



Il corpo rivela

di Luciano Marchino

Perché siamo quello che siamo? E perché siamo *chi* siamo, con un nostro specifico modo di pensare il mondo e noi stessi nel mondo? Perché ripetiamo di continuo gli stessi errori? Ed è legittimo chiamarli errori? E, soprattutto, quali sono le caratteristiche che fanno di ciascuno di noi un essere unico e irripetibile in natura, un portatore di senso che non ha eguali al mondo?

Questo libro si occupa di esseri umani e della nostra eroica e spesso confusa lotta per l'affermazione dei valori e per la realizzazione dei desideri più intimi e profondi di cui siamo portatori. Valori e desideri che non possono che essere naturali.

Il problema, affrontando temi di questo tipo potrebbe essere di scivolare in voli pindarici di ordine filosofico oppure, al contrario, in schematismi meccanicisti e semplificatori che ci porterebbero inevitabilmente lontano dall'ineffabile leggerezza e molteplicità dell'essere. Probabilmente scivolerò, in una certa misura in entrambi ma, come sappiamo *errare humanum est*.

Secondo Popper "le scienze autentiche sono unicamente quelle che non pretendono in alcun modo di conseguire verità inconfutabili, ma sanno che i loro risultati possono sempre venire confutati" (Geymonat, 1985). Le scienze psicologiche poi rientrano, per loro natura, tra le cosiddette scienze *soft*, non foss'altro che per il loro oggetto di studio: l'essere umano, per sua natura unico e irripetibile e quindi non soggetto alle abituali procedure di verifica caratteristiche delle scienze *hard*.

In un certo periodo della mia vita mi sono dedicato brevemente alla ricerca strumentale nel campo di una delle scienze *hard*, la fisica. Presso l'Istituto Europeo di Ricerca Spaziale (ESRIN) di Frascati ho fatto parte di un gruppo di ricerca che si proponeva di pesare il nucleo dell'atomo di carbonio. L'ipotesi di lavoro era che, se avessimo individuato il peso del nucleo di un atomo avremmo conosciuto il peso di tutti gli atomi di carbonio esistenti nell'universo. Credo che tale ipotesi sia tutt'ora ritenuta valida.

Il mio percorso nel campo della fisica è stato breve e del tutto inglorioso, non si era trattato di autentica vocazione ma di un'infatuazione per gli aspetti filosofici della materia, congiunta all'arrogante ambizione di entrare a far parte della ristretta élite di coloro che non si sarebbero accontentati di fermarsi alle apparenze ma avrebbero smascherato la realtà della realtà. I miei bisogni nevrotici di recuperare un'autostima umiliata e distorta al finire dell'infanzia sono sempre stati subdolamente attivi nello *sfondo* della mia coscienza e sono tuttora oggetto della mia più accorata attenzione. Fatto sta che abbandonati ingloriosamente gli studi di fisica, trovai nello studio degli esseri umani la mia vera passione. Il mio principale, ma non esclusivo, oggetto di studio sono stato io stesso. Questo da molti miei colleghi psicologi e psicoterapeuti può essere facilmente stigmatizzato come semplice egotismo, in altre parole una patologia. Per spiriti meno avvezzi alla diagnosi clinica ricorderò in estrema sintesi l'antica esortazione a conoscere se stessi

iscritta nel tempio di Apollo a Delfi e le innumerevoli pagine scritte in proposito dai saggi attraverso i millenni da Platone a Sant' Agostino. I miei dodici anni di psicoterapia individuale sono il vero cuore di una ricerca tuttora in corso e vivissima anche in questo istante, mentre scrivo.

Sono lontano nel tempo e negli intenti dalla ricerca di senso attraverso lo studio dell'essenza della materia. Oggi mi occupo di esser umani, ma non per questo ritengo che la mia ricerca sia divenuta più superficiale. Allora cercavo di indagare gli aspetti più intimi di una realtà, presunta oggettiva, della materia, oggi mi dedico a rilevare ed elaborare, con i miei allievi, con i miei pazienti e con i miei colleghi, gli aspetti più profondi e intimi della natura soggettiva. In fondo so di essere solo uno tra i molti che si sono confrontati, dopo Democrito e Aristotele, con la dinamica tra il mondo delle idee e quello della materia. La domanda è: è possibile, indagando fenomeni unici, accedere a concetti di ordine generale che possano interessare ciascun essere umano e l'umanità nel suo insieme?

