

## **La parola del corpo, il corpo della parola**

Matilde Mattia

Bion afferma, riguardo ad un saggio del padre della psicoanalisi, Sigmund Freud, che esso vada letto e poi dimenticato, e che "un analista deve avere la capacità di vedere le implicazioni di ciò che hanno detto [...] gli psicoanalisti che lo hanno preceduto e non la quantità di modi in cui lo hanno detto". In modo simile percepisco il mio attuale rapporto con colui che è stato il mio maestro, Paolo Menghi; sicuramente ancora lo studio, molto è presente nella mia prassi e nelle riflessioni che l'accompagnano, e spesso lo dimentico. Sono momenti di un processo di metabolizzazione in virtù del quale il nutrimento ricevuto viene elaborato ed integrato per buona parte nel proprio corpomente: le informazioni legate all'esperienza vissuta si collegano a risonanze personali e professionali, si connettono tra loro e con nuove esperienze e con le elaborazioni di altri ricercatori, fino a dar vita a qualcosa che non è la replica di ciò che si è vissuto e che ci è stato insegnato ma qualcosa che continua ad evolvere.

Dalla vasta area da esplorare che chiamiamo Normodinamica ho scelto di focalizzare l'attenzione su un tema specifico, ritagliandolo dal tessuto di cui fa parte.

Il titolo parla di corpo e mente ed implica che il corpo abbia una mente e che la mente si incarni, cioè che corpo e mente siano due aspetti differenziati e inseparabili della stessa entità. Possiamo di fatto osservare passioni, intelligenza e azioni simultanei nel corpo e nella mente e fare ipotesi sul rapporto tra i diversi sistemi che li compongono, dotati dei due aspetti, corporeo e mentale.

La concezione di corpo e mente non separati, ma unificati nello stesso spazio, è andata definendosi nella sua forma più articolata e circostanziata con lo sviluppo delle neuroscienze dagli anni '80 ad oggi. Si deve ad un neuroscienziato, A. Damasio, la definizione di corpo-mente come sistema integrato di coscienza e di regolazione del comportamento attraverso una rete nervosa, che è il substrato biologico di una mappa di immagini interiori mediate dai sensi e connotate dai sentimenti basati sulla esperienza delle emozioni e di ogni azione interiore.

La scoperta del Sistema Nervoso e della sua funzione naturale di regolazione, propria degli esseri viventi, supporta la tesi che la mente nasce dal corpo e nel corpo, e che gli esseri umani hanno la facoltà di attivare risorse in modo creativo per affrontare il mondo e trasformarsi con esso. È il cervello che guarda dentro al proprio corpo, dice Damasio, quindi la connessione e l'interazione sono totali. L'interiorità è la cosa più semplice da immaginare.

Quando Paolo Menghi ha fondato il Mandala, negli anni '80, era forte nelle società occidentali una spinta al superamento delle settorializzazioni operate dalle varie scienze, per poter comprendere la realtà umana nella sua interezza e vitalità. Una spinta che ha destato interesse per la cultura orientale, che ha messo in moto il dialogo tra scienze, ha indirizzato la ricerca verso l'indagine di dinamiche complesse ed ha portato alla diffusione di discipline olistiche.

P. Menghi sperimenta personalmente il potenziale trasformativo delle tecniche che impegnano contemporaneamente corpo e mente, a livello fisico, energetico e mentale, e realizza le possibili implicazioni del loro uso in un percorso evolutivo. Prevede l'incontro tra due saperi che si avvalgono di relative tecniche specifiche, quello della psicologia e psicoterapia occidentali, sapere che viene così fatto uscire dall'ambito strettamente terapeutico, e quello delle discipline orientali che offrono un referente

## In occasione del ventennale della morte di Paolo Menghi

Giornata di Studi della Società Italiana di Normodinamica, Roma 27 ottobre 2018

tangibile e attivo nell'uso sapiente del corpo, ad un unico e comune fine, offrire occasioni, ausili per un processo di conoscenza e di trasformazione di se stessi nella direzione dell'integrazione e dell'autenticità, accessibile a tutti.

