

Presenza incarnata e intersoggettività: la relazione e la cura

Paolo Ballarin
psicologo psicoterapeuta
www.paoloballarin.com

Questo scritto è una rielaborazione della relazione presentata, con lo stesso titolo, al XIX Meeting della Scuola di Psicoterapia Biosistemica, maggio 2025.

La presenza a se stessi, agli altri e al mondo è un dato che non possiamo dare per scontato: la complessità e molteplicità che siamo ci obbliga ad una continua verifica e ricerca, se non vogliamo accontentarci di presenze parziali e superficiali, Molti sintomi e sofferenze psicologiche sono proprio riconducibili a dilemmi nella ricerca e definizione della propria identità, del proprio essere nel mondo. Come terapeuti siamo allora chiamati a prestare la nostra integrità al servizio di un campo intersoggettivo che promuova nel paziente una presenza incarnata e relazionale.

Dopo diversi anni di attività clinica, continuo a trovare necessario e prezioso mantenere accesa la mia attenzione su alcune domande di fondo che fanno da guida e da stimolo alla mia pratica.

Ad esempio: Quale psicoterapia? In vista di che cosa? Verso che cosa? Con quale scopo? Con quale visione della natura umana? Con quale compito e quale responsabilità per il/la terapeuta?

Sin dall'inizio, fare psicoterapia per me è stato intriso di una dimensione politica, intesa non come appartenenza o schieramento verso una fazione piuttosto che un'altra, quanto piuttosto coerentemente con il significato letterale di ciò che riguarda la *polis*, la comunità. Individuale e collettivo sono inestricabilmente connessi: così come il macro, il sociale, è composto da un insieme di singoli individui che ne determinano le qualità e il destino, così il singolo è influenzato e a volte plasmato dai costrutti sociali, dalle pressioni che ciascuna comunità esercita nella costruzione dei valori, nella definizione di cosa è appropriato, desiderabile, virtuoso e cosa non lo è.

W. Reich è stato tra i primi e certamente più efficaci studiosi e clinici che hanno saputo cogliere questa connessione circolare: testi come *Psicologia di massa del fascismo*, *Ascolta piccolo uomo*, *L'assassinio di Cristo* e *La rivoluzione sessuale* hanno rappresentato un potente stimolo per essere consapevoli della necessità di cogliere il nesso tra la sofferenza psicologica individuale e le disfunzionalità nevrotiche della collettività ("L'obiettivo di una rivoluzione culturale è far sì che gli uomini acquistino una struttura caratteriale che li faccia capaci di autoregolazione").

Tra gli altri, un'altra fonte di ispirazione che mi preme citare per l'impatto che ha avuto negli anni precoci della mia formazione è R. Laing, tra i padri dell'antipsichiatria, che nel 1967 in *La politica dell'esperienza* scriveva: "Siamo esseri istupiditi e balzani, stranieri a noi stessi, agli altri, al mondo dello spirito e a quello della materia (...) Nasciamo in un mondo dove l'alienazione ci attende (...). L'alienazione, quale nostro attuale destino, può essere solo il risultato di una oltraggiosa violenza perpetrata da esseri umani contro esseri umani".

Allora, ho sempre pensato, che per essere un buon terapeuta dovessi essere capace di avere uno sguardo aperto e lucido sulle dinamiche sociali all'interno delle quali salute e malattia

non solo si manifestano ed esprimono ma anche che concorrono a creare e quindi di saper cogliere, almeno un poco, il potenziale rivoluzionario, come scrive J. Hillman, insito in ogni studio terapeutico.

Quando mi interrogo su che cos'è per me fare psicoterapia, mi piace pensarla come luogo della presenza e della verità.

Obbiettivo ambizioso, me ne rendo conto, e rivoluzionario, ma per me anche molto concreto. Obbiettivo che sento il bisogno di mantenere saldo al centro del mio fare ed essere terapeuta, soprattutto alla luce del rischio che percepisco sempre presente di scivolare verso i bassifondi di un paradigma che vuole (ancora) occuparsi di salute e malattia come stati opposti e antitetici, che considera le diagnosi come «cose» che esistono e non come punti su quelle mappe che ci aiutano e sostengono nei nostri tentativi di muoverci in territori che rimangono –per fortuna!- fondamentalmente misteriosi e sconosciuti, quelli dell'anima umana, delle sue cadute e delle sue estasi.

Un paradigma che vede il cervello come sede di una mente separata dal resto del corpo e dal mondo e come luogo esclusivo della coscienza.

