i propri limiti attraverso la creazione della dimensione simbolica e del potere tecnologico, a lungo riconosciuta come il principio dell'autentica superiorità antropica, è considerata da questo nuovo modello scientifico come qualità specie-specifica, prodotto della complessità organica tipica della materia vivente umana che costituisce il più alto sviluppo cognitivo conosciuto di abilità e comportamenti appartenenti al resto del regno animale. «Le attività teoretiche e pratiche degli uomini hanno dei precedenti naturali, [...] sono state preparate da condizioni biologiche che hanno consentito agli uomini di pensare e di agire più o meno liberamente»¹⁷³, non sono più ritenute proprietà trascendentali “calate dall'alto”. Come già osservato da Darwin e confermato dalle odierne ricerche di psicobiologia, tra le attività psichiche umane e quelle degli altri viventi non c'è una sostanziale soluzione di continuità, sussiste bensì una progressiva diversificazione nei gradi di complessità cognitiva.

Uomini e animali sono accomunati, quindi, da analoghe esperienze estetiche, emotive, comportamentali e comunicative. Cionondimeno tra essi esistono decisive differenze di potenzialità, dovute principalmente allo sviluppo antropico del linguaggio articolato, il fondamentale progresso evolutivo a contraddistinguere l'animale umano, ponendolo all'apice della complessità mentale in natura.

Nel secolo scorso diverse ricerche hanno riscontrato significativi livelli di prossimità linguistica tra uomo e alcune specie animali, in particolare i primati superiori. Tuttavia è nell'essere umano che il linguaggio raggiunge l'avanzamento cognitivamente più importante, in quanto *dispositivo biologico della trascendenza*, organo basilare delle facoltà tipicamente antropiche di riflessione e autocoscienza. Di fatto, esso rappresenta quel grado di evoluzione psichica in cui la materia diventa

¹⁷² Gambardella F., *L'animale autopoietico. Antropologia e biologia alla luce del postumano*, Mimesis, Milano-Udine, 2010, p.IV.

¹⁷³ Alcaro M., *op. cit.*, p.33.

capace di pensare e addirittura plasmare se stessa. Nell'uomo, infatti, il linguaggio si contraddistingue per un doppio movimento: *la carne si fa verbo*, ovvero la sostanza vivente raggiunge uno stadio di complessità cognitiva dal quale emerge la facoltà di articolazione linguistica che determina, a livello evolutivo, l'intera natura dell'uomo; *il verbo si fa carne*, ossia la parola si costituisce come un dispositivo capace di imporre un ordine alla vita, incanalarla, incidere sull'organismo umano e riorganizzarlo profondamente sul piano esistenziale. Come mostrano il pensiero di Lacan e l'Analisi Transazionale, infatti, nelle relazioni antropiche è possibile l'attuazione di pratiche linguistiche in grado di innescare effettive disposizioni biologiche, talvolta all'origine di pulsioni controproducenti, della violazione del fondamentale istinto di autoconservazione, basilari dinamiche della coazione a ripetere interpretata nell'accezione negativa in cui la intendiamo trattare somaestheticamente.

In base al recente paradigma di naturalizzazione della mente, quindi, tali abilità caratteristiche dell'uomo, così come l'insieme delle sue attività peculiari, non sono originate da un salto poetico che lo proietta in un dominio psichico al di sopra degli altri esseri, bensì sono fenomeni biologici risultanti da un processo di evoluzione della complessità organica culminato nell'emergenza di tali capacità specie-specifiche. Di conseguenza, «non è possibile né fondare una gerarchia dell'essente, né tanto meno attribuire al pensiero una nobile matrice incorporea e una libertà originaria»¹⁷⁴. Tale svolta epistemologica risolve in una visione sistemica ogni forma di distinzione sostanziale tra materia e mente, studiando le attività tipiche dell'essere umano in quanto possibilità organiche fondate su condizioni biologiche, immanenti. L'orizzonte filosofico di questa biologia della psiche può essere rintracciato nell'antropologia filosofica di Plessner, un approccio antimetafisico che riconosce il primato della vita sull'esistenza in quanto essenziale condizione di possibilità dell'uomo e del suo esserci, presupposto dell'emergere della sua unicità.

Oltre alla questione del superamento della tradizione umanistica, questo *naturalismo ontologico* pone al centro della ricerca anche quella della corporeità, promuovendo una visione dell'essere umano più integrata rispetto a quella delineata da buona parte della filosofia novecentesca, in particolare dalle correnti appartenenti a quella che Lyotard chiama "la grande svolta linguistica".

Come fa notare Mario Alcaro, ampi settori della riflessione contemporanea, tra cui le filosofie analitiche americana ed europea, l'ermeneutica, per alcuni aspetti la fenomenologia e il filone

¹⁷⁴ Gambrardella F., *op. cit.*, p.51.

postmoderno, riattualizzano le prospettive soggettivista e intellettualistica prevalenti nella modernità filosofica incentrando il discorso antropologico prevalentemente sull'analisi del pensiero umano, in quanto fondamento dell'intera esistenza, e rivolgendo scarsa attenzione alla sua condizione materica indispensabile: il corpo vivente¹⁷⁵. A vario titolo, si occupano in maniera astratta della mente e nello specifico del dispositivo linguistico, tralasciando «il problema di come dal mondo e col mondo, ad un certo punto, sia nata la parola»¹⁷⁶, e non considerando il nesso necessario che lega i fenomeni psichici all'organismo in carne e ossa e alle relazioni che esso intrattiene con l'ambiente in cui è essenzialmente immerso da sempre. «Per la filosofia contemporanea dopo la svolta linguistica una sola cosa esiste veramente: "l'homo loquens", il soggetto che parla. È il linguaggio – essa recita – che suscita ogni altra esistenza. La realtà effettiva delle cose sta nel dire, nel parlare, nel nominare. Così il mondo diviene un racconto»¹⁷⁷.

Di contro, la nuova epistemologia naturalistica compie un doppio passaggio: dal *Logos al Bios e viceversa*, contestualizzando biologicamente le peculiarità mentali dell'animale antropico, tra cui quelle della facoltà linguistica, all'interno di uno studio che riconduce l'insieme delle pratiche umane al dominio di relazioni che interconnettono il sistema organico al mondo circostante.

Il ruolo cruciale che la corporeità riveste in tale modello biologico dell'essere umano rinforza inoltre un percorso filosofico che, come vedremo, a partire da Dewey culmina con la Somaestetica di Shusterman, incentrato su una visione sistemica dell'esperienza intesa come totalità complessa delle interazioni tra l'individuo e tutto ciò che lo circonda, antitetica a quella astrattamente mentale proposta da buona parte della filosofia moderna e contemporanea, a partire da una rimozione teoretica del corpo vivente.

¹⁷⁵ Cfr. Alcaro M., *op. cit.*, pp.7-26.

¹⁷⁶ *Ivi*, p.9.

¹⁷⁷ *Ivi*, p.7.

3. **Mente ecologica**

«Forse il motivo per cui ammiriamo una margherita è il fatto che essa manifesta – nella sua forma, nella sua crescita, nel suo colore e nella sua morte – i sintomi di essere viva? Il nostro apprezzamento di essa è nella misura un apprezzamento della sua somiglianza con noi stessi»¹⁷⁸

Il secolo scorso è stato caratterizzato da una fondamentale rivoluzione scientifica: il superamento del meccanicismo analitico di Cartesio e Newton, dominante dalla seconda metà del Seicento fino alla fine dell'Ottocento, e l'affermazione del modello olistico ed ecologico della Complessità. I settori del sapere ad avere maggiormente contribuito a tale cambiamento di paradigma sono stati la fisica quantistica e la biologia organicista, due ambiti di ricerca che hanno rivelato una visione inedita della materia e delle sue dinamiche, portandone a conoscenza la natura sistemica.

Ad essere scardinata è stata prima di tutto «la monarchia dell'oggetto sostanziale e dell'unità elementare»¹⁷⁹ sui cui si è basata la scienza classica, la concezione di un mondo costituito di entità discrete, dotate di esistenza, proprietà e caratteristiche indipendenti dall'ambiente di riferimento, e riducibili a componenti minimi, indivisibili, come l'atomo per la fisica, le molecole organiche per la biologia, o ancora il genoma per la genetica. Quelli che a lungo sono stati pensati come oggetti distinti e unità elementari si è scoperto costituire *sistemi aperti*, ossia *unità globali organizzate formate da connessioni complesse di elementi, in interrelazione con altri sistemi*. Nella sfera del pensiero scientifico hanno fatto così il loro ingresso degli enti sostanzialmente nuovi rispetto a quelli coi quali ha operato la scienza classica. Come fa notare Morin, «tutto ciò che era oggetto è diventato sistema. Tutto ciò che era perfino un'unità elementare, compreso l'atomo, soprattutto l'atomo, è diventato sistema»¹⁸⁰.

¹⁷⁸ Bateson G., *Mente e natura*, Adelphi, Milano, 2011, p.173.

¹⁷⁹ Morin E., *Il Metodo Vol.1 - La natura della natura*, Milano, Raffaello Cortina Edizioni, 2001, p.107.

¹⁸⁰ *Ivi*, p.111.

Tale rivoluzione concettuale si contraddistingue per lo spostamento dell'attenzione epistemologica dalle parti al *tutto integrato*, dall'idea di funzione a quella di *processi relazionali*, per l'abbandono di un pensiero lineare basato sulla causalità unidirezionale, e lo sviluppo di un *pensiero non-lineare* attento all'organizzazione complessa degli oggetti in analisi, considerati sempre come entità immerse in una trama più ampia di relazioni ambientali. Una concezione dinamica, integrata e processuale della realtà, in cui i vecchi confini di separazione netta di oggetti e fenomeni si diradano, si trasformano in barriere osmotiche continuamente attraversate da connessioni multidirezionali e multidimensionali.

Tra fine Ottocento e i primi tre decenni del secolo scorso i biologi organicisti hanno elaborato la maggior parte dei concetti fondamentali del nuovo paradigma ecologico: una nuova concezione della vita intesa come rete integrata di *sistemi, ossia totalità processuali formate da relazioni organizzanti caratterizzate da proprietà olistiche*, ossia emergenti dai collegamenti tra le parti fondamentali e non riconducibili a nessuna di esse singolarmente presa – ciascuna intesa sempre come «uno schema in una trama inscindibile di relazioni»¹⁸¹ piuttosto che una componente fissa e isolata; *unità dinamicamente integrate realizzate da livelli crescenti di complessità e omeostaticamente orientate*, cioè governate da un meccanismo di autoregolazione che gli permette di oscillare attorno a uno stato di *equilibrio dinamico* ed evolversi ai margini del caos.

Le scoperte della fisica quantistica hanno contribuito a questa problematizzazione in chiave sistemica ed organicistica della visione meccanicistico-analitica del mondo, dimostrando come a livello subatomico le particelle non abbiano nessuna sostanzialità isolata, ma esistano e possano essere comprese soltanto come interconnessioni, «un'insieme di relazioni che si protendono verso altre cose»¹⁸² dotato di proprietà deducibili soltanto in rapporto alla sua attività.

Uno dei principali artefici del passaggio paradigmatico appena delineato è stato certamente Gregory Bateson, un pensatore poliedrico i cui interessi interdisciplinari sono confluiti nella proposta di un'*ecologia delle idee*, ovvero un innovativo approccio epistemologico basato sulla cibernetica mirato a comprendere le dinamiche essenziali dell'intima rete di connessioni che animano il *Bios*. Egli ha dedicato il suo percorso di ricerca al cosiddetto «problema della Mente Naturale»¹⁸³, alla spiegazione di quella che egli ha definito la «struttura che connette tutte le

¹⁸¹ Capra F., *La rete della vita*, op. cit., p.49.

¹⁸² *Ivi*, p.42.

¹⁸³ Bateson G., *op. cit.*, p.121.

creature viventi»¹⁸⁴, ossia il principio vitale immanente della biosfera e di tutti i suoi fenomeni, allo scopo di «costruire un quadro di come il mondo è collegato nei suoi aspetti mentali»¹⁸⁵.

È stato Bateson ad affermare che “la mente è l’essenza di essere vivi”, identificandola come fondamentale fenomeno sistemico dell’intero mondo biologico, dai più piccoli organismi ai più grandi ambienti ecologici, da ricondurre alla complessità auto-organizzativa intrinseca alla materia, e non all’esistenza di una sostanza o di una forza trascendentali. Agli antipodi rispetto al dualismo cartesiano, egli non riconosce alcuna eterogeneità tra mente e materia, al contrario ritiene la prima l’espressione costitutiva delle proprietà relazionali della seconda, e considera entrambe «semplicemente aspetti diversi di uno stesso processo universale»¹⁸⁶. Nella sua prospettiva biologica «la *spiegazione* dei fenomeni mentali deve sempre trovarsi nell’organizzazione e nell’interazione di parti multiple»¹⁸⁷, le caratteristiche essenziali di qualunque sistema considerato.

Per chiarire la natura di tali fenomeni, Bateson identifica i sei criteri fondamentali che qualsiasi totalità relazionale deve soddisfare per manifestare caratteristiche mentali, affinché si possa identificare come *mente*, da assumere come autentici «criteri della vita»¹⁸⁸:

PRIMO CRITERIO. UNA MENTE È UN AGGREGATO DI PARTI O COMPONENTI INTERAGENTI.

Questo criterio costituisce l’assunto base del modello ecologico batesoniano: i processi mentali sono sempre espressione delle correlazioni complesse tra le parti differenziate di globalità dinamiche organizzate.

SECONDO CRITERIO. L’INTERAZIONE TRA LE PARTI DELLA MENTE È ATTIVATA DALLA DIFFERENZA.

Le interconnessioni tra le parti di un sistema creano processi mentali quando la totalità attiva reagisce a un *cambiamento* cui è esposta, è soggetta a una discontinuità, una variazione dei parametri ambientali che la perturba con un’*informazione di differenza*, consistente in una *differenza che produce a sua volta una differenza*, stimolando dinamiche di riorganizzazione complessa. La ricezione chiara di una divergenza è la condizione necessaria perché si attivino dinamiche mentali. «La mente può ricevere solo notizie di differenze»¹⁸⁹.

¹⁸⁴ *Ivi*, p.21.

¹⁸⁵ *Ivi*, p.36.

¹⁸⁶ Capra F., *Il punto di svolta. Scienza, società e cultura emergente*, Feltrinelli, Milano, 2014, p.242.

¹⁸⁷ Bateson G., *op. cit.*, p.127.

¹⁸⁸ *Ivi*, p.173.

¹⁸⁹ *Ivi*, p.134.

Prendiamo ad esempio il caso del sistema percettivo umano. Se trasciniamo un dito su una superficie perfettamente liscia avremo un'uniformità percettiva, una stabilità estetica alla quale la nostra sensibilità si abituerà nel corso dell'esperienza; se invece su tale superficie dovesse crearsi un'irregolarità, come ad esempio un avvallamento o una scarificazione in una certa zona, il dito che la attraversa percepirà una discontinuità estetica che riconfigurerà in senso evolutivo il processo percettivo, restituendogli un'immagine tattile articolata del supporto tastato e arricchendolo, così, di una nuova informazione che ne riorganizzerà le capacità sensibili.

Un altro esempio è dato dal fototropismo vegetale. Una pianta esposta continuamente ad una sorgente diffusa di luce crescerà uniformemente e non avrà problemi a ricevere nutrimento. Se, invece, dovesse essere improvvisamente spostata in un ambiente nel quale la luce arrivasse soltanto da un lato, la pianta dovrà attuare delle strategie di sopravvivenza. Come è stato dimostrato, pur non essendo dotata di un complesso sistema nervoso centrale, percepita la variazione ambientale essa cambierà la sua organizzazione strutturale, piegando gli steli e ruotando le foglie in modo tale da incontrare più facilmente la fonte luminosa.

TERZO CRITERIO. IL PROCESSO MENTALE RICHIEDE UN'ENERGIA COLLATERALE

Ogni sistema vivente è soggetto alle leggi di conservazione della massa e dell'energia. A partire da tale principio, ogni informazione di differenza non va pensata come una sorgente esterna di energia per il sistema, bensì come una perturbazione che stimola riconfigurazioni della sua vitalità organizzativa, l'attivazione di una sua trasformazione energetica all'origine del processo mentale.

«Quando è l'informazione che 'agisce' sull'azione, l'energia è già presente in chi reagisce, prima che avvenga l'urto degli eventi»¹⁹⁰.

Come fa notare Bateson a titolo di esempio, se colpiamo un cane con un calcio non sarà la forza newtoniana che gli imprimiamo a farlo scappare, bensì l'energia del suo metabolismo attivato dall'istinto di autoconservazione. Allo stesso modo, come abbiamo visto nel precedente caso di fototropismo vegetale, la pianta reagirà all'informazione di variazione esterna trasformando parte delle sue risorse in energia cinetica per piegarsi in direzione della fonte luminosa unidirezionale.

QUARTO CRITERIO. IL PROCESSO MENTALE RICHIEDE CATENE DI DETERMINAZIONE CIRCOLARI (O PIU' COMPLESSE)

¹⁹⁰ *Ivi*, pp.138-139.

Una delle caratteristiche fondanti di un sistema mentale è la proprietà cibernetica, la capacità di attivare strategie di autoregolazione in reazione alle informazioni esterne di cambiamento, complessi circuiti autocorrettivi di retroazioni positive o negative alle stimolazioni ricevute per mantenersi in una condizione di stabilità interna dinamica.

QUINTO CRITERIO. NEL PROCESSO MENTALE GLI EFFETTI DELLA DIFFERENZA DEVONO ESSERE CONSIDERATI COME TRASFORMATE (CIOE' VERSIONI CODIFICATE) DELLA DIFFERENZA CHE LI HA PRECEDUTI

Ogni sistema decifra, codifica l'informazione di differenza ricevuta a partire dalla sua specifica organizzazione cognitiva, dalle sue intrinseche capacità mentali che trasformano il dato nel proprio linguaggio operativo. Tra causa esterna ed effetto interno c'è pertanto discontinuità metamorfica, nel senso che l'effetto costituisce una trasformazione della causa originaria nella prospettiva del sistema ricevente.

Bateson chiarisce questo criterio ricorrendo all'asserzione di Korzybski "la mappa non è il territorio": ciascun sistema non coglie la realtà in sé, il territorio in cui è integrato, ma a partire dalla propria visuale organizzativa, ossia la propria mente, ne produce sempre mappe parziali, dalle quali non può prescindere sia conoscitivamente che operativamente. «Nessun messaggio, in nessuna circostanza, coincide con ciò che lo ha fatto precipitare. Tra messaggio e referente c'è sempre una relazione, in parte prevedibile e quindi abbastanza regolare che in realtà non è mai diretta o semplice»¹⁹¹. L'informazione di differenza, quindi, è ogni volta il risultato della comunicazione tra il mondo e le peculiarità di ricezione del sistema mentale coinvolto, che producono rappresentazioni organizzative specifiche dei dati ricevuti. «Le idee sono immanenti in una rete di canali causali lungo i quali si propagano le trasformate delle differenze. Le 'idee' del sistema hanno in ogni caso una struttura almeno binaria: non sono 'impulsi', ma 'informazioni'»¹⁹².

SESTO CRITERIO. LA DESCRIZIONE E LA CLASSIFICAZIONE DI QUESTI PROCESSI DI TRASFORMAZIONE RIVELANO UNA GERARCHIA DI TIPI LOGICI IMMANENTI AI FENOMENI

I processi sistemici attivati dalla differenza producono fenomeni emergenti dall'interazione tra le parti differenziate, integrano ordini crescenti di complessità. L'organizzazione della totalità esprime qualità d'insieme, che scaturiscono dalle dinamiche correlative piuttosto che appartenere alle singole componenti in collegamento, secondo il principio ecologico che "il tutto è più della

¹⁹¹ Bateson G., *op. cit.*, pp.156-157.

¹⁹² Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, *op. cit.*, p.368.

somma delle parti»¹⁹³. I sistemi costituiscono attive strutturazioni gerarchiche di tali relazioni poetiche. Nel linguaggio che Bateson mutua dai *Principia Mathematica* di Russell e Whitehead: ogni realizzazione correlativa di una *qualità emergente* è da intendersi come *il passaggio ad un tipo logico superiore*, a partire dal presupposto che «le componenti di una gerarchia russelliana stanno tra di loro come un elemento sta a una classe, una classe sta a una classe di classi o una cosa sta al proprio nome»¹⁹⁴. Così come ogni oggetto di una classe, quindi, è di un tipo logico inferiore rispetto alla classe di appartenenza, le parti interagenti differenziate sono di un tipo logico inferiore rispetto alla proprietà nuova prodotta dalla loro connessione.

Per chiarire questo criterio Bateson prende in considerazione la visione binoculare. Nella percezione ottica l'immagine soggettiva unitaria è il risultato di un complesso processo estetico: l'emisfero cerebrale destro sintetizza il materiale proveniente dall'occhio sinistro, l'emisfero cerebrale sinistro sintetizza il materiale proveniente dall'occhio destro, e i dati elaborati vengono a loro volta ulteriormente sintetizzati nel prodotto ottico finale. L'informazione di profondità emergente dall'integrazione percettiva bilaterale, all'origine dell'immagine tridimensionale, costituisce quindi un *salto logico*, ovvero la creazione di una dimensione visiva ulteriore rispetto a quelle elaborate singolarmente da ciascun occhio. La combinazione delle informazioni visuali in un'unica informazione più complessa segna il passaggio *ad un tipo logico nuovo rappresentato da un ordine cognitivo superiore*.

Tale forma di salto poetico, così come ogni altra forma di sviluppo creativo organizzato gerarchicamente, sono una caratteristica necessaria del processo mentale. «Per produrre notizia di una differenza, cioè *informazione*, occorrono due entità (reali o immaginarie) tali che la differenza tra di esse possa essere immanente alla loro relazione reciproca; e il tutto deve essere tale che la notizia della loro differenza sia rappresentabile come differenza all'interno di una qualche entità elaboratrice di informazioni, ad esempio un cervello, o forse un calcolatore»¹⁹⁵.

Tale processo è intrinseco a qualunque totalità mentale. A partire dal 'quinto criterio della vita' individuato, Bateson fa notare come questo fondamentale principio biologico non regoli soltanto le dinamiche di sviluppo dei sistemi, ma valga anche a livello conoscitivo e riguardi in maniera diversa e progressiva qualunque forma vivente, in particolare animali ed esseri umani. Nella sua

¹⁹³ Cfr. Morin E., *op. cit.*, p.120.

¹⁹⁴ Bateson G., *op. cit.*, p.65.

¹⁹⁵ *Ivi*, pp. 96-97.

ricerca, infatti, egli si è occupato di studiare nei mammiferi le differenti capacità di decifrare le informazioni esterne e passare dal dato ricevuto al contesto logico più generale, incrementando così il loro bagaglio cognitivo e intrattenendo con l'ambiente un adattamento più performante. Lo studioso britannico riporta in merito il caso di una femmina di focena osservata all'istituto oceanico delle Hawaii. L'animale era addestrato ad aspettarsi del cibo al suono del fischietto dell'istruttore e a sapere che avrebbe ottenuto un'ulteriore gratificazione alimentare se avesse ripetuto il comportamento manifestato al momento dell'emissione del suono, che sarebbe stato ripetuto dall'addestratore per rinforzare la sequenza. Ogni volta che il cetaceo entrava nella vasca principale e faceva qualcosa che si voleva che ripetesse l'istruttore emetteva il segnale codificato e gli somministrava cibo, ripetendo la serie per tre volte per poi fare uscire l'animale nella vasca secondaria in attesa dello spettacolo seguente. Per dimostrare la loro tecnica di addestramento, ad ogni nuova uscita gli istruttori non segnalavano acusticamente e premiavano il comportamento selezionato in precedenza, che la focena appena fuori ripeteva volutamente in attesa di nutrimento, ma individuavano a piacimento un nuovo modulo di azione rinforzandolo col fischio e il cibo affinché l'animale lo apprendesse e ripetesse tre volte durante la sessione. Di conseguenza, per assicurarsi le gratificazioni alimentari il cetaceo era ogni volta costretto a «infrangere la struttura semplice (appresa) per affrontare la *classe* di questi episodi»¹⁹⁶. Esso ha dovuto imparare, cioè, a passare dalla singola informazione che lo avrebbe potuto far cadere in errore, facendogli perdere il premio alimentare, al contesto più generale della costante variazione dello stimolo fonte di soddisfazione. In questo caso «il passaggio da un tipo logico a quello immediatamente superiore è (stato) un passaggio dall'informazione su un evento all'informazione su una classe di eventi»¹⁹⁷.

Contrariamente a quanto si verifica nell'esperimento pavloviano di nevrosi sperimentale riportato da Bateson in cui un cane per conquistarsi il rinforzo positivo deve discernere tra due stimoli e rispondere diversamente a ciascuno di essi, e manifesta vari sintomi di nevrosi nel momento in cui non ne è più in grado perché i ricercatori hanno progressivamente confuso gli oggetti stimolo. Il cane in questo caso si nevrologizza perché rimane schiacciato al grado operativo del discernimento, senza passare al livello logico superiore rappresentato dal comprendere la variazione progressiva del contesto ambientale all'interno del quale è stimolato ad orientarsi, dall'apprendere il contesto generale. Il cane cioè prova disagio, o peggio si ammala, perché «è

¹⁹⁶ *Ivi*, p.165.

¹⁹⁷ *Ivi*, p.167.

incapace di compiere il salto di tipo logico ‘dal contesto di discriminazione’ al contesto di ‘congettura’»¹⁹⁸.

Nell’animale umano dotato di linguaggio, invece, la capacità di gerarchizzazione dei tipi logici raggiunge il più alto livello di complessità attualmente riscontrabile in natura. Anche se, come ha suggerito Bateson, anche nell’uomo la confusione dei tipi logici può causare importanti problemi psichici, come nel caso della schizofrenia¹⁹⁹.

Oltre a identificare le differenze cognitive all’interno del regno animale, lo schema di Russell e Whitehead è utile ad affrontare il problema del rapporto mente-corpo e a definirne le diverse posizioni in campo. Come abbiamo visto in precedenza, infatti, nel tentativo di spiegare la natura della mente le teorie dualiste e moniste a vario titolo pongono il cervello ad un livello logico superiore rispetto al resto del corpo, ritenendolo l’unico organo a svolgere le funzioni psichiche. Di contro, il modello ecologico del rapporto mente-corpo che intendiamo mutuare da Bateson per affrontare la questione delle radici corporee della coazione a ripetere non riconosce superiorità logica all’organo intracranico, considerandolo parte indispensabile di un organismo che esprime nella sua totalità integrata processi mentali, in quanto animata da proprietà sistemiche.

Dall’analisi dei sei criteri fondamentali individuati da Bateson risulta una concezione di *mente come complesso processo interattivo, autocorrettivo ed evolutivo*. In base ad essi, «qualunque insieme dinamico di eventi e oggetti che posseda circuiti causali opportunamente complessi e in cui vengano relazioni energetiche opportune, mostrerà sicuramente caratteristiche proprie della mente»²⁰⁰. Ogni sistema che realizzi i suddetti ‘criteri della vita’ forma *un’attiva unità mentale epistemologica*, una totalità organizzata capace di elaborare informazioni, conoscere, ricordare, decidere, apprendere ed evolversi.

Secondo Bateson, l’intero dominio biologico, compresi la nostra fisiologia, il nostro pensiero, la nostra capacità omeostatica, l’ambiente ecologico e culturale in cui siamo integrati costituiscono una mente, un’unica ‘Mente Naturale’, un ipersistema di sistemi cibernetico che forma una «sacra unità»²⁰¹ psichica. Egli sostiene in merito che:

¹⁹⁸ *Ivi*, p.164.

¹⁹⁹ Cfr. Bateson G., *Verso un’ecologia della mente*, op. cit., PARTE III.

²⁰⁰ *Ivi*, p.363.

²⁰¹ Bateson G., *Mente e Natura*, op. cit., p.36.

«la mente individuale è immanente, ma non solo nel corpo: essa è immanente anche in canali e messaggi esterni al corpo; e vi è una più vasta Mente di cui la mente individuale è solo un sottosistema. Questa più vasta mente è paragonabile a Dio, ed è forse ciò che alcuni intendono per 'Dio', ma essa è ancora immanente nel sistema sociale totale interconnesso e nell'ecologia planetaria»²⁰².

²⁰² Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, op. cit., p.502.

4. Autopoiesi e cognizione

Negli anni Sessanta del secolo scorso Humberto R. Maturana ha autonomamente elaborato una nuova concezione di mente in profonda sintonia con quella ideata da Bateson nello stesso periodo.

Interrogatosi a lungo su alcuni dei problemi fondamentali della biologia, ovvero su cosa sia un sistema vivente, su cosa sia la cognizione e su che cosa significhi conoscere, il biologo e filosofo cileno giunge insieme al collega Francisco Varela alla formulazione di un modello che unifica i processi della vita con quelli mentali, la cosiddetta teoria di Santiago, nella sostanza coincidente con la cibernetica di secondo ordine batesoniana.

Questa nuova concezione sistemica del vivente consiste in un'interpretazione in chiave biologica della cognizione, intesa come attività della conoscenza, intero repertorio comportamentale di un'unità complessa. Essa sostiene che «*i sistemi viventi sono sistemi cognitivi, e il vivere in quanto processo è un processo di cognizione*»²⁰³, indipendentemente dal fatto che gli organismi siano o meno in possesso di un sistema nervoso.

Secondo Maturana e Varela il principio di vita universale è l'*autopoiesi*, ossia la capacità di auto-produzione e auto-rigenerazione di ciascuna rete vivente, *l'intrinseca organizzazione circolare di ogni forma di unità attiva che crea e conserva le componenti che la determinano, la cui attività a sua volta genera l'organizzazione stessa da cui hanno origine*. Ogni sistema autopoietico infatti è un «*omeostato*»²⁰⁴, una totalità dinamica autocorrettiva che si regola costantemente per rientrare entro parametri fisiologici che le consentano di preservare al meglio lo sviluppo complesso che la anima, la propria rete di processi di produzione. Ciò che realmente la definisce e consente di comprenderne la natura sono le proprietà emergenti dalle relazioni tra le componenti, le qualità interazionali olistiche non attribuibili a nessuna delle parti isolate.

Per la teoria di Santiago l'essenza di ogni organismo biologico consiste nella sintesi dinamica di tre elementi fondamentali: lo *schema*, inteso come forma, ordine, aspetto qualitativo; la *struttura*, intesa come sostanza, materia, aspetto quantitativo; e la *cognizione*, intesa come autentico processo della vita. Lo *schema di organizzazione* è «la configurazione delle relazioni che determina le

²⁰³ Maturana H. R., Varela F., *Autopoiesi e cognizione*, op. cit., p.59.

²⁰⁴ *Ivi*, p.116. (corsivo mio)

caratteristiche essenziali del sistema»²⁰⁵ e lo specificano come unità. La *struttura* è «la materializzazione fisica dello schema di organizzazione del sistema»²⁰⁶. La *cognizione* è «l'attività necessaria alla materializzazione continua dello schema di organizzazione del sistema»²⁰⁷, l'intima dinamica vitale di ciascuna rete autopoietica, la totalità delle relazioni produttive che realizza continuamente ogni forma biologica, ossia ogni struttura dissipativa caratterizzata da attività metaboliche ed evolutive. «Un sistema vivente è autopoietico in quanto si auto-produce; [...] esso si modifica in base alla sua organizzazione, allo scopo di conservare costante la sua organizzazione stessa: questo processo di costante aggiustamento è il processo cognitivo»²⁰⁸, l'intima logica plastica del suo funzionamento.

La vita, pertanto, a tutti i diversi livelli di complessità in cui si manifesta è un processo essenzialmente mentale. L'*accoppiamento strutturale* delle intime interconnessioni che formano i vari organismi viventi e delle relazioni con l'ambiente esterno che li specificano e fanno sviluppare costituisce un unico e integrato dominio cognitivo.

I processi mentali tipici di ciascun sistema autopoietico gli consentono di mantenere dinamicamente il proprio schema di organizzazione, nonostante esso riceva costantemente stimolazioni esogene che inducono cambiamenti strutturali, e allo stesso tempo determinano la natura delle relazioni con l'esterno. Ogni sistema autopoietico non si limita ad evolversi ai margini del caos assorbendo omeostaticamente le informazioni esterne ma, come espresso nel quinto criterio fondamentale della mente di Bateson, contemporaneamente «specifica *quali perturbazioni provenienti dall'ambiente innescano tali cambiamenti*»²⁰⁹, configura il mondo esterno a partire dalla sua peculiare organizzazione cognitiva e vi seleziona i parametri interattivi funzionali allo svolgimento del caratteristico processo di vita. Stabilisce il dominio di relazioni entro cui può muoversi. Nelle parole di Maturana: «la configurazione di relazioni costitutive che rimane invariante nell'unità composita adattata, determina la matrice delle possibili perturbazioni che l'unità composita ammette in ogni istante, e quindi opera come un riferimento per la selezione del cammino di cambiamenti strutturali che hanno luogo in essa nella sua storia di interazioni»²¹⁰. Attraverso le intrinseche capacità mentali ogni sistema autopoietico, di fatto, *genera un mondo* e

²⁰⁵ Capra F., *La rete della vita*, op. cit., p.181.

²⁰⁶ *Ibidem*.

²⁰⁷ *Ibidem*.

²⁰⁸ Maturana H. R., Varela F., *op. cit.*, p.11.

²⁰⁹ Capra F., *op. cit.*, p.294.

²¹⁰ Maturana H. R., Varela F., *op. cit.*, p.34.

vi si rapporta dalla propria visuale organizzativa: «la mente e il mondo sorgono insieme»²¹¹, e ogni totalità integrata è animata da una rete di relazioni cognitive che connette poieticamente interno ed esterno.

Da tutto ciò emerge un aspetto cruciale per la nostra ricerca delle radici corporee della coazione a ripetere: *il nesso funzionale tra anatomia e comportamento*. Come abbiamo visto precedentemente, infatti, la struttura è “la materializzazione fisica dello schema di organizzazione del sistema” e quest’ultimo è il dominio cognitivo di relazioni che determina la natura delle interazioni con il mondo. Di conseguenza *ogni sistema vivente fa ciò che è, e affinché si verifichi un cambiamento attitudinale è necessaria una metamorfosi strutturale*. «Perciò, se il modo in cui è realizzata l’autopoiesi di un organismo cambia durante la sua ontogenesi, l’effettiva conoscenza dell’organismo (il suo repertorio di condotta) cambia pure»²¹².

Maturana e Varela considerano la mente un processo biologico olistico, espressione dell’integrazione relazionale unitaria di ciascun essere vivente. *L’attività cognitiva è l’essenza di tutte le manifestazioni vitali*, dai più bassi ai più alti livelli di complessità organica, e non è limitata al solo pensiero ma *ingloba l’intera gamma delle possibilità estetiche, emotive, e di azione*. Un batterio o una pianta sono enti mentali, pur non avendo un cervello. Anch’essi generano un mondo all’interno del quale percepiscono, agiscono, apprendono, si muovono in base alla loro natura. I batteri, ad esempio, reagiscono alle sostanze chimiche, vanno incontro o sfuggono alle fonti di calore, riescono in alcuni casi a percepire campi magnetici. Le piante percepiscono il mondo in termini di sostanze minerali, di variazioni di temperatura, di alternanza delle stagioni, e sono in grado di riorganizzare la loro struttura per attingere al meglio alle fonti luminose. «In tutti questi processi cognitivi percezione e azione sono inseparabili, e poiché i cambiamenti strutturali e le azioni a essi associate che si innescano in un organismo dipendono dalla struttura dell’organismo stesso, Francisco Varela descrive la cognizione come “azione incarnata”»²¹³.

Certamente il cervello e il sistema nervoso comportano una significativa complessificazione del dominio cognitivo di un organismo e dei suoi accoppiamenti strutturali all’ambiente. Come abbiamo visto in precedenza, il regno degli esseri viventi è caratterizzato da una continuità progressiva delle capacità mentali che culmina nell’animale umano, dotato delle più sofisticate

²¹¹ Capra F., *op. cit.*, p.296.

²¹² Maturana H. R., Varela F., *op. cit.*, p.179.

²¹³ Capra F., *op. cit.*, p.295.

facoltà di manipolazione del mondo e, per usare il linguaggio di Bateson, in grado di concepire e sviluppare un'ampia gerarchia di tipi logici grazie al linguaggio, al pensiero astratto e alla coscienza.

La teoria di Santiago, così come la cibernetica di secondo ordine batesoniana, propone un'epistemologia nuova che rivoluziona il paradigma cartesiano e relativizza il secolare primato del cervello nello svolgimento delle funzioni mentali. Secondo tale modello la mente non è una sostanza pensante eterogenea rispetto alla materia, bensì l'attività cognitiva di un sistema vivente, coincidente con l'intero processo della vita. L'encefalo, da questo punto di vista, è una struttura specializzata e necessaria dell'attività integrata globale, ma non può essere considerato come l'unico organo delle facoltà psichiche; ne è certamente una componente essenziale, ma non le esaurisce. In merito a ciò il pensiero di Maturana e Varela coincide perfettamente con quello di Bateson, quando afferma: «non è possibile che in un sistema che manifesti caratteristiche mentali una qualche parte possa esercitare un controllo unilaterale sopra il tutto, [...] *le caratteristiche mentali del sistema sono immanenti non in qualche sua parte, ma nel sistema come totalità*»²¹⁴. Così come qualunque componente di un sistema, il cervello non è altro che “uno schema in una trama inscindibile di relazioni”, la cui unicità organica contribuisce in modo specifico alla cognizione globale. «Sebbene localizzazioni operative possano venir stabilite nel sistema nervoso queste localizzazioni devono essere viste in termini di aree dove certe modalità di interazioni convergono, e non come localizzazioni di facoltà o funzioni»²¹⁵.

Le intuizioni di Maturana, Varela e Bateson sono confermate dalle recenti teorie e scoperte anatomico-funzionali, in base alle quali oggi non è più possibile parlare di ‘cervello’, ma è scientificamente più opportuno parlare di ‘cervelli’. Negli anni '60 del secolo scorso il neurologo Paul MacLean ha elaborato la cosiddetta ‘teoria del cervello tripartito’, un modello dell'organo intracranico che individua nell'encefalo una struttura trina composta da: *rettiliano*, la parte più interna e antica, responsabile degli istinti primari e delle funzioni vitali basilari come il controllo del ritmo cardiaco e della respirazione; *sistema limbico*, la parte centrale e dal punto di vista evolutivo successiva, corrispondente al cervello dei mammiferi, implicato in attività primarie come la riproduzione, la nutrizione e le dinamiche emotive; *neocorteccia*, la parte più esterna e recente, responsabile delle attività specie-specifiche umane, come il linguaggio, il pensiero e

²¹⁴ Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, op. cit., p.365.

²¹⁵ Maturana H. R., Varela F., *op. cit.*, p.69.

l'autocoscienza.²¹⁶ Il premio Nobel Roger Sperry ha inoltre scoperto che ciascun emisfero è altamente specializzato e svolge funzioni diverse. Quello sinistro, ad esempio, è responsabile della logica, del pensiero razionale, del calcolo matematico, del linguaggio scritto e parlato; quello destro, invece, della creatività, dell'immaginazione, dell'introspezione, dell'intuizione. Nel 1998 il neurogastroenterologo Michael Gershon ha pubblicato *Il secondo cervello*, un libro in cui riporta le sue ricerche sul sistema nervoso enterico, una complessa e autonoma rete addominale di più di cinquecento milioni di neuroni dislocati lungo tutto l'apparato digerente, implicata nello svolgimento di funzioni riguardanti non solo l'assimilazione dei cibi, ma anche la memoria, le emozioni, e gli stati d'animo di dolore e gioia. Tra le sue attività principali, infatti, c'è la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che regola l'umore, oltre ad altre importanti funzioni quali i cicli sonno-veglia, la peristalsi e il senso di fame e sazietà²¹⁷. Negli anni '90 del secolo scorso il neurocardiologo Andrew Armour ha dimostrato l'esistenza di un "cervello cardiaco", scoprendo un complesso sistema nervoso nel cuore formato da circa quarantamila neuroni, responsabile della frequenza cardiaca, della regolazione della pressione sanguigna, nonché della produzione di diverse tipologie di ormoni e neurotrasmettitori²¹⁸.