Prende forma un metodo esperienziale in cui il corpo è coinvolto direttamente e attivamente, mentre si coltiva l'attenzione a ciò che si vive in esso ed attraverso di esso. Si approntano "contesti di apprendimento", laboratori con setting più o meno ampi, in cui fare esperienza di sé, delle proprie attitudini e modalità relazionali, in cui scoprire risorse e punti deboli, bisogni e aspirazioni, valori e pregiudizi, al fine di diventarne consapevoli, di apprendere dall'esperienza, di sviluppare energia e determinazione per cambiare ciò che è possibile e di coltivare l'accettazione della realtà, compresi i suoi limiti.

Le tecniche olistiche di lavoro corporeo facilitano e rendono immediato il contatto profondo con se stessi ed aprono un varco ai vissuti interiori.

Già W. Reich aveva evidenziato come la personalità dà forma al corpo, a posture caratteristiche, somatizzazioni di un complesso mondo interno.

S. Grof dopo qualche decennio ipotizza la stratificazione nel corpo di Sistemi di Esperienze Condensate, cioè insiemi di sensazioni, percezioni, ricordi, pensieri, sentimenti agglutinati da forti emozioni o vissuti nel corpo. In alcuni metodi di manipolazione del corpo si individua nel tessuto connettivo la funzione di collegamento tra le emozioni, il movimento e la circolazione energetica, e si afferma che agendo sul connettivo si possono attivare risonanze immediate sul piano cognitivo ed emozionale (v. anche D. Boaldella).

Fin dall'inizio il perno del lavoro normodinamico è stato costruito a partire dalla pratica di discipline corporee, dove il processo di conoscenza aveva come cardine la presenza a se stessi. Le discipline che negli anni '90 si sono man mano differenziate nel metodo normodinamico, il cui sviluppo è stato affidato agli insegnanti, dietro indicazioni, suggerimenti e supervisione di P. Menghi, costituiscono il contesto privilegiato per la nostra ricerca sull'asse corpo-mente.

In quel periodo la disciplina che insegno, Vairagya Yana (la via del contatto-distacco), ha assunto una prima forma, e nel tempo sono andati definendosi i suoi parametri di riferimento e le modalità di svolgimento. L'esperienza che man mano si sviluppava diventava essa stessa fonte di insegnamento e di indicazioni di percorso.

Le domande erano molte e ruotavano tutte intorno ad una, fondamentale: come contattare attraverso il corpo modalità complesse di percezione, di pensiero, affettive e relazionali spesso inconsapevoli, per portarle a livello di coscienza? Come offrire occasioni per trasformarle nel caso si scoprissero inefficaci o disfunzionali, cioè non in sintonia con le nostre percezioni, intenzioni, aspirazioni?

Nel laboratorio di gruppo in cui vengono proposte tecniche, esercizi, schemi di relazione si notava che a volte lo studente non trovava alcuna connessione con nessun nucleo interno, che spesso aveva qualche contatto sporadico ed isolato con un elemento di un "sistema di esperienze condensate" (ad es. una sensazione, una percezione, un'immagine, un pensiero ..) e che altre volte incontrava più elementi e realizzava connessioni tra loro sentendosi fortemente coinvolto. In quest'ultimo caso non sempre l'esperienza dell'emergere di ciò che lo riguardava personalmente era occasione per apportare cambiamenti al proprio modo di relazionarsi con esso, ad esempio tollerando la contraddizione e lasciando svolgere un processo interno che solitamente veniva interrotto sempre allo stesso punto.

Bisognava prendere atto che non bastava fare appello alla sola volontà ma che vi era attivo un funzionamento inconsapevole ed automatico, dotato di una certa intensità, che esercitava un potere sulla persona.