A questo non so dare risposta ma so che, senza avere accesso alle informazioni a cui attualmente possiamo facilmente accedere grazie al progresso della scienza, generazioni intere di filosofi e psicologi hanno fornito risposte suggestive e spesso ricche di fascino e di verosimiglianza, che non potevano però tener conto della mirabile complessità degli esseri viventi e dell'intreccio tra natura e cultura che forma il carattere di tutti noi, per lo meno non nei termini in cui possiamo farlo noi ora. In altre parole, mi occupo della relazione tra l'hardware e il software della natura umana, cioè della complessa, e tuttora misteriosa, articolazione dei circuiti psico/neuro/muscolari che abbiamo forgiato, nel divenire della nostra esperienza individuale, per fronteggiare la relazione col sociale a noi accessibile e i processi di pensiero che tale struttura, una volta materializzata e cristallizzata, ci consente¹.

L'espressione delle emozioni

Tra i primi scienziati moderni a occuparsi della relazione tra corpo e mente troviamo, nel 1872, Sir Charles Darwin², con la pubblicazione di *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, nel quale l'autore formula una prima definizione di ciò che più tardi Wilhelm Reich chiamerà Armatura Caratteriale o carattere-muscolare (ACM) e che io oggi chiamo Matrici di Apprendimento Primario (MAP). Tra i suoi *Principi generali dell'espressione* troviamo al primo posto il *Principio delle abitudini associate utili*. Leggiamo:

“Alcuni atti complessi hanno un'utilità diretta o indiretta in certi stati d'animo, perché alleviano o soddisfano particolari sensazioni, desideri e così via; ogni volta che si riproduce lo stesso stato d'animo, anche appena accennato, c'è la tendenza - in forza dell'abitudine o per associazione - a ripetere quegli stessi movimenti, anche se in quel momento non danno vantaggio. Alcuni atti che di solito, in forza dell'abitudine, si presentano associati a determinati stati d'animo possono essere

¹ Antonio Damasio, *Lo strano ordine delle cose*, Adelphi Edizioni, Milano, 2018. Wilhelm Reich, *Analisi del Carattere*, (Berlino, 1933), Sugar Editore, Milano 1973.

² Charles Darwin, *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, 1872, Boringhieri, Torino, 1982.

parzialmente repressi dalla volontà; in questi casi i muscoli che si trovano più debolmente sotto il diretto controllo della volontà sono ancora portati a contrarsi, causando movimenti che noi interpretiamo come espressioni. In altri casi la repressione di un movimento abituale richiede piccoli movimenti, che a loro volta, dunque, si presentano come movimenti espressivi.”

Cinquant'anni più tardi Wilhelm Reich, capostipite della moderna psicologia *somatorelazionale*, apportando un fondamentale contributo, introdusse una radicale modifica alla tecnica psicoanalitica del suo tempo spostando l'accento dall'analisi dei sintomi all'analisi del carattere definito come *“la somma degli atteggiamenti muscolari (tensioni muscolari croniche e, per questo, inavvertite e inconsce) che un individuo sviluppa per bloccare il prorompere di affetti e sensazioni organiche, in particolare l'angoscia e l'eccitazione sessuale”*. La somma degli atteggiamenti caratteriali tipici che un individuo sviluppa per bloccare le proprie eccitazioni affettive prende dunque corpo, organizzandosi in un pattern cristallizzato (cronico) che si esprime tanto attraverso una specifica rigidità del corpo che nell'equivalente carenza di contatto affettivo.