Le scoperte fatte finora smentiscono quindi a livello anatomico l'antico primato dell'organo intracranico nello svolgimento delle attività mentali, svelando l'esistenza di un *cervello diffuso*, un sistema neuronale sparso in determinate zone corporee, organizzato in aree organiche "autonomamente pensanti" che integrano la cognizione complessiva con le rispettive specificità funzionali.

L'identificazione sostanziale del processo mentale con l'intero processo della vita di Maturana, Varela e Bateson è oggi ulteriormente confermato dalla PNEI – psiconeuroendocrinoimmunologia – un nuovo modello di medicina che considera e tratta l'uomo come un'unità biologica complessa, e si occupa in particolare dell'integrazione tra i sistemi nervoso, immunitario ed endocrino, così come delle ripercussioni sullo stato di salute causate dall'alterazione dei loro equilibri interazionali. In linea con il paradigma ecologico che stiamo analizzando, questa recente disciplina biomedica sostiene una visione unitaria dell'essere umano, di cui studia la rete biologica di comunicazione interna alla base dei complessi fenomeni psichici. In quest'ambito di ricerca spiccano le scoperte

²¹⁶ Cfr. MacLean P., *Evoluzione del cervello e comportamento umano*, Torino, Einaudi, 1984.

²¹⁷ Cfr. Gershon M. D., *Il secondo cervello*, Utet, Novara, 2013.

²¹⁸ Cfr. Armour J. A., Ardell J. L., *Neurocardiology*, Oxford University Press, Oxford, 1994.

della neuroscienziata e farmacologa Candace Pert sui peptidi, i messaggeri molecolari che unificano i processi nervosi, endocrini e immunitari in un sistema cognitivo informativo diffuso in tutto l'organismo. Come dimostrato dagli esperimenti della studiosa statunitense, essi possono essere considerati una sorta di 'mente estesa', in quanto sintetizzano in maniera pervasiva le attività biologiche e mentali: hanno una funzione centrale nei meccanismi di autodifesa del corpo, trasmettono dati ormonali e metabolici, ma soprattutto costituiscono la materia biochimica delle dinamiche emotive²¹⁹. La stessa Pert li definisce «pezzetti di cervello che si diffondono per il corpo»²²⁰.

Da tutto ciò risulta evidente come l'intero dominio cognitivo umano emerga sempre dal confluire dinamico e variegato dell'insieme dei processi biologici intrinseci all'organismo antropico. *Qualunque atto mentale è tutte le volte l'esito conclusivo di una gerarchizzazione fisica di 'tipi logici vitali', di un'eruzione poetica globale scaturita dalla concertazione sistemica di tutte le specificità funzionali somatiche.* Il pensiero stesso, solitamente considerato l'attività superiore, più astratta, scaturisce dall'inestricabile trama delle dinamiche corporali.

Al di là di ogni forma di dualismo sostanziale, in conclusione, Maturana e Varela propongono un paradigma biologico in cui coincidono struttura e processo, mente e materia, conformazione e azione. *Alla luce di tale visione ecologica ogni uomo, così come ciascun'altra forma di vita, esprime la sua essenza specifica con la totalità del suo organismo, non mediante parti isolate di esso: è un essere integralmente mentale.*

²¹⁹ Cfr. anche Pert C., *Molecole di Emozioni. Perché sentiamo quel che sentiamo?*, Tea Edizioni, Milano, 2016.

²²⁰ Capra F., *op. cit.*, pp.313.

5. Dal Necessario al Possibile

Nel corso delle pagine precedenti abbiamo più volte annunciato l'argomento specifico che intendiamo esaminare: la *sfera somaestetica della coazione a ripetere intesa come ripetizione totalizzante patologica*.

L'assunto di partenza è che dai primi istanti di esistenza l'essere umano può essere plasmato dal vissuto di esperienze spiacevoli, dolorose, che stimolano innate reazioni difensive di inibizione della vitalità personale, attivate per contenere gli effetti destabilizzanti delle perturbazioni negative subite. La prolungata sperimentazione dell'efficacia protettiva dei vincoli biologici sviluppati si consolida nel tempo in una stabile riorganizzazione controllante, in una forma di vita organica inibita, imbrigliata, intrinsecamente predisposta al mantenimento di un'*omeostasi antievolutiva*. Si normalizzano, così, rigidità corporee che circoscrivono il potenziale di vita personale ad un ristretto repertorio di possibilità sistemico-relazionali, resistenze strutturali che forzano l'iniziativa individuale alla ripetizione, deviano continuamente la traiettoria biografica imponendole un'andatura di ripiegamento su se stessa. Le esperienze scatenanti primarie tracciano dei solchi circolari che riconducono forzatamente alla loro riattualizzazione l'intenzione di gettare in avanti il proprio vivere, avvinghiando l'esser-ci ad una insoddisfacente stereotipia alimentata dalla necessità del suo disinnesco.

Come affermato precedentemente, riteniamo che *alla base della ritualità esistenziale*, quindi, ci sia prima di tutto un blocco organico, *una rigida organizzazione autopoietica che costituisce una forte resistenza biologica all'evoluzione sistemica*. Nella logica di Bateson, Maturana e Varela: *un depotenziamento dell'ecologia mentale*.

La basilare strategia di assorbimento della perturbazione nociva originaria consiste nell'instaurazione di un nuovo equilibrio interno caratterizzato da un regime impositivo della cognizione corporea, *un'omeostasi cristallizzata* che disincentiva pratiche di vita diverse, originali, perché troppo faticose, rischiose sul piano energetico. Essa costituisce di fatto *una forma di intimo impedimento economico al cambiamento personale, una sorta di tanatosi funzionale, ossia una mortificazione attiva della vita a difesa della vita stessa*.

Proviamo adesso a inquadrare nei modelli di Bateson, Maturana e Varela questa specifica concezione del fenomeno della coazione a ripetere, con l'intento di elaborarne un'interpretazione in chiave cibernetica e di biologia organicistica, e allo stesso tempo di individuare e chiarire i principi operativi delle concrete possibilità di evoluzione personale praticati dalle diverse discipline somaestetiche che affronteremo successivamente. Il paradigma ecologico al quale aderiamo, infatti, a nostro avviso consente di affrontare il problema in esame da una prospettiva epistemologica innovativa, valida non solo sul piano teorico, ma anche per la sua efficacia operativa, in quanto fornisce nuovi concetti per affrontare la questione e suggerisce criteri pratici per il suo eventuale superamento.

Partiamo prima di tutto dal principio autopoietico basilare che regola la coazione a ripetere. L'impatto con eventi traumatici, così come la prolungata sperimentazione di esperienze spiacevoli, possono spingere l'organismo a riorganizzarsi in funzione di un equilibrio difensivo caratterizzato da un irrigidimento strutturale, un'inibizione del caos sistemico inteso come forte limitazione funzionale delle possibilità evolutive, espressive e di azione. Lo scopo primario di qualsiasi forma vivente, infatti, è quello di adottare ogni strategia possibile per mantenere i propri parametri vitali entro determinati limiti fisiologici. Trovata una nuova configurazione utile alla gestione delle perturbazioni destabilizzanti sperimentate, l'unità autopoietica tenderà a fissarla per conservare la nuova stabilità biologica raggiunta ed evitare ulteriori precipitazioni entropiche derivanti dalla sua perdita. «Il sistema sottopone a prova diverse vie e diversi mezzi, e infine si assesta in un campo dove non entra più in conflitto con valori critici dell'ambiente circostante»²²¹. Si adatta attraverso un processo stocastico, alla ricerca di una forma organizzativa stabilmente autoconservativa.

Come afferma Maturana in *Biologia della cognizione*:

«Un sistema vivente, a causa della sua organizzazione circolare, è un sistema induttivo e funziona sempre in maniera predittiva: ciò che è accaduto una volta accadrà di nuovo. La sua organizzazione (genetica e non) è conservativa e ripete solo ciò che funziona. Per la stessa ragione *i sistemi viventi sono sistemi storici; la rilevanza di una data condotta o modo di comportamento è sempre determinata nel passato*. [...] Lo stato presente è sempre specificato dallo stato precedente che restringe il campo delle possibili modulazioni di concomitanze indipendenti. [...] La rilevanza di un tale comportamento è

²²¹ Bertalanffy L., *Teoria generale dei sistemi*, Mondadori, Milano, 2014, p.85.

determinata dal significato che ha per il mantenimento dell'organizzazione vivente, ed è in relazione a questa rilevanza che ogni comportamento susseguente è lo stesso»²²²

L'inerzia conservativa del nuovo equilibrio raggiunto coincide con la creazione di un diverso dominio autopoietico, *una specifica sintesi devitalizzata tra schema di organizzazione, struttura e cognizione*, come nel caso delle armature carattero-muscolari scoperte da Reich già citate. «Il passato si 'incarna' nel sistema, è fisicamente parte di esso»²²³, nel senso che le diverse esperienze negative significanti informano il corpo innescando complesse riorganizzazioni adattive che non fungono da semplice contenitore del passato destabilizzante o da semplici stimoli a replicare reazioni efficaci, ma costituiscono la concreta memoria organica procedurale del sistema, la sua cognizione effettiva. Di fatto «l'ontogenesi dell'organismo è la storia della sua autopoiesi»²²⁴.

La neutralizzazione congestiva degli effetti sconvolgenti si consolida cognitivamente, affermandosi come tendenza innata dell'intera forma di vita riconfigurata, secondo il principio autopoietico del nesso funzionale tra organizzazione e condotta. In base al primo criterio ecologico di Bateson, infatti, i processi mentali sono sempre l'emergenza della complessità interazionale di un'unità dinamica integrata, non il prodotto di una o più d'una delle singole parti differenziate che la realizzano. «Poiché la struttura di un organismo in qualunque punto del suo sviluppo è una registrazione dei suoi cambiamenti strutturali precedenti, e poiché ogni cambiamento strutturale influenza il comportamento futuro dell'organismo, ne segue che il comportamento di un organismo vivente è determinato dalla sua struttura»²²⁵

In quest'ottica le tracce corporee dei vissuti costituiscono la matrice biologica della costante attivazione dei segni operativi che le hanno incise, sono l'imprinting relazionale che incanala gli scambi dell'individuo col mondo esterno, l'informazione organica di spinta al comportamento rituale. In chiave autopoietica: i limiti di salvaguardia corporea dell'equilibrio difensivo che ha consentito al sistema in formazione di sopravvivere a importanti crisi vitali. Come sostiene Maturana:

²²² Maturana H. R., *Biologia della cognizione*, in Maturana H. R., Varela F. J., *Autopoiesi e cognizione*, op. cit., p.74 (corsivo mio).

²²³ Gambardella F., *L'animale autopoietico*, op. cit., p.46.

²²⁴ Maturana H. R., Varela F. J., *op. cit.*, p.188.

²²⁵ Capra F., *La rete della vita*, op. cit., p.244.

«in generale, l'organizzazione e la struttura di un sistema vivente (compreso il suo sistema nervoso) determinano in esso un "punto di vista", un'inclinazione o disposizione dalla cui prospettiva interagisce, determinando in ogni istante le possibili relazioni accessibili al suo sistema nervoso. Inoltre, dato che il dominio di interazioni dell'organismo è determinato dalla sua struttura, e dato che questa struttura implica la *predizione di una nicchia*, le relazioni con le quali il sistema [...] interagisce sono determinate da questa predizione e sorgono nel dominio di interazioni dell'organismo»²²⁶.

Riprendiamo l'esempio del bambino che avendo dovuto sperimentare a lungo un sostegno materno insicuro, freddo, spiacevole, ha imparato a contrarre le catene muscolari coinvolte nei gesti tipici della relazione primaria, quali quello dell'abbraccio, del protendersi, del chiedere qualcosa, per difendersi dalla frustrazione derivante dal mancato soddisfacimento dei suoi bisogni basilari. Gli risulterà molto difficile da grande abbandonarsi rilassato a rapporti di fiducia con l'altro perché il suo marchio relazionale è stato di carattere ritrattivo, il suo istinto interattivo è di porgersi in contrazione. A causa della stabile assunzione di una rigida organizzazione psicomotoria egli sarà naturalmente predisposto a incontrare persone compatibili con la sua autopoiesi cognitiva, collusive, a selezionare o attrarre eventi appartenenti al proprio dominio contratto di significanti, a fare esperienze risonanti col proprio repertorio di autolimitazioni psichiche. Al pari di qualunque altro sistema, a partire dalla propria ecologia mentale determinerà la natura dei suoi accoppiamenti strutturali, specificherà le perturbazioni esterne funzionali alla sua omeostasi, preferirà le fonti di energia collaterale maggiormente compatibili coi suoi processi interni. In sintesi, non potrà entrare in interazioni non specificate dalla sua organizzazione. Conformemente al quinto criterio ecologico di Bateson, infatti, ogni sistema mentale riconfigura le informazioni ricevute nel proprio codice cognitivo, traduce la molteplicità degli stimoli cui è sottoposto nella sua intrinseca operatività organizzazionale. Le mappe parziali che produce del variegato territorio circostante generano un *umwelt*, un mondo soggettivo prodotto da una rete psichica di setaccio degli eventi esterni attraversabile soltanto da quelli conformi alle dinamiche del sistema selezionante.

L'individuo è costretto alla ripetizione, pertanto, perché avvinghiato da limitanti schemi che lo portano a isolare fatti mondani analoghi a quelli primari che lo hanno informato in quanto già noti, gestibili e di conseguenza meno dispendiosi energeticamente, seppur talvolta dolorosi; è ripetitivo perché strutturalmente vincolato a rispondere alle differenti stimolazioni esterne con modalità relazionali tendenzialmente familiari, più volte sperimentate e di conseguenza economiche. «Il

²²⁶ Maturana H. R., Varela F. J., *op. cit.*, p.68, (corsivo mio).

risparmio, in termini di tentativi ripetuti, che ci procura il formarsi di abitudini è possibile proprio perché esse sono ‘programmate’ in modo relativamente rigido: il risparmio sta proprio nel *non* riesaminare o riscoprire le premesse di un’abitudine ogni volta che di tale abitudine ci serviamo. Si può dire che queste premesse sono in parte ‘inconscie’, oppure, se si vuole, che si è presa l’*abitudine* di non esaminarle»²²⁷.

Prendendo in esame il secondo criterio ecologico di Bateson possiamo considerare la coazione a ripetere come *un’anomalia della differenza*, ossia la fissazione sistemica ad un dominio autoregolativo basato sulla ricerca e la riaffermazione dell’identità operativa, costitutivamente incapace di lasciarsi perturbare da informazioni estranee all’intrinseco regime di autolimitazioni psichiche, ed evolversi di conseguenza. La forza autopoietica che vincola biologicamente l’individuo al livello deleuziano della ripetizione *nuda* e non gli permette di aprirsi alla dimensione esistenziale della ripetizione *vestita*, ossia un movimento biografico segnato dalla diversità, dalla possibilità organica di realizzare pratiche di vita innovative.

I vincoli somatici alla ripetizione non sono tuttavia una condizione ineluttabile. Il corpo umano può essere l’origine della costrizione alla ritualità e allo stesso tempo l’indispensabile risorsa per la sua risoluzione creativa, purché la persona vincolata alla ciclicità esistenziale traduca nel concreto e duraturo impegno ad un’ampia trasformazione l’impulso frustrato alla diversità. Il paradigma ecologico cui facciamo riferimento in merito a ciò rivela la sua utilità teorico-pratica in quanto, oltre a fornire innovativi concetti di interpretazione del fenomeno della coazione a ripetere, evidenziando i processi evolutivi della materia vivente specifica le dinamiche di cambiamento capaci di liberare il sistema organico dalla necessità del ritorno all’uguale e predisporlo verso un più ampio dominio di possibilità vitali.

Alla luce dell’identità autopoietica tra struttura e processo, organismo e cognizione sostenuta da Maturana, Varela e Bateson *la possibilità di rinnovamento personale è biologicamente realizzabile a condizione che il corpo umano sia stimolato da un’energia collaterale di differenza, un’informazione di divergenza capace di perturbarne l’omeostasi antievolutiva* motivando deviazioni esistenziali dall’inesorabile traiettoria circolare. Ciò che deve avvenire, pertanto, affinché si verifichi un mutamento nel dominio di interazioni individuali è un ampio cambiamento interno, una riconfigurazione maggiormente dinamica dell’innata complessità organica mortificata

²²⁷ Bateson G., *Verso un’ecologia della mente*, op. cit., p.320.

da vissuti offensivi, una *trasformazione autopoietica*. Come sostiene Maturana: «il comportamento (funzione) dipende dall'organizzazione anatomica (struttura) del sistema vivente, quindi anatomia e condotta non possono legittimamente essere separate e l'evoluzione del comportamento è l'evoluzione dell'anatomia e viceversa; l'anatomia fornisce la base per il comportamento e quindi per la sua variabilità»²²⁸.

Questo principio sintetizza l'essenza teorico-operativa delle discipline somaestetiche delle quali ci occuperemo. Lo scopo primario di ciascuna delle pratiche evolutive che prenderemo in considerazione, di fatto, è intervenire sui margini di plasticità organica per *rivitalizzare l'ecologia mentale* inibita attraverso codificate tecniche di scioglimento delle costrizioni corporee e sviluppo di una maggiore integrazione funzionale del sistema somatico; *favorire una riorganizzazione globale più caotica* che allarghi le potenzialità somatiche di fare esperienza del mondo, che offra all'individuo nuove possibilità sistemico-relazionali. Nella logica batesoniana le specifiche attività di tali discipline possono essere considerate *l'energia collaterale di sollecitazione degli abituali processi mentali dell'organismo, le peculiari modalità di intervento sull'anomalia della differenza individuale basate sulla sapiente trasmissione di informazioni di riorganizzazione, input di differenza capaci di creare trasformazioni evolutive della vitalità globale*. Lavorando al progressivo potenziamento della mobilità organica, delle possibilità sistemiche, queste pratiche corporee tendono a realizzare nuove e più dinamiche sintesi tra i tre elementi fondamentali dell'autopoiesi – schema, struttura e cognizione – *promuovendo l'emersione di forme più libere di processo vitale attraverso il progressivo raggiungimento di un punto di biforcazione, una catastrofe corporea, ossia la realizzazione di un dominio mentale diverso, un nuovo equilibrio dinamico liberato dall'abituale omeostasi cristallizzata*. Il loro impianto operativo è basato sui seguenti assunti ecologici:

«un organismo può modificare il comportamento di un altro organismo [...] orientando il comportamento dell'altro organismo verso qualche parte del suo dominio di interazioni differente dall'interazione attuale»²²⁹;

«se l'organizzazione di un sistema cambia, allora la sua identità cambia e diventa un'unità di un altro tipo»²³⁰;

²²⁸ Maturana H. R, Varela F. J., *op. cit.*, p.79.

²²⁹ *Ivi*, p.75.

²³⁰ *Ivi*, p.33.

«il dominio cognitivo può essere ingrandito se vengono generati nuovi modi di interazioni»²³¹.

Il fondamentale principio autopoietico seguito dalle discipline somaestetiche che analizzeremo è quello dell'evoluzione individuale attraverso l'apprendimento, inteso come graduale processo di trasformazione personale perseguito attraverso la costante esplorazione e sperimentazione guidata di attività e possibilità corporee divergenti dall'abituale, a partire dal presupposto che «l'ottimizzazione di un nuovo comportamento può avere origine solo attraverso l'effetto cumulativo di molte interazioni ugualmente dirette»²³². Come sostiene Bateson «è concepibile che la *capacità* di conseguire certi cambiamenti somatici sia oggetto di apprendimento»²³³, del perfezionamento di quella che definisce la «capacità di *cambiare la capacità di cambiare*»²³⁴, un «apprendimento ad apprendere»²³⁵ o *deutero-apprendimento*.

Nell'ambito delle pratiche interpersonali di cui ci occuperemo l'acquisizione di tale competenza svincolante è raggiungibile perché ciascuna di esse ha sviluppato una specifica «selezione naturale di strutture di interazione»²³⁶, un particolare sistema di stimolazioni organiche capace di veicolare informazioni evolutive chiare ed efficaci, ogni volta quanto più pertinenti possibile all'intrinseca organizzazione del sistema individuale da spronare. La focalizzazione operativa di queste metodiche interazionali consiste *nell'incontrare la complessa fenomenologia della coazione a ripetere e modificarla allargando il campo delle interazioni prescritte dall'autopoiesi restrittiva degli individui che vi sono invischiati, rivitalizzando il dominio cognitivo del loro organismo e di conseguenza il campo delle loro possibilità corporee di esistenza*. Traducendo nel modello batesoniano: produrre una nuova gerarchia esistenziale di tipi bio-logici, ossia accompagnare il corpo personale verso uno stato di maggiore dinamicità interiore che produca come fenomeno emergente dalle interazioni tra le sue componenti non più la necessità del ritorno dell'uguale, bensì la possibilità di aprirsi alla diversità, di intraprendere pratiche di vita originali, o al massimo tornare alla vecchia routine biografica come frutto di una scelta consapevole e non di costrizioni organiche.

Il passaggio dalla necessità rituale alla possibilità autopoietica non lo intendiamo infatti in termini di guarigione, bensì come cambiamento di stato vitale, acquisizione progressiva di una più

²³¹ *Ivi*, p.87.

²³² *Ivi*, p.85.

²³³ Bateson G., *Mente e natura*, op. cit., p.215.

²³⁴ *Ibidem*.

²³⁵ *Ivi*, p.245.

²³⁶ *Ivi*, p.186.

ampia gamma di potenzialità sistemiche, conquista di un livello di autonomia sufficiente a uscire dalla ritualità consumata e rientrarvi a proprio piacimento. In sintesi la nostra idea di evoluzione corporea può essere definita come *la transizione dal tipo bio-logico della coazione a ripetere a quello della deliberazione a ripetere.*

Capitolo III

La Somaestetica

«Ogni uomo è il costruttore di un tempio, chiamato il suo corpo, per il dio che adora, secondo uno stile puramente suo, ed egli non può fare a meno di martellar marmo. Tutti siamo scultori e pittori, e il nostro materiale è la nostra stessa carne, il nostro stesso sangue e le nostre stesse ossa»²³⁷ (H. D. Thoreau)

«Che cosa significa ripetere? Che cosa succede quando l'esperienza umana si trova a replicare situazioni già vissute, a riprodurre atti già esibiti?»²³⁸. La *Somaestetica* di R. Shusterman può essere interpretata come il tentativo di trovare nella concretezza materica del corpo umano una risposta pragmatica a questi interrogativi.

1. Una nuova luce sul corpo vivente

Nel “lessico della ripetizione” abbiamo approfondito alcune delle principali declinazioni del concetto di coazione a ripetere riconducendone le varie manifestazioni ad un irrigidimento organico, un'autopoiesi limitante che impone una resistenza biologica all'innovazione esistenziale. Abbiamo evidenziato il carattere in-formativo di alcuni tra i più significativi vissuti relazionali in ambito familiare, nonché del proprio contesto di appartenenza; gli effetti restrittivi sull'autorganizzazione e la capacità di movimento del corpo umano che l'incontro con talune esperienze destabilizzanti può causare. L'assunto dal quale prendiamo le mosse è l'esistenza di un istinto difensivo che, per gestire il caos energetico scatenato da un impatto traumatico, oppure dall'incontro con il ripetersi di esperienze spiacevoli caratterizzate da un analogo marchio relazionale, ciberneticamente inibisce l'innata vitalità corporea, ingabbiandola all'interno di schemi biomeccanici scarsamente flessibili e autoconservativi alla base della ritualità patologica.

²³⁷ Shusterman R., *Estetica pragmatista*, Aesthetica Edizioni, Palermo, 2010, p.234.

²³⁸ Vizzardelli S., *Ripetizione*, in Vizzardelli S. e Cimatti F., *Filosofia della psicoanalisi*, op. cit., p.77.

I processi innescati da questo impulso reattivo possono essere paragonati a una sorta di *oblio attivo*, di *rimozione operante*, una riorganizzazione sistemica autolimitante finalizzata al costante adombramento percettivo delle intime ripercussioni di significative esperienze scuotenti: una strategia organica di adattamento che se da un lato mantiene fuori dal campo di coscienza i contenuti empirici spiacevoli, dall'altro forma la spinta corporea di riattivazione inconsapevole dei vissuti formativi originari. Una *plasmazione riprogrammante* che incastra il dispositivo somatico indirizzandolo verso la continua riattivazione dei segni operativi lasciati dal contatto con determinati significanti. Una sorta di *rimozione proiettiva*, un kierkegaardiano *ricordare in avanti* inconsapevole e somaticamente obbligato le impressioni del proprio passato relazionale, rilegati a una specie di sortilegio esistenziale paragonabile a uno stato di *incantamento*²³⁹ in cui siamo ripetutamente attratti da un predeterminato campo seduttivo, ma non abbiamo coscienza delle forze ammaliatrici in atto, rimanendo invischiati nel moto ondoso di uno stato inerziale.

La questione della *dimenticanza corporea*, considerata in diverse accezioni, è uno tra i nuclei concettuali fondativi della *Somaestetica* di R. Shusterman. Tale recente proposta disciplinare, infatti, intende intervenire su almeno due forme di "oblio": sul piano concettuale, la lunga rimozione della concretezza materica del corpo vivente dall'indagine umanistica; sul piano concreto dell'esistenza individuale, l'inconsapevolezza dell'origine sistemico-organica delle nostre più intime motivazioni esistenziali.

In merito alla prima forma di dimenticanza somatica Shusterman sottolinea come per lungo tempo ampi settori delle *humanities* abbiano ignorato il corpo in carne ed ossa, l'effettività somatica, in favore di un'indagine incentrata prevalentemente sull'analisi delle attività astrattamente mentali, delle più importanti e specifiche facoltà umane considerate indipendentemente dalle condizioni biologiche del loro funzionamento. Esempi paradigmatici di tale approccio epistemologico sono la riflessione sulla dimensione soggettiva della psiche e della coscienza, uno tra i principali filoni teorici della filosofia moderna, e in tempi più recenti la cosiddetta "svolta linguistica" cui abbiamo fatto riferimento nelle pagine precedenti. «Oggi», afferma il filosofo americano, «quando la filosofia si è ridotta da globale arte di vivere a ristretto campo di discorso accademico, il corpo continua ad avere una forte presenza come astrazione teoretica»²⁴⁰. Shusterman evidenzia, inoltre, il fatto che le *humanities* abbiano spesso trattato il

²³⁹ Cfr. Vizzardelli S., *op. cit.*, p.79.

²⁴⁰ Shusterman R., *Coscienza del corpo*, *op. cit.*, p21.

fisico con un approccio strumentalistico, nei termini di un mezzo destinato ad obbedire alle funzioni superiori dell'anima, ai comandi imposti dall'alto, caratterizzandolo tendenzialmente a partire da una connotazione di inferiorità, di subordinazione ad attività ritenute più nobili ed elevate. Il filosofo americano rintraccia tale considerazione in diversi autori, come per esempio Rousseau, e la fa risalire alla filosofia greca antica, in cui trova fondamento una linea di pensiero che attraversa la tradizione cristiana e continua nella modernità²⁴¹. Egli ritiene che la riflessione umanistica abbia dato spesso per scontato il corpo, non ne abbia approfondito l'essenziale ruolo per il complesso delle attività antropiche, e reputa opportuno suggerire un nuovo indirizzo a tale atteggiamento speculativo. Considerato, infatti, che le *humanities* si occupano della condizione umana e del suo perfezionamento, e che il corpo è il dispositivo biologico essenziale, la condizione sostanziale e universale dell'umanità, risulta evidente la necessità di una rinnovata ricerca sulla dimensione somatica. In tal senso l'obiettivo primario della recente proposta disciplinare di Shusterman è proprio quello di rispondere a tale urgenza, fornendo un originale quadro filosofico in grado di dare rinnovata dignità teorico-pratica all'organismo a partire dal presupposto che «la connessione corporeamente è così pervasivamente intima che pare ingannevole parlare di corpo e mente come due entità differenti, indipendenti»²⁴².

Uno degli aspetti a nostro avviso più interessanti della Somaestetica consiste nel rintracciare le effettive ricadute nella quotidianità tangibile del paradigma umanistico criticato, ritrovandolo diffusamente all'opera nell'immediatezza pratica degli uomini contemporanei. La società in cui viviamo, infatti, è caratterizzata da un'attenzione spasmodica all'esteriorità dei corpi, intesa sia in riferimento all'idolatria della dimensione rappresentazionale dell'apparire, dell'aspetto esterno, sia in riferimento al culto della loro capacità produttiva, della *performance*, della *fitness*. La nostra cultura è tutt'ora ampiamente segnata dalla secolare scissione mente-corpo e conduce ad assumere un atteggiamento meccanicistico rispetto al soma, spinge a considerare il fisico alla stregua di un semplice strumento di cui servirsi per i propri fini, razionalmente governabile. Mantiene vivo l'interesse sulla dimensione dell'*avere* un corpo, piuttosto che su quella dell'*essere* il proprio corpo, del possedere una macchina somatica, piuttosto che dell'esistere come organismo umano. Le persone normalmente conservano un rapporto di immediatezza utilitaristica con il loro organismo, tralasciandone la cura costante, l'esplorazione attenta, ignorandone così l'importanza fondamentale

²⁴¹ Cfr. Shusterman R., *Thinking through the body*, op. cit., Cap.1.

²⁴² *Ivi.*, p.27 (traduzione di Francesco Bari).

per la loro individualità e la propria condotta. La scarsa o pressoché totale mancanza di consapevolezza somaestetica, allora, può rendere gli uomini complici inesperti di scelte e pratiche di cui non sono pienamente padroni, dimentichi dell'origine organica delle loro più profonde motivazioni vitali. Rifacendosi a R. W. Emerson e H. D. Thoreau, Shusterman paragona questa condizione comune ad uno stato di *sonnolenza*, alla situazione in cui vivono i *dormienti*, coloro i quali ristagnano in una dimensione di perenne anestesia, ignorano se stessi, non hanno cognizione di ciò che sono, del corpo che sono e di tutti i segni operativi eteroindotti che vi sono stati impressi, il complesso delle abitudini somatiche che di fatto regolano le loro esistenze, introiettate dall'ambito sociale di riferimento e sviluppate nel corso delle dinamiche relazionali della storia personale. La sonnolenza, quindi, come metafora della vita inesplorata, non esaminata, immagine onirica di un'esistenza intorpidita di cui non si è mai interamente autori autentici. La *confusione delle matrici organiche significanti* che impronta la biografia delle persone comuni, di coloro i quali, come li intende Emerson, se dovessero improvvisamente svegliarsi lungo il loro procedere ad occhi socchiusi si ritroverebbero spaesati, sperduti, a interrogarsi su chi siano veramente e su come abbiano fatto ad arrivare fin lì.

Secondo Shusterman il risveglio personale da tale assopimento esistenziale non può che scaturire da un processo attivo di esplorazione ed evoluzione costante della propria condizione fisica: «se aspiriamo a migliorare le nostre vite [...] un'importante strada da seguire dovrebbe essere quella di sviluppare la comprensione e la padronanza dei nostri corpi»²⁴³. A tal proposito, il contributo più originale del filosofo americano all'estetica è la promozione di una serie di concrete discipline di evoluzione somatica capaci di stimolare la propriocezione individuale e disinnescare quanto più possibile le varie condotte esistenziali inautentiche, così come le abitudini disfunzionali all'origine di possibili sofferenze e limitazioni della libertà personale, le dinamiche sistemiche di reiterazione patologica.

Uno degli obiettivi primari della Somaestetica è arricchire la ricerca filosofica proponendo un articolato *risveglio del corpo vivente*, rischiarando con una nuova luce l'organismo umano pulsante sia sul piano della riflessione umanistica che su quello della concreta evoluzione personale, in un produttivo cortocircuito pragmatico tra teoria e prassi.

²⁴³ *Ivi*, p.X (traduzione Francesco Bari)

Imprimere una *svolta somatica* alla ricerca umanistica contemporanea, a partire dall'idea di *filosofia come arte corporea di vivere*.

2. Filosofia come arte di vivere

Tra i più significativi nuclei concettuali ed operativi del lavoro di Shusterman spicca «l'estetizzazione dell'etico»²⁴⁴, una riconfigurazione delle categorie dell'estetica che implichi *l'allargamento del concetto di arte all'intervento poetico sulla propria esistenza*, attraverso la pratica di concrete discipline di cambiamento corporeo.

Con la sua *Estetica pragmatista* il filosofo americano intende risolvere l'usuale contraddizione tra l'idea di pratico – normalmente associata al concetto di utilità – e quella di estetico – tradizionalmente associata ad attività prive di scopo, ad azioni disinteressate – dilatando i confini concettuali di quest'ultima e liberandola dai ristretti margini teorici ai quali è stata rilegata dalla filosofia. Egli rivaluta a fondo quel concetto di arte che racchiude in sé una ristretta cerchia di opere e pratiche istituzionalmente considerate come rappresentanti di bellezza, per allargarlo a un dominio più esteso di attività umane, arricchito da una maggiore varietà di manifestazioni antropiche. Sostiene una visione più ampia e democratica di arte che includa sia le pratiche poetiche popolari che la *propria stessa vita come opera di creazione intenzionale*, secondo un «senso dell'estetico in quanto forte *connotazione qualitativa* della nostra esperienza, radicata nel nostro stesso corpo vivente ed estesa ben al di là dei soli fenomeni della grande arte tradizionale»²⁴⁵.

Attraverso una «de-intellettualizzazione del sentimento del benessere»²⁴⁶ Shusterman riconosce piena legittimità estetica al pervasivo piacere corporeo (*gratification*) derivante da molte attività artistiche popolari, così come quello stimolato dalla pratica di diverse discipline di coltivazione fisica, attribuendogli un ruolo cruciale per la trasformazione teorica dell'ambito filosofico all'interno del quale egli opera e soprattutto per l'effettiva possibilità di un cambiamento per l'esistenza individuale.

²⁴⁴ Shusterman R., *Estetica pragmatista*, op. cit., p.190.

²⁴⁵ Shusterman R., *Coscienza del corpo*, op. cit., pp.5-6.

²⁴⁶ Shusterman R., *Estetica pragmatista*, op. cit., p.19.

Il punto di partenza filosofico di tale rivoluzione è la ripresa integrale del pensiero olistico di John Dewey, basato su una concezione totalizzante dell'esperienza umana e sul radicamento nella concretezza della vita corporea delle qualità estetiche. Il naturalismo somatico del pensatore statunitense, infatti, libera da una limitante prospettiva puramente gnoseologica la dimensione empirica, intendendola come globale «interazione tra la creatura vivente e le condizioni ambientali in cui è implicata nello stesso processo del vivere»²⁴⁷, complessa dinamica relazionale in cui sono inscindibilmente integrati fattori sensoriali, emotivi, cognitivi e volitivi in quanto «poli interni ad un campo olistico che li avvolge ed eccede»²⁴⁸. A partire da tale idea, inoltre, il suo paradigma estetico concepisce l'arte come un fenomeno naturalmente emergente dai normali processi del vivere, la più bella fioritura delle capacità organiche, una forma intensificata di esperienza che raggiunge un alto grado di perfezionamento qualitativo, lo sviluppo potenziato dei suoi tratti caratteristici portati a «felice e inatteso compimento»²⁴⁹.

Il modello deweyano dell'uomo come totalità vivente integrata, complessità determinata dalle relazioni col suo ambiente, contribuisce ad annullare ogni forma tradizionale di dicotomia soggetto-oggetto, mente-corpo, arti elevate-popolari, artisti-gente ordinaria e consente a Shusterman di individuare nella soddisfazione corporea immediata che accompagna varie attività antropiche il carattere di un'esperienza autenticamente estetica, nonché il principio di applicazione della categoria di arte. Al di là delle usuali distinzioni filosofiche, dunque, l'unità organica e la complessità delle pratiche umane costituiscono il fondamento teorico-pratico della continuità sostanziale tra vita normale e arte. Quest'ultima ritrova il suo pieno valore nelle esperienze somatiche globali che suscita nei suoi autori e fruitori, al di là della canonica produzione e contemplazione di oggetti racchiusi nella categoria del bello. Si può in questo modo nuovamente tematizzare l'esperienza estetica estendendone il dominio anche a pratiche estranee a quelle storicamente identificate come artistiche, rintracciandola all'interno delle forme più originarie della vita dell'uomo quali il «godere della natura, non da ultimo di quella parte di natura che è il *corpo umano animato*»²⁵⁰, in particolare delle sensazioni piacevoli che scaturiscono da un profondo miglioramento delle sue condizioni sistemiche. Si può, dunque, operare una rivalutazione

²⁴⁷ Dewey J., *Arte come esperienza*, a cura di G. Matteucci, Aestetica, Palermo 2007, p.61.

²⁴⁸ *Ivi*, p.9.

²⁴⁹ *Ivi*, p.53.

²⁵⁰ Shusterman R., *op. cit.*, p.77, (corsivo mio)

dell'estetico in vista di una teoria generale della sensibilità capace di sintetizzare esterocezione e propriocezione in un processo evolutivo.

Quella di Shusterman si configura, così, come «un'estetica del piacere corporeo»²⁵¹, un progetto multidisciplinare che prende le mosse da un ripensamento in senso migliorista dell'originario progetto baumgarteniano di affinamento della conoscenza sensibile, in vista di uno sviluppo sostanziale dell'*esperienza come dominio vitale olistico ed evolutivo*, nel quadro generale di un «peculiare *umanesimo somatico*»²⁵². Come Dewey, infatti, egli è convinto che il valore umano di un oggetto o di un'attività risieda nel suo potere di agevolare la vita e lo sviluppo dell'organismo, che il ruolo fondamentale dell'arte sia di cambiare la realtà, non di rifletterla, e che pertanto bisogna impegnarsi ad annullare lo iato tra dominio estetico e vita normale.

Il ripensamento dell'arte come esperienza e l'intento pragmatista di migliorare le condizioni di vita delle persone, mediati dall'attenzione alla pienezza del piacere corporeo, si fondono al centro della Somaestetica e sostengono il suo «ideale etico della bellezza vivente che è sotteso al plasmare la vita come arte»²⁵³. Nella visione antropologica di Shusterman etica ed estetica coincidono pienamente, e «il progetto di una vita etica diventa un esercitarsi nel vivere esteticamente»²⁵⁴ attraverso una costante e consapevole disciplina di cura e miglioramento del proprio corpo, il percorso di evoluzione personale lungo il quale diventa possibile modellare la propria vita realizzandosi autenticamente.

L'innesto fecondo di arte ed esistenza, teoria e prassi nel corso di una condotta umana somaestheticamente unica non escludono la filosofia, che nel lavoro di Shusterman è spogliata dai panni di disciplina essenzialmente linguistica, devota al puro *logos*, e accetta nuovamente le sfide dell'esistenza comune configurandosi come *arte corporea di vivere*. Secondo il pensatore statunitense, in effetti, il suo pragmatismo ispirato da un impulso miglioristico non rappresenta «un'evasione dalla filosofia»²⁵⁵, quanto il ritorno a quell'antica tradizione che vede la teoria come un utile strumento per una pratica filosofica più alta, potente. Egli intende, così, rilanciare l'intima connessione tra il pensiero e le reali condizioni di vita, a favore dello sforzo di migliorarli entrambi attraverso il cambiamento del proprio stato fisico, mediante la riflessione critica sia sui significanti

²⁵¹ *Ivi*, p.31.

²⁵² Shusterman R., *Coscienza del corpo*, op. cit., p.12.

²⁵³ Shusterman R., *Estetica pragmatista*, op. cit., p.87.

²⁵⁴ *Ivi*, p.198.

²⁵⁵ Shusterman R., *Practicing philosophy*, Routledge, New York, 1997, p.5 (traduzione Francesco Bari).

culturali di informazione somatica che sulle effettive organizzazioni corporee personali. Come sostiene in un'opera che molto significativamente è intitolata *Practicing philosophy*: «se la filosofia non è mera teoria, ma una pratica totale di vita, essa deve essere essenzialmente radicata nella vita corporea. Se la vita filosofica è estetica, ciò implica un interesse per il corpo sia come mezzo di auto-modellamento estetico, sia come mezzo di piacere estetico»²⁵⁶. La ricerca della verità e della saggezza, allora, non deve essere più il frutto esclusivo di un'attività rigorosamente mentale, di un genere discorsivo, ma deve affermarsi come l'esercizio costante di una pratica corporea globale devota all'esplorazione e alla sperimentazione, sul modello della tradizione orientale. Un cammino di scoperta di se stessi e autotrasformazione che costituisca una «vita filosofica di crescente arricchimento corporeo [...] (dotata di) un'irresistibile attrazione estetica»²⁵⁷, nella quale coltivare la bellezza, la potenza e il piacere di migliorare la propria capacità di esperienza immediata, affermandosi come autori di in un'esistenza più autentica.