Cercando testi che fossero di ausilio ad orientarmi in questi territori di ricerca ho trovato riferimenti utili nella psicofisiologia e nella teoria psicoanalitica, e in particolare in autori che avevano cercato di comprendere la loro esperienza clinica con persone che avevano difficoltà ad usare il linguaggio per comunicare i propri stati interiori, o in momenti della terapia vuoti di pensiero e di linguaggio (Bion, Racalbutto, Tustin), in autori che avevano dedotto un processo di formazione di un mondo interno che non è il duplicato di quello esterno ma prende forma sulla base delle vicissitudini affettive nella relazione con le prime figure di accudimento (Winnicott, Klein, Stern), in autori che avevano studiato gli effetti nel campo bipersonale di processi interiori e le possibili trasformazioni attraverso nuove e diverse relazioni (Bion, Ferro, Gaburri), e in autori che avevano scelto il corpo come chiave di lettura della personalità e come accesso privilegiato ad un processo di trasformazione (Lowen, Reich).

Il punto di partenza nella ricerca è stato il **contatto**, primo dei due termini che danno il nome alla disciplina Vairagya Yana (l'altro è **distacco**) che avviene in virtù delle emozioni, interfaccia tra somatico e psichico. I processi emotivi sono radicati nel soma sia come funzioni cerebrali che come emozioni-affetti. Emergono all'interno di una relazione e danno elementi per attribuire un primo significato alle esperienze: sono una prima forma di pensiero che dà significato al mondo, legandosi ad eventi, informazioni sensoriali e motorie.

L'emozione ha una carica energetica e tende a portare a termine il suo schema, ma può anche collegarsi a pensieri, strategie, prendere corpo nelle parole ed essere comunicata. Intorno ad esse si formano degli agglomerati e ciascuno dei suoi componenti può essere attivato da ciascuno degli altri: immagini di persone, luoghi, oggetti possono evocare componenti somatiche o comportamentali e viceversa.

Nell'approntare il contesto di lavoro col corpo ci si pone il problema di dare stimoli "significativi", cioè che aggancino almeno un elemento di un agglomerato per riattivarlo parzialmente o completamente. La significatività degli stimoli dipende da un incontro, tra uno stimolo capace di evocare un elemento emotivo o simbolico che abbia significato e la sensibilità e disponibilità di una configurazione interna a risuonare con quel significato, cosa che può anche non succedere per qualche forma di difesa.

**Evocare** è diverso da scaricare: esistono metodi di lavoro corporeo che mirano alla catarsi attraverso la scarica energetica. In Vairagya Yana lo schema interno che comprende l'emozione viene sì evocato ma l'uso che si fa di ciò che emerge è diverso: si guida lo studente a percepire, riconoscere, osservare l'emozione sentita nell'esperienza, ad accoglierla, a darle un nome e a collocarla nello spazio della coscienza (i passaggi del processo interiore di cui parla P. Menghi), oppure a comunicarla in una modalità tra quelle suggerite (il suggerimento serve solo a guardare tra più possibilità).

Nel processo descritto è attiva la funzione della mente che osserva ciò che avviene momento per momento in se stessi, compreso il non percepire, il contatto con i diaframmi che si frappongono al contatto con un qualche oggetto interno: è il nucleo dell'attitudine meditativa che consiste nel non aderire a ciò che si sperimenta e nel mantenersi alla **giusta distanza** per sentire ed osservare contemporaneamente (quello che chiamiamo contatto-distacco).

Altro elemento importante incontrato nella ricerca è il **simbolo**. Cosa permette di far rivivere qualcosa che non è presente in questo momento, rendendone comunque viva la percezione? Cosa collega un vissuto precedente e un'esperienza attuale? Quando il

## In occasione del ventennale della morte di Paolo Menghi

Giornata di Studi della Società Italiana di Normodinamica, Roma 27 ottobre 2018

bambino usa l'orsetto per rivivere il calore sperimentato nel contatto con la madre, capiamo che inizia a funzionare in lui un processo simbolico che diventa pienamente operante con l'uso del linguaggio, che permette operazioni mentali in assenza degli oggetti ai quali si riferisce.

Il simbolo, astratto per antonomasia, è veicolato da immagini e/o parole che richiamano un vissuto concreto e costituisce un ponte tra i vissuti, i ricordi, i preconcetti inconsci e l'esperienza attuale, permettendo connessioni più libere e creative.

Il simbolo d'altra parte dà senso ed energia all'azione e l'azione dà corpo ad un valore, ad un'aspirazione e ad una direzione più consapevole.