Il principio di antitesi

Nel suo secondo principio, *il principio dell'antitesi*, Darwin afferma che:

“Certi stati d'animo provocano particolari atti abituali che hanno un'utilità, come abbiamo visto con il primo principio. Quando sopravviene uno stato d'animo che sia l'esatto contrario di quello precedente, si ha una forte e involontaria tendenza a eseguire movimenti di natura opposta, anche se sono del tutto inutili, e tali movimenti in alcuni casi sono altamente espressivi”.

Con queste parole Darwin descrive in estrema sintesi l'origine dei conflitti interiori che, più tardi, Freud descriverà con una articolata capacità letteraria che finirà, però, col farci perdere le tracce degli elementi strutturali del processo, cioè la dimensione muscolare che, come sappiamo, implica a sua volta la dimensione neuronale. Il disagio personale a cui è stato dato il nome clinico di nevrosi è quindi descritto, ma solo Reich vi farà esplicito riferimento, come interazione tra il sistema nervoso centrale, soggetto al controllo della volontà e alla consapevolezza conscia, e il sistema nervoso autonomo che, come dice la parola, è autonomo rispetto alla volontà cosciente e quindi, spesso, inconscio o preconsciouso e che, non di meno, è il principale attore della nostra vita organica.

Il conflitto interiore tra questi due sistemi è, con tutta probabilità, il responsabile di un enorme dispendio di energie e del costante disagio, evidente o inavvertito, con cui trascorriamo il nostro percorso esistenziale. Stiamo parlando di una conoscenza antica e variamente descritta in molti testi sapienziali come, ad esempio, i testi taoisti e buddhisti. Resisterò alla tentazione di parlarne qui per riprendere l'argomento più avanti nel testo. A conclusione di quanto esposto sinora e a titolo di premessa a quanto sto per esporre ricorderò solo con Jean-Paul Sartre che *“quando l'uomo capisce che è inutile voler capire, ha capito tutto ciò che vale la pena di capire”*.

Formae mentis

Vorrei ora proporre un altro argomento che, a mio avviso, non riceve, per ora, l'attenzione necessaria: quello delle "intelligenze multiple" introdotto, per la prima volta da Howard Gardner (*Formae mentis, saggio sulla pluralità dell'intelligenza*, 1984, Feltrinelli, Milano, 1987) all'inizio degli anni '80. Gardner descrive almeno sette diversi tipi di intelligenza:

1. L'intelligenza linguistica, che consisterebbe nel pensare con le parole e riflettere su di esse.
2. L'intelligenza logico-matematica, che consisterebbe nel pensare coi numeri e riflettere sulle loro relazioni.
3. L'intelligenza musicale, pensare con e sulla musica.
4. L'intelligenza visuo-spaziale, che consisterebbe nel pensare con immagini visive e fare elaborazioni su di esse.
5. L'intelligenza corporeo-cinestesica, che consiste nel pensare con e sui movimenti e i gesti.
6. L'intelligenza interpersonale, che ci consente di avere successo nelle relazioni con gli altri.
7. L'intelligenza intrapersonale che, ci permette di riflettere sui nostri sentimenti, sui nostri umori e sui nostri stati mentali.

Più tardi, in *Cinque chiavi per il futuro* (2007, Feltrinelli, Milano), Gardner proporrà una sua sintesi delle abilità più promettenti nel farsi delle relazioni sociali nell'età contemporanea, proponendo una nuova e diversa classificazione:

1. Intelligenza disciplinare.
2. Intelligenza sintetica.
3. Intelligenza creativa.
4. Intelligenza rispettosa.
5. Intelligenza etica.

Con i suoi scritti e con le sue *tipologie* d'intelligenza, preziose per la psicologia cognitivo comportamentale e per tutti noi, Gardner ha trasformato il concetto statico, che voleva descrivere un'intelligenza unidimensionale misurabile, ad esempio, attraverso il QI, in una realtà dinamica e multifattoriale.