La Somaestetica, allora, è una filosofia corporea sia perché considera seriamente e positivamente l'organismo umano ponendolo al centro dell'indagine teorica, sia perché ritiene essenziale l'esemplificazione fisica dei suoi principi nel comportamento di coloro i quali la praticano. Essa si propone come *la ricerca estetica della trasformazione di sé*, attenta prima di tutto alla bellezza corporea interna, quella derivante dal piacere che si prova ad avere un organismo più libero e capace di esperire se stesso e il mondo esterno in maniera più efficace, potente, integrata, in base all'idea che ogni uomo debba sempre intendersi come un progetto aperto, che la qualità della propria vita debba sempre essere trattata come un compito continuo.

Non a caso Shusterman stima precursori della Somaestetica una serie di autori che hanno sperimentato direttamente i principi del loro pensiero. Tra questi: Socrate, un filosofo il cui insegnamento ha coinciso con la sua stessa vita; W. James, che ha messo alla prova il suo corpo con un'ampia varietà di tecniche per guarire dai disturbi di cui soffriva e verificare nel concreto la validità di alcune sue teorie psicofisiologiche; J. Dewey, entusiasta discepolo della Tecnica Alexander; Foucault, che ha a lungo esercitato in prima persona le pratiche estreme di liberazione sessuale e biopolitica del corpo umano teorizzate. E non a caso Shusterman stesso, coerentemente ai suoi ideali, da molti anni ha intrapreso un percorso fisico di autotrasformazione e accompagna altri praticanti verso una maggiore consapevolezza e libertà somatiche in qualità di promotore della

²⁵⁶ *Ivi*, p.30 (traduzione Francesco Bari).

²⁵⁷ *Ivi*, p.176 (traduzione Francesco Bari).

Somaestetica, e soprattutto di maestro del Metodo Feldenkrais, una disciplina evolutiva di cui ci occuperemo nelle pagine seguenti.

3. La disciplina Somaestetica:

«È possibile che i nostri corpi funzionino meglio se li ignoriamo che se cerchiamo consapevolmente di guidarne il funzionamento? [...] Senza una critica coscienza somatica, come potremmo correggere le cattive abitudini e migliorare il nostro somatico uso di noi stessi? [...] Se la filosofia resta legata alla massima del “conosci te stesso” come, allora, potremo conoscere meglio i nostri sé somatici, le nostre sensazioni e le nostre condotte? Se la filosofia è analogamente legata allo scopo dell’automiglioramento e della cura di sé, il potenziamento delle competenze della consapevolezza somatica potrebbe permettere forme migliori di controllo e direzione del nostro comportamento, della gestione o riduzione del dolore, e una più feconda moltiplicazione delle forme di piacere? [...] Come combinare una consapevolezza critica del corpo con le esigenze di una fluente spontaneità dell’azione? Esistono speciali principi e metodi d’introspezione somatica per migliorare la coscienza del corpo e per far quindi uso di questa potenziata consapevolezza ai fini di una migliore cognizione e prestazione sensomotoria? [...] La coscienza del corpo non è altro che un termine difficile per denotare la coscienza riflessiva che la mente ha del corpo come oggetto esterno, oppure esistono forme effettivamente corporee di soggettività, intenzionalità e consapevolezza?»²⁵⁸

Queste sono soltanto alcune delle questioni da cui scaturisce la riproblematizzazione della dimensione corporea a opera della Somaestetica, che Shusterman definisce come «lo studio critico, migliorativo dell’esperienza e dell’utilizzo del proprio corpo come sede di fruizione estetico-sensoriale (*aisthesis*) e di automodellazione creativa»²⁵⁹. «Uno studio migliorativo dell’uso del nostro corpo nelle attività percettive, cognitive, dell’azione, dell’espressione estetica, e dell’automodellamento etico, che insieme costituiscono ricerca umanistica, creazione artistica e la globale arte di perfezionamento della nostra umanità attraverso una vita migliore»²⁶⁰.

²⁵⁸ Shusterman R., *Coscienza del corpo*, op. cit. pp.23-24.

²⁵⁹ Shusterman R., *Estetica pragmatista*, op. cit., p.220.

²⁶⁰ Shusterman R., *Thinking through the Body*, op. cit., p.41, (traduzione Francesco Bari).

Questa recente proposta di integrazione dell'estetica filosofica costituisce un articolato progetto di coltivazione e affinamento della coscienza corporea, una vasta esplorazione della fenomenologia somatica capace di sintetizzare argomenti di riflessione teoretica e strumenti di sperimentazione pratica primariamente finalizzati all'evoluzione individuale. Ispirato al paradigma del pragmatismo americano, infatti, Shusterman concepisce la Somaestetica come un'autentica disciplina, nel doppio senso di "campo di apprendimento" e di "forma di addestramento corporeo".

Essa si configura come un variegato sistema filosofico che racchiude in una struttura teorica coerente e dinamica diverse modalità di consapevolezza, comprensione e coltivazione somatiche, e si articola in tre dimensioni fondamentali: *analitica, pragmatica, pratica*.

La *somaestetica analitica* ha un carattere essenzialmente descrittivo, teoretico, e ha la finalità di racchiudere e integrare produttivamente al suo interno una vasta gamma di studi e riflessioni sul corpo, di creare un campo multiprospettico capace di evidenziarne quanti più aspetti possibili e restituirlo alla sua intrinseca complessità. Essa abbraccia argomenti che vanno dalle tradizionali questioni di filosofia della mente, ontologia ed epistemologia in merito al rapporto corpo-mente e al ruolo dei fattori somatici nella coscienza e nell'azione, all'analisi genealogica, sociologica e culturale di Foucault, o degli studi di Pierre Bourdieu e Judith Butler, che evidenziano il rapporto tra soma e potere, mostrando come quest'ultimo possa incidere sulla formazione del corpo e possa usarlo come strumento del proprio mantenimento. Include gli studi storici ed antropologici su norme, concezioni e pratiche corporee di una singola cultura, o dedicati all'analisi comparativa delle visioni e delle pratiche somatiche di due o più culture differenti, così come i lavori delle scienze biologiche e cognitive. Fornisce un quadro teorico unitario in cui trovano posto discipline e pratiche apparentemente molto distanti l'una dall'altra, come la cosmetica, l'anatomia, le arti meditative e marziali, la fisiologia, l'alimentazione, la kinesiologia, la psicologia, o le neuroscienze.

In generale è un campo d'indagine dedicato a un'approfondita analisi della sensibilità e della condotta umane, nonché della loro fondamentale funzione di costruzione della realtà antropica.

La *somaestetica pragmatica*, invece, ha un carattere prescrittivo rispetto all'esercizio di specifiche pratiche di miglioramento corporeo e si occupa della loro analisi comparativa. Essa offre alcuni utili criteri operativi per classificarle ed evidenziarne le principali caratteristiche. Uno dei metodi di categorizzazione è la distinzione tra pratiche *olistiche* o *atomistiche* da un lato, e pratiche somatiche *dirette verso di sé* e *dirette verso altri* dall'altro. Quelle *olistiche*, ad esempio lo yoga,

considerano la persona come un tutto integrato, in contrasto con ogni divisione corpo-mente, e mirano a creare o ripristinare un'armonia somatica generale; le *atomistiche* invece, come la chirurgia, si concentrano sul trattamento o la cura di singole parti del corpo. Quelle *verso di sé* invece, ad esempio il bodybuilding, includono tutte quelle pratiche e discipline di intervento diretto sul proprio corpo; mentre quelle *dirette verso altri* implicano la presenza di una figura specializzata che somministra una determinata pratica, come il massoterapeuta, oppure guida l'altro nell'esperienza di una certa disciplina, come accade nel Metodo Feldenkrais. Va comunque sottolineato che questo criterio distintivo non è affatto rigido ed esclusivo, in quanto esistono delle pratiche che rientrano in entrambe le categorie: discipline come le diete o il bodybuilding sono orientate verso sé, ma possono anche essere motivate dal desiderio di attrarre maggiormente gli altri; similmente, discipline dirette ad altri come lo Shiatsu, possono essere fonte di grande beneficio anche per chi le pratica. Un ulteriore criterio di classificazione è l'articolazione della somaestetica pratica in tre sottocategorie: *rappresentazionale*, *esperienziale*, *performativa*. La prima si occupa di tutte quelle discipline somatiche (ad esempio la cosmetica) che focalizzano maggiormente l'attenzione sull'apparenza esterna; la seconda tratta di tutte quelle che lavorano sull'esperienza interna e mirano a renderla migliore e più acuta percettivamente, come le pratiche asiatiche dell'hata yoga e della meditazione Zen, e le terapie occidentali del Metodo Feldenkrais e della Bioenergetica; la terza, invece, riguarda quelle che si dedicano alla forza, alle abilità e alla salute corporee (come le arti marziali). Anche in questo caso, non si tratta di distinzioni rigide, ma di indicazioni orientative. Nella pratica di molte delle discipline citate, infatti, le tre dimensioni risultano intimamente integrate e distinguibili solo a livello concettuale.

La *somaestetica pratica* consiste nel concreto esercizio delle discipline di evoluzione somatica, in senso sia rappresentazionale, sia esperienziale che performativo, e rappresenta certamente il contributo pragmatico più significativo e innovativo di Shusterman all'estetica in generale, considerato il disinteresse per l'attività effettiva di quelli che definisce «i filosofi accademici del corpo»²⁶¹.

Ai fini della nostra ricerca abbiamo scelto la disciplina somaestetica perché:

²⁶¹ Shusterman R., *Coscienza del corpo*, op. cit., p.54.

- ha portato al centro del dibattito contemporaneo il corpo in carne e ossa, affermandosi come punto di riferimento filosofico a nostro avviso imprescindibile per un discorso sull'organismo umano e la sua concretezza materica plasmabile;
- propone un modello antropologico convergente e proficuamente integrabile, soprattutto al livello dell'effettiva pratica, al paradigma ecologico precedentemente delineato, che riteniamo funzionale al nostro studio sulle radici biologiche della coazione a ripetere;
- ha un'importante validità metodologica, in quanto coerente campo d'indagine teorico-pratico che fornisce gli strumenti operativi per una trattazione omogenea dello specifico argomento in esame, a partire da una molteplicità di approcci disciplinari;

In tal senso, procederemo adesso ad evidenziare i più importanti contributi di somaestetica analitica, pratica e pragmatica al nostro lavoro argomentativo.

4. W. James e J. Dewey: due precursori della Somaestetica

Per approfondire l'ambito analitico della sua disciplina Shusterman sviluppa un confronto critico col pensiero di numerosi autori moderni e contemporanei che a vario titolo si sono occupati della questione corporea, sottolineandone di volta in volta i significativi contributi anticipatori della sua proposta disciplinare.

In merito all'argomento principale del nostro lavoro risultano di particolare importanza le sue riflessioni sull'opera di W. James e J. Dewey, autentici precursori della Somaestetica in tutte le sue articolazioni e di alcuni tra i più rilevanti elementi del paradigma ecologico cui facciamo riferimento.

I Principi di Psicologia di James, rileva Shusterman, delineano una «filosofia della mente incarnata»²⁶² che nell'analisi di diversi aspetti dell'essere umano tende a disattivare ogni forma di dualismo, in favore di una visione integrata dell'organismo, a partire dalla legge generale «che *non si può avere mai una modificazione mentale che non sia accompagnata o seguita da modificazioni somatiche*»²⁶³. La sua teoria delle abitudini, ad esempio, rintraccia nella malleabilità della materia

²⁶² Shusterman R., *op. cit.*, p.136.

²⁶³ *Ibidem.*

corporea la possibilità della formazione di durature predisposizioni psichiche e di condotta, il consolidarsi di attitudini esistenziali di matrice organica capaci di determinare non solo la vita individuale, ma anche quella sociale. James descrive gli esseri umani come «semplici fasci di abitudini che camminano»²⁶⁴, e ritiene che la plasticità organica sia allo stesso tempo il fattore biologico su cui poter intervenire per disinnescare le tendenze svantaggiose e sviluppare il numero maggiore possibile di automatismi utili, funzionali al processo della vita.

A sostegno della sostanziale rilevanza cognitiva dell'organismo, inoltre, lo psicologo statunitense riconosce nella costante percezione della vita corporea il fondamento del senso di identità del sé e dell'unità della coscienza con la quale è identificata l'attività riflessiva, come recentemente confermato dalla ricerca neuroscientifica di Damasio²⁶⁵. Egli, altresì, riconduce il fenomeno dell'attenzione a una «muscolarità del pensiero»²⁶⁶, ossia l'azione filtrante sul mondo esterno, effettuata dagli organi di senso, sostenuta da un sistema di miocontrazioni che contribuisce alla selezione dei dati percettivi e allo stesso tempo indirizza l'attività mentale, riconoscendo così una base organica anche all'attività normalmente concepita come più astratta:

«Anche ciò che sembra essere un'attenzione puramente intellettuale (come provare a richiamare e focalizzare su un ricordo o un'idea o una linea di ragionamento) implica, [...] (secondo) James, una caratteristica contrazione muscolare nella testa, nei bulbi oculari, nelle palpebre, nella fronte e nella glottide. Inoltre, se l'attenzione è in qualche modo forzata, implicherà anche contrazione dei muscoli mandibolari e di quelli respiratori, che poi spesso irradiano giù dalla gola e dal petto e nella parte bassa della nostra schiena»²⁶⁷.

Un ulteriore elemento a sostegno di una visione ecologica dell'organismo umano che Shusterman rintraccia nell'opera dello psicologo e filosofo statunitense è certamente la sua teoria delle emozioni, che di fatto anticipa per alcuni aspetti le recenti ricerche sull'argomento cui abbiamo fatto riferimento nelle pagine precedenti²⁶⁸. James, infatti, ritiene che le sensazioni corporee oltre ad avere un fondamentale ruolo costitutivo per il senso del sé abbiano un'importanza sostanziale per le dinamiche emotive: quando un fatto eccitante stimola il corpo produce delle

²⁶⁴ *Ivi*, p.137.

²⁶⁵ Cfr. Damasio A., *L'errore di Cartesio: Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano, 2005.

²⁶⁶ *Ivi*, p.141.

²⁶⁷ *Ibidem*.

²⁶⁸ Cfr. *Non siamo cervelli in una vasca*, Cap.II, Par.1.

reazioni interne diffuse, ed è la percezione dei cambiamenti sistemici attivati a costituire la specifica emozione suscitata, non un'astratta interpretazione intellettuale dell'accaduto. In chiave somaestetica, allora, una migliore consapevolezza dei mutamenti interni diventa determinante per il riconoscimento dei propri stati, specie di quelli che latentemente determinano tonalità spiacevoli di vita, o influenzano la dimensione motivazionale. Al di là di ogni compartimentazione delle facoltà umane, lo stesso James riconosce che le sensazioni corporee e i processi dell'emozione, oltre ad avere un importante ruolo per la spontaneità, possono essere un fattore propulsivo per il ragionamento. Per il suo «monismo esperienziale»²⁶⁹ la coscienza è una facoltà essenzialmente radicata nella carne, non è un'entità astratta.

Oltre ai numerosi spunti di riflessione *analitica*, *I Principi di Psicologia* forniscono anche importanti contributi alle dimensioni *pragmatica* e *pratica* della Somaestetica, affrontando la questione dell'introspezione corporea e suggerendo alcuni spunti concreti per la sua coltivazione, in base alla convinzione che la capacità di auto-osservazione possa essere incrementata attraverso disciplinati esercizi di consapevolezza. Normalmente, sostiene James, l'abilità propriocettiva è problematica, inadeguata, limitata soltanto ai fenomeni corporei dal forte impatto estetico. Tuttavia, esistono varie «sensazioni di tendenza»²⁷⁰, quali il pulsare del sangue nelle vene, una leggera inclinazione della testa, le dinamiche toraciche durante il processo respiratorio, l'accorciamento di certi muscoli e la rotazione di certe giunture, oppure un leggero rilassamento dei muscoli facciali di fronte ad una situazione piacevole, che di fatto possono indirizzare il moto esistenziale al di sotto della personale soglia percettiva. Per riconoscere tali sfumature organiche e la loro incidenza nelle particolari pratiche di vita James ritiene cruciale l'integrazione di due principi chiave dell'attenzione, ossia il cambiamento e l'interesse. Allo scopo di mantenersi focalizzati su un oggetto di valutazione, infatti, è necessario intercettare una qualche forma di mutamento in esso, oppure variare la prospettiva di esaminazione, evitando così un fisiologico calo di concentrazione e avendo a disposizione una quantità di tempo maggiore per restare percettivamente agganciati alle parti corporee in esame. Tra le modalità principali per mantenere vivo l'interesse somaestetico lo psicologo statunitense indica: il porsi domande sempre diverse sull'oggetto corporeo dell'attenzione; il considerarlo nella varietà dei suoi aspetti e delle sue relazioni al resto dell'organismo; il valutarlo in base ai contrasti di sensazione con altre parti; l'esaminarlo ad occhi

²⁶⁹ Shusterman R., *Coscienza del corpo*, op. cit., p.152.

²⁷⁰ *Ivi*, p.158.

chiusi per evitare distrazioni; oppure ancora il tentare di descriverlo linguisticamente in molteplici maniere, valutando di volta in volta il contributo esperienziale determinato dalla specifica scelta terminologica²⁷¹. Come pragmaticamente dimostrato da molte discipline corporee, la corretta applicazione di tali strategie si rivela di grande utilità per il successo della pratica somaestetica.

L'altro importante precursore della Somaestetica, John Dewey, assorbe per intero la concezione biologica della mente di James, sviluppandola in un «umanismo naturalistico»²⁷² che di fatto getta le basi per il modello ecologico che abbiamo adottato, e offre degli elementi fondamentali al nostro tentativo di rintracciare le radici corporee della coazione a ripetere.

Il suo paradigma antropologico olistico costituisce il principale punto di riferimento per il discorso somaestetico in quanto, oltre a giustificare il proposito di Shusterman di estetizzare l'etico, affronta la questione del rapporto mente-corpo a partire da una logica inclusiva e integrativa, eterogenea rispetto a quella oppositiva o di giustapposizione cui fa ricorso una lunga e affermata tradizione scientifica. L'obiezione che Dewey muove all'approccio dualistico è di imporre dei «principi di formulazione e di interpretazione antitetici e non trasformabili»²⁷³, di operare per alternative concettuali incapaci di cogliere la totalità interazionale del vivente, di comprenderne la dinamicità transazionale, creando così dei misteri. Di contro, egli guarda la vita umana riconoscendovi un fenomeno unico, complesso, indivisibile, in cui l'esperienza è nella sostanza una relazione globale tra un organismo organizzato e un ambiente organizzato, la piena manifestazione dell'essere-al-mondo di una specifica forma biologica impegnata in una costante attività di adattamento qualitativo finalizzato alla propria conservazione. Dewey, in tal senso, parla

²⁷¹ È opportuno sottolineare come Shusterman non si limiti ad evidenziare del pensiero di James solo i più significativi contributi alla disciplina somaestetica, ma ne sottolinei anche i punti problematici. Egli rileva, ad esempio, che lo psicologo americano, contraddicendo palesemente le sue argomentazioni in merito al fenomeno dell'attenzione e alle sue radici fisiche, ritenga che la volontà sia un fattore prettamente mentale sganciato dall'attività corporea, che scaturisce specificamente dallo sforzo di concentrazione intellettuale sull'attività oggetto del volere, piuttosto che da spinte di origine organica. Inoltre, nonostante la grande importanza riconosciuta al lavoro di James, soprattutto in relazione alla questione dell'introspezione somaestetica, Shusterman individua nel mancato sviluppo pratico delle importanti intuizioni proposte il punto più debole e critico della sua opera, che in virtù dell'ispirazione migliorista del pragmatismo sarebbe dovuta culminare nella traduzione dei presupposti teoretici in concrete pratiche per il miglioramento personale. Il motivo per il quale James non sviluppa il suo lavoro in questo senso è la convinzione che l'autoanalisi corporea inibisca la spontaneità e le energie vitali, che egli considerava essenziali per il successo nella vita pratica, malgrado il suo impegno teorico a favore dell'esplorazione propriocettiva che rimane, così, relegata al piano della riflessione psicologica. Shusterman di contro, riprendendone interamente nella sua proposta estetica le intuizioni, le sviluppa fino in fondo traducendole nella promozione di concrete discipline di esplorazione ed educazione corporea che consentano il migliore raggiungimento di quel successo pratico attraverso una consapevolezza più ampia dei meccanismi spontanei, capace di inibire quelli limitativi e liberare così la piena espressione vitale dell'individuo.

²⁷² Dewey J., *Esperienza e natura*, Mursia, Milano, 2014, p.19.

²⁷³ *Ivi*, p.181.

di *menti individuali, non di individui con una mente*, e si riferisce alla complessità umana ricorrendo al concetto di origine aristotelica di *anima* per indicare il principio qualitativo di unificazione delle molteplici attività organiche.

Ogni essere umano, dunque, è un'individualità integrata immersa nel dominio di relazioni che costituisce il *Bios*, la realtà vivente in cui egli riconosce nella dinamica dell'*organizzazione* il principio vitale sostanziale, anticipando di fatto il modello della complessità.

Oltre che tra gli antesignani della visione sistemica del mondo, il filosofo americano si colloca anche tra i protagonisti del movimento di naturalizzazione della mente al quale ci siamo associati. Egli, infatti, rifacendosi a Darwin considera le diverse attività cognitive del regno animale un fatto intimamente biologico, la manifestazione di una capacità intrinseca della materia animata, e riconosce tra le specifiche capacità degli altri esseri viventi e quelle dell'animale antropico una continuità sostanziale, un rapporto di progressiva complessificazione che raggiunge l'apice cognitivo nella facoltà di linguaggio, l'ulteriore evoluzione organica che segna le specifiche modalità di relazione e adattamento umani al mondo.

Anticipando in sostanza il pensiero ecologico di Bateson, la sua *teoria emergente della mente* distingue la realtà biologica secondo tre «gradi diversi di complessità crescente e di diretta interazione tra eventi naturali»²⁷⁴: *fisico, psico-fisico e mentale*. Il primo livello di interconnessione è quello costituito dalla materia e le sue proprietà distintive sono quelle studiate dal sistema matematico-meccanico della fisica; il secondo è quello costituito da tutte le forme di vita vegetale e animale; il terzo è quello costituito dalle specifiche attività psichiche dell'uomo. Come fa notare Dewey: «lo psicofisico non denota una sospensione del fisico-chimico; né una strana mescolanza di qualche cosa di fisico con qualche cosa di psichico (nello stesso modo in cui un centauro è mezzo uomo e mezzo cavallo); lo psicofisico denota il possesso di certe qualità e caratteri strumentali che non si manifestavano nell'inanimato»²⁷⁵. La differenza tra i livelli, allora, è determinata dal grado di complessità organizzativa, dall'emergenza di peculiari processi connettivi ulteriori. Tale distinzione ontologica può essere considerata una *gerarchia di tipi bio-logici batesoniana* ante-litteram, la concezione di un ordine naturale in cui il passaggio dal grado inferiore a quello superiore di interrelazione è determinato dall'emergenza progressiva di qualità connettive sempre più complesse.

²⁷⁴ *Ivi*, p.194.

²⁷⁵ *Ivi*, p.189.

Se da un lato, come Maturana, Varela e Bateson, riconosce che l'organizzazione sia il principio biologico essenziale, dall'altro, a differenza loro che identificano la mente col processo cognitivo di autopoiesi comune in sostanza a tutti gli esseri viventi, Dewey denota con il termine "mente" la proprietà specificamente umana determinata dalla facoltà linguistica. La definisce, infatti, «una *proprietà aggiuntiva* assunta da una creatura dotata di vita sensibile, quando raggiunge quell'interazione organizzata con altre creature viventi che si chiama linguaggio, o comunicazione»²⁷⁶. In merito a ciò, la differenza tra il suo pensiero e quello dei padri del paradigma ecologico è tuttavia strettamente terminologica, non sostanziale. Anche per Dewey la mente umana non è un'astratta eccezione all'ordine naturale, quanto piuttosto il risultato dello sviluppo ulteriore delle abilità cognitive che specificano gli altri esseri viventi, *un processo organico relazionale emergente, l'inscindibile proprietà vitale di un'unità biologica*:

«se la mente non fosse, nella sua sussistenza esistenziale, un'organizzazione *di* faccende fisiologiche e vitali e se le sue funzioni non si sviluppassero in base a modelli di comportamento organico, la mente non avrebbe alcun rapporto con la natura e la natura non sarebbe quella caratteristica e tipica scena delle sue invenzioni e progetti, né sarebbe il contenuto della sua conoscenza. Se noi supponiamo, ponendo un caso impossibile o miracoloso, che una mente separata si inserisca improvvisamente e senza mediazioni nella natura, il suo modo di procedere sarebbe totalmente dialettico e per di più in un senso della parola dialettico che non è esistenziale, non solo per quanto riguarda il tempo presente ma per sempre; e cioè la dialettica non avrebbe alcun *possibile* riferimento all'esistenza»²⁷⁷.

La mente, dunque, è una proprietà frutto della complessità biologica, non un'entità indipendente calata sul corpo da un ordine spirituale superiore extra-naturale.

Oltre a costituire il fondamentale presupposto teorico del lavoro di Shusterman, il modello deweyano olistico dell'essere umano evidenzia un processo essenziale per il lavoro somaestetico e per la nostra ricerca delle matrici corporee della coazione a ripetere: *la relazione funzionale tra organizzazione fisica e schemi di comportamento*.

Per il filosofo americano l'azione umana scaturisce dalla complessità della carne pulsante, segue necessariamente i meccanismi dell'organismo; il pensiero affonda le radici nel substrato interconnettivo del soma. Ma soprattutto la materia antropica è malleabile e i suoi modelli attivi si

²⁷⁶ *Ivi*, p.191 (corsivo mio).

²⁷⁷ *Ivi*, p.210.

formano nel dominio interattivo dell'esperienza. «*La personalità, l'individualità, la soggettività, sono funzioni di eventi che emergono con il costituirsi di interazioni organiche e sociali di complessa organizzazione*»²⁷⁸. In anticipo rispetto a Berne, Dewey concepisce *l'essere umano come una realtà transazionale, situata, simbiotica*.

In merito alle relazioni strutturanti in cui ciascuno è immediatamente immerso dalla nascita, egli sottolinea che i modelli operativi formati nel corso del processo di sviluppo determinano le attitudini personali adulte, stabiliscono quel repertorio normalmente inesplorato di abitudini che indirizza la condotta individuale:

«noi ci impegniamo continuamente in un gran numero di scelte organiche immediate (rifiuti, accettazioni, ripulse, appropriazioni, restrizioni, espansioni, esaltazioni e depressioni, attacchi e difese) di natura minuta e tenuamente delicata. Noi tuttavia non siamo consapevoli delle qualità di molti o della maggior parte di questi atti, non li distinguiamo oggettivamente e non li identifichiamo. Essi tuttavia esistono come *qualità sentite* e hanno un'enorme influenza direttiva sulla nostra condotta. [...] *il subcosciente di un adulto civilizzato riflette tutti gli abiti che ha acquisito; cioè tutte le modificazioni organiche cui è andato soggetto*»²⁷⁹.

Se sul piano teorico Dewey risolve il tradizionale dualismo mente-corpo in un'unità essenziale, nella quotidianità umana osserva che l'armonia funzionale tra i tre ordini di complessità crescente specificati non è un dato scontato, non è garantita *a priori*. La consapevolezza propriocettiva dell'origine somatica della spinta all'azione costituisce, da questo punto di vista, il discriminante tra una piena integrazione organica e la mancanza di sinergia sistemica. Nel passaggio di *Esperienza e natura* appena citato, infatti, è posto in evidenza il fatto che una parte significativa della condotta spontanea personale è determinata da predisposizioni corporee inesplorate, da schemi somatici che effettivamente indirizzano l'esistenza sfuggendo alla presa dell'intenzionalità consapevole. L'esperienza qualitativa immediata è ritenuta un'indispensabile guida fondativa del pensiero.

²⁷⁸ *Ivi*, p.159 (corsivo mio).

²⁷⁹ *Ivi*, pp.219-220. (corsivo mio)

Per Dewey, dunque, la piena integrazione dell'organismo umano è una problematica aperta, è tra i fondamentali compiti costanti che ogni individuo debba assumersi, la sfida che ha in prima persona accettato motivato dall'intento miglioristico del suo pragmatismo.

Egli ritiene che l'obiettivo più nobile per ciascuno sia il raggiungimento di un tale livello di risonanza sistemica interiore che ogni atto, di qualunque tipologia, possa scaturire quanto più possibile dall'espressione di una globalità dinamica solidale, dall'«originaria unità del comportamento finalistico»²⁸⁰. In questo senso non può che essere molto critico circa la convinzione di James che la volontà sia un fattore esclusivamente mentale, indipendente dal corpo. Di contro, influenzato dai principi e dalla pratica diretta della Tecnica Alexander²⁸¹, evidenzia il

²⁸⁰ Shusterman R., *Coscienza del corpo*, op. cit., p.189.

²⁸¹ F.M. Alexander è riconosciuto da Shusterman come uno tra i più importanti precursori della Somaestetica. Il frutto della sua lunga ricerca corporea è l'elaborazione di un metodo di cura somatica prettamente improntato all'analisi e alla correzione delle abitudini corporee disfunzionali, alla luce del loro indispensabile ruolo per l'azione effettivamente volontaria e del loro potenziale limitante per la vita corporea quando cattive.

Il suo percorso di esplorazione nasce dall'osservazione del suo stesso corpo e dal tentativo di correggerne quei difetti che gli impedivano l'efficace svolgimento delle sue attività. Egli era infatti un attore, e la sua carriera fu fortemente minacciata dal suo perdere continuamente la voce. Dopo i falliti tentativi nel trovare una soluzione presso dei medici specialisti, cominciò infatti ad osservare attentamente il suo corpo allo specchio nell'atto di parlare e si accorse che i suoi problemi vocali erano dovuti ad un particolare movimento all'indietro e verso il basso della testa durante la declamazione, che gli causava tensioni al collo costringendogli il respiro e soffocandogli di conseguenza la voce. Nel corso di un decennio di autoanalisi andò oltre il suo problema immediato, studiando le dinamiche del suo corpo nelle svariate attività quotidiane, accorgendosi di effettuare quel particolare movimento della testa non solo durante le recite, ma anche durante le comuni conversazioni, ma soprattutto intuendo che esso faceva parte di un atteggiamento posturale riguardante tutto il suo corpo – comprendeva infatti anche l'innalzamento del torace e l'irrigidimento della schiena – caratterizzato com'era da movimenti inconsci ed automatici che costituivano uno schema che addirittura precedeva invariabilmente ogni suo atto. Scoprì inoltre l'effettiva influenza delle abitudini irriflesse sulla forza di volontà nel momento in cui si accorse che l'intenzione cosciente di evitare quel movimento della testa era inefficace a disinnescare l'abitudine cronica a portarla indietro, e che anche quando aveva la percezione di non fare quel dato movimento stava in realtà compiendo inevitabilmente.

Presa coscienza dei difetti del suo sistema cinestetico, delle sue capacità percettive e della loro diretta relazione alle cattive abitudini irriflesse, cominciò la ricerca degli strumenti per intervenire e rieducare il corpo, che lo portò alla formulazione della omonima Tecnica, basata sull'idea che una postura e un uso del sé migliorati siano i mezzi necessari per significativi cambiamenti fisici e cognitivi. Il principio base della tecnica da lui sviluppata per affrontare e risolvere questi disagi è il *controllo cosciente razionale*. Questo controllo consapevole lavora in tre principali direzioni: l'auto-consapevolezza; la disciplinata e metodica concentrazione sui mezzi utilizzati per il raggiungimento degli scopi fisici, finalizzata allo smascheramento delle abitudini inconsapevoli; la loro conseguente inibizione razionale come fattore fondamentale della tecnica. Non a caso un elemento cruciale del metodo è la concentrazione sulla testa e sull'area cervicale in quanto sede del controllo primario dell'uso del sé e snodo cruciale per la corretta articolazione posturale dell'intero corpo. Alexander, infatti, concepisce quest'ultimo nei termini di una gerarchia piramidale all'apice della quale fisicamente e metaforicamente si trovano le parti e le facoltà più alte dell'essere umano, sede del meccanismo di controllo centrale (cfr. Barker S., *Il metodo Alexander*, Novara, Red Edizioni, 2004).

Sebbene ad Alexander vada riconosciuto il merito di aver problematizzato il nesso tra abitudini corporee e azione effettiva, e di aver offerto importanti spunti alla somaestetica pragmatica e pratica, riteniamo limitante la primaria concentrazione della sua tecnica sull'area cranica e cervicale, nonché l'ipotesi che il controllo razionale sia lo strumento privilegiato di esplorazione e cambiamento somatici. Diversamente, le discipline di evoluzione corporea di cui ci occuperemo più avanti sono accomunate da un'attenzione critica diffusa all'integrazione dell'informazione multisensoriale e alle dinamiche del sistema psicomotorio.

ruolo sostanziale delle abitudini somatiche acquisite nel corso delle relazioni sociali e ambientali per la personalità, nonché la loro capacità di costringere e ingannare il volere individuale, e sostiene di conseguenza l'effettiva coltivazione della capacità propriocettiva in quanto processo necessario al cambiamento migliorativo. Un'autentica libertà di azione, pertanto, non può che originare da un quotidiano impegno all'esplorazione e alla rieducazione del proprio corpo, finalizzate allo smascheramento e alla disattivazione delle predisposizioni somatiche che fuorviano, o addirittura impediscono, la realizzazione dell'intenzionalità individuale.

5. *Körper e Leib*

L'argomento deweyano che un'ampia integrazione funzionale per l'essere umano sia il frutto possibile di una faticosa conquista, piuttosto che uno stato garantito, debba essere il limite esistenziale cui tendere costantemente e criticamente, costituisce la questione teorico-pratica centrale della Somaestetica.

Posta l'essenziale unità dell'uomo, infatti, per Shusterman rimane aperta la problematica di come caratterizzarla concettualmente in maniera alternativa alle tradizioni teoretiche più affermate, e di come migliorarne praticamente le condizioni.

L'interrogativo dal quale prende le mosse è: come integrare la questione filosoficamente centrale della conoscenza di sé attraverso l'autoanalisi con la disciplina somaestetica di autoesplorazione, senza postulare la scissione della totalità organica umana nelle classiche dicotomie?

Con l'intento di elaborare un paradigma interpretativo capace di sintetizzare la totalità inscindibile dell'essere umano con la sua capacità cognitiva, unica nel regno animale, di trascendersi per riflettere criticamente sulla sua condizione esistenziale, Shusterman decide di sfruttare il campo semantico della lingua tedesca intorno al termine "corpo", assumendo la distinzione tra: *Körper* come corpo fisico in quanto oggetto, e *Leib* come corpo vissuto, senziente, in quanto intenzionalità immediata. Il suo punto di riferimento iniziale è l'originaria differenziazione husserliana tra *Körperlichkeit* – «la morfologia strutturale del corpo [...] (ossa dello scheletro, organi interni, nervi afferenti ed efferenti, muscoli, canali aerei, sangue e altri fluidi,

la struttura neurale del cervello)»²⁸² – e *Leiblichkeit* – «l’esperienza vissuta dinamica del corpo, il suo flusso vitale come è esperito e localizzabile nei sentimenti interni vissuti e nelle sensazioni»²⁸³. Alla ricerca del senso pragmatico di tale distinzione, però, rivolge la sua attenzione all’antropologia filosofica, rintracciandovi una tematizzazione di tale separazione concettuale capace di chiarirne i risvolti a livello dell’azione pratica umana, sviluppata in maniera differente dalla prospettiva fenomenologica di Husserl e Merleau-Ponty.

Nella prospettiva plessneriana, infatti, *Leib* e *Körper* non sono pensati in termini di soggettività e oggettività, né come interiorità ed exteriorità somatica, bensì *come forme del comportamento vissuto, forme dell’esperienza*. Plessner non li intende come gli elementi di una distinzione tra due entità differenti, ma come gli operatori di una «distinzione funzionale o pratica riguardante il modo in cui le persone in pratica, nel loro comportamento effettivo, si rapportano ai loro corpi»²⁸⁴, e rielabora la differenziazione concettuale nei termini operativi di *Leib-Sein/Körper-Haben*, ossia dell’*essere-corpo* e dell’*avere-corpo*. La possibilità di oscillare tra queste due dimensioni della condotta è data da quella che egli definisce *posizionalità eccentrica* dell’uomo, ossia la capacità unica nel regno vegetale e animale di trascendersi per rapportarsi riflessivamente a sé come altro da sé, di vivere tale connaturata duplicità a partire da un’unicità sostanziale e perfettibile. In questa prospettiva antropologica l’abilità biologicamente determinata di decentrarsi oltrepassandosi cognitivamente costituisce la possibilità di intervenire su se stessi e trasformarsi, facendo della forma di vita umana «un perenne compito da realizzare in collaborazione col mondo»²⁸⁵.

La concezione dell’uomo plessneriana, integrata al pragmatismo olistico di Dewey, fornisce la solida e originale base paradigmatica della Somaestetica analitica e consente di chiarire il senso operativo unitario delle sue dimensioni pragmatica e pratica, dichiaratamente estraneo alla logica meccanicista e strumentalista del tradizionale dualismo mente-corpo.

Nell’interpretazione di Shusterman della distinzione tra *essere-corpo* e *avere-corpo*, quando la persona vive la dimensione del *Leib-Sein* «si relaziona al proprio corpo in maniera irriflessiva agendo e percependo attraverso esso, in modo tale che il corpo non sia tematizzato come oggetto di riflessione o percezione»²⁸⁶; attua una vita corporea immediata, caratterizzata da un’azione

²⁸² Shusterman R., *Soma and Psyche*, The Journal of Speculative Philosophy, New Series, Penn State University Press, Pennsylvania, 2010, Volume 24, N.3, p.208 (traduzione Francesco Bari).

²⁸³ *Ibidem*.

²⁸⁴ *Ivi*, p.210.

²⁸⁵ Plessner H., *Antropologia filosofica*, Morcelliana Editrice, Brescia, 2010, p.124.

²⁸⁶ Shusterman R., *op. cit.*, p.210.

spontanea integrata, non pensata, in quanto estensione organica diretta. In linea col pensiero di Berne e Bourdieu, il pragmatista americano rintraccia in questa condizione operativa somatica il luogo naturale delle abitudini, ritenendo «la spontaneità irriflessiva di azione e sentimento [...] il risultato di sedimentazioni di abitudini che divengono una seconda natura spontaneamente espressa [...] un'immediatezza mediata»²⁸⁷. Quando la persona vive la dimensione del *Körper-Haben*, invece, è distanziata dalla piena identificazione col proprio corpo e fa esperienza della sua oggettivazione, tematizzandolo come qualcosa che possiede intimamente e su cui può intervenire a piacimento.

Nella vita quotidiana gli individui transitano continuamente tra la posizione spontanea centrica del *Leib- Sein* e quella eccentrica riflessiva del *Körper-Haben*. Pensiamo a pratiche di decorazione fisica quali il body-painting, l'utilizzo di cosmetici e gioielli, oppure alle tecniche di modellamento somatico quali la chirurgia, le diete, il body-building. Nella lettura che Shusterman fa del modello di Plessner, quindi, la distinzione *Körper/Leib* non è affatto una distinzione ontologica, quanto piuttosto la specificazione di una differenziazione pragmaticamente funzionale nel comportamento concreto delle persone.

La capacità biologica di oscillare facilmente tra queste due dimensioni operative è il fondamento dell'idea pratica comune alle differenti discipline di evoluzione personale di cui ci occuperemo, costituisce la condizione somaestetica essenziale per sviluppare la consapevolezza delle radici organiche dei modelli comportamentali controproducenti e per qualsiasi forma di pratica trasformativa.