Nella pratica di Vairagya Yana l'uso consapevole del simbolo e della metafora ha segnato una svolta perché ha offerto maggiore libertà nell'uso degli strumenti di cui disporre, ed ha ampliato le suggestioni per muoversi verso quel contatto cui accennavo prima. Con l'uso del simbolo e della metafora si può sollecitare il contatto con i diversi livelli di funzionamento della persona dando stimoli sensoriali, fornendo immagini, suggerendo metafore, pronunciando parole che evocano oggetti o situazioni, proponendo specifiche modalità di interazione, evocando atmosfere con differenti sfumature affettive. Anche nelle interazioni in coppia o tra più persone si possono osservare dinamiche specifiche che svelano uno scenario fatto di rappresentazioni o fantasmi interni, sulla natura dei quali possiamo avanzare come insegnanti ipotesi sulla base di segnali, tipo sfasature tra lo stimolo dato e la risposta nel comportamento o incoerenze nei vissuti riferiti nel momento della condivisione.

Ad es. una postura di evitamento attraverso lo sguardo, l'orientamento e la tensione del corpo evoca il fantasma di una relazione vissuta come invadente, minacciosa, eccessivamente esuberante (il fantasma o la rappresentazione non è la fotografia oggettiva della relazione, ma il risultato del vissuto in quella relazione).

Tutto ciò che in qualità d'insegnante posso registrare apre domande sulla relazione interiorizzata della persona e/o su ciascun componente di quella relazione, cosa che mi sollecita ad ampliare ed approfondire l'esperienza, proponendo per esempio varie modalità di entrare nella relazione tra le quali poter riconoscere quella che si avvicina o corrisponde di più all'immagine interna della persona, con relativi sentimenti e tendenze reattive.

Sebbene nel lavoro esperienziale la comunicazione sia prevalentemente non verbale, viene introdotto l'uso di parole: sia da parte dell'insegnante, che non solo dà indicazioni di svolgimento delle tecniche ma fornisce indicazioni e suggestioni atte a stimolare specifiche tonalità affettive e ad orientare la ricerca dello studente; sia da parte dello studente, che viene invitato ad associare aggettivi, parole o brevi frasi ai vissuti, alle emozioni, alle immagini, ai pensieri che intercetta in se stesso, coglie in altri o nella relazione in atto.

L'espressione verbale da un lato offre all'insegnante elementi di valutazione del grado di consapevolezza dello studente e della connessione tra i diversi livelli di funzionamento, dall'altro dà allo studente la possibilità di verificare la sua aderenza a se stesso. Il contesto di gruppo amplifica l'utilità della parola, che costituisce una comunicazione agli altri attraverso un'esposizione personale, che predispone a ricevere impressioni e feedback dal partner se si è lavorato in coppia, o da tutti gli altri se è stato coinvolto l'intero gruppo.

Le parole divengono protagoniste nei momenti di condivisione e riflessione successivi alla pratica, durante i quali si percepisce con chiarezza che le parole hanno un appoggio nel vissuto, sono più "corporee" e significative.

## In occasione del ventennale della morte di Paolo Menghi

Giornata di Studi della Società Italiana di Normodinamica, Roma 27 ottobre 2018

In questi momenti la connessione tra i vissuti somatici e il linguaggio che coglie significati, permette l'elaborazione dell'esperienza oltre a facilitare lo stabilizzarsi della consapevolezza dei propri funzionamenti.

Capita a volte di udire parole e discorsi senza radici nel vissuto, deconnessi da esso. L'astrazione e l'intellettualizzazione sono difese dal contatto e lasciano intatto il livello emotivo della rappresentazione, impedendo una trasformazione.

Dove il corpo non sente, non trova senso, la mente costruisce spiegazioni e inventa significati aumentando la separazione corpo-mente: è utile in questi casi fare uso di parole più vicine al vissuto corporeo, che possano evocarlo.

La funzione dell'insegnante è quella di creare occasioni di contatto, dare sostegno allo studente affinché rimanga aderente ai vissuti del corpo, sostis con essi e li accolga; è cioè quella di facilitare il processo di significazione senza imporre significati, in modo che lo studente trovi i suoi nessi e ne elabori di nuovi.