A questo punto è lecito chiedersi se, ed eventualmente come, la *psicologia somatorelazionale* possa fare sue le acquisizioni dell'approccio cognitivista di Gardner e possa eventualmente contribuire, con elementi propri, a un ulteriore ampliamento dei concetti così riccamente e puntualmente esposti da lui e da numerosi altri autori della medesima area, proponendo a sua volta una lettura, interna al proprio paradigma, che veda entrare in campo i tratti caratteriali e il linguaggio espressivo corporeo (W. Reich, A. Lowen, S. Johnson, M. Mizrahi- L. Marchino), tanto dal punto di vista delle tipiche e invalidanti ferite evolutive, che da quello, tutto nuovo, delle *risorse di tratto* che, nella loro interazione con le prime, inclinano le persone verso lo sviluppo di specifiche attitudini relazionali, intellettuali ed emozionali. Cercherò quindi di descrivere il farsi della mia personale visione, ampiamente condivisa da diversi colleghi, dello sviluppo di specifiche attitudini

conseguenti al *Potenziamento Selettivo delle Risorse* (PSR) che ha fornito a ciascuno di noi gli strumenti necessari al superamento delle ferite o degli stati carenziali che troviamo all'origine dei diversi tratti, o stili, caratteriali. Come vedremo il *Potenziamento Selettivo delle Risorse* (PSR) non può prescindere dallo stadio evolutivo in cui ha avuto luogo l'evento traumatico oppure lo stato carenziale oppure, più spesso, una combinazione dei due.

Come le neuroscienze stanno progressivamente evidenziando, il sistema nervoso centrale e quello autonomo maturano nel corso delle diverse fasi di crescita del bambino, e i percorsi neuronali ripetuti si rafforzano e finiscono per dominare le altre alternative, al punto da relegarle lontano dalla consapevolezza conscia e dalle potenzialità attuabili nel presente. Saremmo d'altra parte ingenui nel riprendere in modo acritico le tipologie descritte dai maestri del passato come Lowen e Reich, perché è quanto mai evidente la trasformazione sociale in corso soprattutto in occidente e l'impatto, formativo e trasformativo, dell'informazione mediatica, cui fa riscontro un equivalente impoverimento del ruolo formativo e trasformativo delle figure genitoriali.

Il piccolo Charly

Facciamo l'esempio di Charly, un bimbo di tre mesi. Charly è sano e vivace e succhia il seno della madre con avida gioia, la sua gamma relazionale si è continuamente espansa dalla nascita ad oggi. Appena nato era già in grado di manifestare una vasta gamma di espressioni relazionalmente significative come l'interesse, la ripugnanza e il sorriso (Izard e Malatesta, 1985), distingueva il suono della voce materna rispetto ad ogni altra (De Casper e Feifer, 1980), sapeva distinguere e imitare le espressioni di sorpresa, felicità o tristezza (Field *et al*, 1982). Appena più tardi, tra i due e i tre mesi, ha sviluppato le sue prime capacità di interazione sociale, incrementando la sua abilità di relazionarsi con gli altri attraverso una gamma di vocalizzazioni sempre più estesa e appropriata (Emde *et al*, 1976; Spitz e Cobliner, 1965) e, soprattutto, ha sviluppato un embrione significativo della futura capacità di autoregolazione, distogliendo lo sguardo quando il suo livello di eccitazione interiore raggiunge la soglia di gradevolezza e di desiderabilità (Bazelton *et al*, 1964; Stern, 1974; Fogel 1982), in altre parole quando la nonna, la zia e le amiche della mamma insistono a richiamare la sua attenzione oltre il limite del suo desiderio di interazione. Ha imparato anche, rapidamente, a distinguere lo stato emotivo dei genitori, a "leggere" la rabbia, la gioia e la tristezza nei volti soprattutto nel volto del gigante buono che lo nutre, lo scalda, lo abbraccia, lo rassicura ed emana quel delizioso odore, unico in natura che lo fa sentire così bene (Haviland e Lelwica, 1987). In altre parole, Charly ha tutte le carte in regola per continuare a crescere sano e sereno. Naturalmente, perché tutte queste evoluzioni possano realizzarsi dovranno letteralmente *prendere corpo* in lui.