Da questo punto di vista l'obiettivo primario del lavoro di Shusterman è rendere quanto più integrate possibile queste due connaturate forme attitudinali.

Nell'ottica in cui ci stiamo occupando della coazione a ripetere, il senso ultimo della pratica somaestetica consiste nel passaggio da una dimensione esistenziale in cui l'organizzazione complessiva del Leib determina l'immediata spinta biologica alla ripetizione negativa, a una dimensione organica più evoluta coincidente con un Leib che ha appreso differenti possibilità di vita spontanea, da raggiungere attraverso un consapevole e critico lavoro di rieducazione corporea incentrato sulla dimensione del Körper-Haben.

²⁸⁷ Ivi, p.211.

Affinché tale transizione trasformativa sia possibile, è necessario che l'individuo accetti di tirarsi fuori dall'intima convinzione dell'inesorabilità spiacevole della sua biografia, e decida di tradurre il proprio esausto disagio nell'impegno corporeo potenzialmente infinito all'assolvimento del più alto compito di vita: la realizzazione di sé. In considerazione del fatto che «all'uomo reale, con tutti gli attributi del suo sviluppo, dalla nascita fino alla morte, l'esistere appartiene come dovere e potere»²⁸⁸.

In questo senso, il carattere *estetico* della disciplina di Shusterman, oltre che dei risvolti etici, creativi ed esistenziali, non può che arricchirsi dell'accezione batesoniana di «sensibile alla *struttura che collega*»²⁸⁹, specificando la cruciale capacità propriocettiva di chiarire le proprie organizzazioni limitanti, come presupposto necessario all'impegno attivo al cambiamento.

6. L'Esperienza somaestetica

Il risveglio del corpo vivente che la Somaestetica promuove ruota interamente attorno al complesso operativo dell'esperienza, concepito al di là di ogni scissione concettuale come dominio vitale olistico ed evolutivo che ingloba non solo l'intero campo relazionale esteso verso il mondo esterno, ma anche l'*educazione connettiva alla propria interiorità finalizzata alla sperimentazione personale*. Shusterman rilancia l'intero programma dell'estetica deweyana, individuando nel miglioramento delle capacità empiriche della «soggettività che si irradia»²⁹⁰ attraverso il fisico la condizione necessaria per il potenziamento interattivo di tutte le funzioni del sistema somatico, basilare presupposto biologico per un tangibile cambiamento esistenziale.

Il corpo umano, come abbiamo già sostenuto, se da un lato è la sostanza naturale di qualsiasi capacità, dall'altro può trasformarsi nell'effettivo impedimento organico alla realizzazione di piani vitali ampi e innovativi, limitando dalla base la biografia individuale. La sua intrinseca capacità di riorganizzazione, tuttavia, costituisce in ogni momento la concreta possibilità di superamento delle personali restrizioni autopoietiche in vista di un ampliamento di sé, di un'evasione dalle «proprie

²⁸⁸ Plessner H., *Antropologia filosofica*, op. cit., p.93

²⁸⁹ Bateson G., *Mente e natura*, op. cit., p.22.

²⁹⁰ Shusterman R., *Estetica pragmatista*, op. cit., p.17.

limitanti descrizioni ereditate»²⁹¹ e della conseguente apertura a una molteplicità di orizzonti potenziali.

Tra i diversi fattori corporei di limitazione dell'esperienza evidenziati dalla Somaestetica, quello di maggior rilievo per la nostra ricerca è la cosiddetta *memoria muscolare*, altrimenti designata come *memoria procedurale* o *sensomotoria*. Essa costituisce l'insieme informativo delle predisposizioni attive alla base dei vari automatismi, nonché del sistema di abitudini personali, e include le abilità consapevolmente acquisite dopo un lungo lavoro di addestramento e divenute spontanee, quali praticare uno sport o suonare il pianoforte, così come l'intera gamma delle attitudini relazionali, da quelle intenzionalmente sviluppate a quelle acquisite inconsapevolmente. In questo dominio di informazioni corporee Shusterman annovera sia l'insieme delle abilità funzionali ad un adattamento proficuo alle stimolazioni esterne, allo svolgimento di pratiche utili e gratificanti, sia le varie predisposizioni organiche a esperienze e attività spiacevoli, talvolta dolorose, oggetto del nostro studio. L'aspetto più significativo delle attività procedurali performative della memoria muscolare è che possono includere tendenze che sfuggono alla consapevolezza personale, pur influenzando significativamente sull'azione concreta.

Shusterman evidenzia il ruolo che questa *organizzazione ritensiva operante* svolge in alcune delle più comuni condizioni vitali, quali: il senso continuativo dell'identità personale, già evidenziato da James; la memoria estetica, ossia l'associazione immediata di certi ricordi a determinate stimolazioni sensoriali, così come di certi luoghi o esperienze a determinati vissuti complessivi; l'abilità sensomotoria di orientamento spazio-temporale; la complessa struttura di abitudini incarnate – pattern emotivi, atteggiamenti sociali, posturali, *routines* cinetiche – che intimamente integrate formano di fatto la personalità individuale e le attitudini relazionali; le organizzazioni alla base dell'istintiva attrazione/repulsione intersomatica, cioè dell'innata selezione di certi campi seduttivi di interazione e l'istintivo evitamento di persone e situazioni che istintivamente suscitano sensazioni profonde di spiacevolezza; lo stile corporeo personale – i personali pattern performativi nel sedersi, camminare, parlare, etc. – così come determinate incarnazioni posturali di particolari ruoli sociali. Infine la *memoria traumatica*, ossia la condizione vitale al centro della nostra ricerca. Come afferma Shusterman: «il dolore è implicitamente ricordato nel corpo e proiettato attraverso esso nelle attitudini future; [...] in questo modo la

²⁹¹ *Ivi*, p.191.

memoria traumatica prospera nelle forme comportamentali implicite»²⁹². Il nostro tentativo di interpretare in chiave corporea il fenomeno della coazione a ripetere, e soprattutto l'assunto dal quale prendiamo le mosse, trovano certamente nell'affermazione del pragmatista americano uno dei più importanti supporti paradigmatici.

Alla luce di tutti gli elementi appena elencati, dovrebbe risultare evidente il motivo per cui il principio fondamentale della pratica somaestetica consista nella coltivazione di un'acuta consapevolezza corporea finalizzata a far emergere l'implicito, elevandolo quanto più possibile al piano dell'esplicito. *L'intento primario è liberare quanto più possibile la predisposizione empirica del sistema organico da tutte quelle forme di vincoli eteroindotti incarnati che ne dirottano lo slancio verso pratiche esistenziali stereotipate, insoddisfacenti, inautentiche.* Uno degli aspetti essenziali della proposta disciplinare di Shusterman è, infatti, la propria stilizzazione come individui fuori dall'ordinario attraverso la consapevole concentrazione su se stessi e sulla cura del proprio corpo. L'arte etica di modellare la propria vita è intesa come impegno costante all'autocreazione, non soltanto attraverso pratiche linguistiche — le diverse tecniche verbali di cambiamento che promuovano la riflessione sulle varie circostanze biografiche che nel tempo hanno strutturato lo sviluppo dell'organismo, nonché sui significanti del contesto sociale di appartenenza che lo abitano — ma prima di tutto mediante determinate tecniche di consapevolezza e rieducazione somatiche che agiscano evolutivamente sul sé, promuovendone la libera espressione. Da questo punto di vista, uno dei modi più significativi in cui Shusterman ha gettato una nuova luce teorico-pratica sul corpo vivente è stato quello di richiamare l'attenzione sugli aspetti dell'esperienza umana non immediatamente linguistici, spesso ignorati dalla filosofia. Rifacendosi largamente alla teoria emergente della mente di Dewey, infatti, la Somaestetica dichiaratamente «risponde a problemi e piaceri della vita che la ragione discorsiva non può adeguatamente indirizzare da sola perché questi problemi e queste cose piacevoli hanno un'importante dimensione non-discorsiva»²⁹³.

Seppure nelle opere del pragmatista americano sia ampiamente evidente il proposito di studiare e stimolare la complessità antropica, a quanto ci risulta, però, questo aspetto cruciale della vita umana è soltanto annunciato, ma non adeguatamente approfondito. A nostro avviso, il concetto dell'esistenza di tale dimensione non-discorsiva può essere interpretato e integrato in questi

²⁹² Shusterman R., *Thinking through the Body*, op. cit., pp.99-100, (traduzione Francesco Bari).

²⁹³ *Ivi*, p.195 (traduzione Francesco Bari).

termini: ci sono dei fattori della nostra vita corporea che sfuggono alla presa del linguaggio parlato, o non sono pienamente intercettabili dalla parola, e di conseguenza non possono essere esplorati e rielaborati soltanto attraverso le pratiche discorsive psicologiche codificate. Come vedremo successivamente, ci sono condizioni vitali della nostra globalità che possono essere più facilmente raggiunte attraverso canali immediatamente cinestesici, cinetici, sensitivi. Uno dei primi grandi scopritori di tale multifattorialità somatica è stato certamente W. Reich, l'allievo ribelle di Freud che si rese conto dell'esistenza di una tendenziale corrispondenza tra certi blocchi muscolari e certi limiti caratteriali, e che intuì la necessità pratica di intervenire manualmente sui miocorazzamenti del paziente in cui sono letteralmente incastrati quei vissuti e quelle emozioni, mantenuti così al di sotto del livello minimo di coscienza, alla base dell'impossibilità evolutiva dell'individuo e dell'incapacità risolutiva dell'analisi.

L'insieme degli aspetti appena tracciati, integrati a quelli del modello ecologico precedentemente delineato, ci danno lo spunto per avanzare la nostra personale interpretazione dei diversi stati mentali individuali. Posto che ogni informazione corporea afferisce al sistema nervoso centrale, in cui viene tradotta in una rappresentazione specifica, *ciascuna situazione psichica è il risultato di una determinata configurazione complessiva dell'intero organismo, caratterizzata da una peculiare risonanza di fattori somatici*. Nella "mappa delle emozioni"²⁹⁴ cui abbiamo fatto riferimento nelle pagine precedenti, ad esempio, è possibile osservare il fatto che ci sono condizioni corporee maggiormente "encefaliche", quali il sentimento della vergogna, della soddisfazione e dell'invidia, e condizioni di alterazione interna più diffuse e "viscerali", quali l'ansia, la paura e l'amore. In ognuno di esse, tuttavia, seppur con livelli differenti di coinvolgimento, è sempre l'intero sistema a partecipare all'emergenza del processo attivo. Come sperimentalmente dimostrato dagli studi della psicofisiologia integrata di Vezio Ruggieri²⁹⁵, anche le attività normalmente considerate a specifico appannaggio cerebrale quali la produzione linguistica, l'astrazione e l'immaginazione, coinvolgono a vario titolo l'intero sistema muscolare e sono intimamente connesse a determinati schemi cinetici. *La vita psichica di un organismo, pertanto, può essere paragonata a una globalità perennemente caleidoscopica, cangiante, di informazioni organizzative che realizzano di continuo gli specifici toni situazionali*.

²⁹⁴ Cfr. Nummenmaa L., Glereana E., Harib R., Hietanen J. K., *Bodily maps of emotions*, op. cit..

²⁹⁵ Cfr. Ruggieri V. e Coll., *Struttura dell'Io tra Soggettività e Fisiologia corporea. Ricerche sperimentali e cliniche*, Edizioni Universitarie Romane, Roma, 2011

In questo senso, è possibile interpretare l'intervento trasformativo sulle condizioni sistemiche dell'esperienza individuale, tipico del lavoro somaestetico, come l'impegno etico a offrire a ciascuno l'opportunità di una sperimentazione esistenziale variegata, libera da eventuali vincoli corporei che costringano il flusso vitale a girare su se stesso, rilegato ad ambiti biografici inautentici e spiacevoli. *Esperire consapevolmente nuove possibilità organiche equivale, di fatto, ad aprirsi a nuove possibilità vitali.*

Capitolo IV

Wilhelm Reich: la vegetoterapia carattero-analitica

«Gli esseri umani hanno assunto un atteggiamento ostile verso ciò che è vivo in loro, estraniandosene. Questa estraniamento non è di origine biologica, ma ha invece una origine socio-economica»²⁹⁶

«Il vivente, nell'orgasmo, non è altro che una parte della natura pulsante»²⁹⁷

Per la nostra ricerca sulle radici corporee della ripetizione negativa Wilhelm Reich costituisce un punto di riferimento imprescindibile. Egli può essere considerato il padre della psicoterapia corporea e, a quanto ci risulta, è stato il primo a tematizzare in maniera sistematica la *coazione a ripetere* dal punto di vista biologico e somatico, ritenendola non un'astratta forza psicologica, bensì una *tendenza generale che scaturisce da una conformazione irrigidita del biosistema corporeo, da una limitazione organica complessiva*.

Reich è un autentico precursore della disciplina somaestetica e un pioniere in ambito psicologico. I suoi contributi teorico-pratici a nostro avviso più significativi alla ricerca antropologica scaturiscono da un'intuizione di fondo: la barriera su cui si vanno ad infrangere molti percorsi psicoterapeutici spesso non è di natura linguistica, è costituita piuttosto da dimensioni interiori che hanno *caratteristiche bio-logiche diverse* dalle dinamiche di parola, da forme carnali della vita psichica umana operanti con processi che si differenziano da quelli discorsivi. Esistono stati somatici inconsapevoli che effettivamente determinano l'attività mentale personale, la limitano o la agevolano nelle sedute psicoanalitiche così come nella vita quotidiana. L'intero corpo è una totalità psichica adattativa, i processi cognitivi sono fenomeni complessi, olistici. Ogni persona vive, si muove, percepisce, riflette, progetta, dialoga, e soprattutto *ricorda* con l'intero

²⁹⁶ Reich W., *La funzione dell'orgasmo*, op. cit., p.22.

²⁹⁷ Reich W., *Analisi del carattere*, Sugarco, Varese, 1994, p.479.

organismo. La parola è tra le facoltà sostanziali dell'umanità, ma non è l'unica, e soprattutto non è onnipotente, sebbene sia indubbiamente un prezioso strumento curativo.

Alla luce di ciò, Reich ritiene necessario sviluppare un approccio evolutivo più complesso rispetto a quello della psicoterapia a mediazione verbale, attento alle manifestazioni complessive dell'organismo individuale, ai «*profondi processi biofisici che stanno alla base delle funzioni mentali e le determinano*»²⁹⁸.

Profondo sostenitore di una concezione essenzialmente unitaria della natura umana, nel corso di una ricerca pluridecennale sintetizza i suoi modelli teorici e le varie scoperte sperimentali sulla fisiologia somatica in una serie di tecniche di intervento diretto sull'intero sistema corporeo, capaci di integrare efficacemente in chiave somaestetica le tecniche linguistiche di Freud, il suo maestro. A pochi anni dalla nascita della psicoanalisi Reich, di fatto, ne rivoluziona le fondamenta teorico-pratiche.

Sul piano delle tecniche di indagine psicologica sviluppa l'analisi sulle frequenti forme di resistenza al successo terapeutico, scoprendo l'esistenza di complessi sistemi caratteriali e muscolari alla base della ricorrente riluttanza al cambiamento, le cosiddette *armature*, autentici impedimenti funzionali all'evoluzione personale. Sul piano paradigmatico abbandona i tratti meccanicistici del modello freudiano, ed elabora il *funzionalismo orgonico*, ossia un modello unitario dell'organismo umano – nella sostanza convergente con la visione ecologica proposta, sebbene faccia ricorso a categorie concettuali più classiche, perché precedente all'affermazione del paradigma della complessità – incentrato sull'identità funzionale tra processi corporei e psichici, che riconosce nell'energia biofisica, il cosiddetto *orgone*, il principio vitale unificante del biosistema somatico. Per quanto riguarda le tecniche terapeutiche, inoltre, è tra i primi ad abbattere la parete linguistica tra terapeuta e paziente, a considerare l'intera fenomenologia corporea dell'analizzato un elemento essenziale della sua personalità, ma soprattutto tra i primi a intervenire manualmente sull'organismo dei suoi pazienti nel tentativo di allentarne o scioglierne le contrazioni ritenute alla base dei principali problemi psicologici, sia di carattere nevrotico che psicotico.

Reich scopre, infatti, che spesso la tendenza di molti pazienti a rimanere ancorati al proprio disagio, così come la loro propensione a riattualizzare gli effetti negativi di vicende del loro passato,

²⁹⁸ *Ivi*, p.523.

è dovuta a un'inibizione autoindotta della vitalità personale, *un blocco processuale espressione della corrispondenza essenziale tra meccanismi fisiologici e automatismi esistenziali*.

Ai fini della nostra ricerca, i passaggi cruciali del percorso reichiano sono: l'innovazione nella sfera della psicoanalisi freudiana, rappresentata dall'elaborazione dell'*analisi del carattere*, e l'evoluzione dei suoi principi nella *biofisica orgonica*, un lavoro incentrato sulla biologia del corpo umano, intesa nei termini di un olistimo funzionale, caratterizzata dalla tecnica della *vegetoterapia*.

1. Analisi del carattere

L'opera *Analisi del carattere* rappresenta il passaggio dalla psicoanalisi freudiana allo studio bioenergetico delle emozioni e dei processi vegetativi del corpo. La questione attorno alla quale si snoda tale sviluppo concettuale è quella delle resistenze psicologiche, il principale ostacolo al proseguimento o alla conclusione risolutiva del percorso psicoterapeutico riscontrato frequentemente nell'analisi freudiana.

1.1. La spiegazione biologica delle nevrosi

Nel corso delle sue ricerche Freud concepisce tre differenti punti di vista per l'interpretazione e il trattamento del fenomeno nevrotico: *topico, dinamico, economico*.

In base al primo, uno schema che intende distinguere e specificare i diversi sistemi che compongono l'apparato psichico secondo una logica di spazializzazione ideale, il disagio è dovuto all'esistenza di fattori inconsci che disturbano l'equilibrio interno premendo dal basso e che sfuggono al campo della coscienza. In base al secondo, ideato su un modello fisico dell'attività psichica e per alcuni aspetti coincidente con la visione topica, l'origine della nevrosi è dovuta a un conflitto tra forze, al mancato soddisfacimento dei bisogni pulsionali rimossi a causa dei meccanismi di difesa opposti dall'Io. In base al terzo, basato su un modello energetico, l'opposizione tra il desiderio e il divieto al suo soddisfacimento determina la conversione della carica della spinta eccitativa nella tensione che stimola i processi biologici all'origine del sintomo corporeo.

In una prima fase della sua ricerca, il padre della psicoanalisi ricorre alla terapia catartica e all'ipnosi per agevolare l'emergenza della conflittualità nevrotica, ma si scontra di frequente con le resistenze dei pazienti all'eliminazione diretta della rimozione. Elabora, allora, delle strategie che gli consentano di aggirare la censura psichica lavorando sulle manifestazioni derivate dell'inconscio: le libere associazioni e l'interpretazione dei sogni. Nonostante tale sviluppo operativo, tuttavia, il problema delle resistenze individuali alla terapia di parola rimane in alcuni casi un ostacolo inaggirabile, e in generale una questione psicoterapeutica aperta.

Il lavoro di Reich prende le mosse dal confronto con tali limiti curativi, e si sviluppa attraverso un'integrazione dei tre punti di vista freudiani sul fenomeno nevrotico che confluisce in un approccio teorico-pratico complessivo capace di superare più efficacemente le difficoltà evolutive di taluni pazienti. A partire dall'idea dell'identità funzionale tra processi mentali e somatici, tale modello sposta il campo d'indagine dal piano psicologico a quello biologico, specificando *la base organica della nevrosi, chiarendone le unitarie logiche somatiche*.

Secondo lo psicoterapeuta austriaco tale forma di disagio non è solamente la manifestazione di un'alterazione del sistema psichico, «in un senso molto più profondo e giustificato è l'espressione di un disturbo cronico dell'equilibrio vegetativo e della mobilità naturale»²⁹⁹. Non deriva esclusivamente da conflitti psichici irrisolti e fissazioni infantili, bensì da un'alterazione generale dell'economia energetica del biosistema somatico, da una limitazione della processualità corporea.

L'impatto con episodi traumatici, la dannosità di certe relazioni, e soprattutto, secondo Reich, una morale eccessivamente coercitiva causano *irrigidimenti difensivi, l'autoinduzione di processi inibitori* a scopo adattativo che restringono le effettive possibilità organiche, fissano l'organismo a riorganizzazioni restrittive e lo condannano al mantenimento di un perenne stato di tensione interna, impedendogli la piena e soddisfacente scarica dell'eccitazione accumulata. Il corpo individuale, in questo modo, è incastrato a una conformazione scarsamente flessibile che costituisce nella sostanza la memoria procedurale dell'accaduto spiacevole, la fonte inesauribile di una tensione non totalmente scaricabile, deviata tendenzialmente nella riproposizione della logica operativa dell'episodio scatenante o di dinamiche relazionali abituali.

In questa chiave interpretativa del fenomeno nevrotico, non è sufficiente allo scioglimento dell'ingorgo energetico che il significato recondito del sintomo divenga cosciente. Come

²⁹⁹ Reich W., *La funzione dell'orgasmo*, op. cit., p.308.

approfondiremo in seguito, perché il ristagno tensivo circolare si interrompa è necessario, invece, un intervento complessivo che integri mediazione linguistica e somaestetica capace di allentare il blocco organico e restituire la capacità perduta di rilasciare completamente l'eccitazione accumulata. Secondo Reich la soluzione dei più importanti problemi psicosomatici coincide col raggiungimento della cosiddetta *potenza orgastica*, la possibilità di allentarsi in maniera completa e soddisfacente nell'orgasmo, distendersi pienamente nell'attività sessuale genitale perché liberi da forme di restrizione organica che impediscano la totale pulsazione energetica dell'intero corpo. Egli, infatti, riconduce la carica erotica alla cosiddetta energia orgonica dell'organismo, o bioenergia, l'elemento vitale unificante e allo stesso tempo variegato della fisiologia umana, manifestantesi nelle correnti vegetative che attraversano la totalità corporea. In questo senso, dunque, la potenza orgastica coincide con la disinibizione generale delle attività vitali, l'eliminazione degli impedimenti biologici al cambiamento personale, dei fattori organici degli automatismi esistenziali, con l'espressione piena delle possibilità del corpo psichico. Come afferma Reich: «l'esperienza clinica dimostra che la grande forza d'attrazione delle rappresentazioni inconscie e infantili risulta dalla forza dei bisogni sessuali non soddisfatti e che essa conserva il suo carattere di coazione a ripetere solo fino a quando viene impedita la piena possibilità di soddisfare i bisogni sessuali»³⁰⁰. Il principale obiettivo terapeutico dell'analisi, perciò, deve essere condurre il paziente ad una vita genitale appagante, ossia a una processualità energetica libera da barriere organiche. In sostanza, nel corso dei suoi lavori sperimentali Reich scopre di fatto che le *resistenze* dei pazienti al lavoro analitico non sono semplicemente meccanismi psicologici più o meno consci, quanto piuttosto la manifestazione di *impedimenti conformazionali, intime limitazioni organiche alla possibilità di uno scarto esistenziale*.

Da tutto ciò emergono due primi elementi cruciali per la nostra ricerca sulla *nevrosi da stasi* della coazione a ripetere: *la corrispondenza tra rigida riconfigurazione biosistemica e mantenimento cronico dell'imprinting relazionale che l'ha innescata; la corrispondenza tra cambiamento corporeo ed evoluzione personale*.

³⁰⁰ Reich W., *Analisi del carattere*, op. cit., p.40.

1.2. Le armature caratteriali

L'osservazione attenta e prolungata delle frequenti difficoltà dei pazienti a rispettare la regola fondamentale e aprirsi completamente durante le sedute conduce Reich alla scoperta che a imbrigliare l'energia vitale individuale è un fenomeno strutturato, un processo sistemico, non riconducibile soltanto a inibizioni psicologiche di carattere momentaneo. Egli si rende conto che le resistenze incontrate durante l'analisi sono manifestazioni dell'organizzazione complessiva della personalità del paziente, fanno parte della sua costituzione dinamica globale. Consistono in «un'alterazione cronica dell'Io che si potrebbe definire *indurimento*»³⁰¹, nominata *armatura caratteriale*, da intendersi come *una limitazione permanente della mobilità psicofisiologica di tutta la persona, una conformazione organica scarsamente o per nulla flessibile*.

È dunque il carattere intero ad opporsi al progresso psicoterapeutico, ossia, come vedremo successivamente alla luce del funzionalismo orgonomico: *un impulso contrastante somaticamente unitario*.

Dal punto di vista biologico, secondo Reich la formazione dell'armatura «è una funzione autoplastica che viene avviata dagli stimoli di disturbo e di dispiacere dell'ambiente esterno»³⁰², una reazione adattativa dell'organismo psichico. Essa ha un ruolo essenzialmente difensivo, ha lo scopo economico primario di evitare il dispiacere e preservare l'equilibrio psichico da stimolazioni interne ed esterne eccessive.

È innescata dalle varie offese del mondo esterno, e in particolare si sviluppa come risultato cronico dell'urto tra i desideri pulsionali e la loro continuata frustrazione da parte del mondo esterno. Ne *La funzione dell'orgasmo* Reich sostiene che l'origine principale dei più importanti e diffusi disagi psicologici è da rintracciare nella censura apollinea e mortificante dell'innata spontaneità espressiva degli esseri umani, dello slancio dionisiaco a un erotismo, a un'aggressività, a una mobilità sani, non controproducenti, ad opera della morale oppressiva tipica del mondo occidentale. La continua inibizione della vitalità immediata, così come l'eventuale impatto con esperienze spiacevoli, dolorose, motivano l'individuo alla formazione biopsichica di una «barriera

³⁰¹ *Ivi*, p.186.

³⁰² *Ivi*, p.203.

narcisistica»³⁰³ che lo difenda dal prorompere destabilizzante di moti interiori e dal possibile ritorno di perturbazioni negative esteriori.

L'armatura caratteriale, in questo modo, si consolida come «un fattore costante di natura *formale*»³⁰⁴ che, tanto in sede psicoanalitica, quanto nel corso della vita ordinaria, si impone come fattore di ristagno esistenziale, intimo impedimento al cambiamento.

In quanto *nucleo organizzativo della personalità individuale*, se da un lato forma un impedimento vitale basilare, dall'altro costituisce un'essenziale possibilità di sblocco individuale. La sua scoperta, infatti, ha consentito di individuare efficacemente la matrice organica della tendenza ripetitiva a mantenersi in situazioni esistenziali spiacevoli, e di sviluppare tecniche evolutive appropriate. Come afferma Reich: «le circostanze che provocano una reazione tipica di un uomo nella vita di tutti i giorni e durante il trattamento, sono le stesse che a suo tempo hanno condizionato la formazione del suo carattere, che hanno conservato e consolidato il modo di reagire una volta che questo è stato stabilito, e lo hanno trasformato in un *meccanismo automatico, indipendente dalla volontà conscia*»³⁰⁵. Attraverso l'analisi delle armature caratteriali è possibile, quindi, risalire al carattere in-formante delle più significative esperienze relazionali, comprenderne la logica e riorientarla in senso maggiormente adattativo. Da questo punto di vista affrontare il fenomeno del transfert diventa cruciale. «L'apparizione del carattere come resistenza riflette la sua genesi infantile. E le situazioni apparentemente casuali, che fanno risaltare la resistenza caratteriale nell'analisi, sono la perfetta riproduzione di quelle situazioni dell'infanzia che hanno determinato la produzione del carattere»³⁰⁶. In riferimento a ciò è interessante notare la differenza che lo psicoanalista austriaco delinea tra sintomo e armatura: il primo può sorgere da una singola determinata esperienza; il modo specifico di essere di una persona, invece, *rappresenta un'espressione di tutto il suo passato*, e necessita di un tempo più lungo per formarsi. Nel caso del fenomeno della coazione a ripetere in questione sintomo e restrizioni caratteriali nella sostanza coincidono.

Nel pensiero reichiano l'armatura scaturisce principalmente dal tentativo di superare un conflitto energetico infantile, istituendosi come «base reattiva caratteriale nevrotica»³⁰⁷, fondamento cronico

³⁰³ *Ivi*, p.67.

³⁰⁴ *Ivi*, p.76.

³⁰⁵ *Ivi*, p.76 (corsivo mio).

³⁰⁶ *Ivi*, p.77.

³⁰⁷ *Ivi*, p.190.

di personalità contrassegnato da un'economia libidica insoddisfacente. La condizione primaria del disagio non è tanto l'opposizione primaria tra pulsione e coercizione, quanto la strategia organica messa in opera per gestirla che sopravvive come funzione attitudinale.

Come abbiamo già visto, nella visione di Reich, ancora significativamente influenzata dalla psicoanalisi freudiana, l'origine della nevrosi è ricondotta prevalentemente alle prime fasi di vita, e nello specifico al ripetuto impedimento di espressione della spontaneità vitale del bambino da parte di una castrazione educativa che imbriglia il tipico slancio infantile nei limitanti codici di una morale restrittiva. Seppure tale dinamica formativa integri proficuamente la nostra tesi sull'origine somatica della ripetizione negativa, non la esaurisce: è incontestabile il primato dei vissuti dell'infanzia sul consolidamento dell'organizzazione biosistemica, ma a nostro avviso la gamma delle esperienze che possono innescare riconfigurazioni limitanti dell'organismo è molto più vasta, non riconducibile esclusivamente al processo di sviluppo soggettivo, e probabilmente non prevedibile in maniera esaustiva sul piano teorico. Sebbene, quindi, sul piano concettuale il modello di Reich non ci appare definitivo, sul piano della sintesi processuale esso costituisce una conferma imprescindibile della nostra tesi: un impatto spiacevole col mondo esterno stimola un innato istinto difensivo di autoprotezione, un irrigidimento che limita la vitalità individuale promuovendo automatismi che, se da un lato proteggono l'equilibrio energetico dalle destabilizzazioni interne ed esterne, dall'altro rilegano il soggetto alla ripetizione della matrice dinamica all'origine della sua mortificazione.

L'elemento somaestetico primario del funzionalismo orgonomico è *la corrispondenza biologica tra l'inflessibilità organica e l'impossibilità di sperimentare pratiche di vita originali, differenti dalla consuetudine obbligata.*

La mobilità vegetativa è per Reich il fattore cruciale di discriminazione tra salute e malattia, nonché tra carattere *nevrotico* e *genitale*. Come abbiamo visto: il primo è caratterizzato da un ingorgo energetico insolubile a causa di una rigidità biosistemica che impedisce il completo dissolvimento delle tensioni interne, alimentate di continuo proprio dall'organizzazione restrittiva; il secondo, invece, è contraddistinto dalla potenza orgastica, la capacità di scaricare pienamente nell'atto sessuale il massimo accumulo eccitativo risolvendo il ristagno vegetativo. Essa di fatto esprime, secondo lo psicoanalista austriaco, la fondamentale dinamica biologica della pulsazione, e si articola in quattro fasi: tensione meccanica – carica bio-elettrica – scarica bio-elettrica –

distensione meccanica³⁰⁸. Egli riconosce in tale alternanza processuale uno dei principi essenziali della vita, e la individua in differenti manifestazioni naturali, quali i meccanismi di divisione cellulare, il battito cardiaco, i movimenti peristaltici dell'intestino, così come la locomozione di vermi e meduse. Da questo punto di vista, la potenza orgastica non va intesa soltanto nei termini di un totale soddisfacimento sessuale, ma prima di tutto come la piena aderenza del corpo umano alle dinamiche biologiche. Possiamo paragonare il movimento somatico nell'orgasmo ad un atto respiratorio pervasivo che coinvolge l'intero organismo, una sorta di espirazione distensiva globale, successiva al progressivo accumulo tensivo della fase inspiratoria.

L'elasticità sistemica è un requisito necessario alla libertà individuale. Nel caso del carattere genitale, non essendoci un importante dispendio di energie dovuto al mantenimento dell'ingorgo interno, e non essendoci soprattutto gli impedimenti dell'armatura caratteriale, rimangono a disposizione molte importanti risorse adattative e specialmente sussiste la flessibilità adeguata per la sperimentazione originale del mondo. Il carattere nevrotico, invece, «è un dato di fatto psichico che è scaturito dalla rimozione di un moto e che deve la sua esistenza a un controinvestimento che consuma energia»³⁰⁹. Esso è rigido, imbrigliato; la sua armatura non elastica limita la capacità di un'esperienza completa, rinnovata, perché mosso da meccanismi corporei inconsapevoli e fortemente dispendiosi: «non potrebbe fare diversamente, anche se volesse»³¹⁰. L'escursione della sua vitalità è vincolata dalle maglie ristrette e inflessibili della sua costituzione, non riesce a espandersi e contrarsi completamente in pratiche di vita appaganti, nuove. Va specificato, tuttavia, che carattere genitale e nevrotico sono da considerare tipi ideali, in quanto nella realtà individuale si verificano compresenze variabili di tratti dell'uno e dell'altro.

Da tutto ciò risulta evidente come l'obiettivo primario della tecnica reichiana sia svelare l'origine delle resistenze del paziente, chiarirne ed evolverne la bio-logica, a partire soprattutto dall'analisi del transfert in quanto manifestazione privilegiata delle predisposizioni relazionali determinate dalle restrizioni organiche. La chiave terapeutica risiede nello scardinamento dei meccanismi che incastrano il corpo psichico ad automatismi controproducenti, allo scopo di ripristinare la mobilità vegetativa perduta coincidente, secondo il presupposto dell'identità funzionale tra processi somatici e mentali, con un incremento delle possibilità psichiche e delle

³⁰⁸ Cfr. Reich W., *La funzione dell'orgasmo*, op. cit., 23.

³⁰⁹ Reich W., *Analisi del carattere*, op. cit., p.406.

³¹⁰ *Ivi*, p.217.

capacità interattive. Per Reich «*la stessa funzione intellettuale è un'attività vegetativa*»³¹¹, l'attività mentale è un processo relazionale che coinvolge la complessità organica, non è una capacità astratta, o limitata alla sola attività cerebrale. Egli stesso afferma: «il fatto che gli stati bio-fisiologici si riflettono o si manifestano nei modi psichici di comportamento è un fenomeno che è perfettamente in linea con la nostra conoscenza dei nessi psicofisici»³¹².

Questo presupposto paradigmatico consente allo psicoanalista austriaco di rivoluzionare gli strumenti teorico-pratici per il trattamento delle resistenze psicologiche, gettando le basi per un nuovo dominio operativo che nel corso del '900 si arricchirà di numerose discipline somaestetiche a mediazione sia verbale che corporea. Di fronte ai limiti linguistici di superare le innate opposizioni degli analizzati intraprende uno studio dell'intera fenomenologia corporea dei suoi pazienti, ritenuta decisiva per lo studio delle armature caratteriali, riconoscendo un nesso funzionale basilare tra predisposizione psichica ed espressività corporea globale. «Il modo del paziente di parlare, di guardare e di salutare l'analista, di stare sul divano, il tono della sua voce, la misura della sua cortesia convenzionale ecc. sono punti di riferimento molto indicativi per la valutazione delle resistenze segrete che egli oppone alla regola fondamentale. Il *come* è altrettanto importante, come materiale da interpretare, del *che cosa* dice il paziente»³¹³. Così come Freud passa dalla tecnica della catarsi e dell'ipnosi all'analisi delle manifestazioni indirette dell'inconscio con le libere associazioni e l'interpretazione dei sogni, nel tentativo di superare le frequenti resistenze incontrate, analogamente Reich prende a considerare l'insieme delle manifestazioni comportamentali del paziente come segni della sua struttura psichica, palesamenti indiretti dei suoi contenuti latenti.

L'osservazione sistematica della fenomenologia somatica dei suoi pazienti lo porterà a quella che a nostro avviso è la sua scoperta più importante: *la corrispondenza funzionale tra armature caratteriali ed effettivi irrigidimenti muscolari*. Prima di lui, infatti, «nessuno sospettava minimamente che (le) resistenze potessero essere ancorate fisiologicamente»³¹⁴.

³¹¹ *Ivi*, p.384 (corsivo mio).

³¹² *Ivi*, p.409.

³¹³ *Ivi*, p.63.

³¹⁴ Reich W., *La funzione dell'orgasmo*, op. cit., p.133.

1.3 Le armature muscolari

Lungo la ricerca metodica dei reconditi meccanismi all'origine della stasi terapeutica ed esistenziale degli individui analizzati Reich riesce a individuare aspetti ignoti della complessità del corpo psichico. Nello specifico, rivela che la tipica reazione di indurimento difensivo a una singola esperienza destabilizzante, o a una sequenza di vissuti inibitori, è un processo che coinvolge l'intero organismo e che *le inibizioni cognitivo-vegetative riscontrate nell'analisi caratteriale coincidono con specifiche ristrutturazioni fisiche limitanti*. In sostanza, si accorge dell'esistenza di un *irrigidimento funzionale sistemico*, una riduzione generale della mobilità vitale individuale che fornisce fondamentali conferme alla sua visione antropologica monista, supportata da una concezione biofisica che sostiene una relazione funzionale tra materia ed energia, strutture psichica e fisiologica.

Nel corso delle sue indagini sulle resistenze all'analisi Reich esplora la dimensione del ricordo e intuisce che l'attività di ritenzione dei dati mondani non è una funzione esclusivamente cerebrale, ma ha una logica biofisica più complessa. Egli identifica l'esistenza di una *memoria corporea*, scopre che si possono verificare, di fatto, delle materializzazioni somatiche di vissuti significanti, degli *ancoramenti fisiologici di un'esperienza*; una determinata vicenda «può provocare uno stato di agitazione corporea tale da alterare in modo duraturo un organo»³¹⁵ e fissarsi nella carne viva come *ri-membranza*, conservazione fisica duratura. Riscontra che il contatto destabilizzante episodico o ripetuto con le significazioni offensive del mondo esterno attiva un innato istinto difensivo di contrazione, ad opera principalmente del sistema muscolo-scheletrico, che contribuisce a riparare l'organismo da eccessivi sbalzi eccitativi e contemporaneamente imprime nella materia pulsante i segni operativi dell'accaduto, congestionandola. Ogni essere umano è in questo modo capace di una *rimozione somatica autoprotettiva*, un impulso alla miocontrazione che certamente limita gli effetti negativi di determinati impatti relazionali, ma non è tuttavia sufficiente a eliminarli del tutto. Senza un adeguato lavoro di discioglimento organico e di elaborazione, infatti, le esperienze in-formanti vengono permanentemente riconfigurate in «una fase di vita vissuta conservata *in altra forma*»³¹⁶, realizzando una tra le più cruciali manifestazioni dell'identità tra strutture psichiche e fisiologiche. Un conflitto vissuto fino in fondo, dunque, può lasciare una

³¹⁵ *Ivi*, p.80.

³¹⁶ *Ivi*, p.159.

traccia corporea duratura configurandosi in un irrigidimento muscolare che «*contiene la storia e il significato del suo sorgere*»³¹⁷, ma soprattutto affermandosi come fattore organico della tendenza a riattualizzarlo più o meno inconsapevolmente nell'azione. L'esistenza del corpo psichico, così, può essere concretamente incanalata da funzioni bio-logiche differenti dalle attività cognitive classicamente intese che conservano matericamente i contenuti operativi dei vissuti trascorsi in un costante presente predisposizionale. Come evidenzia Reich: «*l'essenza di un uomo è la somma funzionale di tutte le esperienze passate*»³¹⁸.

Nel corso di anni di osservazione lo psicoanalista austriaco riesce a identificare e sistematizzare le principali strutturazioni della memoria somatica umana, i più ricorrenti schemi di inibizione della mobilità vegetativa, le cosiddette *armature muscolari*. Ne chiarisce la natura di basi funzionali delle corazze caratteriali e ne svela il funzionamento effettivo.