Abbiamo finora colto riverberi della complessità della "scatola nera" in cui avvengono i processi che sono alla radice delle nostre tendenze, attitudini percettive e relazionali.

Negli ultimi anni si è conosciuto molto di più riguardo a tale funzionamento complesso, e nel dialogo e nell'integrazione tra scienze cognitive, neuroscienze e psicoanalisi sono stati elaborati diversi modelli esplicativi, tra i quali è particolarmente degno di nota quello elaborato da W. Bucci, psicoanalista e docente ricercatrice alla Adelphi University di N.Y., denominato **Teoria del codice multiplo**.

Tale modello integra processi di codifica ed elaborazione delle informazioni derivate dall'esperienza, cioè il funzionamento di parti del cervello e di reti di attivazione nervosa con i processi emotivi che hanno radice sia nella dimensione somatica (attraverso i sistemi endocrino, neurochimico, immunitario, viscerale, sensomotorio), sia in quella emozionale-affettiva (di senso e significato attribuito attraverso le relazioni significative), che in quella simbolica non verbale e verbale.

Punto centrale della teoria è dimostrare come uno stimolo emotivo significativo, interno o esterno, provoca l'attivazione contemporanea di livelli di codifica ed elaborazione multipli. I livelli proposti sono tre: subsimbolico, simbolico non verbale, simbolico verbale.

Il primo fa riferimento alla codifica implicita, ai livelli fisiologici dell'emozione, ai processi senso-motori automatici e all'elaborazione inconscia, come avviene nella creazione artistica. Sul piano relazionale si esplica nel rispecchiamento, nella sintonizzazione affettiva, nella intersoggettività.

A questo livello si situano gli stimoli emotivi che costituiscono la motivazione alla base della vita individuale: sono strutture di memoria complesse, dominate da processi sensoriali, motori e somatici, subsimbolici, legati ad eventi interpersonali, che costituiscono il **nucleo affettivo** (richiamo qui la giornata dello scorso anno sulla dinamica degli affetti nella relazione insegnante-studente).

La ripetizione degli schemi attiva configurazioni che formano categorie, che comprendono esperienze, eventi e relazioni che fanno riferimento allo stesso nucleo affettivo.

A questo livello la decodifica avviene attraverso il nucleo affettivo.

Il secondo livello si basa sull'uso di rappresentazioni mentali, in particolare quelle visive, prototipi di esperienze, che possono combinarsi e collegarsi ai simboli verbali e al linguaggio.

L'attribuzione di significato ai dati dell'esperienza non può prescindere da una relazione e assume una importanza fondamentale la risposta dell'altro. La risposta nella prima

relazione di accudimento costituisce l'impronta nelle rappresentazioni mentali e può subire modifiche solo attraverso l'esperienza in un'altra relazione.

Ad es. la paura mette in moto un'attivazione somatica; se la risposta è un contenimento, lo schema emotivo della paura comprenderà sia la minaccia e l'attivazione somatica che la rappresentazione dell'altro che può offrire protezione e conforto, cioè la rappresentazione della funzione regolatrice dell'attivazione.

Il terzo livello si riferisce all'attività simbolica del pensiero e del linguaggio, che permette elaborazioni astratte trasversali a tutti i livelli, con combinazioni infinite.

La Bucci ipotizza una funzione di integrazione dei tre livelli, chiamata **processo referenziale**, che attraverso l'uso del simbolo connette l'esperienza del nucleo affettivo alle immagini e alle parole.

Nella realtà tale integrazione è limitata, e in ciascuno si registra un certo grado di dissociazione; un alto grado di dissociazione è responsabile dell'insorgenza di processi patologici, che si manifestano quando gli schemi emotivi diventano così rigidi da non permettere abbastanza reversibilità attraverso nuove esperienze.

Dove la dissociazione è più profonda non si hanno parole per le emozioni né simboli per gli stati somatici, si è sommersi dai vissuti e non si può dare significato al proprio mondo interno.