Senza scendere nel dettaglio non è difficile rendersi conto che ognuno degli atti descritti necessita, per potersi compiere, di una ben precisa sequenza di eventi neuronali, muscolari e psichici e che ciascuno di tali eventi può elicitare il

comportamento osservato. È ormai patrimonio comune alle neuroscienze e alla psicologia l'osservazione del fatto che i comportamenti premiati, ad esempio dal sorriso o dai vocalizzi della madre, saranno rinforzati e andranno a costituire dei tracciati neuronali preferenziali che attiveranno risposte muscolari sempre più precise e eliceranno uno stato d'animo sempre più preciso. Al contrario i comportamenti puniti, ad esempio dall'irrigidimento del volto del *care giver* (E. Tronick) o dall'essere depresso nella culla invece che tenuto in braccio verranno, quando possibile, inibiti. Col trascorrere dei mesi e degli anni queste sequenze forniranno la base strutturale dei comportamenti osservati da Darwin nel primo e nel secondo principio e più tardi da Lowen, Reich ed altri. Inoltre, il ripetersi delle osservazioni cliniche, conferma il fatto che si tratta di una sequenza di eventi non casuale ma ben precisa e sottilmente, ma ineludibilmente, governata dal trascorrere del tempo e dallo sviluppo delle connessioni psico-neuro-muscolari (tra loro correlate) che fanno dell'essere umano ciò che è. Stiamo parlando del normale processo di irrorazione libidica (Freud, Reich) o, se preferite di maturazione del sistema nervoso volontario e autonomo. Come vedremo più avanti lo sviluppo armonioso e una soddisfacente sintonizzazione tra madre e bambino porteranno in direzione di una progressiva schiusura di quest'ultimo verso il mondo esterno rappresentato in questa fase soprattutto, e quasi esclusivamente, dalla madre stessa il cui compito fondamentale, biologicamente previsto, sarà di fornire nutrimento, anche affettivo, calore e protezione. Quando viceversa il messaggio proveniente dal corpo della madre fosse di minaccia, ad esempio urla, fissità e irrigidimento dei muscoli del corpo e del volto, il bambino avrà ben pochi modi per sottrarsi agli stimoli negativi e l'osservazione clinica indica, tra questi, la neutralizzazione del principale canale relazionale, cioè gli occhi che assumeranno un'espressione che si farà meno calda e interattiva, muovendo in direzione dello sguardo progressivamente più freddo ed emotivamente "assente" che ritroveremo, più tardi, negli occhi dell'adulto passato attraverso un precoce rifiuto o senso di minaccia da parte della madre. Percependo il sentimento di minaccia nel corpo, per non esserne sopraffatto il bambino, guidato dal programma evolutivo che ne governa lo sviluppo regolerà, inconsciamente, l'espressività stessa del suo genoma sintonizzandolo alla situazione dell'ambiente immediato che lo circonda. La sensazione di rappresentare un fastidio per la madre lo indurrà probabilmente a ridurre la propria vitalità: "più mi esprimo più sono in pericolo". Per farlo la via regia sarà quella di portare la respirazione, polmonare e di conseguenza cellulare, verso la polarità più vicina alle più basiche necessità della sopravvivenza, a discapito della piena vitalità espressiva. Imparerà molto presto a diventare un bambino "bravo" che non crea problemi alla mamma, un bambino calmo. Sappiamo che solo di recente le neuroscienze si stanno avventurando al di là dello studio dei puri eventi cerebrali, quelli per intenderci puramente interni alla scatola cranica, per estendere le proprie osservazioni all'interazione con i livelli corporei che avvengono al di fuori del cranio ma che ai primi sono strettamente e continuamente correlati nelle due direzioni (A. Damasio, 1994/1999/2003/2017; A. Schore 2003; D. J. Siegel, 1999/2003).

Il corpo fornisce *informazioni condizionanti* come ho sonno, ho fame, ho freddo, ho paura. Il cervello neocorticale *reagisce di conseguenza*, con crescente abilità e competenza, attivando la muscolatura volontaria per fronteggiare la situazione. Un esempio, forse il più basilico e comprensibile, potrebbe essere quello del pianto o delle espressioni di impazienza che richiedono l'intervento accudente della madre. In questa fase è abbastanza ovvio, anche per i cervellisti più sfrenati, che la mente-cervello-neocorteccia non può che mettersi al servizio del corpo che lo sollecita e lo governa informandolo (comandandolo) attraverso una rete sempre più articolata di *input* direttamente raccolti, tanto dalla periferia del corpo (ectoderma) che dai suoi livelli più vitali, ineludibili e profondi (endoderma).