Un'armatura muscolare è una restrizione biopatica della funzione vitale, una configurazione di irrigidimento cronico del miosistema somatico organizzata in fasci segmentali disposti orizzontalmente rispetto all'asse verticale della colonna vertebrale, in anelli funzionali sovrapposti caratterizzati ciascuno da uno specifico grado tensivo, sviluppati per il contenimento inibitorio di determinati atti psicomotori ed emotivi. «Una corazza muscolare è un modo di reagire che si è innervato nella fisiologia»³¹⁹, una strategia di rimozione corporea che si materializza nella stratificazione dei vissuti significanti e dei loro effetti operativi in vari distretti organici. Ogni segmento permanentemente indurito costituisce un blocco bio-energetico, agisce come una strozzatura, un impedimento fisico al flusso vegetativo, alla libertà di espressione emotiva: una difesa dell'equilibrio interno che di fatto diminuisce le possibilità motorie e relazionali del corpo psichico che imbriglia. L'inibizione di alcune tra le più importanti funzioni vitali quali la libido, l'aggressività e il movimento si realizza «attraverso la formazione di un'armatura muscolare intorno al centro della persona biologica»³²⁰, l'indurimento organico espressione dell'unità processuale tra carattere nevrotico e mioidistonia.

Ciascuna strozzatura segmentale non segue decorsi anatomici lineari, è piuttosto formata da gruppi di organi e muscoli in relazione funzionale, capaci cioè di collaborare irrigidendosi alla repressione di un determinato moto espressivo: «non sono mai singoli muscoli che entrano in uno

³¹⁷ *Ivi*, p.308.

³¹⁸ *Ivi*, p.159.

³¹⁹ *Ivi*, p.VII.

³²⁰ Reich W., *Analisi del carattere*, op. cit., p.426.

stato di tensione, si tratta sempre di complessi di muscoli che appartengono a *una unità funzionale vegetativa*»³²¹.

Sul piano strutturale la corazza si articola in sette segmenti.

Nella testa se ne possono distinguere due: quello *oculare* e quello *orale*. Il primo comprende la fronte, gli occhi, e la parte degli zigomi; si caratterizza per uno sguardo vuoto, fisso e dall'inespressività della parte superiore del viso che fanno apparire il volto come una maschera rigida; ha lo scopo specifico di contenere le emozioni della forte paura e della lucida rabbia. Il secondo comprende tutta la muscolatura del mento, della gola, della zona occipitale e il muscolo anulare della bocca; trattiene il pianto, così come il desiderio della suzione, del mordere rabbioso e del gridare.

Il terzo segmento è quello *cervicale* e comprende la bassa muscolatura del collo, del muscolo platisma e dei muscoli sternocleido-mastoidei; trattiene i moti della rabbia e del pianto.

Il quarto segmento è quello *toracico*. Ad esso partecipano tutti i muscoli intercostali, i grandi pettorali, i deltoidi e il gruppo di muscoli situato nella fascia scapolare. Si manifesta nell'immobilità del torace, che rimane bloccato nell'atteggiamento cronico di inspirazione, in un rialzo costante dell'apparato osseo, e in una ridotta ampiezza del moto respiratorio. Tale atteggiamento posturale è la strategia primaria di autoinibizione degli impulsi espressivi. L'espressione tipica dell'armatura del petto è proprio quella del ritegno, dell'autocontrollo, del "trattenersi". Le emozioni represses nel segmento toracico sono essenzialmente quelle dell'ira, del pianto straziante e del desiderio ardente; questa armatura, inoltre, in quanto origine della psicomotricità di braccia e mani è funzionale all'impedimento di quei movimenti che esteriorizzano intenzioni relazionali quali il desiderio di iniziativa, di ottenere o raggiungere qualcosa/qualcuno, di protendersi verso gli altri, di ricevere un abbraccio o un sostegno.

Il quinto segmento è quello *diaframmatico*. È caratterizzato da una contrazione nella zona dell'epigastrio e comprende il diaframma, lo stomaco, il plesso solare con il pancreas, il fegato e i due fasci muscolari lungo la spina dorsale all'altezza delle ultime vertebre toraciche. Generalmente è collegato a una forte inibizione dell'espiazione, così come alla repressione delle sensazioni di piacere o angoscia normalmente legate alle oscillazioni diaframmatiche.

³²¹ Reich W., *La funzione dell'orgasmo*, op. cit., p.310.

Il sesto segmento è quello *addominale*, e comprende tutta la fascia muscolare anteriore e posteriore della sezione addominale del corpo. Analogamente all'armatura toracica è implicato nella tendenza al ritegno e all'autocontrollo.

Il settimo segmento, infine, è quello del *bacino* e comprende tutti i muscoli pelvici. La mancanza di mobilità in questo segmento è l'espressione dell'asessualità, dell'anestesia libidica, ma anche della gestione dell'ansia edipica e della rabbia sadica.

L'identificazione di questa conformazione organizzativa è il frutto di un lungo periodo di osservazione sperimentale. Nell'intenzione di Reich essa rappresenta un modello teorico-operativo di riferimento, uno schema generale e non esaustivo delle tendenze inibitorie della mobilità vegetativa. Ogni corpo personale, di fatto, è unico, è plasmato in maniera irripetibile dalle proprie vicende esistenziali, e di conseguenza manifesta in maniera peculiare i processi di stratificazione significativa sopraelencati. Sebbene il modello dell'armatura muscolare non esaurisca l'intera fenomenologia somatica umana, così come a nostro avviso accade per qualsiasi altra visione antropologica, è da sottolineare come esso si sia affermato con forza per la sua effettiva efficacia terapeutica ed evolutiva, consolidandosi come un punto di riferimento somaestetico fondamentale per molte delle più affermate discipline corporee successive.

Come vedremo nel prossimo paragrafo, infatti, il riconoscimento della strategia di inibizione vegetativa attraverso atteggiamenti cronici di irrigidimento ha consentito a Reich di individuare l'unità organica tra nevrosi, psicosi e ipertonìa muscolare, e specialmente di integrare le tecniche verbali freudiane col perfezionamento di pratiche di intervento manuale diretto sul corpo del paziente, capaci di sciogliere efficacemente le resistenze fisiche al cambiamento personale.

Ma soprattutto ha permesso di comprendere la *corrispondenza sostanziale tra miocorazzamento e coazione a ripetere*, il nesso psicofisiologico tra limitazione somatica e tendenza a reiterare modalità relazionali consolidate, ossia a interagire col mondo esclusivamente attraverso le limitate possibilità consentite da un'organizzazione corporea restrittiva. Come sostiene Reich: «le esperienze dell'infanzia non potrebbero essere efficaci dopo venti o trent'anni se non avessero attualmente danneggiato il processo di coordinamento del biosistema»³²², se, cioè, non avessero in-formato l'organismo stimolandone conformazioni limitanti croniche. «Se l'autopercezione [...] riflette solo un *organismo rigido*, come accade nel nevrotico bloccato affettivamente, *le funzioni*

³²² Reich W., *Analisi del carattere*, op. cit., p.537.

della coscienza e dell'intelletto saranno rigide e meccaniche. Quando l'autopercezione riflette un funzionamento ottuso dell'organismo, allora anche la coscienza e l'intelletto saranno ottusi»³²³.

Il corpo corazzato può muoversi all'interno di un campo di possibilità interattive ridotto perché profondamente segnato da impressioni relazionali all'origine del suo indurimento, informato da significanti biocomportamentali che riconfigurandone l'organizzazione ne predispongono le attitudini esistenziali. Ricorrendo al linguaggio di Antonio Damasio possiamo interpretare le armature muscolari come dei *marcatori somatici*, degli stimoli emergenti dalla sinergia dei fattori organici che di fatto agevolano o inibiscono le scelte individuali³²⁴. Facendo riferimento al concetto di *schema corporeo* del filosofo Shaun Gallagher le possiamo intendere come «un sistema di controllo di operazioni subpersonali che sfuggono alla consapevolezza, ma che sono costantemente in atto nella vita quotidiana, durante la guida del corpo»³²⁵.

2. La vegetoterapia.

Le varie scoperte sull'esistenza di dimensioni recondite e biograficamente determinanti del corpo umano inducono Reich ad elaborare una disciplina autonoma, un nuovo approccio alla complessità antropologica: la *vegetoterapia*. Egli si rende conto della necessità di sviluppare un metodo relazionale capace di agire su quei livelli bio-logici difficilmente raggiungibili dalla parola, in grado di intervenire direttamente sui blocchi carnosi alla base delle limitazioni individuali; una tecnica a mediazione corporea adatta a stimolare nello specifico il nucleo somaestetico delle difficoltà evolutive individuato sperimentalmente.

Come abbiamo visto in precedenza, lo psicoterapeuta austriaco comprende che «il vivente funziona non solo prima e al di là del linguaggio parlato; *esso ha anche forme espressive motorie proprie che non sono affatto afferrabili con le parole*»; e riscontra, inoltre, che la volontà cieca di rilegarsi a un piano esistenziale di insoddisfazione, secondo Freud riconducibile all'istinto di morte, ha origine da una stasi bioenergetica. Ritiene opportuno, di conseguenza, elaborare una tecnica

³²³ *Ivi*, p.533.

³²⁴ Cfr. Damasio A., *L'errore di Cartesio*, op. cit.

³²⁵ Caruana F., Borghi A., *Il cervello in azione*, Il Mulino, Bologna, 2016, p.58.

funzionale alla stimolazione profonda e pervasiva del corpo individuale che lo induca a liberarsi intimamente, ad *esprimersi biologicamente*.

L'obiettivo primario della vegetoterapia è *allentare il ritegno*, ossia l'espressione biologica fondamentale dell'organismo corazzato, ridare fluidità all'organizzazione corporea; sciogliere l'armatura carattero-muscolare e ripristinare la libera mobilità bioenergetica, inducendo quindi nell'individuo lo *stato genitale*, la capacità di rilasciare pienamente le tensioni somatiche nella pulsazione orgastica dell'atto sessuale, coincidente per Reich con la dimensione esistenziale di una piena potenzialità fisica svincolata. Egli non limita, infatti, la sfera della sessualità alla genitalità, allargandola alla dinamica di tensione-rilassamento dell'intero biosistema, in base al principio che «*il processo sessuale, che è poi il processo biologico espansivo di piacere, è semplicemente il processo vitale produttivo*»³²⁶. L'orgasmo non è un evento locale, l'apparato genitale è la struttura cruciale per la liberazione del moto convulsivo che coinvolge la totalità del corpo: «la funzione orgastica rappresenta, in termini energetici, un problema del funzionamento completo dell'organismo»³²⁷. Lo psicoanalista austriaco ritiene, pertanto, che più ampi margini libertà espressiva e relazionale soddisfacenti si possano conquistare solo a condizione che l'organismo agisca come un'entità processuale unica, dotata di un buon coordinamento sistemico, perché priva di frammentazioni funzionali croniche, di strozzature delle innate correnti fisiologiche.

Per queste ragioni, tecnicamente la vegetoterapia consiste nello scioglimento progressivo dei segmenti della corazza muscolare, a partire da quello più alto fino alla liberazione di quello del bacino, finalizzato al ripristino graduale della mobilità pelvica, la struttura anatomica sede della genitalità maggiormente capace di scaricare le tensioni interne. Le pratiche di allentamento dell'armatura sono variegate. Vanno dal guidare il paziente al compimento di movimenti espressivi che stimolino la mobilitazione muscolare quali smorfie e imitazioni delle manifestazioni fisiognomiche e motorie delle varie emozioni; allo stimolare delle reazioni molto forti, come il riflesso del vomito e il pianto; a vari lavori sulla respirazione; fino all'intervento manipolatorio diretto sui segmenti muscolari, per sciogliere attraverso varie tecniche di massaggio e pressioni i blocchi vegetativi. Per lo scioglimento del segmento oculare, ad esempio, il terapeuta incentiva il paziente a spalancare gli occhi in segno di paura e a compiere delle smorfie per mobilitare la muscolatura interessata e, qualora necessario, interviene manualmente sulle strutture contratte. Per

³²⁶ Reich W., *La funzione dell'orgasmo*, op. cit., p.24.

³²⁷ Reich W., *Funzionalismo organomico – Parte II (1950). Scritti VI*, Edizioni Andromeda, Roma, 2015, p.50.

lo scioglimento del segmento orale una delle tecniche seguite è la stimolazione del riflesso del vomito, «un movimento espressivo biologico la cui funzione è esattamente quella di fare ciò che “esprime”: *l’espulsione convulsiva di contenuti del corpo*»³²⁸. Per lo scioglimento del segmento cervicale si invita la persona a imitare il moto espressivo dell’ira o del pianto trattenuti, e anche in questo caso si utilizza la stimolazione del riflesso del vomito per facilitare la fuoriuscita di emozioni “ingoiate”, così come l’intervento manipolatorio sulla fascia organica interessata.

Solo la distensione di tutti gli anelli funzionali della corazza permette di ristabilire dei parametri fisiologici adattativi, ripristina la capacità di pulsazione vegetativa, ossia la possibilità corporea di oscillare tra fasi psicofisiologiche di contrazione e rilassamento e non rimanere cronicamente fissati soltanto alla prima di esse. *Secondo il funzionalismo orgonomico di Reich tale flessibilità organica corrisponde essenzialmente alla libertà esistenziale.* Un individuo che ne sia nuovamente entrato in possesso non è certamente al riparo da eventuali esperienze spiacevoli, mortificanti, ma sarà tuttavia in grado di adattarvi e reagirvi attivamente, alleggerendosi dagli eccessi eccitativi subiti e non rimanendo incastrato da in-formazioni restrittive, salvaguardando la propria mobilità psicomotoria da possibili fattori inibitori dell’iniziativa personale.

Oltre a spostare gli individui dal piano della necessità a quello della possibilità biografica, il ripristino della capacità di oscillazione vegetativa ha un’importanza biologica fondamentale secondo lo psicoanalista austriaco, in quanto riconcilia l’essere umano con la basilare legge naturale della pulsazione, una funzione filogeneticamente primordiale. Come visto in precedenza, Reich la riconosce in diverse manifestazioni vitali, e per dare l’idea di come il corpo antropico libero da impedimenti fisici partecipi in maniera unitaria a tale basilare movimento vitale lo paragona ai processi biomeccanici del verme, un animale la cui struttura esemplifica molto bene l’organizzazione della corazza umana e la cui dinamica locomotoria chiarisce il senso dell’organizzazione omogenea di un organismo armonicamente pulsante. Il corpo del verme è articolato in diversi anelli, e i suoi movimenti si basano su onde eccitative che di continuo lo attraversano interamente da un’estremità all’altra; la sua capacità di spostamento nasce, dunque, da un moto ondulatorio dopo l’altro in cui i vari segmenti che lo articolano compiono un movimento pendolare ritmico, susseguendosi regolarmente tra contrazione ed espansione. Analogamente, il corpo umano orgasticamente potente e svincolato da strozzature funzionali può essere liberamente

³²⁸ Reich W., *Analisi del carattere*, op. cit., p.472.

attraversato dalle correnti vegetative e animato da complessivi processi bioenergetici che gli garantiscono l'espressione diretta della propria intenzionalità.

Un altro esempio che Reich prende in considerazione per spiegare l'identità pulsante tra essere umano e natura è il moto ondoso della medusa, un animale che si sposta ed espleta le più importanti funzioni vitali alternando perennemente ritrazione ed estensione solidale della sua intera struttura fisica. Oltre che sul piano strettamente biologico, il paragone tra uomo e medusa ha un forte valore metaforico che chiarisce l'importanza esistenziale attribuita alla flessibilità oscillatoria: pulsare significa non fermarsi al piano della contrazione difensiva se colpiti, ma reagire tornando ad espandersi verso pratiche di vita originali; non arenarsi in rigidi automatismi corporei, ma rilasciare l'energia in eccesso nell'esplorazione continuamente rinnovata del mondo. Come sostiene Reich: «un atteggiamento positivo e pieno di dedizione nella vita è possibile solo quando l'organismo funziona come un tutt'uno inscindibile, quando le eccitazioni plasmatiche con le relative emozioni possono passare liberamente attraverso tutti gli organi e tessuti, quando, in breve, i movimenti del plasma si possono svolgere liberamente»³²⁹.

Avendo come obiettivo primario l'armonizzazione funzionale dell'intero corpo umano, il lavoro vegetoterapeutico di scioglimento progressivo dei vari anelli funzionali dell'armatura non è mai svolto come un intervento meccanicistico e isolato su alcune strutture solidali, quanto piuttosto come un'azione sequenziale finalizzata a incidere sull'organizzazione complessiva del corpo individuale. Ogni distretto corporeo, infatti, è deputato all'inibizione funzionale di uno o più movimenti espressivi che di fatto coinvolgono a vario titolo tutto il biosistema. La liberazione di ciascun anello di blocco, pertanto, è da considerare come una peculiare chiave di accesso ad una mobilità bioenergetica globale, mai locale. Per Reich «l'organismo non è una somma meccanica di organi, e certo non è formato da organi schiavi di qualche diavoleria contenuta nel cervello: si tratta di unità funzionali indipendenti che, come unità, sono di nuovo integrate in un tutto funzionale senza causa-effetto, comandi centrali ed esecuzione periferica dei comandi»³³⁰.

Da un punto di vista fisiologico l'allentamento delle restrizioni muscolari e il ripristino della pulsazione vegetativa corrisponde all'armonizzazione tra le due diramazioni del sistema nervoso autonomo: il sistema simpatico e quello parasimpatico. Il primo ha una funzione attivante, contraente, presiede alle istintive reazioni di attacco e fuga e prepara il corpo a fronteggiare i

³²⁹ *Ivi*, p.469.

³³⁰ Reich W., *Articoli di orgonomia (1939-1951). Scritti IV*, Edizioni Andromeda, Roma, 2014, p.118.

pericoli, lavora ogni qualvolta l'organismo si restringe, prova dolore, angoscia; il secondo, invece, favorisce il rilassamento e regola i processi rigenerativi e metabolici tipici degli stati di quiete, funziona ogni qualvolta si verificano espansione, dilatazione e piacere. Dal loro equilibrio dinamico dipende l'omeostasi somatica. La caratteristica fondamentale della salute psichica e vegetativa è la capacità dell'organismo di seguire in modo unitario e totale la funzione di tensione-scarica, di alternare agli stimoli spiacevoli che danno origine a moti di rimozione, ossia spostamenti bioenergetici dalla periferia al centro, esperienze di piacere, ossia movimenti di espansione bioenergetica dal centro alla periferia. All'incapacità di abbandonarsi pienamente all'appagamento allentando il ritegno, tipica del corpo nevrotico, corrisponde l'impossibilità individuale di lasciarsi andare senza rigidi schemi alla sperimentazione esistenziale, la più o meno importante limitazione delle possibilità relazionali col mondo circostante. Conflitto psichico e ingorgo somatico sono due forze direttamente proporzionali di un unico processo funzionale.

L'organismo corazzato è caratterizzato da un'eccessiva attivazione cronica del sistema simpatico, a scopo difensivo, causata da una o più esperienze che ne hanno minacciato la stabilità interna. Come sostiene Reich «il biosistema ha una bassa tolleranza per gli *improvvisi aumenti* del livello emozionale, cioè *bio-energetico* del funzionamento»³³¹, e una volta attivata con successo la strategia autoprotettiva dell'irrigidimento tenderà a mantenerla, assumendo un atteggiamento di costante preparazione ad eventuali perturbazioni future, di origine sia interna che esterna. Un individuo corazzato lotta perennemente per ripararsi da ogni possibile destabilizzazione, all'estenuante costo energetico di una più o meno grave limitazione della propria mobilità biologica che, di fatto, riduce il dominio delle sue capacità interattive ai marchi relazionali dai quali ha dovuto salvaguardarsi contraendosi. *È cronicamente avvolto da un rigido involucro biomeccanico che respinge all'interno le pulsioni espansive di vita.* Reich ha trovato conferma di questo istintivo conflitto intestino tra propensione innovativa alla vita del mondo e ritenzione difensiva stereotipata nel corso delle sue sperimentazioni vegetoterapeutiche. Lo scioglimento progressivo delle varie strozzature raramente è un processo lineare e pacifico; l'allentamento bioenergetico rilascia i movimenti ondulatori delle correnti vegetative e le emozioni contenute nei vari distretti, innalzando il disordine interno e stimolando l'istinto omeostatico di irrigidimento. Durante il processo distensivo «molto spesso l'organismo reagisce a queste prime correnti e contrazioni con la

³³¹ *Ivi*, p.549.

creazione di una nuova armatura»³³², replicando nel presente la modalità protettiva che lo ha costretto al ristagno vegetativo.

Così come la pulsazione, anche l'indurimento difensivo è un processo biologico primordiale. Per chiarirne la diffusione in natura Reich prende a esempio i rizopodi, dei protozoi che si proteggono contro il mondo esterno con un'armatura di materiale inorganico che viene cementato da escrezioni chimiche del protoplasma. Rispetto alla semplice ameba, la libertà di movimento di questi organismi corazzati è notevolmente ridotta, il contatto con il mondo esterno è limitato agli pseudopodi che vengono spinti fuori e ritratti da piccoli fori perché l'organismo possa muoversi e nutrirsi. Le intuizioni biologiche dello psicoanalista austriaco trovano significative conferme nella recente *teoria polivagale* di Stephen Porges, un'indagine sulle origini filogenetiche delle strutture cerebrali che regolano i comportamenti sociali e difensivi, che tra i suoi obiettivi ha quello di comprendere i meccanismi di risposta umana allo stress e al trauma. In base ad essa, la formazione reattiva dell'armatura muscolare può essere ricondotta al cosiddetto fenomeno del *freezing*, un meccanismo difensivo di evitamento attivo caratterizzato da un aumento della tensione muscolare in assenza di movimenti, che l'essere umano ha in comune con gli altri mammiferi. La teoria polivagale, infatti, sostiene che il sistema nervoso autonomo antropico ha mantenuto e sviluppato nella sua evoluzione tre circuiti neurali, responsabili di altrettanti sistemi comportamentali distinti, appartenenti agli animali cognitivamente meno sviluppati. Il più recente è quello che regola la *comunicazione sociale*, comprendente fenomeni quali l'espressione facciale, la comunicazione, l'ascolto; più antico rispetto ad esso è quello che regola la *mobilizzazione*, comprendente le reazioni di attacco-fuga, brevi manifestazioni di rabbia, crisi nervose e lo stesso *freezing*; il più arcaico, infine, è quello che regola l'*immobilizzazione*, comprendente le reazioni di morte simulata, sincope da vago, spegnimento di comportamenti e di reazioni fisiologiche. In base al modello di Porges il funzionamento di questi circuiti è organizzato secondo una gerarchia di risposte adattive. Rispetto a una minaccia ambientale gli esseri umani e gli altri mammiferi reagiscono attivando per primi i processi neurali più recenti regolati dal nervo vago mielinizzato. Nel caso in cui questa strategia non porti alla sicurezza ricercata, innescano spontaneamente i processi di attivazione regolati dal sistema nervoso simpatico. Qualora anche questa reazione non sia sufficiente a fronteggiare il pericolo, mettono in azione il circuito più arcaico attraverso i riflessi governati dal nervo vago non

³³² *Ivi*, p.456.

mielinizzato³³³. Secondo questa teoria, dunque, l'individuo forma reattivamente un'armatura muscolare, ricorrendo al substrato neurofisiologico comportamentale comune agli altri mammiferi, allorquando non riesce a superare con le specifiche capacità comunicative le offese di diversa natura provenienti dal mondo esterno.

Un fenomeno davvero interessante riscontrato da Reich durante l'intervento distensivo sui vari sistemi corporei di *freezing* scoperti è il riaffiorare di ricordi ed emozioni, come se fossero stati "congelati" nei vari distretti corporei. Un caso esemplificativo è quello della corazza toracica, che secondo lo psicoanalista austriaco si sviluppa storicamente a causa dei più significativi conflitti nella vita di un bambino. Egli rileva che durante lo scioglimento di tale segmento possono riemergere «ricordi traumatici dei maltrattamenti di ogni genere, frustrazione dell'amore, delusione degli educatori»³³⁴. Il blocco istintivo della respirazione, infatti, costituisce una delle strategie psicofisiologiche basilari per la gestione emotiva. «È ancora un mistero», sostiene, «come sia possibile che certe funzioni inconscie della memoria possano dipendere dagli stati della eccitazione plasmatica; come le rievocazioni rimangano per così dire conservate nella disposizione plasmatica all'azione»³³⁵. Sebbene non riesca a spiegarne fisiologicamente il meccanismo, che a quanto ci risulta rimane tuttora ignoto, l'averlo scoperto empiricamente nel corso di sperimentazioni dirette sul corpo delle persone rimane uno tra i suoi più significativi contributi alla psicoterapia corporea.

Reich sviluppa la vegetoterapia proprio perché, di fronte alle resistenze psicologiche allo sviluppo analitico, si rende conto della necessità di non intervenire sulla dimensione del ricordo, ma di manipolare «l'ancoramento biofisico attuale dell'esperienza storica»³³⁶. Questa tecnica, ad ogni modo, non abbandona le tecniche di mediazione verbale elaborate da Freud, le integra somaestheticamente. Il suo ideatore, infatti, verifica una sostanziale corrispondenza tra soluzione linguistica di una rimozione e riduzione del livello di tensione muscolare, e valorizza pertanto l'indiscutibile potere terapeutico della parola. In sostanza, il trattamento vegetoterapeutico tenta di scardinare il fenomeno di gestione inconscia di determinati contenuti spiacevoli intervenendo su un livello bio-logico differente da quello cognitivo, agevolando la mobilitazione corporea in quanto processo indispensabile, molte volte, per uno scarto esistenziale.

³³³ Cfr. Porges S. W., *La teoria polivagale*, op. cit.

³³⁴ *Ivi*, p.462.

³³⁵ *Ibidem*.

³³⁶ *Ivi*, p.537.

I fenomeni di contrazione muscolare legati alla rimozione corporea possono essere interpretati, alla luce del lavoro di Henri Laborit, come prodotti del funzionamento patologico del cosiddetto *sistema di inibizione dell'azione*. Il medico e biologo francese scopre infatti che, oltre ai percorsi neurali che controllano il comportamento attivo di ricerca del piacere e di attacco o fuga di un fattore ostile, esiste una terza via adattiva, il SIA, che regola l'evitamento di azioni inutili o dannose. Se tale strategia è messa in opera all'occorrenza, ed è in breve tempo seguita da una nuova azione, ha un effetto positivo di salvaguardia dell'agente; viceversa, il suo funzionamento prolungato può causare delle disfunzioni organiche all'origine di malattie psicosomatiche e disturbi dell'emotività. Laborit riscontra che la manifestazione patologica di tale forma comportamentale è tipica degli esseri umani. Tutti gli altri animali, infatti, in normali condizioni di libertà per istinto reagiscono velocemente ai fattori stressanti. Egli riconduce questa specificità attitudinale alle recenti condizioni fisiche limitanti della vita urbana, alle moderne tendenze sedentarie così come alle varie tipologie di inibizione richieste dalla civilizzazione che nel complesso impediscono all'uomo la possibilità di uno sfogo naturale, fisico, di scaricare in un'azione verbale o in un'attività fisica soddisfacenti l'eccesso di tensione accumulata. «Ad esempio, l'alunno criticato dal suo insegnante non può correre nei campi e gridare la sua pena e la sua frustrazione. Il marito o la moglie che raggiungono un punto morto nella discussione col coniuge non possono uscire a tagliare tre tronchi per fare legna da ardere»³³⁷. L'*homo sapiens* ha sviluppato la capacità di inibizione dell'azione nel corso di migliaia di anni di evoluzione, allo scopo di adattarsi alle sfide naturali. Negli ultimi cinquemila anni, invece, esso si è rinchiuso in luoghi architettonici e in sistemi di valori sempre più stringenti, pur mantenendo invariate le sue predisposizioni genetiche alle attività motorie di un tempo. Il contrasto tra primordiali abitudini al movimento adattive e organizzazioni di vita, dunque, si è fatto sempre più stridente, causando l'incidenza di una deriva patologica del SIA³³⁸. L'idea reichiana che alla base di nevrosi da stasi e psicosi ci siano gli effetti autolimitanti della coercizione morale e dell'impatto episodico, o continuato, con vissuti traumatici trova nella scoperta del SIA una valida conferma sperimentale. Alla luce dell'impianto di Laborit *l'intervento vegetoterapeutico è efficace in quanto consiste in un basilare processo di disinibizione dell'azione*: sia la manipolazione diretta dei blocchi segmentali che l'induzione di determinati moti

³³⁷ Cfr. Boadella D., Liss J., *La psicoterapia del corpo. Le nuove frontiere tra corpo e mente*, Astrolabio, Roma, 1987, p.95.

³³⁸ Cfr. *Ivi*, Cap. VII.

espressivi hanno un successo evolutivo perché intervengono sui vari meccanismi di rimozione corporea stimolando la spontanea liberazione motoria ed espressiva dei contenuti limitanti, sciogliendo la strozzatura fisiologica alla base di una dannosa inibizione cronica.

«*La linea della coazione è la linea della minore resistenza*»³³⁹: questo è il principio fondamentale della corrispondenza tra armature carattero-muscolari e automatismi esistenziali. La stratificazione miologica dei vissuti offensivi avvolge interamente il corpo personale con un *habitus carnosus* che impedisce psicofisiologicamente movimenti biografici inusuali, agevolando soltanto quelli permessi dalla sua rigida conformazione. Da questo punto di vista, il culmine della sperimentazione reichiana può essere inteso come il raggiungimento di una tecnica capace di annullare l'origine organica della monodirezionalità esistenziale, attraverso l'allentamento delle resistenze biologiche al cambiamento, e offrire alle persone la possibilità materica di un'alternativa di vita.³⁴⁰

³³⁹ Reich W., *La funzione dell'orgasmo*, op. cit., p.33.

³⁴⁰ Ne *La funzione dell'orgasmo* Reich allarga le sue intuizioni e scoperte somaestetiche alla riflessione sociopolitica. A partire dalla convinzione che la causa principale dell'insorgenza di nevrosi e psicosi sia l'eccessiva coercizione morale, egli auspica che il suo lavoro di liberazione corporea possa promuovere una profonda trasformazione degli individui e allo stesso tempo dei loro valori relazionali. Ritiene necessaria, infatti, una profonda rivoluzione cognitiva che allenti la morsa coatta dell'educazione rigida e mortificatrice delle pulsioni di vita, e spera nell'instaurazione di un sistema di valori più flessibile, basato sull'attenzione e il rispetto della libertà espressiva di ognuno, in cui il criterio di regolamentazione sia l'agevolazione delle manifestazioni positive e non controproducenti della mobilità vegetativa dei singoli, sebbene queste debordino dai normali canoni comportamentali. Come dimostrano alcune ricerche antropologiche, come quelle condotte da Malinowski alle isole Trobriand e riprese dallo stesso Reich (cfr. *La funzione dell'orgasmo*, op. cit., pp.238-239), il numero e l'entità di reati, delitti e nevrosi è notevolmente ridotto in popolazioni che non adottano rigidi schemi educativi. Naturalmente lo psicoanalista austriaco non intende minimamente farsi promotore dell'anarchia totale, ma semplicemente desidera un'evoluzione meno restrittiva della morale verso l'agevolazione delle naturali aspirazioni umane, che anche sul piano sociale si affermi il diritto a una maggiore "possibilità pulsatile", che anche al livello macroscopico dei sistemi interpersonali ci si ispiri intenzionalmente alle formule fondamentali della vita naturale. Senza repressione del pieno soddisfacimento delle differenti pulsioni di vita non lesive della salute e della libertà altrui Reich è convinto si possono evitare tutte le peggiori manifestazioni di quella che definisce la *peste emozionale*, la biopatia caratteriale all'origine dei più aberranti fenomeni sociali e criminali, da quelli individuali come l'avidità, la cattiveria, il sadismo, la diffamazione, a quelli collettivi come i totalitarismi novecenteschi e l'Inquisizione cattolica.

Il linciaggio scientifico e culturale che lo psicoanalista austriaco ha dovuto subire a nostro avviso ne è una dimostrazione emblematica. Può essere considerato come la resistenza del carattere corazzato della società americana di allora a una mente rivoluzionaria che ne critica i valori fondanti, e auspica una profonda trasformazione cognitiva dei rapporti umani consolidati. L'imprigionamento di Reich e l'ordinanza di bruciare le sue opere più significative si possono intendere come la collettiva reazione coercitiva di difesa al pericolo rappresentato da colui che con il suo pensiero minaccia di destabilizzare l'ordine morale costituito; possono essere interpretati, a nostro avviso, come una tipica manifestazione di peste emozionale che colpendo personalmente il suo ideatore ne conferma clamorosamente le intuizioni.

Capitolo V

La Bioenergetica

«Sentivo che Reich mi stava introducendo a un nuovo modo di pensare i problemi umani»³⁴¹

«La gente non cambia facilmente»³⁴²

La Bioenergetica è un'evoluzione diretta della vegetoterapia analitico-caratteriale. Alexander Lowen, il suo ideatore, è stato paziente di Reich dal 1942 al '45, e suo allievo dal 1940 al '52. Dopo aver verificato direttamente le tecniche del suo maestro, non pienamente soddisfatto dei loro effetti sui suoi problemi personali egli decide di svilupparle intraprendendo un lungo percorso di esplorazione sperimentale del proprio corpo, che lo porterà a elaborare insieme al collega John Pierrakos una nuova forma di psicoterapia a mediazione corporea. Le sue innovazioni nell'ambito delle tecniche di evoluzione personale lo collocano a pieno titolo nella schiera delle anime pragmatiste della Somaestetica, ossia di quei ricercatori che hanno provato in prima persona la validità pratica delle loro intuizioni e ampliato la gamma delle possibilità di intervento trasformativo sull'essere umano.

Lowen riprende per intero e sviluppa gli elementi principali dell'impianto teorico-pratico di Reich: l'olismo energetico; la sistematica valutazione dell'intera fenomenologia corporea dei pazienti; la necessità di un'opportuna integrazione tra pratiche di mediazione corporea e verbale per la stimolazione globale della complessità umana; la manipolazione diretta del corpo dei pazienti; e soprattutto l'idea che alla base della tendenza compulsiva alla ripetizione ci sia una limitazione reattiva della mobilità corporea, un restringimento difensivo del campo biosistemico di possibilità relazionali.

³⁴¹ Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2012, p.10.

³⁴² Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano, 2015, p.94.

Così come la vegetoterapia analitico-caratteriale, anche la Bioenergetica si afferma come «trattamento biologico delle nevrosi»³⁴³, un paradigma operativo di intervento sistemico sull'essere umano sostenuto dall'idea che i problemi individuali sono nella sostanza manifestazioni emergenti della totalità organica, piuttosto che specifiche disfunzioni di componenti isolabili. Essa è «lo studio della personalità umana dal punto di vista dei processi energetici»³⁴⁴, una disciplina somaestetica che riconosce nella *bioenergia* il principio vitale basilare, il fattore propulsivo dell'insieme dei processi organici che pervade l'organismo attraverso i diversi fluidi corporei. Il biosistema fisico umano, infatti, oltre che dal sangue è animato da altri fluidi carichi energeticamente, quali il liquido linfatico, quelli interstiziali e intracellulari; la quasi totalità della sua materia è composta di acqua, in parte allo stato fluido, in parte strutturata. La qualità della motilità interna di questi elementi è ritenuta il fattore cruciale di determinazione dell'insieme delle attività psicofisiologiche personali.

Secondo Lowen «*la vita di un individuo è la vita del suo corpo*»³⁴⁵ e i principali problemi individuali nascono da quello che definisce il *tradimento del corpo*, il disinteresse diffuso per la sostanziale natura somatica della propria personalità, ignorata in favore di un atteggiamento limitatamente utilitaristico nei confronti del proprio fisico. In questo senso, uno degli obiettivi primari della Bioenergetica è quello di intervenire su tale autorappresentazione strumentale ed educare le persone all'identificazione totale col proprio organismo, al riconoscimento delle basilari matrici materiche del loro agire e soprattutto dei più intimi segni operativi del passato che le possono trattenere all'interno di rigidi schemi esistenziali, allo scopo di allargare i soggettivi margini corporei di azione innovativa.

Il limite operativo verso cui tende questa disciplina somaestetica è che ciascuno possa riconquistare quella che Lowen definisce *natura primaria*, uno stato di piacere corporeo risultante dalla sintesi tra la *libertà* da impedimenti interni ai flussi vitali, la *grazia* derivante dall'espressione personale priva di vincoli e la *bellezza* emanata dall'armonia interiore, una condizione che contraddistingue normalmente tutti gli altri animali del regno vivente dalla nascita. Per accompagnare gli individui al raggiungimento di tale stato la tecnica bioenergetica lavora alla liberazione e al ripristino delle funzioni fondamentali del vivere, quali la respirazione, il

³⁴³ *Ivi*, p.222.

³⁴⁴ Lowen A., *Bioenergetica*, op. cit., p.37.

³⁴⁵ *Ivi*, p.34.

movimento, la propriocezione, la capacità espressiva e la sessualità. Questa pratica complessiva tenta di scardinare la cosiddetta *seconda natura*, l'insieme degli adattamenti alle stimolazioni negative del mondo esterno sotto forma di irrigidimenti cronici a scopo difensivo e autoregolativo che nel tempo si inabissano al di sotto della soglia di percezione, e si consolidano come i fattori fisici di strutturazione del carattere individuale. «Si occupa della struttura del corpo e cerca di comprenderla dinamicamente risalendo alle forze che la creano»³⁴⁶; intende agire sui processi evolutivi difensivi dovuti alle differenti forme di destabilizzazione possibili per cambiarne la rotta biografica, attraverso un faticoso processo di perturbazione dei vari meccanismi di controllo inibente finalizzato a imprimere un nuovo corso all'esistenza individuale, un lento e progressivo lavoro di rivitalizzazione corporea improntato a scardinare in maniera duratura le incrostazioni organiche del passato.

Secondo la Bioenergetica noi siamo il nostro corpo e questo fonda il nostro modo di stare al mondo e le possibilità più o meno ampie di esplorarlo. Da questo punto di vista, la cruciale problematica esistenziale è costituita da ciò che Lowen chiama *l'autoinganno*, la perdita del contatto propriocettivo con la propria sostanza materica normalmente all'origine di pratiche di vita inautentiche e spesso insoddisfacenti, della frequente convinzione di rimanere vittime di un destino crudele, ignari di essere gli inconsapevoli attori protagonisti di ogni scelta di vita. «Il comune denominatore di tutti gli schemi di comportamento nevrotico [...] (è) la diminuzione del senso del sé. Questo include la perdita d'identità, la minore consapevolezza della propria individualità, la diminuzione dell'espressione di se stessi, e la ridotta capacità di provare piacere»³⁴⁷.

La "seconda natura" ingannatrice di cui parla lo psicoterapeuta statunitense coincide di fatto con le armature carattere-muscolari reichiane, la memoria corporea del problematico passato relazionale che informa operativamente il corpo individuale.

Lowen riprende la «comprensione biologica dei disturbi della personalità»³⁴⁸ sviluppata da Reich, basata sul fenomeno dell'irrigidimento muscolare come meccanismo difensivo primario dalle aggressioni esterne di vario genere, sull'allocazione corporea di determinati vissuti, emozioni e atti psicomotori repressi, e sull'urgenza di ripristinare la mobilità corporea e i naturali flussi interni. Come il suo maestro, lo psicoterapeuta statunitense sostiene che «quando i sentimenti

³⁴⁶ *Ivi*, p.256.

³⁴⁷ Lowen A., *Il piacere. Un approccio creativo alla vita*, Astrolabio, Roma, 1984, p.68.

³⁴⁸ Lowen A., *Bioenergetica*, op. cit. p.107.

hanno una qualità minacciosa in genere vengono repressi; (e che) per far questo si sviluppano delle tensioni muscolari croniche che non consentono lo sviluppo di nessun flusso di eccitazione e di nessun movimento spontaneo nelle zone interessate»³⁴⁹. Ogni esperienza informa il corpo: quelle piacevoli agevolano la vitalità organica; al contrario, quelle urtanti la inibiscono. In merito alla formazione della “seconda natura”, come Reich ritiene che se la persona reagisce prontamente al trauma, scaricando l’eccesso di tensione sprigionatasi in un’azione lenitiva, l’effetto negativo del vissuto sarà solo temporaneo; viceversa, se la risposta è inadeguata, o peggio impedita, lo sgradevole impatto si imprimerà nella carne innescando permanenti conformazioni rigide contenitive, funzionali alla gestione degli effetti destabilizzanti della traccia somatica, e al contempo mortificanti il personale potenziale relazionale.