La teoria del codice multiplo che ho illustrato a grandi linee da un lato conforta la ricerca sviluppatasi nel contesto di Vairagya Yana in quanto conferma e chiarisce il ruolo delle emozioni, della relazione, del simbolo e della loro interazione illuminando i ruoli da essi giocati, la dinamica complessa della loro interazione e la plasticità di un sistema che permette di ristrutturare se stesso.

La ricerca scientifica sulla base di tale teoria apre prospettive di sviluppo e di approfondimento della disciplina di Vairagya Yana, in quanto può supportare l'individuazione sempre più precisa dei punti chiave nella rete delle informazioni e i momenti più significativi del processo esperienziale, al fine di introdurre stimoli che sollecitano più connessioni possibile, tra dimensioni diverse dell'essere, tra contenuti, tra tempi differenti dell'esperienza, tra sé e gli altri.

Elenco alcune considerazioni e domande che possono costituire un punto di partenza per successivi passaggi di approfondimento:

- il funzionamento corporeo, in genere non volontario e non consapevole, è dotato di una forma di pensiero organizzato non simbolico distinto dal pensiero simbolico ma ad esso riconducibile. Cosa fare dei residui non pensabili?
- la mappa che permette di orientarsi nella complessità fa intravedere la possibilità di accedere a reti di informazioni attraverso i punti di connessione;
- le aree isolate, non elaborate, possono essere sollecitate in maniera più mirata al fine di recuperare vecchi schemi e favorire nuove connessioni.

Quali sono i segnali da prendere in considerazione per intercettarli?

- il fatto che nel processo di comunicazione eventi vissuti da un soggetto come psichici, possono venire trasmessi ad un altro come somatici, e ritornare nuovamente psichici attraverso l'elaborazione emotiva e l'immaginazione speculativa: ciò porta in primo piano il ruolo della relazione. Come utilizzare le relazioni interpersonali per sviluppare l'ascolto empatico e un dialogo evolutivo? In questo modo gli eventi divengono condivisibili e parte di un dialogo evolutivo.

## In occasione del ventennale della morte di Paolo Menghi

Giornata di Studi della Società Italiana di Normodinamica, Roma 27 ottobre 2018

Ci siamo avventurati, forse un po' persi in un ritaglio di realtà osservato come da un microscopio, ma non dimentichiamo che è parte di una rete molto più grande che si estende a sistemi sempre più ampi fino a toccare la dimensione dell'incontrollabile e dell'inconoscibile, che deve rimanere all'orizzonte di questa trattazione.

Vi lascio con le parole di P. Menghi:

“Tutto è impregnato dal sacro; e si può arrivare a questa visione attraverso un uso mirato della sensorialità, del contatto. Quindi partiamo dalla vita di tutti i giorni. Il nostro metodo consiste nel fare in modo che la vita quotidiana sia usata creativamente per raggiungere una coscienza di unità. E per non scindere. Se Dio è infinito non può non comprendere in sé anche la libertà di una individualità autonoma dalle infinite forme che eternamente emergono.” (*Trasformare la mente*, pag. 97)

### BIBLIOGRAFIA

- W. Bion - *Commentario in Analisi degli schizofrenici e metodo psicoanalitico*, Armando 1967  
A. Damasio - *L'errore di Cartesio*, Adelphi 1995  
D. Boaldella – *Biosintesi*, Ubaldini 1987  
W. Bucci - *Psicoanalisi e scienza cognitiva*, Fioriti editore  
W. Bucci - *Sintomi e simboli: la somatizzazione secondo la teoria del codice multiplo*, Psychoanalytic Inquiry 1997  
S. Grof - *Oltre il cervello*, Cittadella Assisi 1988  
R Lombardi - *Metà prigioniero metà alato*, Bollati Boringhieri 2016  
L. Solano - *Al di là di Cartesio: riflessioni sul corpo mente*, Rivista di psicoanalisi 2016 LXII, 1

**Matilde Mattia** Psicologa, Psicoterapeuta ad orientamento psicoanalitico e sistemico-relazionale. Insegnante formatore di Normodinamica e Presidente dell'Associazione Mandala Scuola di Normodinamica Soriano nel Cimino