Il controllo da parte della corteccia cerebrale, in questa fase dello sviluppo, è ancora minimale ma già abbastanza articolata da promuovere alcune strategie fondamentali come il torcersi via rispetto alla sorgente della minaccia che, trasformandosi in un atteggiamento abituale, potrà dare luogo nel tempo ad una torsione cronica della colonna vertebrale, ben nota agli ortopedici come scoliosi (Lowen, Reich, Mizrahi-Marchino). Ma anche, con mirabile "intelligenza", la corteccia contribuirà ad inibire la funzionalità spontanea di un diaframma che fluttuando liberamente e sostenendo il pianto, o i "capricci", darebbe luogo a reazioni brusche e impazienti da parte del *care giver*, allocuzione esterofila e truffaldina, per designare il sostituto di una madre assente.

Proprio oggi, poche ore prima di sedermi a scrivere, raccoglievo l'accurata dichiarazione di una maestra d'asilo nido che, in tempi di covid, si trova, ogni giorno, isolata in una stanza dove, bardata di tutto punto e difficilmente riconoscibile, deve accudire ben otto neonati costantemente travolti dal pianto. Ad un livello ancor più profondo il bambino, esposto ad una situazione di abituale, costante o ripetuta minaccia alla propria integrità, come l'allontanamento prolungato dalla madre o la repressione attiva dell'espressione prorompente della propria vitalità, potrebbe completare la serie delle risposte possibili, in questa fase del suo sviluppo, dando il via ad una serie di tensioni profonde a livello dei piccoli muscoli che governano le articolazioni nel tentativo di congelare la propria percezione del corpo, la cui semplice esistenza in vita coincide con un insostenibile senso di minaccia alla sua sopravvivenza.

Solo pochi anni or sono un paradigma psicologico, tuttora egemone in campo accademico, vedeva il neonato come tabula rasa, come un foglio bianco su cui scrivere il giusto modo di muoversi nel mondo. Nonostante le centinaia di studi conseguenti alla scoperta e decodifica del genoma umano, tale visione non si è sostanzialmente modificata, e i suoi sostenitori attuali hanno solo spostato, in età adolescenziale o adulta, il giusto tempo per insegnare a vivere e a ragionare come si deve ai loro pazienti.

Gli studi pionieristici di alcuni clinici, al contempo acuti e coraggiosi, ci permettono oggi di affermare che il bambino molto piccolo *sa* e in molti casi il suo sapere è ben più articolato e profondo di quello dei genitori. La ragione è semplice, anche se per alcuni ben difficile da accettare: il bambino molto piccolo non è intellettualmente

governato dalle nozioni di moda in un determinato momento storico. La sua conoscenza è direttamente informata dal suo patrimonio genetico, è in altre parole geniale, non neocorticale. È la sua saggezza organismica che gli consente di sopire il pianto diminuendo la fluidità del diaframma, non certo le indicazioni teoriche della mamma o del pediatra. Il bambino molto piccolo è, sorpresa, intelligentissimo (L. Maffei, 2014). Ricorda infatti Maffei che *“il numero delle sinapsi, cioè delle connessioni nel sistema nervoso, segue lo sviluppo delle diramazioni dendritiche e, raggiunge il massimo tra il secondo e il terzo anno di vita per poi cominciare a diminuire lentamente.”* (Maffei, 2014, pag. 29). Quindi *“quando un genitore porta il bambino dal pediatra, nel lobo frontale, quello a cui sono attribuite le qualità intellettuali più importanti, il bambino ha 2-3 volte più sinapsi del pediatra, e proprio le sinapsi sono il punto cruciale dell’organizzazione del sistema nervoso, perché in esse i messaggi vengono selezionati e modulati”* (Maffei, op. cit., pag. 29).