In merito all’argomento della nostra ricerca risulta significativo che Lowen metta dichiaratamente in relazione schemi tensivi del sistema muscolare e carattere compulsivo, quando afferma: «il comportamento coatto è la forma estrema di rigidità a livello psicologico. Questa stessa eccessiva rigidità caratterizza la struttura somatica e ci consente di comprendere la base bioenergetica di tale comportamento»³⁵⁰.

Lo psicoterapeuta statunitense rifiuta l’idea che alla base della ripetizione negativa ci sia una misteriosa tendenza masochistica, un istinto di morte connaturato e stimolato da determinati fattori relazionali. Nella sua lunga ricerca clinica egli affronta sistematicamente tali propensioni autolesioniste, ma non le ascrive a ideali forze psicologiche, bensì le riconduce a costrizioni organiche che tendono a ricondurre il soggetto alle modalità relazionali del suo passato problematico, frenandone la creatività interattiva. La coazione a ripetere, dunque, è motivata sostanzialmente da una riduzione del potenziale operativo del corpo umano, piuttosto che da ideali fattori mentali. Per spiegare il tendenziale mantenersi in pratiche di vita controproducenti, Lowen paragona il corazzarsi autoconservativo in una condizione organica restrittiva al rifugiarsi nel guscio di una conchiglia. Essa è certamente un riparo rassicurante, ma rimane una dimora angusta e pesante. Tirarsene fuori equivale a confrontarsi con le pericolose forze destabilizzanti dalle quali si è fuggiti rintanandosi, con la paura viscerale di perdere il controllo, di morire. Eppure è l’unica maniera per rinascere, per aprirsi al possibile. «Rimanere nel guscio e soffrire sembra più sicuro che non rischiare la morte nel tentativo di ottenere la libertà e la gioia. Questa posizione non deriva

³⁴⁹ *Ivi*, p.54.

³⁵⁰ Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, op. cit., p.260.

da una riflessione cosciente, è un atteggiamento che nasce da una lezione amaramente appresa in passato e da non dimenticare»³⁵¹. Rimanerci, di fatto, equivale ad una forma di *salvaguardia tanatosica*. Per queste ragioni, sul piano pratico la finalità basilare della Bioenergetica è allentare, nei limiti delle caratteristiche fisiche individuali, la morsa del guscio di costrizione muscolare e vegetativo per agevolare la mobilità psicofisiologica individuale.

Nonostante le minacce all'integrità individuale che hanno portato alla formazione dell'armatura nevrotica avvengano prevalentemente nell'infanzia, secondo il modello di Lowen, la persona tende a mantenere attiva la conformazione fisica irrigidita a scopo preventivo, pur essendo consapevole che le minacce non sono più presenti. Ciò è dovuto al fatto che l'entità delle forze messe in campo per difendersi dalle offese esterne è tale e così profonda che di fatto essa riorganizza stabilmente l'organismo. L'individuo ha dovuto reagire al colpo agendo letteralmente con tutto se stesso. Le varie dinamiche tensivo-strutturali sviluppate costituiscono nella sostanza una forma materica di resistenza inconscia a tutta una gamma di azioni, un "No" corporeo a tutto ciò che non è familiare così come alle differenti iniziative inusuali che minacciano l'equilibrio interno, anche se ciò comporta la scelta ripetuta di atti nocivi. Lowen definisce i vari blocchi «restrizioni inconsce del movimento e dell'espressione»³⁵² che «non solo minano la forza e l'incisività di un individuo, ma ne limitano anche il contatto e l'interazione col mondo»³⁵³, inchiodandolo a modalità di reazione stereotipate, congelate, a forme uniche di esistenza involontaria.

Ciascuno è il risultato complesso di tutte le esperienze di vita, e per istinto di autoconservazione tende a coltivarne le tracce piacevoli e a cancellarne quelle dolorose. Per lo psicoterapeuta statunitense la rimozione è un processo sistemico, è un'informazione dell'unità processuale tra ciò che definiamo soma e psiche: «poiché mente e corpo sono una cosa sola l'inconscio deve avere un significato fisico: è infatti quella parte del corpo che non viene percepita»³⁵⁴. Sul piano fisiologico, la strategia primaria di allontanamento dalla coscienza di un'ondata emotiva destabilizzante è la contrazione muscolare, in quanto crea una compressione sui nervi effettori che ne attenua la capacità conduttiva, o addirittura li isola dal resto della rete nervosa, sottraendo alla facoltà propriocettiva il contatto intimo col contenuto spiacevole. *Ogni configurazione di irrigidimento cronico, quindi, è una sinfonia tensiva funzionale alla congestione dell'interazione tra le catene*

³⁵¹ Lowen A., *La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia*, Astrolabio, Roma, 2009, p.236.

³⁵² Lowen A., *Bioenergetica*, op. cit., p.123.

³⁵³ *Ivi*, p.129.

³⁵⁴ Lowen A., *La voce del corpo*, op. cit., p.104.

cinetiche finalizzata alla rimozione di un'emozione o di un atto espressivo particolari. Se da un lato, però, i vari blocchi gestiscono gli effetti perturbanti dei vari vissuti traumatici, dall'altro però non ne annullano l'eco organica. Al contrario, ne determinano la memoria attiva rimodellando stabilmente il corpo individuale con le impressioni relazionali dell'impatto inaugurale, configurando uno specifico *habitus caratteriale* che predispone le inconsapevoli attitudini interattive. È proprio questa *inconscia ri-membranza* l'*autoinganno* di cui parla Lowen, ossia l'estraneità propriocettiva alle forze materiche del nostro destino, l'ignoranza del cortocircuito organico tra passato presente e futuro in cui l'attualità rituale e insoddisfacente è costantemente determinata da un vissuto che si vuole fuggire e che si riversa di continuo nell'avvenire, aggirando somaticamente la nostra intenzionalità. La tecnica bioenergetica, infatti, tratta ogni modello di tensione muscolare cronica a tre livelli, in relazione a: la sua origine in situazioni relazionali cruciali, in particolare dell'infanzia; la sua funzione attuale in rapporto al carattere dell'individuo; il suo effetto sull'organizzazione corporea. Come sostiene Lowen: «il passato vive nella tensione. Sciogliere la tensione ci permette di procedere liberi dal passato»³⁵⁵.

«In assenza di dolore la maggior parte delle persone è del tutto ignara del proprio modo di reggersi in piedi e muoversi. Si sente a proprio agio negli atteggiamenti strutturati, inconsapevole delle limitazioni che questi impongono al loro potenziale di vita»³⁵⁶. In assenza di un allarme fisico la gente non ha consapevolezza del proprio corpo e quindi non ha idea somaestetica del proprio modo di stare al mondo. Prendiamo in considerazione, ad esempio, l'espressione del volto. Capita a volte che una persona tradisca a sua insaputa, senza saperlo o volerlo, delle emozioni che sono immediatamente evidenti ai suoi osservatori ma non a lei che le manifesta. È frequente, inoltre, tra coloro i quali non hanno una chiara percezione delle proprie gambe, di non rendersi conto di mancare di un senso di sicurezza perché si è privi della propriocezione di un solido appoggio a terra, di un sostegno stabile. In questi casi il bacino può compensare introvertendosi, e quindi togliendo slancio all'organismo, sana aggressività, oppure estrovertendosi, causando delle tensioni che inibiscono la potenza orgastica.

Come sostiene Lowen, «*non si può riuscire nella vita combattendo se stessi*»³⁵⁷: se si è afflitti da conflitti interiori di qualsiasi natura non si avranno le risorse per rivolgersi produttivamente

³⁵⁵ Lowen A., *Arrendersi al corpo. Il processo dell'analisi bioenergetica*, Astrolabio, Roma, 1994, p.61.

³⁵⁶ *Ivi*, p.103.

³⁵⁷ Lowen A., *Bioenergetica*, op. cit., p.46, (corsivo mio).

all'esterno; se si è limitati somaticamente da blocchi psicomotori non si potranno affermare pienamente le proprie intenzioni, realizzare i progetti desiderati. Non dovrebbero esserci, dunque, attriti interiori, ogni intrapresa di vita dovrebbe essere quanto più possibile un'emanazione diretta della natura intima del soggetto. Solo nella spontaneità ci può essere verità, piacere profondo, soddisfazione. Per questo la Bioenergetica intende affermarsi come pratica somaestetica di liberazione, come disciplina che punta ad attenuare o, quando possibile, risolvere le varie frizioni organiche, per fare in modo che dall'integrazione produttiva tra ciò che ciascuno sente, pensa, ricorda, dice e agisce possano emergere scelte soddisfacenti e autentiche.

1. Dalla paura di vivere alla vita eroica

Secondo Lowen, una delle più grandi sfide per ogni essere umano consiste nel superamento di quella che definisce la *paura di vivere*, la resistenza profonda a uscire dalle autolimitazioni consolidate e rassicuranti, il terrore di entrare in contatto con esperienze, ricordi, emozioni, sensazioni difficilmente sopportabili, o talvolta intollerabili, perché dominati dall'istinto di difendersi trattenendosi, di salvaguardarsi contraendosi, e perché, in linea con Reich, sin da piccoli abituati all'autocensura, a reprimere la libera espressione degli impulsi innati e dell'intera gamma delle emozioni umane. Lo psicoterapeuta statunitense è convinto che la maniera migliore di allentare questo processo psicofisiologico di ritenzione sia quella di *arrendersi al corpo*, scegliere di *contattarsi, dischiudersi*, trovare il coraggio di incontrare nuovamente i contenuti rimossi e lasciarli riemergere, rimetterli in circolo, risentirli, impegnandosi in un lungo e faticoso lavoro a mediazione verbale e corporea capace di aprire i vari blocchi, di scuotere l'organismo dal profondo. *Avviare, dunque, un processo di intimo disvelamento dei reali moventi personali*, alla ricerca della possibilità somatica di un'alternativa biografica, impegnarsi a familiarizzare e intervenire su quelle condizioni corporee che isolano il passato in un continuo presente controproducente. Essendo il corpo la nostra intima essenza, è solo attraverso una sua profonda riorganizzazione che si può realizzare il cambiamento desiderato, ci si può aprire a quella che Lowen chiama una *vita eroica*, l'esistenza di coloro i quali scelgono di affrancarsi dai vincoli del passato e accettano il rischio della creatività, dell'esserci autopoietico, una delle autentiche sfide per ogni essere umano.

Lo psicoterapeuta statunitense dichiara apertamente che *«il modello della terapia è dare uno sbocco al circolo vizioso»*³⁵⁸. Molto significativamente, e a nostro avviso opportunamente, egli non parla mai di guarigione, di soluzione definitiva dei problemi, bensì di evoluzione personale, di conquista di margini più ampi di possibilità esistenziali. Descrive il percorso bioenergetico come un continuo e progressivo circuito somaestetico attorno alla vita dell'individuo, in cui gradualmente si svelano ricordi, sentimenti, relazioni e li si esplora per chiarirne i nessi col comportamento attuale, si svincolano movimenti e processi vegetativi che sviluppano consapevolezza e rilasciano energie finalmente a disposizione. *«Questi cerchi (terapeutici) che si allargano gradatamente rappresentano la crescita della personalità attraverso l'espansione dell'essere.* Ma il processo non termina mai: è impossibile analizzare tutti i problemi o risolvere tutte le tensioni. Le ferite provocate dai traumi della nostra vita possono guarire, ma le cicatrici rimangono. Non possiamo ritornare al nostro stato originario di innocenza. Ci sarà sempre qualche limitazione al nostro essere. L'essere umano è un animale imperfetto e un dio inferiore»³⁵⁹. L'obiettivo della Bioenergetica, dunque, non è l'irrealizzabile estirpazione del passato dal singolo, ma la scoperta della dimensione del *piacere corporeo come approccio creativo alla vita*, l'esperienza intima della piena potenzialità operativa derivante dalla possibilità di agire con leggerezza, senza pesi, blocchi, vincoli somatici, quello stato pervasivo emergente da una integrazione processuale complessiva libera da restringimenti. La potenza vitale che si sprigiona dalla sensazione di spontaneità motoria, di azione efficace, di espansività alleggerita da impedimenti sistemici, nei limiti relativi della costituzione fisica individuale. *Il piacere del proprio corpo, dunque, come condizione privilegiata dello schiudersi, del dispiegarsi all'esterno, del relazionarsi al mondo esterno sempre motivati da informazioni di attivazione complessive, da impulsi globali emergenti dall'organizzazione promotrice tra le varie dimensioni funzionali organiche.* Un'argomentazione priva di un reale coinvolgimento emotivo, ad esempio, difficilmente risulterà convincente; una scelta motivata esclusivamente da criteri razionali sarà tendenzialmente parziale, potenzialmente soggetta a contraddizioni anche molto forti con gli altri fattori del sentire personale; la ripetizione di un gesto compiuto ignorando le frizioni viscerali che ci suscita può scatenare a lungo termine malesseri, o addirittura biopatie gravi. «Mente un'azione spontanea è espressione diretta di un impulso e dunque manifestazione diretta del sé interiore, non sempre l'agire impulsivo è autoespressione. Nel

³⁵⁸ Lowen A., *Paura di vivere*, Astrolabio, Roma, 2012, p.118, (corsivo mio).

³⁵⁹ *Ivi*, p.119, (corsivo mio).

comportamento reattivo c'è un aspetto che è solo apparentemente spontaneo, in quanto è condizionato e predeterminato dalle esperienze precedenti»³⁶⁰. È proprio la scarsa o mancante sinergia tra i vari tipi bio-logici personali a realizzare l'autoinganno di cui parla Lowen, quella dimensione dell'operare caratterizzata da divergenze tra i propri moventi. Da questo punto di vista risultano paradigmatiche le manifestazioni della ripetizione negativa coatta, in quanto in esse la compulsione inconsapevole di fatto "agisce" l'individuo, lo "pensa", ne determina latente le intenzioni.

2. La tecnica bioenergetica

Come la vegetoterapia analitico-caratteriale anche la pratica bioenergetica integra tecniche di mediazione verbale al contatto diretto col fisico delle persone, in base all'idea che ci siano aspetti dell'essere umano più efficacemente raggiungibili attraverso il tocco che mediante la parola, dalla forte convinzione che «*il corpo non mente*»³⁶¹ e non possa farlo. Sebbene, infatti, ciascuno sia capace di dissimulare i propri stati interiori linguisticamente, non può controllare fino in fondo la loro manifestazione somatica; nel caso, ad esempio, in cui qualcuno intendesse camuffare i propri intimi moventi assumendo degli atteggiamenti posturali non spontanei, le compensazioni muscolari tensive che inevitabilmente si venissero a creare smentirebbero ad un attento occhio il suo proposito drammatico. Per queste ragioni Lowen eredita dal suo maestro la convinzione che la possibilità di una trasformazione personale sia da ricercare nell'evoluzione corporea globale, nel cambiamento effettivo della sostanza fisica.

A partire dall'assunto reichiano della corrispondenza tra problemi psicologici e alterazioni della tonalità muscolare e dell'organizzazione biomeccanica, tra restrizioni della motilità e vincoli mentali, nei decenni di sperimentazione clinica lo psicoterapeuta statunitense riesce a individuare delle tipologie caratteriali problematiche dominanti, a riconoscere per ciascuna specifiche manifestazioni fisiche tendenziali³⁶², e a sviluppare delle appropriate modalità di stimolazione corporea per i vari casi. Egli evolve le tecniche di intervento del maestro elaborando una serie di pratiche complessive di espansione e integrazione che, invece di lavorare progressivamente sui

³⁶⁰ Lowen A., *Bioenergetica*, op. cit., p.233.

³⁶¹ *Ivi*, p.85.

³⁶² I caratteri: orale; masochista I; masochista II; isterico I; isterico II; fallico-narcisistico; passivo-femminile; schizofrenico; schizoide. Cfr. Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, op. cit.

segmenti somatici individuati, procedendo dall'alto in basso come la vegetoterapia analitico-caratteriale, coinvolgono ogni volta l'intero organismo mettendo in vibrazione profonda il sistema muscoloscheletrico in diverse modalità; sviluppa tutta una serie di esercizi bioenergetici che attraverso determinate sollecitazioni mirano a riprodurre gli effetti pulsanti e liberatori della scarica orgastica, delle potenti risonanze vegetative di scuotimento interno pervasivo.

Sul piano delle tecniche di intervento la pratica bioenergetica include differenti modalità di stimolazione corporea totale: lavori sull'apertura del respiro; incentivazione di espressioni e gesti liberatori estremi come il grido o il picchiare; manipolazione diretta delle tensioni muscolari che trattengono moti espressivi; promozione di cruciali esperienze psicomotorie quali il lasciarsi cadere.

Il classico esercizio di stimolazione del respiro consiste nel lavorare con il cosiddetto *cavalletto bioenergetico*³⁶³: il paziente in posizione supina appoggia la parte alta della schiena su uno straccio arrotolato posto su uno sgabello, abbandonando le braccia all'indietro in modo tale da intensificare la pressione del supporto sulla zona diaframmatica; la posizione assunta e la forte stimolazione aprono il respiro e coinvolgono le diverse catene cinetiche. Non di rado il paziente scoppia a piangere, lancia un urlo, oppure deve interrompere bruscamente l'esercitazione perché assalito dallo sprigionarsi di sensazioni riemergenti insopportabili. In questo caso si interrompe la pratica, si cerca di riflettere sull'accaduto, per riprenderla una volta ripristinata una condizione di maggiore calma. Oltre che agevolare la pulsazione completa del corpo e favorire il rilascio di determinate emozioni, in quanto come abbiamo visto in precedenza trattenere il fiato è una basilare strategia di autocontrollo, la respirazione ha almeno un'altra funzione fondamentale: provoca le reazioni fisiologiche che permettono ai muscoli di decontrarsi. Senza un adeguato apporto di ossigeno, infatti, non si può alimentare il processo metabolico di mionutrimiento che agevola il meccanismo di alleggerimento strutturale della sostanza carnosa. Come fa notare Lowen, un muscolo rilassato è carico di energia; viceversa, un muscolo contratto ne è deprivato perché ha dovuto consumarla per lavorare. Per distendersi nuovamente, dunque, esso avrà bisogno del ricambio di alimentazione proveniente dall'atto respiratorio.

Oltre alle varie tecniche di stimolazione del respiro, nel lavoro bioenergetico vengono incoraggiati diversi movimenti espressivi per la mobilitazione generale dell'organismo e la

³⁶³ Cfr. Lowen A., Lowen L., *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica. Manuale di esercizi pratici*, Astrolabio, Roma, 1979.

liberazione di impulsi e sensazioni repressi. Un esercizio tipico per lo sfogo della rabbia e della frustrazione soffocate consiste, ad esempio, nello sdraiarsi supini su un letto e nello scalciare sbattendo con forza alternativamente le gambe sul materasso, oppure, sempre nella stessa posizione, nel percuoterlo ritmicamente con la pianta dei piedi e i pugni chiusi, pronunciando a piacimento frasi che non si è avuto il coraggio o l'occasione di urlare in passato. Una delle varianti di questa pratica prevede il colpire a mani aperte, oppure coi pugni chiusi, oppure ancora con una racchetta una superficie morbida capace di attutire il colpo e non danneggiare il paziente.

Per quanto concerne la manipolazione diretta del corpo la Bioenergetica ricorre a un'ampia varietà di tecniche: dalle manovre dei più comuni massaggi quali impastamenti e sfregamenti, alle pressioni con palmi delle mani, pugni chiusi, nocche, pollici, a seconda della consistenza della zona da trattare e dell'intensità con la quale vi si intende intervenire; dal tambureggiare a mani aperte o a pugni chiusi sul distretto da sciogliere, fino alla camminata a piedi nudi sulla schiena del paziente.

Questa disciplina somaestetica è inoltre molto attenta alla psicomotricità individuale, in particolare ai vari possibili risvolti esistenziali delle varie conformazioni bloccanti. Ad esempio, una forte tensione alle spalle, limitando la mobilità delle braccia e del busto, può comportare difficoltà a protendersi per il raggiungimento di qualcosa o qualcuno, scarsa attitudine allo scambio con l'esterno, al gioco; il bacino introflesso, che richiama la coda in mezzo alle gambe in segno di paura e sottomissione tipica dei cani, esprime un atteggiamento timoroso, mancanza di estroversione e sana aggressività, un'inibizione della sessualità, e limitando le articolazioni delle gambe può causare una generale inflessibilità, una scarsa propensione all'esplorazione curiosa, e come abbiamo già visto un insufficiente senso di sicurezza in sé. Alla luce della sostanziale corrispondenza tra capacità gestuali e possibilità di vita la Bioenergetica promuove una serie di pratiche ideate per sbloccare la persona facendole vivere la cruciale esperienza psicomotoria della caduta, che per Lowen rappresenta «la resa o la rinuncia ai propri schemi di controllo, cioè alla posizione difensiva»³⁶⁴, il fondamento delle problematiche rigidità caratteriali. Per questo fine, uno dei tipici esercizi consiste nel portare una gamba in avanti, piegando il ginocchio, sollevare l'altra gamba da terra e inclinare il corpo fino a che le mani si avvicinino al pavimento e controbilancino il peso dell'arto in sospensione, in modo tale da scaricare completamente il peso corporeo sul piede a contatto col suolo. Una volta raggiunta questa posizione bisogna mantenerla fino allo sfinimento,

³⁶⁴ Lowen A., *Bioenergetica*, op. cit., p.178.

fino a che i muscoli volontari non comincino a fremere e cedere per la stanchezza causando un dolore tale che la persona è di fatto costretta a mollare, non può fare altro che cascare. La caduta non deve essere intenzionale perché non disinnescerebbe il controllo muscolare dell'Io; per ottenere il crollo dell'istinto di ritenzione ricercato, invece, essa deve avvenire in maniera involontaria e forzata, deve accadere per esaurimento della resistenza fisica. Solo in questo modo il paziente potrà sperimentare pienamente l'esperienza liberatoria di superare la paura all'origine del controllo senza conseguenze dannose, l'effetto disinibitorio dell'atto complessivo del "lasciarsi andare". L'esercizio raggiunge la sua massima efficacia quando è ripetuto su entrambe le gambe.

Quello appena descritto, così come tutti gli altri lavori bioenergetici che coinvolgono gli arti inferiori hanno come obiettivo primario la coltivazione della fondamentale dimensione psicomotoria del *grounding*, il radicamento alla terra, ovvero la conquista di una solida presa di contatto con la realtà perché non più "appesi" a conflitti di vario genere, a irrisoluzioni personali. Sul piano strutturale essere radicati equivale a recuperare il solido sostegno delle proprie gambe; sul piano energetico significa ritrovare la capacità di scaricare le tensioni a terra e scambiare con l'esterno; sul piano psicomotorio comporta acquisire indipendenza, maggiore sicurezza, centratura, essere in contatto con il mondo e potersi muovere a piacimento. Come sostiene Lowen: «i piedi di una persona parlano quanto la testa della sua personalità»³⁶⁵. La tipologia di contatto plantare al suolo di un individuo ne rispecchia fedelmente importanti aspetti del modo di essere e di relazionarsi. Una delle tecniche di *grounding* prevede il flettersi in avanti fino a toccare con le mani il pavimento, mantenendo le ginocchia leggermente flesse per scaricare il peso corporeo sui piedi, e nel restare in questa posizione di sforzo per circa un minuto, sino a che si comincia ad avvertire un tremolio alle gambe. In questo modo, oltre a sviluppare una chiara propriocezione degli arti inferiori si ha la possibilità di sentirsi attraversati da sussulti e di sperimentare diffuse risonanze corporee.

Mettere l'intero corpo in vibrazione, per scollarlo letteralmente dall'interno, è il principio operativo cardine della pratica bioenergetica per almeno due motivi: il tremore rappresenta il forte rilascio delle tensioni muscolari e l'allentamento delle difese psicologiche personali; lo scuotimento permette di percepire i movimenti involontari del corpo, la manifestazione più pura della spontaneità vitale. Come sostiene Lowen:

³⁶⁵ Ivi, p.82.

«i movimenti involontari del corpo sono l'essenza della vita. Il battito del cuore, il ciclo della respirazione, i movimenti peristaltici dell'intestino – sono tutti azioni involontarie. Ma anche a livello del corpo nel suo complesso questi movimenti sono i più significativi. Abbiamo le convulsioni dal ridere, piangiamo di dolore o di tristezza, tremiamo di rabbia, saltiamo dalla gioia, balziamo per l'eccitazione e sorridiamo di piacere. *Queste azioni, poiché sono spontanee, non volute o involontarie, ci muovono in maniera profonda, ricca di significato. E la più piena, la più soddisfacente di queste risposte involontarie è l'orgasmo, in cui la pelvi si muove spontaneamente e tutto il corpo si agita convulsamente nell'estasi della scarica*»³⁶⁶.

La paura di vivere di cui parla corrisponde al timore apollineo di abbandonarsi incontrollati alla sana espressione degli slanci vitali perché ritenuti minacce al proprio equilibrio, al guscio protettivo in cui ci si è rintanati, e allo stesso tempo perché ci risultano estranei, non familiari, a causa di un'educazione che ci ha abituati a reprimerci, a restare composti. *«Chi ne ha paura perché ritiene di dover possedere ad ogni istante il pieno controllo di se stesso è destinato a perdere la spontaneità e a diventare un automa, un individuo rigido e legato*»³⁶⁷.

Attraverso questa pratica somaestetica si può prendere coscienza propriocettiva dei propri limiti organici, della matrice carnosa dei meccanismi insoddisfacenti che governano l'esistenza personale e affrontarli sperimentando pratiche corporee innovative, esperienze di scuotimento intimo che sprigionano le forze biografiche creative imbrigliate dagli irrigidimenti cronici. Riacquistando la possibilità vitale di vibrare la persona si sentirà integrata, intera, e ogni sua azione potrà essere efficace e soddisfacente perché emergenza di una totalità quanto più priva possibile di frammentazioni funzionali. *«Lo scopo della terapia è un corpo vivo, capace di sperimentare pienamente i piaceri e i dolori, le gioie e le sofferenze della vita*»³⁶⁸, di pulsare sull'inevitabile altalena emotiva dell'esistenza.

³⁶⁶ *Ivi*, p.216 (corsivo mio).

³⁶⁷ *Ivi*, p.215 (corsivo mio).

³⁶⁸ Lowen A., *Espansione e integrazione del corpo*, op. cit., p.19.

3. Il cammino bioenergetico

Lowen definisce la sua disciplina «la via vibrante alla salute»³⁶⁹, intendendo quest'ultima non nei termini di assenza di malattia, bensì come libertà da modelli unici di comportamento, una condizione di fluidità creativa bio-logicamente eterogenea rispetto alle strutturazioni consolidate nevrotiche. In quest'ottica *chi è sano è caotico*, vive una condizione di piena integrazione e potenzialità corporea che genera un dominio instabile di possibilità esistenziali; mentre chi è malato è statico, ha un repertorio interattivo precostituito, monotono, scontato, ripetitivo.

È significativo il fatto che lo psicoterapeuta statunitense, manifestando un'apprezzabile onestà intellettuale e operativa, nelle sue opere ribadisca ripetutamente che la sua disciplina non è uno strumento infallibile di risoluzione dei problemi umani, ma la proposta di un tentativo somaestetico di cambiamento, evoluzione, conquista di margini esistenziali meno stringenti. In sintonia col modello ecologico proposto, infatti, dimostra che ragionare e operare in termini di patologie/cura è fuorviante e soprattutto tradisce le dinamiche sistemiche dell'organismo. Non esiste, infatti, una condizione organica ottimale che una volta perduta si possa riconquistare. Non è identificabile perché ogni essere umano non è un'unità statica, costante nei suoi parametri. Vivendo è essenzialmente una totalità perennemente cangiante, è il risultato in ogni istante dell'adattamento dei suoi processi omeostatici e di crescita costante alle imprevedibili stimolazioni esterne. Ritagliare da questo flusso vitale una dimensione ottimale stabile e mantenerla è impossibile, concepibile semplicemente a livello teorico. Nello stesso tempo, l'identità sistematica di ogni organismo può certamente evolversi, ma non potrà mai essere stravolta, pena la morte del biosistema stesso. Come sostiene Lowen, ogni singolo è caratterizzato da peculiari limiti e possibilità di cambiamento *finite*, legati sempre alle concrete condizioni corporee ed esistenziali. Ad esempio, un organismo di vent'anni avrà certamente maggiori capacità di risposte riorganizzanti ad un'informazione di cambiamento rispetto a un organismo di ottant'anni. Eppure, anche a ottant'anni sussistono possibilità di trasformazione, seppur notevolmente ridotte dall'inevitabile cristallizzazione progressiva dei parametri organici. La Bioenergetica, così come tutte le altre discipline somaestetiche a nostro avviso, non possono che intervenire su questo campo

³⁶⁹ *Ivi*, p.17.

limitato di possibilità e cercare di ottimizzarne le condizioni. Nell'ottica ecologica che proponiamo anche una minima deviazione dalla necessità precostituita è un successo, perché sempre risultato di un'evoluzione complessiva, la meta più importante è lo scarto esistenziale, lo spostamento anche minuscolo dai presupposti insoddisfacenti dai quali si è deciso di smuoversi. Dopo una ricerca pluridecennale Lowen dichiara apertamente l'impossibilità di risolvere tutti i conflitti e le tensioni, in quanto le dinamiche psicofisiologiche della difesa dai traumi e della rimozione sono così potenti e profonde che si radicano profondamente nella personalità individuale. Per spiegare ai suoi pazienti questa condizione di indelebile egli ricorre spesso all'esempio del segno di matita su un foglio di carta: per quanto possiamo impegnarci a cancellarlo ne rimarrà sempre una labile traccia. Di fronte all'incapacità umana di rimuovere del tutto le impressioni del passato si spalanca l'impresa di esplorarle, risignificarle, perché «se vengono accettate e capite possono servire ad allargare le prospettive e intensificare la sensibilità, fornendo la materia prima al processo creativo»³⁷⁰. Per queste ragioni, dunque, la Bioenergetica, così come il resto delle discipline che ne condividano i presupposti, non può che considerarsi e intraprendersi come un impegno costante, un percorso di vita imprevedibile in cui si impara a riconoscere il luogo angusto che si è deciso di lasciare e non si possono conoscere in anticipo i posti che si esploreranno, né la durata del tragitto.

Come espresso nelle parole di Lowen che riportiamo in conclusione, dal nostro punto di vista il manifesto autobiografico della ricerca somaestetica che esprime con profondità il senso dello sforzo da compiere per affrontare le manifestazioni personali della coazione a ripetere:

«Sono trascorsi trentacinque anni da quando ho cominciato la mia terapia personale con Reich, durata tre anni. Sono stato in terapia per circa tre anni anche con John Pierrakos, un tempo mio collega, e inoltre *ho lavorato coerentemente su me stesso per liberare il mio essere da inibizioni e rimozioni derivanti dalla mia educazione*. Sarebbe bello dire che ci sono riuscito, ma, sebbene io sia cambiato in aspetti significativi, sono tuttavia consapevole di tensioni e difficoltà che perturbano e limitano il mio essere. Ciò mi rende triste. Niente però mi impedisce di continuare il lavoro con il mio corpo per espandere il mio essere e *sono impegnato in questa impresa per il resto della mia vita*. L'idea che “non ci sono ancora riuscito” non è deprimente. Piuttosto è emozionante pensare che potrei migliorare in campi in cui ho la sensazione di una mancanza del mio essere. [...] Credo che la terapia mi abbia enormemente aiutato, ma non mi ha portato in paradiso o innalzato a uno stato di trascendenza, sebbene io abbia passato la maggior parte della mia vita impegnato in questo processo. Credo anche di aver aiutato la maggior parte dei miei pazienti ma

³⁷⁰ Lowen A., *Il piacere*, op. cit., p.215.

nessuno di loro è stato liberato totalmente dalla rimozione o dalla inibizione. *La terapia non è una panacea per le malattie umane; non è la risposta al dilemma umano*»³⁷¹.

Eppure è una tra le risorse più preziose che abbiamo per cambiare.

³⁷¹ Lowen A., *Paura di vivere*, op. cit., pp.113-114 (corsivo mio).

Capitolo VI

Il Metodo Feldenkrais: in movimento verso il cambiamento

«Io non lavoro sul corpo. Lavoro sulla persona. Non conosco un corpo senza una persona. [...] non ho mai incontrato una persona in cui il pensare, il sentire e il muoversi non fossero un'unica azione: non ho mai conosciuto nessuno in cui questi aspetti fossero separati. Si separano quando si parla, si scrive [...]»³⁷².

«Si può reimparare continuamente»³⁷³

Come abbiamo già osservato a proposito di F. M. Alexander, così come di altri pionieri della ricerca corporea moderna, alcune tra le più importanti scoperte somaestetiche sono nate dallo sforzo di individui straordinari di trovare soluzioni innovative alle difficoltà personali. Di fronte ai problemi che li affliggevano e all'inefficacia terapeutica dei metodi tradizionali cui avevano fatto ricorso, essi hanno deciso di reagire impegnandosi in un'approfondita esplorazione del proprio corpo e nell'elaborazione di discipline evolutive ispirate a logiche concettuali e operative rivoluzionarie. Una delle più forti manifestazioni di tale forma di processo autotrasformativo è senza dubbio il percorso compiuto da Moshe Feldenkrais, l'ideatore dell'omonimo Metodo di rieducazione personale.

Nei primi anni '40 del secolo scorso, il fisico e ingegnere israeliano si trova in Inghilterra come collaboratore della marina britannica. Durante questo periodo peggiorano le condizioni di una lesione ai legamenti di un ginocchio, procuratasi da giovane, che minaccia di compromettere seriamente la sua deambulazione. I medici che interpellò, nonostante allora non fossero ancora state sviluppate le opportune terapie di intervento per il problema specifico e le possibilità di guarigione fossero di conseguenza limitate, gli raccomandano l'operazione perché convinti che l'articolazione avrebbe perso prima o poi la sua mobilità. Feldenkrais, tuttavia, decide di respingere il loro parere e tenta di affrontare in autonomia il suo problema, alla ricerca di un'alternativa alla chirurgia del tempo. Intraprende, così, uno studio sistematico dell'anatomia funzionale e dei processi di

³⁷² Feldenkrais M., *La saggezza del corpo*, Astrolabio, Roma, 2011, p.189.

³⁷³ *Ivi*, p.193.

apprendimento delle capacità motorie di base, e allo stesso tempo un'attenta analisi della sua postura, dell'organizzazione dinamica della sua camminata e dell'intera cinetica del suo corpo indagando le condizioni strutturali che hanno portato al peggioramento del suo ginocchio, in assenza di ulteriori traumi. Cerca di comprendere quali siano i difetti conformazionali e le cattive abitudini motorie all'origine della sua limitazione. È convinto, infatti, che la sua difficoltà derivi dal complesso di riadattamenti e compensazioni sviluppati a seguito del trauma originario, e che, di conseguenza, sia possibile rieducarsi ad un portamento più funzionale individuando i dannosi apprendimenti consolidati e rieducandosi a una mobilità più efficiente. Perciò sperimenta a lungo varie tipologie di movimenti e di utilizzo del suo ginocchio valutandone sistematicamente, di volta in volta, gli eventuali effetti positivi o negativi sullo svolgimento delle normali attività quotidiane, affinando in questo modo la sua sensibilità cinestesica. Così facendo, col tempo egli di fatto riesce a imparare in autonomia un nuovo modo di camminare più efficace e indolore, una maniera di muoversi più libera e funzionale al suo stato corporeo, superando il suo problema. Ottenuti importanti risultati da questo percorso di auto-rieducazione, decide di mettere alla prova la validità delle sue intuizioni sulla plasticità del sistema nervoso e la capacità di apprendimento di nuovi schemi neuromuscolari, attraverso la sperimentazione motoria, sottoponendo ad amici e colleghi scienziati le tecniche elaborate e coinvolgendoli attivamente nel loro perfezionamento. Il risultato sarà la creazione di un potente e compiuto modello teorico-pratico che rapidamente si diffonderà con successo in giro per il mondo.

Nel corso della sua indagine Feldenkrais ha di fatto «sintetizzato *dentro di sé* una mole spaventosa di conoscenze proveniente da altre discipline e campi di studio sui quali la ricerca scientifica si è misurata enormemente nel XX sec.»³⁷⁴, quali biologia, fisiologia, fisica, meccanica, statica, neurologia, psicologia, teorie dello sviluppo, teorie evoluzionistiche, cibernetica e teoria dei sistemi. Egli è stato in grado di catalizzarne gli spunti pratici in una sperimentazione analitica diretta che ha col tempo codificato nel Metodo, un sistema compiuto ed efficace di apprendimento ed educazione somatici finalizzati all'evoluzione personale, che può sinteticamente essere definito come «scienza e poesia del corpo in movimento e della mente in azione»³⁷⁵.

³⁷⁴ Feldenkrais M., *Lezioni di movimento. Sentire e sperimentare il Metodo Feldenkrais*, Ed. Mediterranee, Roma, 2003, p.11.

³⁷⁵ *Ivi*, p.10.

Esso lavora essenzialmente al miglioramento della dimensione cinetica, in quanto fondamentale funzione biosistemica, allo scopo di affinare la consapevolezza propriocettiva e l'abilità motoria nello svolgimento delle varie attività quotidiane, potenziare l'integrazione sostanziale tra azione, pensiero ed emozione, e soprattutto di «*imparare ad imparare*»³⁷⁶, ossia apprendere la capacità di discernere in autonomia le migliori possibilità corporee per sé, di evolversi sviluppando il proprio potenziale al di là di ogni tendenza conformista, disfunzione educativa, coltivando uno stato di *maturità* intesa come una condizione di libertà derivante dalla conquista di un ampio dominio di capacità somatiche.

Anche Feldenkrais è profondamente convinto che il nostro intero corpo sia la sostanza di ciò che siamo, la nostra essenza psichica e biografica: l'impressione materica della storia personale e il nucleo di irradiazione degli itinerari esistenziali connaturati. L'origine dei più tenaci impedimenti e allo stesso tempo una fonte inesplorata di potenzialità da liberare. Viverne l'una o l'altra dimensione è una questione di scelta, di sensibilità e di impegno.

In perfetta sintonia con la Somaestetica e con il paradigma ecologico cui facciamo riferimento, egli ritiene che ogni significativo cambiamento esistenziale debba passare inevitabilmente per un percorso di evoluzione corporea. In questo senso, il nucleo teorico-pratico del Metodo è la coltivazione della cosiddetta *seconda educazione*, un percorso consapevole di formazione capace di superare i vincoli accidentali passivamente ereditati dalla *prima*, cioè l'insieme dei potenti significanti organici di origine genitoriale, familiare e sociale da cui si è inevitabilmente informati da piccoli, nonché il complesso di abitudini psicomotorie che hanno conformato nel tempo l'organismo fissandone le predisposizioni attitudinali. Lo scopo di tale cammino riconfigurativo è riuscire a realizzare a proprio piacimento il personale repertorio di attitudini relazionali autentiche, basandosi sui propri desideri, sul proprio sentire, e soprattutto sulla capacità appresa di scegliere, di ricercare un'alternativa al precostituito individuale.

Per Feldenkrais ogni essere umano è un'unità psichica, le relazioni dinamiche della pulsante materia di cui siamo fatti realizzano la nostra vita, dalle funzioni bio-logiche primarie a quelle «più alte come cantare, dipingere, amare, [...] pensare, ricordare»³⁷⁷. Come disse una volta ai suoi allievi per introdurre il lavoro somaestetico che avrebbero svolto sotto la sua guida: «*vi accorgete che sono le vostre gambe, o la vostra schiena a dettarvi l'azione. Non siete voi che agite, ma i vostri*

³⁷⁶ *Ibidem.*

³⁷⁷ Feldenkrais M., *La saggezza del corpo*, op. cit., p.50.

*dolori, i vostri mali, le vostre inabilità, vecchi apprendimenti che non sapete nemmeno quali siano: ecco chi detta le vostre azioni»*³⁷⁸. La conoscenza *cinestesica* di sé, dunque, è la condizione necessaria per scoprire i reali moventi personali, per individuare le dinamiche organiche all'origine delle motivazioni soggettive e potervi intervenire in senso migliorativo ove necessario, o qualora lo si desideri. *Per la nostra natura ecologica, infatti, l'acquisizione di ogni informazione chiara ed efficace è in grado di permeare l'intero organismo, di evolvere le interrelazioni costitutive del biosistema corporeo.*

In risonanza con il pensiero di Shusterman, il somaesteta israeliano concepisce la sua disciplina come un'arte corporea di vivere, una ricerca sensibile di autotrasformazione fisica intesa a realizzare la propria stessa vita come un'opera di creazione intenzionale attraverso l'attenuazione, o in certi casi addirittura l'eliminazione, dei vincoli organici pregressi che ci rilegano a un'esistenza insoddisfacente e ripetitiva. «È una questione di insegnamento e apprendimento, e non di malattia e guarigione»³⁷⁹, si tratta di esperire consapevolmente nuove possibilità organiche per dispiegarsi a nuove modalità vitali. «La salute è la capacità di imparare, adattarsi, di trovare soluzioni»³⁸⁰, è l'impulso a non arrendersi al proprio destino corporeo, ma a determinarlo attivamente.

Le persone che Feldenkrais definisce *immature*, ossia coloro i quali rimangono inchiodati al loro passato organico, «vegetano a un livello inferiore di esistenza, da cui è impossibile sollevarsi se non si impara un uso sano di sé che porta alla potenza spontanea, piena e attiva. Non si può conseguire questo risultato se al tempo stesso non si diventa una persona attiva e in evoluzione»³⁸¹. Senza un'effettiva trasformazione corporea le persone rimangono fortemente legate alle tracce operative dei loro vissuti e alla tendenza difficilmente evitabile a riproporne in continuazione l'attuazione. Egli stesso se non fosse intervenuto per comprendere e scardinare i propri difetti posturali avrebbe continuato a mantenerli, rinnovando le condizioni del logoramento inevitabile delle sue ginocchia e subendone le ripercussioni funzionali complessive.

Il fondamentale binomio somaestetico per il cambiamento possibile su cui si basa il Metodo è costituito dalla *relazione funzionale tra sperimentazione cinetica e apprendimento*. Il movimento è ritenuto la dimensione privilegiata di intervento, in quanto è uno dei processi basilari dello

³⁷⁸ Feldenkrais M., *Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*, Astrolabio, Roma, 1996, p.10 (corsivo mio).

³⁷⁹ *Ivi*, p.210.

³⁸⁰ Feldenkrais M., *Lezioni di movimento*, op. cit. p.14.

³⁸¹ Feldenkrais M., *L'io potente. Uno studio sulla spontaneità e la compulsione*, Astrolabio, Roma, 2007, p.34.

sviluppo e dell'organizzazione del biosistema corporeo individuale: è una funzione che sin dai primi istanti di vita è esercitata come primaria forma di acquisizione di abilità corporee, ed ha un ruolo sostanziale nell'emergenza delle fondamentali capacità mentali, come evidenziato dagli studi di psicologia infantile e neurologia.

A differenza della vegetoterapia carattero-analitica e della bioenergetica, questa disciplina somaestetica non prevede lo strumento della parola a scopo introspettivo e terapeutico, ma solo a scopo operativo, per indirizzare alle varie tecniche che la caratterizzano i suoi partecipanti. Il somaesteta israeliano non disconosce il valore curativo del linguaggio, tuttavia ritiene che la rielaborazione mentale non abbia la stessa potenza rivoluzionaria dell'intervento corporeo diretto e complessivo. «L'aspetto motorio sembra essere più elementare perché è essenziale per il livello di esistenza più basso; in certi casi è [...] la sola parte della personalità in cui sia possibile entrare in qualche relazione»³⁸². *Il movimento, dunque, è considerato la dimensione olistica privilegiata di stimolazione evolutiva dell'essere umano*. Feldenkrais, infatti, ritiene che gli stimoli estetici e cinestesici «siano più vicini al nostro funzionamento inconscio, subconscio o autonomo che a ogni nostra comprensione conscia. A livello sensoriale la comunicazione con l'inconscio è diretta, ed è pertanto più efficace e meno distorta che a livello verbale. Le parole [...] tendono a celare le nostre intenzioni, più che a esprimerle»³⁸³. Il corpo, invece, per sua natura non mente e non può mentire. Le difficoltà o gli impedimenti della motilità esprimono vincoli mentali. Gli addensamenti tensivi in una determinata zona del corpo che ostacolano l'azione, invece di agevolarla, rispecchiano un individuo "spezzato", conflittuale, in cui ci sono delle parti che «contraddicono ciò che altre parti stanno facendo»³⁸⁴. Una persona organicamente frammentata è in balia delle sue frizioni materiche, non può fare nulla al di fuori di ciò esse gli permettono. In quest'ottica, di contro, la libertà relazionale e di scelta si realizza solo quando il gesto psicomotorio è il risultato dalla sinergia dinamica tra tutte le componenti coinvolte, di una *melodia cinetica*, quando a seguito di un percorso somaestetico di rieducazione si disinnescano i propri rigidi schemi cinetici e si acquisisce la competenza di un rapporto interattivo poetico con il mondo circostante. «Il modo più semplice e

³⁸² Feldenkrais M., *Il corpo e il comportamento maturo*, op. cit., p.192.

³⁸³ Feldenkrais M., *Le basi del Metodo per la consapevolezza e i processi psicomotori*, Astrolabio, Roma, 1997, p.13.

³⁸⁴ Feldenkrais M., *Il caso di Nora. Un'avventura nella giungla del cervello*, Astrolabio, Roma, 1996, p.15.

naturale per aiutare un individuo a esprimere il suo potenziale psichico è quello di sviluppare il suo potenziale percettivo e motorio»³⁸⁵.

Feldenkrais, in sintesi, fa convergere una notevole sintesi interdisciplinare nella proposta di *un paradigma teorico-pratico dell'azione basato sul riconoscimento dell'importanza costitutiva del movimento per l'ecologia psichica del biosistema corporeo*.

La sperimentazione continua di nuove, molteplici e più funzionali maniere di muoversi nello svolgimento dei gesti quotidiani, così come l'esplorazione delle possibilità articolatorie cui siamo evolutivamente portati, in cui consiste il Metodo, hanno la finalità di integrare quanto più possibile l'organismo nell'azione e soprattutto di creare apprendimento, inteso come «la capacità di organizzare se stessi e le funzioni dell'organismo sia per realizzare le proprie intenzioni, sia per rispondere alle stimolazioni e alle richieste ambientali»³⁸⁶. *L'acquisizione di una motilità potenziata permette maggiori possibilità di scelta, offre alternative, dischiude percorsi inesplorati, amplia la visione, limitando «la presa che hanno su di noi le abitudini, la coazione a ripetere, le restrizioni che poniamo a noi stessi»*³⁸⁷. Per queste ragioni, il lavoro somaestetico del Metodo è prevalentemente improntato all'eliminazione di «tutte le componenti *parassitarie* dell'azione: tensione muscolare eccessiva, mancanza di attenzione e consapevolezza, fretta, inefficace allineamento scheletrico, sforzi inutili, alterazioni della respirazione, tentativi di conformarsi a modelli esteriori o di produrre dei risultati per gratificare qualcuno, etc.»³⁸⁸. Secondo Feldenkrais la formazione più potente e riorganizzante è quella dell'esperienza pratica, non quella della riflessione linguistica. L'apprendimento propriocettivo e cinestesico, infatti, può essere allo stesso tempo l'origine dei vincoli e delle difficoltà personali e la possibilità di superarli, in virtù del principio psicofisiologico fondante del Metodo: la plasticità del sistema nervoso e dei circuiti neuromuscolari specifica degli esseri umani. Come sostiene il suo ideatore: «i movimenti e l'abilità dell'uomo sono una sfida all'immaginazione»³⁸⁹.

³⁸⁵ Tolja J., Puig T., *Essere corpo*, op. cit., p.73.

³⁸⁶ Feldenkrais M., *Lezioni di movimento*, op. cit., p.11.

³⁸⁷ *Ivi*, p.12 (corsivo mio).

³⁸⁸ *Ivi*, p.13.

³⁸⁹ Feldenkrais M., *Le basi del Metodo*, op. cit., p.58.

1. Le radici corporee del comportamento compulsivo

Insieme a Reich e Lowen, Feldenkrais è tra quei ricercatori somatici che hanno affrontato esplicitamente la relazione sostanziale tra difficoltà fisiche e coazione a ripetere, tra irrigidimenti corporei e impulsi a compiere azioni indispensabili. In merito a tale questione egli esplicita nei seguenti termini l'assunto dal quale muove il suo operare:

«Schemi abituali sono riattivati da associazioni mentali astratte, da stati vegetativi del corpo, da schemi muscolari e schemi posturali, tutti formati, in un modo estremamente personale, nel corso della storia individuale del soggetto. [...] Senza poter apprendere un miglior metodo di auto-direzione, ci si trova per forza di cose a usare il vecchio modo abituale, a ricreare o a mettersi in condizioni che si è in grado di gestire, anche se dolorose. [...] Il ripristinarsi delle vecchie abitudini è dovuto al fatto che le abitudini, buone o cattive che siano, producono risultati, e sono perciò sostenute dall'ambiente. Non potrebbero insediarsi e rafforzarsi se non dessero mai nessun risultato. La sola cosa che le rende sbagliate è che non scaricano in modo soddisfacente la tensione che ci muove all'azione, sicché la tensione continua a spingerci all'attività; ci spinge a ripetere la stessa azione, con lo stesso risultato, e così via, fino all'esaurimento»³⁹⁰.

«Dovremmo tenere a mente che la vita è un flusso veloce di stati del sistema nervoso centrale che si susseguono e che ogni stato, non importa quanto complesso, rappresenta una *Gestalt* indivisibile. [...] Ogni idea, atto o esperienza, per quanto complessa possa essere, rappresenta un'azione compiuta di tutto il proprio essere. E quando il proprio stato generale di eccitazioni e inibizioni continue è tale che ogni pensiero e azione attivano sempre le stesse aree, abbiamo un ottimo esempio degli stati ossessivi»³⁹¹.

Questi passaggi riassumono gli elementi fondamentali in cui si articola la nostra argomentazione somaestetica in merito alla ripetizione negativa:

- l'impulso a riproporre tendenze relazionali abituali è un'informazione sistemica, emerge dall'organizzazione dell'unità corporea;
- tale spinta si origina dal complesso di adattamenti che l'individuo sviluppa, nel corso del suo sviluppo, alle condizioni relazionali cui è esposto. Il successo delle strategie organiche

³⁹⁰ Feldenkrais M., *L'Io potente*, op. cit., pp.112-113.

³⁹¹ Feldenkrais M., *La saggezza del corpo*, op. cit., p.46.

di ambientamento, in fase di formazione, determina il loro consolidarsi come predisposizioni comportamentali stabili, indipendentemente dalla loro opportunità relativa;

- come abbiamo già riscontrato nei modelli di Freud, Lacan e Reich, la coazione a ripetere è alimentata da una particolare conformazione corporea che impedisce alla persona di rilasciare nell'azione la tensione accumulata in maniera pienamente appagante, costringendola a uno stato di costante eccitazione che indirizza senza sosta al compimento di attività analoghe destinate, a loro volta, ad una liberazione insoddisfacente;
- le fissazioni organiche informative riconducono l'individuo a reagire in maniera stereotipata alle differenti stimolazioni interne ed esterne;
- senza un profondo lavoro di riorganizzazione somaestetica i limitanti moventi organici personali sono destinati a resistere.

Ogni essere umano si forma mentre si adatta alla vita. Come abbiamo già visto a proposito dei 'permessi' e delle 'ingiunzioni' di cui parla Eric Berne, nelle fasi cruciali della crescita si può essere contattati in modalità che nutrono l'organismo, favorendone organizzazioni che ne agevolano le possibilità vitali, oppure che lo inibiscono, provocandone risposte difensive che consolidandosi ne impediscono il dispiegamento del potenziale intrinseco.

Anche Feldenkrais riconosce il fondamentale ruolo formativo delle relazioni primarie, e la prepotenza affermativa che alcune di esse possono esprimere. Le esperienze estetiche e cinestesiche nelle interazioni che caratterizzano i processi di sviluppo plasmano l'organismo, configurando degli *schemi psicomotori che si affermano come informazioni di riattivazione*, impulsi propositivi complessivi che determinano il carattere individuale, riattivandosi tendenzialmente anche in assenza delle matrici interattive che li hanno generati. La natura della plasticità umana può permettere che anche un solo determinato stimolo possa causare perturbazioni capaci di formare predisposizioni carnose durature, destinate a resistere anche per una vita intera se non adeguatamente trattate. Ogni contatto col mondo esterno coinvolge l'intera organizzazione biosistemica, e di conseguenza ogni eventuale schema innescato è sempre una risposta complessa, una specifica sintesi funzionale tra le dimensioni emotiva, scheletro-muscolare, fisiologica e cognitivo-simbolica. Ad esempio, un'esperienza fortemente ansiogena, e specialmente l'esposizione prolungata a fonti di apprensione, solitamente inducono il soggetto a chiudersi contraendo la zona toracica e diaframmatica per trattenere il respiro e sedare la spiacevole

sensazione, controllare i movimenti dei muscoli maggiormente coinvolti in questo particolare stato emotivo. Il mantenimento prolungato di tali strategie tensive causa delle compensazioni sistemiche che inevitabilmente incideranno sulla funzionalità della stazione eretta e sulla predisposizione relazionale della persona. Si accentueranno le curve cervicale e lombare, con il conseguente spostamento in avanti del bacino tipico dell'atteggiamento timoroso; i muscoli antigravitari delle gambe dovranno sopportare delle sollecitazioni maggiori affaticandosi costantemente, limitando l'agilità e depauperando energeticamente il corpo; il collo, le spalle e le braccia perderanno ampiezza e possibilità di articolazione. I polmoni, il cuore e la tiroide verranno compressi e lavoreranno con difficoltà. Le interazioni individuali, allora, saranno viziate dalla restituzione di un senso generale di perenne allarme, preoccupazione, fatica proiettiva, il carattere presenterà tratti di remissività, indeterminazione, indecisione, mancanza di incisività.

Per Feldenkrais le esperienze dei primi anni di vita hanno senza dubbio una forza pervasiva maggiore. La qualità delle sperimentazioni motorie e delle relazioni primarie durante il periodo che va dalla nascita fino al completamento del tratto piramidale è ritenuta il fattore più profondo di determinazione del soggetto futuro, all'origine delle predisposizioni più resistenti al cambiamento. Nel corso dello sviluppo il bambino riceve una serie di informazioni significanti che col tempo si sedimentano sotto forma di predisposizioni stabili, di abitudini automatiche.

In merito alla specifica accezione negativa del fenomeno della ripetizione che stiamo indagando, nelle argomentazioni del somaesteta israeliano è possibile ritrovare importanti conferme all'assunto di base della nostra ricerca. Egli, infatti, riconosce un ruolo preminente alle esperienze spiacevoli e traumatiche nella formazione dell'attitudine alla replicazione degli stessi schemi psicomotori, in quanto capaci di stimolare gli irrigidimenti difensivi sistemici all'origine delle più o meno gravi limitazioni corporee che esprimono la coazione a ripetere: «la compulsività, nel senso in cui la parola è usata qui, si riferisce al modo in cui l'abitudine comportamentale si è formata sotto la costrizione dell'attaccamento, della sicurezza e degli agenti emotivi affini, che per il bambino sono il mezzo per guadagnarsi la sussistenza»³⁹². La paura, il senso di colpa, la vergogna, il senso di impotenza, l'insicurezza, la mancanza del nutrimento emotivo ricercato, così come e tutte le altre forme di offesa personale, sollecitano l'ancestrale istinto difensivo di contrarre il corpo, di chiuderlo. L'irrigidimento muscolare, come abbiamo già visto, in quanto processo

³⁹² Feldenkrais M., *L'io potente*, op. cit., p.136.

volontario e controllabile, è la modalità prioritaria di gestione della sensibilità e dell'emotività. Nella fase della crescita, il successo di tale strategia di sopravvivenza facilita l'affermazione dell'impulso centripeto come tendenza attitudinale stabile, come propensione caratteriale. Col passare del tempo lo schema autoprotettivo diviene abituale, familiare, e l'individuo che lo replica finisce per identificarsi con esso, per confonderlo con la sua natura intrinseca. *La forma di congestione introiettiva innescata dallo stress emotivo occasionale, o frequente, viene mantenuta pertanto indipendentemente dalla sua opportunità rispetto alle specifiche situazioni, causando disfunzioni adattive, monotonie esistenziali.* «La persona si sente stregata perché spesso fa sforzi frenetici per scuotersi dalla stagnazione letargica in cui il suo sviluppo emotivo è stato interrotto solo per ritrovarsi al punto di partenza, a causa del circolo vizioso che la situazione generale ha creato tra gli schemi corporei e le emozioni»³⁹³. Nel suo organismo, infatti, si sono stabiliti dei circuiti neuromuscolari riflessi, facilitati, che si sottraggono al controllo cosciente e agiscono forzatamente l'esser-ci; le strutture meno recenti hanno un funzionamento più rapido e sono più difficili da intaccare. Per questa ragione, «non ci si può razionalmente aspettare alcun cambiamento permanente nella reazione a qualsiasi stimolo ambientale se non c'è una modificazione della risposta muscolare»³⁹⁴, senza una modifica delle abitudini posturali non possono verificarsi cambiamenti radicali. Secondo Feldenkrais, se l'apprendimento di un nuovo e variegato repertorio cinetico non si sostituisce alle limitazioni ereditate dalla prima educazione la propria evoluzione è destinata a rimanere soltanto una fantasia, un desiderio frustrato.

La storia di un individuo, dunque, ne determina le capacità biologiche, e certamente la fase dello sviluppo è il periodo ottimale per il formarsi e il consolidarsi di schemi limitanti, perché nel suo svolgimento le strategie di irrigidimento difensivo letteralmente informano l'organismo in evoluzione, divengono la sua natura psicofisiologica primaria. «Da bambini, i movimenti o i comportamenti psicoemotivi non vengono solo imparati simultaneamente a un crescente repertorio di movimenti, ma si concretizzano attraverso la muscolatura, come un tutto integrato»³⁹⁵. Nonostante l'indiscutibile primato del processo di soggettivazione, come abbiamo già sottolineato, riteniamo tuttavia che anche nel proseguo dell'esistenza umana possano impattarsi vissuti

³⁹³ *Ivi*, p.146.

³⁹⁴ Feldenkrais M., *Il corpo e il comportamento maturo*, op. cit., p.197.

³⁹⁵ Feldenkrais M., *La saggezza del corpo*, op. cit., p.12.

destabilizzanti capaci di stimolare riorganizzazioni inibitorie, magari meno pervasive, ma altrettanto capaci di effetti permanenti e determinanti sul comportamento adulto.

Indipendentemente dalla fase di vita in cui si è stimolati ad adattamenti difensivi, nel corso dei decenni di ricerca Feldenkrais riscontra uno schema corporeo ricorrente nelle persone affette da disturbi emotivi, riesce a individuare uno degli schemi somaestetici basilari del comportamento compulsivo. *Al livello bio-logico della materia carnosa, la conflittualità limitante all'origine della coazione a ripetere è dovuta a una frammentazione della funzione posturale caratterizzata da un'ipercontrazione dei muscoli flessori e un'inibizione di quelli estensori.* Nell'essere umano che ha reagito con istinto centripeto a una singola offesa, o a una sequenza di colpi relazionali, si realizza una contraddizione organica tra la connaturata spinta antigravitaria dei muscoli estensori e l'eccessivo controllo cognitivo di quelli flessori. Lo schema evolutivo riflesso della postura eretta è contrastato da un circuito neuromuscolare autoprotettivo superiore. «Dal sistema nervoso sono inviate direttive conflittuali. I meccanismi antigravitari inferiori tendono a riportare il corpo allo stato normale, mentre il tentativo di evitare l'ansia ripristina il modello di postura rannicchiata»³⁹⁶.

Il successo dell'originaria chiusura contrattiva a scopo autoconservativo ne stabilisce l'affermazione; la sua efficacia adattiva fissa la risposta centripeta come capacità interattiva primaria, inabissandosi a lungo andare a livello dell'automatismo. Nel sistema nervoso i circuiti più vecchi hanno radici più profonde, si attivano con maggiore immediatezza rispetto a quelli appresi più recentemente, e di conseguenza sono i più difficili da intaccare; gli impulsi di attivazione dei gesti abituali innescano la risposta muscolare prima di quelli che provocano le reazioni volontarie. In questo modo paure, blocchi, impedimenti, restrizioni del passato impongono dall'intimo modelli ripetitivi costringendo la capacità di scelta innovativa; «*i nostri processi interni, provocati da influenze esterne o da esperienze precedenti, dolorose e dimenticate, cambiano sia le nostre intenzioni di agire sia il modo in cui agiamo*»³⁹⁷. L'antagonismo tra attività cognitive superiori e meccanismi riflessi, dunque, imbriglia stabilmente il corpo individuale, selezionandone le effettive possibilità interattive, è uno dei principi psicofisiologici originari della coazione a ripetere. Feldenkrais lo definisce *motivazione incrociata*, riferendosi con questa espressione alla specifica capacità appresa degli esseri umani di deviare la propria vitalità, di autoinibirsi desideri, impulsi motori, alla resistenza attiva al rilascio soddisfacente della tensione

³⁹⁶ Feldenkrais M., *Le basi del Metodo*, op. cit., p.72.

³⁹⁷ *Ivi*, p.73.

nei comportamenti, a un'alternativa esistenziale, materializzate da una distribuzione disfunzionale del tono muscolare e, dunque, della capacità motoria.

Per queste ragioni l'essenza operativa del Metodo consiste nell'intervento perturbativo e caoticizzante della materialità carnale degli schemi abituali individuali: *è sufficiente l'apprendimento anche di un solo nuovo modello operativo, di una sola originale abilità cinetica per affrontare e limitare con efficacia la prepotenza del comportamento compulsivo*. L'obiettivo è quello di rieducare il corpo alla sua innata leggerezza e potenza, attraverso un lavoro di riconoscimento e allentamento dei vari impedimenti alla piena integrazione del fisico nel compimento libero e incisivo dei gesti desiderati.

Pensiamo al sistema delle catene cinetiche muscolari e alle diverse specifiche consistenze del tono muscolare individuale come a una rete di materia elastica che avvolge l'intero corpo conferendogli una particolare forma, una specifica organizzazione posturale e soprattutto determinando un dominio di motilità. Immaginiamo che ogni contrattura funzionale sviluppata a scopo difensivo corrisponda a un restringimento delle maglie della rete, al progressivo infittirsi dell'intreccio che avvinghia un determinato distretto somatico riducendone il potenziale motorio. La mappa dinamica individuale di allargamenti e restringimenti tissutali determina il ristretto campo delle effettive possibilità di azione, costituisce l'inesorabile indirizzo materico dell'intenzionalità soggettiva. Al fine di una redistribuzione funzionale del tono muscolare, condizione psicofisiologica necessaria all'espressione delle potenzialità personali, il Metodo interviene sugli schemi motori stereotipati dell'apprendimento primario promuovendo la sperimentazione di modalità cinetiche alternative, e soprattutto facendo esperire l'economicità e la potenza dei gesti unitari, delle azioni in cui ogni elemento corporeo è coinvolto in maniera funzionale nell'agevolazione dell'intenzione realizzativa.

Nella prassi della disciplina codificata dal somaesteta israeliano l'antidoto sostanziale alla motivazione incrociata è la coltivazione della cosiddetta *reversibilità*, ossia il pieno controllo dei propri movimenti, la raffinata consapevolezza delle proprie articolazioni, l'abilità di coordinazione totale delle componenti attive della motilità. Feldenkrais la definisce «una specie di padronanza quintessenziale»³⁹⁸, la capacità di determinare in ogni istante l'inizio, la fine, o la deviazione di un particolare gesto, il potere di scegliere in continuazione il proprio indirizzo. In sostanza, la

³⁹⁸ Feldenkrais M., *L'io potente*, op. cit., p.16.

possibilità di non essere più agiti dai moventi organici del proprio passato, ma di gestire le recondite resistenze corporee al cambiamento autodeterminandosi a piacimento. Per fare un esempio di azione irreversibile e della sua correzione liberatoria, prendiamo in considerazione i movimenti oculari, una funzione determinante per alcune delle nostre capacità cognitive, come ampiamente dimostrato da Feldenkrais in anticipo rispetto alla recente Programmazione Neuro-Linguistica. Un classico esercizio del Metodo potrebbe consistere nell'indicazione di ruotare la testa da un lato e dall'altro e nel valutare gli effetti sul tono dei muscoli del collo derivanti dal seguire con lo sguardo la rotazione, oppure dall'effettuare la torsione guardando nella direzione opposta. In base alle comuni abilità motorie, in quest'ultimo caso si avverteranno maggiori difficoltà in quanto il contrasto tra le due inusuali direzioni muscolari causerà un aumento della tensione nelle zone coinvolte nell'esercizio, rendendo il gesto faticoso, spiacevole, non gestibile, in sintesi: irreversibile. Lo scopo delle varie tecniche di sperimentazione cinetica in cui consiste questa disciplina, che analizzeremo più avanti, consiste nel rendere progressivamente più agevole e controllabile questa combinazione rotatoria, disciogliendo le tensioni dei muscoli coinvolti derivanti da una pratica inconsueta, permettendo l'acquisizione di una nuova capacità articolatoria e, nel caso specifico, incrementando il potenziale cognitivo. I vari movimenti oculari, infatti, sono connessi a determinate aree e funzioni cerebrali, di conseguenza slegandoli è possibile esplorare o addirittura liberare alcune dimensioni psichiche. Secondo il somaesteta israeliano la massima potenzialità vitale scaturisce dalla sinergia armonica di tutte le componenti corporee nello svolgimento di un'azione, e «ci vuole un apprendistato prima che impariamo ad accorgerci di essere noi stessi ad attivare ciò che sentiamo come resistenza. La sensazione di resistenza nell'azione deriva dal nostro mettere in atto motivazioni tra loro contraddittorie»³⁹⁹. Per un reale cambiamento è necessario che il disagio dovuto ai propri schemi abituali forzati venga tradotto nell'impegno somaestetico all'apprendimento di nuove possibilità corporee. La resa alle proprie limitazioni dolorose, nel caso in cui non soddisfino tendenze autolesioniste, è solitamente motivata dal non conoscere l'esistenza di metodi evolutivi efficaci. «Il problema di 'potere' e 'non potere' è fondamentalmente una questione di fare, cioè di attività muscolare»⁴⁰⁰.

Per Feldenkrais la capacità di reversibilità ha i seguenti vantaggi:

- ci rende consapevoli della forma e delle varie parti dello scheletro e delle loro interrelazioni;

³⁹⁹ *Ivi*, p.62.

⁴⁰⁰ Feldenkrais M., *Le basi del Metodo*, op. cit., p.67.

- riduce e al tempo stesso uniforma il tono muscolare generale;
- riduce la quantità di sforzo che mettiamo in tutto ciò che facciamo;
- semplifica il modo in cui ci mobilitiamo per ogni singola azione;
- approfondisce la sensibilità, *permettendoci di osservare ogni piccola alterazione rispetto alla norma*;
- migliora la capacità di orientarsi nello spazio;
- *aggiunge versatilità al funzionamento dell'intelligenza*;
- riduce la fatica, ottimizzando la capacità di lavorare e la resistenza;
- migliora postura e respirazione ringiovanendo il corpo;
- *migliora la salute e la capacità di agire*;
- migliora la coordinazione;
- *rende più facile ogni tipo di apprendimento, mentale o fisico che sia*⁴⁰¹.

Il lavoro evolutivo sulla motivazione incrociata attraverso l'allenamento alla reversibilità segna il progressivo passaggio dalla cosiddetta fase di *immaturità*, ossia la schiavitù dalla forza ripetitiva dei limitanti schemi del passato, alla *maturità* somaestetica, definita come lo *stato dell'Io potente*, ovvero la condizione di libertà poetica somatico-esistenziale. Questa corrisponde a quella che Feldenkrais nomina *monomotivazione*, ossia la capacità di agire con il minimo sforzo e con il minor dispendio di energie possibile, con l'agilità strutturale di praticare efficacemente qualunque intenzione realizzativa poiché «l'intero sistema è integrato in funzione delle circostanze del presente, con perfezione ed equilibrio, preparando il corpo e la mente per gli atti futuri»⁴⁰². La persona matura, grazie a un lavoro sensibile di esplorazione e integrazione organica, ha fatto una selezione funzionale del bagaglio relazionale del suo passato, rifiutandone le predisposizioni controproducenti, indesiderate, limitanti, e riproponendo solo le attitudini ritenute positive, gradite, utili a un approccio soddisfacente e creativo con il mondo. La persona immatura, di contro, ignara dei significanti organici dei suoi vissuti che di fatto la agiscono, è matericamente costretta a riproporre di continuo l'esiguo repertorio di possibilità relazionali impressogli, ricevuto in dotazione corporea dalle sue più importanti esperienze interattive, e soprattutto finisce per

⁴⁰¹ Cfr. Feldenkrais M., *La saggezza del corpo*, op. cit., p.40 (corsivo mio).

⁴⁰² Feldenkrais M., *Il corpo e il comportamento maturo*, op. cit., p.104.

identificarvisi, convincendosi che quella ristrettezza esistenziale sia la sua intima natura consegnatagli da un destino infelice.

Come afferma Feldenkrais in merito all'immaturità diffusa:

«quasi tutte le persone si comportano come se il loro futuro fosse completamente e irrevocabilmente compromesso da ciò che hanno fatto nel passato. Questa convinzione è così profonda che esse continuano a vivere nel passato pur essendo nel presente, e così facendo confermano la loro aspettativa, cioè che il passato è vincolante, e che loro non possono fare altro che *ripetersi continuamente*. [...] Se non facciamo nulla per cambiare il nostro schema emotivo di comportamento, domani somiglierà a ieri nella maggior parte dei particolari tranne la data. [...] *Potete credere di aver dimenticato un particolare non desiderato, o un altro, ma esso è impresso in qualche parte del vostro corpo*»⁴⁰³.

Gli individui immaturi, non avendo conoscenza sensibile di ciò che li rende tali e capacità di autoindirizzamento autentico, non possono fare altro che reagire alle situazioni interne ed esterne automaticamente; sono dunque privi di opzioni corporee. Nel comportamento compulsivo, dovuto nella sostanza ad un'impotenza biosistemica, l'azione è pesante, macchinosa, perché ostacolata e indirizzata da una rete muscolare poco flessibile che rende di fatto difficile sperimentarsi in atti psicomotori che forzerebbero l'organizzazione dell'intreccio tissutale. Nel concreto, l'azione originale è impedita perché sfidare una determinata interazione tra catene cinetiche, incastrata in un determinato settore dai restringimenti della rete, ha come effetto l'ulteriore infittirsi delle sue maglie fino al blocco totale del gesto. Nell'attività potente segnata dall'abilità di reversibilità, invece, le persone hanno costantemente la facoltà di scegliere tra le varie modalità reattive apprese quella più adeguata alle varie circostanze, o di escogitare addirittura pratiche relazionali completamente originali, perché hanno faticato a imparare alternative somatiche, hanno lavorato all'ampliamento della motilità personale. *In base all'importanza formativa riconosciuta al movimento nell'ecologia somatica di Feldenkrais, ciascuno di noi è nel concreto le proprie possibilità e i propri limiti organici, e non potrà vivere che a partire da ciò che gli è permesso dalla sua condizione, o dal suo addestramento.*

⁴⁰³ Feldenkrais M., *L'io potente*, op. cit., p.33 (corsivo mio).

2. Il Metodo: CAM (Consapevolezza attraverso il movimento) e IF (Integrazione Funzionale)

Come abbiamo già sottolineato, il Metodo è una disciplina evolutiva che riconosce nella rieducazione motoria il basilare processo ecologico di cambiamento personale. Per Feldenkrais c'è un'identità sostanziale tra potenzialità cinetiche ed esistenziali: «vita e movimento sono praticamente la stessa cosa»⁴⁰⁴, la sperimentazione diretta e l'azione coinvolgente possono sbloccare davvero un essere umano, scrostare i pesanti depositi del passato e dischiuderlo a un «rinnovato impulso alla crescita e allo sviluppo di sé»⁴⁰⁵. L'esperienza di alternative pratiche costituisce la possibilità somaestetica di smascherare e mettere in crisi l'*inconscio somatico* individuale, ossia il complesso dei significanti originari che informano le trame organizzative e, silenti, stringono la morsa ogni volta che si intende agire l'inusuale, riconducendoci forzatamente all'insoddisfacente familiare, a percorsi esistenziali consumati. Da questo punto di vista, il primario obiettivo tecnico di questa *psicocinetica funzionale* è la costante perturbazione del corpo attraverso informazioni integrative capaci di deviarne sistematicamente le traiettorie tendenziali, stimolando una riorganizzazione maggiormente sinergica coincidente nella sostanza con l'ampliamento dei margini poetici soggettivi. Per tale scopo, lo strumento psicofisiologico privilegiato è l'apprendimento inteso non come «l'addestramento della forza di volontà, ma l'acquisizione della capacità di inibire l'azione parassitaria e di dirigere chiare motivazioni risultanti dalla conoscenza di se stessi»⁴⁰⁶, l'abilità di *imparare a imparare al fine di liberare lo stimolo creativo a rispondere in maniere innovative agli stimoli*. Ai praticanti di questa disciplina non si chiede, dunque, semplicemente di abbandonare i vecchi schemi una volta riconosciuti, ma si insegna a evitarli volutamente, ad affrontare le proprie spinte compulsive con un variegato repertorio di opzioni. Il superamento delle loro difficoltà al cambiamento innovativo non è stimolato attraverso una mediazione cognitiva verbale, bensì in maniera diretta, in un «*linguaggio corporeo più intimamente compreso*»⁴⁰⁷ capace di informare il biosistema corporeo dell'abilità di realizzare l'insolito.

⁴⁰⁴ *Ivi*, p.10.

⁴⁰⁵ Feldenkrais M., *La saggezza del corpo*, op. cit., p.46.

⁴⁰⁶ Feldenkrais M., *L'io potente*, op. cit., p.37.

⁴⁰⁷ *Ivi*, p.178 (corsivo mio).

Tra la dotazione biologica e le informazioni esperienziali ricevuti si nasconde un grande potenziale inesplorato, e una tra le più grandi imprese esistenziali consiste nel non sprecarlo impegnandosi a esprimerlo. La vita è certamente un cammino irreversibile, ma per sua natura è un processo riconfigurabile.

Come specifica Feldenkrais, il *focus* operativo di questa tecnica corporea è una rieducazione complessiva del sistema nervoso incentrata a disinnescare gli schemi neuromuscolari disfunzionali e a riportarlo quanto più possibile a uno stato di «neutralità motoria' totipotente»⁴⁰⁸, affinché, libero da dispendiosi e inutili impedimenti, possa:

- lasciar emergere i meccanismi posturali riflessi di base, naturali e spontanei (come il meccanismo del sostegno scheletrico, l'inibizione reciproca sheringtoniana, i riflessi plantari della stazione eretta, etc.) che per loro natura sono sani perché si sono evoluti in miliardi di anni attraverso la filogenesi;
- essere pronto e disponibile a fare l'esperienza di modalità di movimento diverse e se possibile più efficienti;
- essere aperto e disposto a nuovi apprendimenti, che sono in sostanza nuove e più efficaci modalità di controllo dell'organizzazione tonica e fasica⁴⁰⁹.

L'obiettivo, dunque, è sostituire al livello dell'automatismo i vecchi circuiti operativi limitanti con circuiti più efficienti ed economici.

In questo senso il principale oggetto di intervento è la *postura*, considerata non tanto nei termini di configurazione corporea stabile, quanto piuttosto come *il risultato dinamico dell'ecologia personale di funzioni emotive, scheletro-muscolari, fisiologiche e cognitivo-simboliche*, l'espressione complessiva delle predisposizioni somatiche di ciascuno, la specifica forma unificante del sentire, dell'autorappresentarsi, del pensare, dell'agire, dell'intendere di ogni essere umano. Per Feldenkrais la conquista di una postura corretta «è una questione di crescita emotiva e di apprendimento»⁴¹⁰, è la condizione psicofisiologica di soluzione della coazione a ripetere. Essa, infatti, implica:

⁴⁰⁸ Feldenkrais M., *Il caso di Nora*, op. cit., p.19.

⁴⁰⁹ *Ibidem*.

⁴¹⁰ Feldenkrais M., *L'io potente*, op. cit., p.136.

- l'assenza della dannosa dispersione energetica dovuta al mantenimento di tensioni muscolari parassitarie;
- l'assenza della motivazione incrociata, ossia la resistenza interna alle propensioni innovative, la contraddizione limitante tra l'intenzione di compiere un determinato atto inusuale e l'organizzazione corporea incompatibile a realizzarlo, da Feldenkrais definita «essenzialmente un atto di infantile manipolazione della motivazione»⁴¹¹, cioè lo scontro tra il passato corporeo che si riattualizza perennemente e le cangianti esigenze del presente dinamico, coincidente con una distribuzione disfunzionale del tono muscolare;
- il potere di reversibilità;
- la capacità di pulsazione totale del biosistema somatico derivante dalla libertà del gesto respiratorio.

In sintesi: la possibilità costante di un'alternativa vitale, di determinare autonomamente il proprio comportamento.

Il principio teorico-pratico di intervento sulla dimensione sistemica del movimento è che «*un cambiamento fondamentale nello schema motorio lascerà il pensiero e il sentimento privi di ancoraggio allo schema delle abitudini stabilite*»⁴¹². L'evoluzione dell'organizzazione fisica consentirà di recidere le radici corporee dei comportamenti compulsivi. Alla luce del paradigma sistemico a partire dal quale Feldenkrais inquadra l'essere umano, riconducibile nella sostanza al modello ecologico cui facciamo riferimento, ogni nuova forma cinetica esplorata e appresa corrisponde effettivamente a una nuova possibilità di vita, ad un'evoluzione psichica dell'intero organismo, e di conseguenza a un potenziale scarto esistenziale.

Oltre al *movimento*, gli altri elementi fondamentali del Metodo sono: *consapevolezza, integrazione e funzione*. Per il somaesteta israeliano la consapevolezza coincide con la padronanza del senso *cinestesico*, una proprietà globale attraverso la quale vengono percepiti l'azione muscolare, lo scarico del peso nelle varie zone a contatto con una superficie nelle differenti posizioni assunte, la posizione nello spazio, l'orientamento, nella sostanza: il *sensu unificato della motilità*, la facoltà cruciale per l'evoluzione somatica. Per funzione egli intende sia un principio

⁴¹¹ *Ivi*, p.138.

⁴¹² Feldenkrais M., *La saggezza del corpo*, op. cit., p.13.

basilare della materia vivente che il rapporto tra intenzione e azione in qualsiasi comportamento ed espressione umani. L'integrazione, infine, è la capacità implementabile di organizzazione olistica dei processi organici.

In sostanza, il Metodo lavora allo sviluppo del senso cinestetico per il miglioramento delle sinergie sistemiche, affinché l'azione relazionale di ciascuno possa originare da una libera confluenza organica unitaria, piuttosto che essere deviata verso la stereotipia da contraddizioni somatiche. «Una funzione viene considerata integrata quando la si compie con la totalità di sé stessi, senza che parti di sé interferiscano con il suo svolgimento»⁴¹³.

Questa disciplina si articola in due tecniche: i lavori di CAM (Consapevolezza Attraverso il Movimento) e di IF (Integrazione Funzionale). In entrambi i casi si opera sugli schemi motori funzionali di base, ossia *flessione*, *estensione* e *torsione*, e vengono utilizzate «relazioni neuromuscolari fondamentali o sinergiche per facilitare schemi di movimento e di postura più salutari ed efficienti»⁴¹⁴, e le si fanno sperimentare in diverse situazioni corporee. Feldenkrais ne ha codificate una trentina, e vanno dallo stare seduti, al camminare, all'alzarsi da terra o da una sedia, dal mantenere l'equilibrio in varie condizioni, al rotolare.

Nello specifico una CAM è un laboratorio di gruppo guidato dalla voce dell'insegnante. Durante le lezioni si sperimentano e sviluppano molteplici funzioni cinetiche, a cominciare dalla ricapitolazione delle esperienze infantili di apprendimento e organizzazione del controllo motorio. I variegati lavori affrontano attività quotidiane quali allungarsi, stare in piedi, ruotare; i passaggi da una posizione all'altra, come alzarsi o sedersi da un supporto, o portarsi da supini su un fianco; si basano sull'esplorazione di ossa, articolazioni, organi, muscoli, relazioni posturali; esplorano le modalità motorie delle altre forme viventi quali pesci, rettili, uccelli, mammiferi e primati; sono dedicati all'orientamento, alla propulsione, oppure ai piani di simmetria del corpo; analizzano le funzioni della voce o della vista, la coordinazione oculo-motoria, così come la relazione bocca-mandibola-lingua nella masticazione, nella deglutizione, o nella respirazione. Le lezioni possono cominciare a partire da qualsiasi posizione, ma generalmente si predilige iniziare dalla supina. Disposti i partecipanti nella maniera prescelta, in fase preliminare l'insegnante li guida a una scansione totale del proprio corpo per focalizzarne e memorizzarne l'organizzazione basale, e avere

⁴¹³ Feldenkrais M., *Lezioni di movimento*, op. cit., p.33.

⁴¹⁴ Feldenkrais M., *La saggezza del corpo*, op. cit., p.14.

così un fondamento propriocettivo e cinestesico di riferimento per valutare di volta in volta, e soprattutto alla fine, i vari cambiamenti stimolati. Chiede, ad esempio, di sentire com'è il contatto con il suolo, quali sono le parti che appoggiano o che sono sollevate da terra; di ascoltare il respiro e come esso si riverbera in altre parti del corpo; di cominciare a riconoscere alcune differenze, confrontando, ad esempio, il lato destro con il sinistro in base a criteri quali peso, massa, lunghezza, larghezza, orientamento, e così via. Al termine della scansione l'insegnante propone l'esecuzione di movimenti specifici in relazione al tema funzionale della lezione, stimolando di continuo l'attenzione sensibile degli allievi sulle loro modalità esecutive e sugli effetti di queste sulle altre parti del corpo, rivolgendogli nel corso dell'esercitazione domande sulla distribuzione del peso, su come la forza esercitata passa attraverso lo scheletro, se sia possibile trovare un modo alternativo di eseguire il movimento, e sua quale sia quello migliore per ciascuno. L'insegnante, inoltre, propone di sperimentare diverse opzioni per l'esecuzione dell'atto motorio in esame, guidando i partecipanti ad essere attenti e presenti a come esperiscono i cambiamenti e le variazioni in ogni particolare momento dell'azione. La fondamentale indicazione operativa è quella di eseguire le direttive in maniera lenta e graduale, evitando sempre lo sforzo e il dolore, di cominciare da escursioni motorie piccole e qualitative, affinché si possano creare e percepire chiaramente delle differenze interne, apprezzare ogni minima variazione e soprattutto scoprire i vari fattori parassitari che riducono l'estensione, la comodità e l'efficacia dell'azione. La lentezza consapevole consente di sviluppare la basilare capacità di reversibilità di cui abbiamo parlato in precedenza. La funzione motoria in esame, infatti, viene scomposta nei suoi elementi costitutivi. Le varie articolazioni cinetiche vengono prima proposte isolatamente, poi in combinazione tra loro, e talvolta in contraddizione tra loro per potenziarne l'apprendimento, per poi infine essere sintetizzate nel gesto globale ricercato. Il movimento funzionale integrato viene realizzato attraverso il coinvolgimento progressivo dei suoi elementi. Le sequenze di moto vengono ripetute più volte, in modo tale da familiarizzare con l'azione da apprendere o migliorare, scoprirne maggiori dettagli e soprattutto dare il tempo al sistema nervoso di assorbire i nuovi schemi sperimentati. Durante la lezione è posta costantemente attenzione al respiro e a come cambia il suo ritmo in base ai cambiamenti cinetici. Al termine del laboratorio l'insegnante invita i partecipanti a camminare e a osservare gli eventuali cambiamenti nella postura, nell'equilibrio, nella sensazione interna generale, integrando nella verticalità gli effetti del lavoro svolto. L'obiettivo generale delle CAM è stimolare il sistema

nervoso a riequilibrare il tono muscolare globale e a recuperare il fondamentale sostegno dello scheletro, come condizioni essenziali per l'azione economica ed efficace.

L'IF, invece, è una tecnica duale basata sulla comunicazione tattile. Ad inizio seduta normalmente l'insegnante indaga sulle richieste e le necessità dello studente, effettua un'analisi generale delle sue attitudini posturali e cinetiche, e talvolta gli sottopone un test motorio per verificare le eventuali difficoltà nell'esecuzione dei gesti suggeriti. Resosi conto delle principali limitazioni specifiche, lo fa quindi adagiare sull'apposito lettino, e comincia il lavoro rieducativo scegliendo una particolare funzione da cui promuovere il miglioramento globale. Attraverso una vera e propria conversazione tattile l'insegnante manipola il corpo dell'allievo alla ricerca di eventuali impedimenti e per chiarire le tipicità del suo funzionamento neuromotorio, coinvolgendo attivamente la sua attenzione e rendendolo consapevole della scoperta dei vari ostacoli e delle varie agevolazioni alla motilità. Per creare apprendimento vengono utilizzate strategie analoghe a quelle operate nei lavori di gruppo: attraverso un tocco leggero, ma deciso e informativo, l'educatore effettua lievi trazioni, spinte e compressioni per esplorare le articolazioni e implementare la capacità motoria del suo interlocutore somatico. I messaggi tattili che egli invia «parlano il linguaggio e il codice della natura (organizzazione, funzionalità, ottimismo biologico, memoria evolutiva), un codice condiviso da tutti gli esseri umani e che il SN dell'allievo riconosce immediatamente perché iscritto nel suo corpo e nel suo funzionamento vitale»⁴¹⁵. Durante lo scambio, tra le varie componenti del gesto esplorato l'informatore organico può creare differenze, limitazioni, contrasti, oppure collegamenti e sinergie, allo scopo di fare sperimentare e acquisire allo studente schemi innovativi e organizzazioni cinetiche più funzionali e integrate. Egli cerca di continuo di sciogliere le varie resistenze fisiche riscontrate allo specifico movimento esaminato, corrispondenti nella sostanza a limitazioni psicologiche ed emotive, ricercando ogni volta nelle specifiche caratteristiche somatiche del suo riferimento tattile la migliore soluzione agevolante. Per questo motivo, ogni incontro è sempre aperto e unico, è il risultato costante tra l'originalità operativa dell'operatore e le risposte imprevedibili che riceve. Al termine del lavoro di Integrazione Funzionale, così come avviene per le CAM, l'insegnante invita lo studente a camminare e a percepire le differenze tra la sua condizione abituale e le nuove informazioni corporee acquisite, in modo tale da consolidare l'apprendimento ricevuto esplicitandolo⁴¹⁶.

⁴¹⁵ Ambrosio F., *Il Metodo Feldenkrais*, Xenia Edizioni, Milano, 2004, p.101.

⁴¹⁶ In merito a CAM e IF cfr. Ambrosio F., *op. cit.*; Feldenkrais M., *Lezioni di movimento*, *op. cit.*.

Normalmente, l'effetto dei variegati lavori del Metodo Feldenkrais è un senso generale di leggerezza e di sicurezza, risultanti da una più omogenea organizzazione del tono muscolare e da un allineamento del sistema scheletrico, che può essere adesso efficacemente sfruttato come sostegno solido ed economico. Impegnandosi a lungo in questa disciplina è possibile svincolarsi dalle storture e dai pesi dei vissuti che faticosamente trasportiamo, e conquistare un corpo più piacevole, potente e creativo, capace di lasciarsi attraversare interamente dalla forza realizzativa e lanciarla «attraverso lo scheletro: *dal* piede e dal bacino *alla* testa, al braccio e alla mano»⁴¹⁷, e *dalla mano all'esistenza*.

⁴¹⁷ Feldenkrais M., *Lezioni di movimento*, op. cit., p.23.

Conclusioni

Il concetto di ripetizione è una galassia tematica. A partire dalla contrapposizione deleuziana tra un ritorno dell'uguale come "mera riproduzione dello Stesso", e una reiterazione dispiegantesi come "puro movimento creatore", abbiamo individuato l'oggetto specifico del nostro lavoro: *la coazione a ripetere intesa come ripetizione patologica totalizzante, la disagiata condizione di ristagno esistenziale in cui una persona si ritrova a riprodurre circostanze e stati insoddisfacenti, agita da forze sconosciute.*

Le nostre argomentazioni si sono sviluppate a partire da una questione fondamentale: ci siamo chiesti cosa si possa concretamente fare per tirarsi fuori da tale forma di circolarità obbligata, nel caso in cui si senta la necessità di farlo e ci si sia scontrati con i possibili limiti terapeutici del linguaggio umano. In linea con la Somaestetica, uno dei due paradigmi di riferimento, abbiamo tentato di delineare una risposta proponendo una sintesi operativa tra analitica concettuale e sperimentazione pragmatica a nostro avviso funzionale a intaccare la circolarità coatta che l'esistenza umana può imboccare, ritenendola un fenomeno complessivamente organico, e non solamente di ordine simbolico. Allo scopo di deviare il corso inesorabile di una vita, infatti, è necessario riconoscere intellettivamente i vari significanti che possono plasmare l'organismo proiettandolo in un moto reiterativo perpetuo. Tuttavia, noi riteniamo sia altrettanto indispensabile stimolare l'organismo con informazioni di differenza evolutiva complessive, sistemiche, per favorire una globale rielaborazione somatica del proprio passato relazionale, non limitata alla sola mediazione linguistica.

Per questa ragione, abbiamo prima di tutto analizzato nel Lessico della ripetizione alcune delle più importanti dinamiche di significazione del corpo umano all'origine del procedimento obbligato in questione. Come abbiamo appurato, Freud riconduce la coazione a ripetere alla pulsione di morte, una spinta autodistruttiva che conserva gli effetti eccitatori dei traumatici episodi centrali e muove l'individuo a scaricare ciclicamente gli eccessi tensivi nella riproposizione della situazione inaugurale. L'amnesia corporea degli scontri nocivi col mondo esterno è un meccanismo somatico di autosalvaguardia che consente di resistere agli impatti dolorosi di cui si è vittima, ma ha ricadute determinanti sullo sviluppo potenziale dell'esistenza. Per gestire e contenere le destabilizzazioni

subite, infatti, le interazioni organiche vengono limitate da quelle che il padre della psicoanalisi definisce “restrizioni funzionali”, ovvero strategie di inibizione sistemica che, se da un lato salvaguardano l’omeostasi soggettiva, dall’altro predispongono le attitudini personali ad una sintonia selettiva rispetto a relazioni e circostanze analoghe a quelle scatenanti.

Per Lacan, in parte riletto da Franco Lolli, le due separazioni fondanti dell’ontologia umana, ossia l’interruzione del rapporto di fusione con la madre e la scissione interna causata dall’impianto del dispositivo linguistico, innescano l’istinto di ritrovare la pienezza perduta nell’inappagabile ricercare di continuo la pervasione di godimento scatenata dallo scontrarsi con esperienze controproducenti, una sintesi diffusa di piacere e dolore che ottunde il pensiero e surroga l’inezienza della vita aurorale. Il ritorno attivo alla prepotenza dell’immediatezza corporea, dunque, prorompe come l’inarrestabile tentativo fallimentare di annullare gli effetti scissori sulla totalità somatica dell’appartenenza al mondo dei “parlesseri”. La tendenza alla ripetizione, oltre che all’inevitabile condizione di divisione corporea, è riconducibile secondo lo psicoanalista francese all’essere gettati da subito in una catena di significanti preesistente, all’interno di un ordine simbolico che ci predetermina e siamo destinati a perpetrare se non ci impegniamo in uno sforzo autentico di affrancamento dalle impressioni più limitanti.

Una corrispondenza significativa con la specifica accezione di coazione a ripetere in questione l’abbiamo rintracciata nel fenomeno dell’“automatismo psicologico parziale” di Janet, un disturbo dissociativo della personalità causato da avvenimenti traumatici, che si manifesta in particolare nella riproposizione incontrollata di determinate idee fisse e passioni. Lo psicologo francese riconduce la disintegrazione psichica alla base della reiterazione inconsciente di certe azioni alle cosiddette “contratture muscolari sistematizzate”, delle strategie difensive di adombramento percettivo dei contenuti destabilizzanti che fissano un’organizzazione organica conservativa, refrattaria alle minacce di squilibri all’omeostasi rappresentate da eventuali pratiche innovative ad opera della fondamentale “attività creatrice” della mente umana.

Eric Berne affronta il tema esistenziale della ripetizione obbligata a proposito dei “copioni di vita”, degli schemi di vita preconsce iscritti nelle informazioni organiche di origine familiare, sociale e culturale che si riattivano indipendentemente dall’intenzionalità individuale, perché connaturate, codificate nella cruciale fase di soggettivazione; delle predisposizioni capaci di determinare l’intero destino di un uomo se non opportunamente smascherate e disinnescate. Gli stati dell’Io responsabili delle varie condotte di copione sono dei dispositivi psicofisiologici di

determinazione delle attitudini personali, dei modelli operativi interni originati dalle riorganizzazioni somatiche innescate dalle esperienze significanti dello sviluppo. La spinta alla riproduzione delle predisposizioni vitali è un fenomeno corporeo globale, emerge dalla complessità della configurazione organica specifica di ciascuno schema dell'Io all'opera, è la riattivazione della memoria somatica procedurale dei più importanti vissuti formativi. Le conformazioni fisiche caratteristiche delle particolari pratiche di copione sono autoconservative, costituiscono delle resistenze autopoietiche al cambiamento, all'evoluzione personale. La loro natura è di imporre il mantenimento dell'equilibrio consolidato, indipendentemente dal fatto che possa indirizzare comportamenti appaganti o insoddisfacenti; di opporsi ad ogni eventuale passaggio caotico ad un diverso andamento esistenziale.

Pierre Bourdieu propone un'interessante declinazione del concetto deleuziano di "ripetizione nuda" esplicitamente connessa alla corporeità, in particolare al concetto di *habitus* inteso come "rapporto sociale somatizzato, legge del corpo sociale convertita in legge del corpo". Il pensatore francese considera la materia somatica il supporto biologico in cui vengono impresse e conservate le dinamiche operative del mondo familiare, sociale, politico-economico e culturale di appartenenza; il generatore organico di pratiche prestabilite che conduce l'agente a replicare le dinamiche dell'ordine relazionale costituito che lo hanno plasmato. In linea con la Somaestetica, pertanto, ritiene che per contrastare la violenza simbolica cui si è inevitabilmente esposti non sia sufficiente la comprensione cognitiva delle forze all'opera, ma sia necessario un intervento complessivo sui processi del loro radicamento somatico.

Dall'analisi di queste cinque posizioni convergenti è emerso un principio fondamentale della *psychè* umana, che attraverso la Somaestetica e il modello ecologico delineato abbiamo poi ritrovato nel lavoro di alcuni tra i più importanti ricercatori somaestetici del secolo scorso: *l'organismo antropico è una totalità mentale che esprime una gerarchia di tipi bio-logici differenti, di conseguenza per stimolarlo in maniera evolutiva è necessario ricorrere ad un'ampia gamma di informazioni corporee di differenza*. Ci sono livelli organizzativi impermeabili alla parola, per natura maggiormente ricettivi a perturbazioni di ordine vegetativo, estetico, cinestesico. Shusterman li definisce "un'importante dimensione non-discorsiva" dell'umano; per Lacan corrispondono al "reale", ossia ciò che sfugge alla presa del simbolico, alle facoltà cognitive superiori, un substrato profondo non-linguistico.

Come abbiamo visto, Reich è il primo a comprendere sul campo della pratica psicoterapeutica che “il vivente funziona non solo prima e al di là del linguaggio parlato; esso ha anche forme espressive motorie proprie che non sono affatto afferrabili con le parole”. Egli scopre che il ricordo attivo delle esperienze formative cruciali può essere mantenuto da materializzazioni corporee che sfuggono alle capacità cognitive, può agire l’individuo attraverso ancoramenti organici profondi, latenti. Scontrandosi frequentemente con le resistenze dei pazienti al proseguimento della terapia analitica, riconosce la coincidenza sostanziale tra i limiti caratteriali all’evoluzione personale e il sistema delle armature muscolari, riconducendo la coazione a ripetere a un irrigidimento psicofisiologico globale, a un’inibizione pervasiva della mobilità vegetativa individuale. Per questa ragione integra le tecniche verbali freudiane sviluppando la “vegetoterapia”, ossia un’articolata pratica di intervento manuale sul corpo dei pazienti finalizzata ad allentare gli impedimenti carnosì alla rielaborazione della propria memoria corporea, alla potenza orgastica e alla realizzazione di iniziative di vita originali, innovative.

Sulla stessa scia, Lowen elabora a sua volta un trattamento corporeo della nevrosi ripetitiva individuando nella bioenergia il principale elemento somaestetico di intervento. Come per il suo maestro, l’obiettivo operativo primario è allargare la morsa vegetativo-muscolare che costringe la mobilità ecologica soggettiva. A tal fine, potenzia le tecniche di mediazione verbale di cui fa ampio utilizzo escogitando una serie di esercizi che consentono di scuotere dall’interno il corpo nella sua totalità, per far emergere dall’inconscio somatico i vari contenuti rimossi limitanti e dunque dischiudersi, reintegrarsi attraverso un rinnovato solido radicamento fisico alla terra ad un’esistenza autenticamente costruttiva e creativa.

Secondo Feldenkrais la maniera più incisiva per raggiungere la condizione di maturità, ossia svincolarsi dai significanti operativi del proprio passato organico e soprattutto dalla tendenza a riattualizzarli, consiste nella sperimentazione e nell’apprendimento di una capacità motoria economica e integrata. Egli considera il movimento un processo ecologico fondamentale, un “linguaggio corporeo più intimamente compreso” capace di incidere direttamente ed evolutivamente sugli automatismi inconsci della coazione a ripetere e potenziare la capacità di agire l’inabituale. L’alterazione della fisiologia posturale dovuta all’ipercontrazione dei muscoli flessori e all’inibizione di quelli estensori, ritenuta all’origine del comportamento compulsivo, esprime la “motivazione incrociata”, la tendenza tipicamente umana a deviare verso pratiche rituali gli slanci vitali, di resistere al cambiamento. Armonizzare le catene cinetiche e affinare la capacità

motoria di reversibilità attraverso le pratiche di CAM e IF consente, allora, di allentare le maglie della rete muscolare che avvinghia l'individuo, recidere le radici corporee della spinta ripetitiva forzata, allargare i margini di scelta e raggiungere il cosiddetto "stato dell'Io potente", l'abilità di confluire unitariamente nell'azione intenzionale.

A partire dalla Somaestetica e dal paradigma ecologico di riferimento, riteniamo siano riconoscibili profonde corrispondenze psicofisiologiche e teorico-pratiche tra le "restrizioni funzionali" di cui parla Freud, le "frammentazioni funzionali" indicate da Lacan, le "armature carattero-muscolari" di Reich, la "seconda natura" di cui argomenta Lowen e la "motivazione incrociata" di Feldenkrais; così come tra le "ingiunzioni" e i "permessi" dell'Analisi Transazionale, le "Esperienze Basilari del Sé" della Psicoterapia Funzionale, gli "habitus" di Bourdieu e le effettive limitazioni sistemico-relazionali riscontrate nei contributi convergenti dei tre ricercatori somaestetici. Tale eterogeneo dominio di coincidenze funzionali, a nostro avviso, dovrebbe costituire un terreno per una fertile integrazione tra discipline diverse che, procedendo parallelamente, in fondo si occupano degli stessi problemi antropologici.

Più in generale, la nostra idea progettuale è stata la proposta di una rinnovata riflessione sulla coazione a ripetere, attraverso l'accostamento a quanto ci risulta inedito tra i due modelli sopracitati in uno studio che ha tentato di sintetizzare approcci multidisciplinari in un ragionamento nelle intenzioni sistematico e organico. In questo senso le tre grandi aree scientifiche maggiormente interessate dal nostro lavoro sono state: Estetica, Filosofia della Mente e Psicoanalisi.

In merito alla prima, rifacendosi all'impianto di Shusterman questa ricerca avanza un contributo all'originario programma baumgarteniano di analisi e sviluppo del rapporto dinamico e perfettibile tra conoscenza sensibile e attività intellettive, approfondendo delle concrete metodologie di evoluzione delle facoltà superiori dell'essere umano attraverso un impegno teorico-pratico sulle facoltà estetiche, cinestesiche e propriocettive.

A proposito del plurisecolare dibattito sulla relazione mente-corpo, inoltre, suggerisce una sintesi operativa delle tesi ecologiche di Bateson, Maturana e Varela, ascrivibili a un approccio duale, esponendone le più importanti nozioni alla verifica di concrete discipline somaestetiche di cambiamento personale.

Accennando una riflessione sui possibili limiti estetici del linguaggio umano, infine, pone la questione di una profonda e sistematica integrazione tra le più importanti tecniche di mediazione verbale e le più strutturate ed efficaci discipline somaestetiche.

Più che un contributo definitivo sulla dimensione corporea della coazione a ripetere, dunque, questo lavoro intende rilanciare la discussione su tale fenomenologia umana, auspicando un rinnovato confronto interdisciplinare ispirato da un approccio pragmatista, un dibattito multiprospettico disposto ad accettare la sfida di sottoporsi costantemente all'esame della concretezza pulsante del *Leib*.

Bibliografia

- Adorno T. W., Horkheimer M., *Dialettica dell'illuminismo*, Einaudi, Torino, 2010
- Agawu K., *Il ritmo*, in Enciclopedia della Musica, Einaudi, Torino, Vol. IX, pp.45-71
- Alcaro M. (a cura di), *L'oblio del corpo e del mondo nella filosofia contemporanea*, Mimesis, Milano-Udine, 2009
- Althusser L., *Sul materialismo aleatorio*, Edizioni Unicopli, Milano, 2000
- Ambrosio F., *Il Metodo Feldenkrais*, Xenia Edizioni, Milano, 2004
- Amsterdamski S., *Ripetizione*, in Enciclopedia Einaudi, Torino, 1981, Vol. XII, pp-76-86
- Armour J. A., Ardell J. L., *Neurocardiology*, Oxford University Press, Oxford, 1994
- Arnol'd V. I., *Teoria delle catastrofi*, Bollati Boringhieri, Torino, 2014
- Baeyer H. C. V., *Informazione. Il nuovo linguaggio della scienza*, Edizioni Dedalo, Bari, 2005
- Barale F., Bertani M., Gallese V., Mistura S., Zamperini A., *Psiche. Dizionario storico di psicologia, psichiatria, psicoanalisi, neuroscienze*, Einaudi, Torino, 2009
- Basti G., *Il rapporto mente-corpo nella filosofia e nella scienza*, Edizioni Studio Domenicano, Bologna, 1991
- Basti G., *Dall'informazione allo spirito: abbozzo di una nuova antropologia*, in: Possenti V. (a cura di), *L'anima*, Mondadori, Milano, 2004
- Basti G., *Dal mente-corpo al persona-corpo: il paradigma intenzionale nelle scienze cognitive*, in Ales-Bello A., Manganaro P. (a cura di), *...E la coscienza? Fenomenologia, psicopatologia, neuroscienze*, Laterza, Roma-Bari, 2012
- Barker S., *Il metodo Alexander*, Novara, Red Edizioni, 2004
- Bateson G., *Una sacra unità. Altri passi verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 2010
- Bateson G., *Mente e natura*, Adelphi, Milano, 2011
- Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 2015
- Bauman Z., *L'arte della vita*, Laterza, Bari, 2011
- Bechtel W., *Filosofia della mente*, Il Mulino, Bologna, 1992
- Bella G., *Freud la ripetizione e la morte*, Bonanno Editore, Acireale, 1986

- Berne E., *Analisi transazionale e psicoterapia. Un sistema di psichiatria sociale e individuale*, Astrolabio, Roma, 1971
- Berne E., *A che gioco giochiamo?*, Bompiani, Milano, 1984
- Berne E., *Fare l'amore*, Bompiani, Milano, 1986
- Berne E., *“Ciao!”... E poi?. La psicologia del destino umano*, Bompiani, Milano, 2015
- Bertalanffy L., *Il sistema uomo*, Istituto Librario Internazionale, Milano, 1971
- Bertalanffy L., *Teoria generale dei sistemi*, Mondadori, Milano, 2014
- Boadella D., Liss J., *La psicoterapia del corpo. Le nuove frontiere tra corpo e mente*, Astrolabio, Roma, 1987
- Bonazzi M., Tonazzo D., *Lacan e l'estetica*, Mimesis, Milano, 2015
- Bossi L., *Storia naturale dell'anima*, Baldini Castoldi Dalai, Milano, 2005
- Bourdieu P., *Meditazioni pascaliane*, Feltrinelli, Milano, 1998
- Boyesen G., *Tra psiche e soma. Introduzione alla psicologia biodinamica*, Astrolabio, Roma, 1990
- Capra F., *Il Tao della fisica*, Adelphi, Milano, 2012
- Capra F., *La rete della vita. Perché l'altruismo è alla base dell'evoluzione*, Bur, Milano, 2014
- Capra F., *Il punto di svolta. Scienza, società e cultura emergente*, Feltrinelli, Milano, 2014
- Caruana F., Borghi A., *Il cervello in azione*, Il Mulino, Bologna, 2016
- Cimatti F., Luchetti A., *Corpo, linguaggio e psicoanalisi*, Quodlibet, Macerata, 2013
- Cimatti F., *Il taglio. Linguaggio e pulsione di morte*, Quodlibet, Macerata, 2015
- Clark A., *Dare corpo alla mente*, McGraw Hill, Milano, 1999
- Cook N., *Forma e sintassi*, Enciclopedia della Musica, Einaudi, Torino, Vol. IX, pp.116-142
- Cosentino E. e Vazzano S. (a cura di), *I segni del soggetto. Tra filosofia e scienze cognitive*, Carocci, Roma, 2007
- Covre Nigro J., *Mondrian e De Stijl*, Giunti, Firenze, 2008
- Crispini I., *Tra corpo e anima. Riflessioni sulla natura umana da Kant a Plessner*, Marsilio, Venezia, 2004
- D'Agata V. C., *A partire dalla Somaestetica di Shusterman: una riflessione sul corpo*, tesi di dottorato in Estetica e Teoria delle Arti, Università degli Studi di Palermo, XXIV Ciclo, A.A. 2013-2014, Published online at the Institutional Repository of the University of

Potsdam: URL <http://publishup.uni-potsdam.de/opus4-ubp/frontdoor/index/index/docId/7265/>

Damasio A., *L'errore di Cartesio: Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano, 2005

Descartes R., *Discorso sul metodo*, Laterza, Bari, 1999

De Clerambault G. G., *Automatismo mentale e psicosi passionali*, Métis, Chieti, 1994

Deleuze G., *Differenza e ripetizione*, Il Mulino, Bologna, 1971

Desideri F., Cantelli C., *Storia dell'estetica occidentale. Da Omero alle neuroscienze*, Carocci, Roma, 2010

Dewey J., *Arte come esperienza*, a cura di G. Matteucci, Aestetica, Palermo 2007

Dewey J., *Esperienza e natura*, Mursia, Milano, 2014

Dorfless G., Vettese A., *Arti visive. Il Novecento, protagonisti e movimenti*, Atlas, Bergamo, 2006

Edelman G., *Sulla natura della mente*, Adelphi, Milano, 2008

Ellenberger H. F., *La scoperta dell'inconscio. Storia della psichiatria dinamica*, Bollati Boringhieri, Torino, 2013

Emoto M., *La risposta dell'acqua*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2013

Feldenkrais M., *Il corpo e il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*, Astrolabio, Roma, 1996

Feldenkrais M., *Il caso di Nora. Un'avventura nella giungla del cervello*, Astrolabio, 1996

Feldenkrais M., *Le basi del Metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori*, Astrolabio, Roma, 1997

Feldenkrais M., *Lezioni di movimento. Sentire e sperimentare il Metodo Feldenkrais*, Edizioni Mediterranee, Roma 2003

Feldenkrais M., *L'Io potente. Uno studio sulla spontaneità e la compulsione*, Astrolabio, Roma, 2007

Feldenkrais M., *La saggezza del corpo*, Astrolabio, Roma, 2011

Freud S., *Al di là del principio di piacere*, Bruno Mondadori, Milano, 2007

Freud S., *Ricordare, ripetere, elaborare*, Newton Compton, Roma, 2009

Freud S., *Compendio di psicoanalisi*, Bollati Boringhieri, Torino, 2011

Freud S., *Inibizione, sintomo e angoscia*, in *Opere*, Bollati Boringhieri, Torino, 1980, Vol. X

Freud S., *L'Io e l'Es*, Bollati Boringhieri, Torino, 2011

- Freud S., *Pulsioni e loro destini*, in *Metapsicologia*, Bollati Boringhieri, Torino, 2011
- Freud S., *Tre saggi sulla teoria sessuale*, Bur, Milano, 2015
- Fugali E., *Corpo*, Il Mulino, Bologna, 2016
- Gambardella F., *L'animale autopoietico. Antropologia e biologia alla luce del postumano*, Mimesis, Milano-Udine, 2010
- Gershon M. D., *Il secondo cervello*, Utet, Milano, 2013
- Giustiniani P., *Antropologia filosofica. Ripensare l'uomo*, PIEMME, Casale Monferrato, 1991
- Gleick J., *L'informazione. Una storia. Una teoria. Un diluvio*, Feltrinelli, Milano, 2012
- Heidegger M., *Essere e tempo*, Longanesi, Milano, 2009
- Heisenberg W., *Fisica e filosofia*, Il Saggiatore, Milano, 2008
- Hillman J., *Il codice dell'anima*, Adelphi, Milano, 2013
- Hofstadter D. R., Dennet D. C., *L'io della mente*, Adelphi, Milano, 2010
- Huxley T. H., *Il posto dell'uomo nella natura*, Garzanti, Milano, 1976
- Imberty M., *La musica e l'inconscio*, in *Enciclopedia della Musica*, Einaudi, Torino, Vol. IX, pp.335-360.
- James W., *Principi di psicologia*, Società Editrice Libreria, Milano, 1901
- Janet P., *L'automatismo psicologico. Saggio di psicologia sperimentale sulle forme inferiori dell'attività umana*, Raffaello Cortina, Milano, 2013
- Karolyi O., *La grammatica della musica*, Einaudi, Torino, 2000
- Kierkegaard S., *La Ripetizione*, Bur, Milano, 2000
- Laborit H., *Biologia e struttura*, Laterza, Bari, 1969
- Laborit H., *Elogio della fuga*, Mondadori, Milano, 1990
- Lacan J., *Seminario XVII – Il rovescio della psicoanalisi*, Einaudi, Torino, 2001
- Lacan J., *Il seminario su La lettera rubata*, in Contri G. B. (a cura di), *Scritti*, Einaudi, Torino, 2002
- Lacan J., *I complessi familiari nella formazione dell'individuo*, Einaudi, Torino, 2005
- Lacan J., *Seminario II - L'io nella teoria di Freud e nella tecnica della psicoanalisi*, Einaudi, Torino, 2006
- Lacan J., *Seminario XXIII – Il sinthomo*, Astrolabio, Roma, 2006
- Lacan J., *Seminario VI – Il desiderio e la sua interpretazione*, Einaudi, Torino, 2016

- Lacan J., *Seminario XI – I quattro concetti fondamentali della psicoanalisi*, Einaudi, Torino, 2016
- Laszlo E., *Olos. Il nuovo mondo della scienza*, Edizioni Riza, Milano, 2002
- Laszlo E., *La scienza e il campo akashico. Connessione e memoria nel cosmo e nella coscienza: una Teoria integrale del Tutto*, Urra, Milano, 2010
- Lobel T., *Come e perché i sensi influenzano la nostra mente*, De Agostini, Novara, 2014
- Lolli F., *E' più forte di me. Il concetto di ripetizione in psicoanalisi*, Poiesis, Bari, 2012
- Lowen A., Lowen L., *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica. Manuale di esercizi pratici*, Astrolabio, Roma, 1979
- Lowen A., *La depressione e il corpo. La base biologica della fede e della realtà*, Astrolabio, Roma, 1980
- Lowen A., *Il piacere. Un approccio creativo alla vita*, Astrolabio, Roma, 1984
- Lowen A., *La spiritualità del corpo. L'armonia del corpo e della mente con la bioenergetica*, Astrolabio, Roma, 1991
- Lowen A., *Arrendersi al corpo. Il processo dell'analisi bioenergetica*, Astrolabio, Roma, 1994
- Lowen A., *La voce del corpo. Il ruolo del corpo in psicoterapia*, Astrolabio, Roma, 2008
- Lowen A., *Il narcisismo*, Feltrinelli, Milano, 2009
- Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2012
- Lowen A., *Paura di vivere*, Astrolabio, Roma, 2012
- Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano, 2015
- MacLean P., *Evoluzione del cervello e comportamento umano*, Torino, Einaudi, 1984
- Maturana H. R., Varela F. J., *Autopoiesi e cognizione. La realizzazione del vivente*, Marsilio, Venezia, 2012
- Morin E., *Il Metodo Vol.1 - La natura della natura*, Milano, Raffaello Cortina Edizioni, 2001
- Nannini S., *L'anima e il corpo. Un'introduzione storica alla filosofia della mente*, Laterza, Roma-Bari, 2010
- Noë A., *Perché non siamo il nostro cervello. Una teoria radicale della coscienza*, Raffaello Cortina, Milano, 2015
- Nummenmaa L., Glereana E., Harib R., Hietanen J. K., *Bodily maps of emotions*, in PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America), 14 gennaio, 2014, vol. 111, no. 2, pp.646-651

- Ortu F., *La psicopatologia di Pierre Janet*, in *Psichiatria e Psicoterapia* (2014) 33, 1, 11-30
- Palombi F., *Jaques Lacan*, Carocci, Roma, 2014
- Pert C., *Molecole di Emozioni. Perchè sentiamo quel che sentiamo?*, Tea Edizioni, Milano, 2016
- Pesare M. (a cura di), *Comunicare Lacan. Attualità del pensiero lacaniano per le scienze sociali*, Mimesis, Milano, 2012
- Plessner H., *I gradi dell'organico e l'uomo. Introduzione all'antropologia filosofica*, Bollati Boringhieri, Torino, 2006
- Plessner H., *Antropologia filosofica*, Morcelliana Editrice, Brescia, 2010
- Pinotti A., Tedesco S. (a cura di), *Estetica e scienze della vita*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2013
- Piscicelli U., *Introduzione alla psicosomatica*, Astrolabio, Roma, 1998
- Porges S. W., *La teoria polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*, Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2014
- Possati L. M., *La ripetizione creatrice. Melandri, Derrida e lo spazio dell'analogia*, Mimesis, Milano-Udine, 2013
- Raymond M., Barresi J., *Naturalization of the Soul: Self and Personal Identity in the Eighteenth Century*, Routledge, Londra, 2004
- Recalcati M., *Jaques Lacan. Desiderio, godimento e soggettivazione*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2012
- Reese M., *La raffinatezza di un insegnamento*, Bollettino AIIMF – Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais, Numero 25/Dicembre 2006, Firenze, AIIMF, 2006
- Reich W., *Il carattere pulsionale*, Sugarco Edizioni, Varese, 1982
- Reich W., *La biopatia del cancro*, Sugarco Edizioni, Varese, 1986
- Reich W., *Analisi del carattere*, Sugarco Edizioni, Varese, 1994
- Reich W., *La funzione dell'orgasmo. Dalla cura delle nevrosi alla rivoluzione sessuale e politica*, Il Saggiatore, Milano, 2010
- Reich W., *Pulsazione orgonomica – Dialogo con un elettrofisico (1944). Scritti III*, Edizioni Andromeda, Roma, 2014
- Reich W., *Articoli di orgonomia (1939-1951). Scritti IV*, Edizioni Andromeda, Roma, 2014
- Reich W., *Funzionalismo orgonomico (1950). Scritti VI*, Edizioni Andromeda, Roma, 2015

- Rifflet-Lemaire A., *Introduzione a Jaques Lacan*, Astrolabio, Roma, 1999
- Rispoli L., Andriello B., *Psicoterapia corporea e analisi del carattere*, Bollati Boringhieri, Torino, 1988
- Rispoli L., *Il sorriso del corpo e i segreti dell'anima*, Liguori Editore, Napoli, 2003
- Rispoli L., *Esperienze di base e sviluppo del sé. L'Evolutiva nella Psicoterapia Funzionale*, FrancoAngeli, Milano, 2004
- Rispoli L., *Il corpo in psicoterapia oggi*, FrancoAngeli, Milano, 2016
- Ruggieri V., *Contatto interpersonale: test, analisi e problematiche psicofisiologiche*, Edizioni Universitarie Romane, Roma, 1996
- Ruggieri V., Giovampaola S. D., *Il collo e le sue rughe. Immaginario e realtà degli atteggiamenti posturali e dell'espressività*, Edup, Roma, 2002
- Ruggieri V., *Mente, Corpo, Malattia*, Il Pensiero Scientifico Editore, Roma, 2004
- Ruggieri V., Fabrizio M. E., Giovampaola S. D., *L'intervento psicofisiologico integrato in Psicologia e Riabilitazione*, Edizioni Universitarie Romane, Roma, 2004
- Ruggieri V., *L'esperienza estetica. Fondamenti psicofisiologici per un'educazione estetica*, Armando Editore, Roma, 2006
- Ruggieri V. e Coll., *Struttura dell'io tra Soggettività e Fisiologia corporea. Ricerche sperimentali e cliniche*, Edizioni Universitarie Romane, Roma, 2011
- Ruggieri V., *L'identità in psicologia e teatro. Analisi psicofisiologica della struttura dell'io*, Edizioni Magi, Roma, 2012
- Shusterman R., *Practicing philosophy*, Routledge, New York, 1997
- Shusterman R., *Somaesthetics: a Disciplinary Proposal*, The Journal of Aesthetics and Art Criticism, American Society for Aesthetics, Vol.57, N.3, (Summer 1999), pp.299-313
- Shusterman R., *Performing live*, New York, Cornell University Press, 2000
- Shusterman R., *The Silent, Limping Body of Philosophy*, Cambridge University Press, Cambridge, 2004
- Shusterman R., *Aesthetic Experience*, Routledge, New York, 2008
- Shusterman R., *Estetica pragmatista*, Aesthetica Edizioni, Palermo, 2010
- Shusterman R., *Soma and Psyche*, The Journal of Speculative Philosophy, New Series, Penn State University Press, Pennsylvania, 2010, Volume 24, N.3, pp.205-223

- Shusterman R., *Thinking through the body. Essays in Somaesthetics*, Cambridge University Press, New York, 2012
- Shusterman R., *Coscienza del corpo. La filosofia come arte di vivere e la somaestetica*, Christian Marinotti Edizioni, Milano, 2013
- Simondon G., *L'individuazione psichica e collettiva*, DeriveApprodi, Roma, 2006
- Soresi E., *Il cervello anarchico*, Utet, Milano, 2014
- Stern D. N., *Le prime relazioni sociali: il bambino e la madre*, Armando, Roma, 1979
- Stern D. N., *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino, 1989
- Stewart I., Joines V., *L'Analisi Transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani*, Garzanti, Milano, 2016
- Surian E., *Manuale di storia della musica. Vol.IV - Il Novecento*, Ruggimenti, Milano, 2004
- Tarizzo D., *Introduzione a Lacan*, Laterza, Roma, 2011
- Tolja J., Puig T., *Essere corpo. Come ripensare lavoro, educazione, sport, architettura, design, moda, salute e spiritualità da una prospettiva corporea*, Tea, Milano, 2016
- Vandoni F., Redaelli E., Pitasi P. (a cura di), *Legge, desiderio, capitalismo. L'anti-Edipo tra Lacan e Deleuze*, Bruno Mondadori, Milano, 2014
- Vizzardelli S. e Cimatti F. (a cura di), *Filosofia della psicoanalisi. Un'introduzione in ventuno passi*, Quodlibet Studio, Macerata, 2012
- Widmann C., *Sul destino*, Edizioni Magi, Roma, 2013
- Young J. E., Klosko J. S., *Reinventare la tua vita. Scoprite come modificare voi stessi e liberarvi dalle trappole che vi impediscono di cambiare la vostra vita*, Raffaello Cortina, Milano, 2004