Un paradigma di questo tipo ci attira, come le famose sirene, perché ci offre certezze, perché si occupa di «cose» e ci assegna un ruolo e un compito rassicurante, per quanto impegnativo: il ruolo dell'esperto, non nel senso originario di «colui che ha fatto esperienza», ma nel senso del conoscitore della realtà del paziente e delle tecniche, delle procedure per ripristinare la salute, intesa come rimozione delle cause di sofferenza e disfunzionalità.

Oltre questo paradigma, credo invece che possiamo e che abbiamo la responsabilità di pensare alla psicoterapia come il luogo della ricerca e legittimazione della interezza e della integrità, il luogo, appunto, dove vengono onorate presenza e verità.

In questo vedo concretizzarsi una assunzione di responsabilità sociale e culturale del terapeuta, oltre che individuale verso il paziente.

Quando parliamo di integrazione della persona in psicoterapia ci riferiamo ovviamente anche, o soprattutto, al posto che riserviamo al corpo nel processo terapeutico.

Esiste una tradizione, più filosofica che clinica, che sottolinea come il corpo rappresenti la dimensione fondante dell'esperienza umana.

In ambito fenomenologico, Husserl a questo riguardo distingue tra corpo come oggetto (korper) e corpo vissuto soggettivamente (leib), mentre P. Ricoeur parla di "corpo proprio" che ci precede e costituisce il fondamento della nostra esperienza soggettiva.

T. Fuchs, in Ecologia del cervello: fenomenologia e biologia della mente incarnata, illustra ampiamente e approfonditamente il ruolo del corpo come origine della coscienza. Il corpo, dice Fuchs, non è solamente oggetto di coscienza, ma è costitutivo per la sua origine e la sua evoluzione: «Il corpo vissuto è alla base di tutti gli atti di coscienza riflessiva, compresa la propria oggettivazione come corpo fisico».

La coscienza primaria stessa, il «proto-sé, nel linguaggio di A. Damasio emerge come sensazione, radicata nel corpo, di essere vivi.

In psicoterapia il corpo può diventare invece un intruso, sulla base del paradigma di cui sopra, che cerca la maggior differenziazione e separazione possibile tra ambiti e livelli diversi, oppure tuttalpiù un ospite, là dove come terapeuta sono costretto a prendere atto di non poterlo tenere fuori dalla porta, poiché i suoi stati influenzano la psiche dei miei pazienti (e magari perché mi accorgo che altrimenti rimangono essi stessi –i pazienti - fuori dalla porta).

In quanto ospite me ne interessavo come sostanzialmente un estraneo, uno straniero del quale tradurre il linguaggio oscuro e incomprensibile. Oppure, in quanto ospite gradito, mi rivolgevo ad esso come il mio (o tuo, o suo) corpo, indicavo la terapia come un lavoro sul corpo, mi occupavo delle interazioni tra mente e corpo e di malattie psico-somatiche. Il corpo rimaneva cioè oggetto della mia attenzione, della attenzione di una mente concepita come separata da esso.

Come accogliere invece il corpo come soggetto, nella sua interezza e complessità?

È importante innanzitutto promuovere esperienze e non solo (non tanto) rappresentazioni, esperienze integrate che mettano in connessione la dimensione propriocettiva, le percezioni sensoriali, il corpo come sede di sensazioni e di emozioni, il corpo in movimento con le emozioni, i pensieri, i valori, il senso di appartenenza a dimensioni più ampie e trascendenti. È importante promuovere una fortificazione, un ampliamento e un affinamento della coscienza corporea intesa come insieme delle sensazioni di esistere, nel mondo, in connessione con altri esseri umani e viventi.

Alla separazione tra cervello, mente e corpo corrisponde quella tra organismo e ambiente, che viene concepita esclusivamente come una rappresentazione interna della coscienza.

In realtà, dice ancora T. Fuchs, nemmeno l'ambiente non può essere considerato un oggetto esterno, e la coscienza va piuttosto concepita come coesistenza con gli oggetti e con il mondo. Mondo che si trova al tempo stesso fuori e dentro di me.

La relazione terapeutica allora non può più essere considerata come l'azione di un soggetto su un oggetto, di conoscenza e di cura, ma nemmeno come lo scambio tra due soggetti distinti e separati, quanto piuttosto come co-creazione di un campo intersoggettivo, in cui i soggetti coinvolti sono costantemente impegnati in processi di autoregolazione autonoma e relazionale.

Ovviamente il terapeuta ha una responsabilità speciale nei confronti del destino del processo di questo campo, così come della autoregolazione del cliente. Si suppone infatti che il terapeuta sia in uno stato di connessione con i propri processi organismici, sia quelli che è in grado di rappresentarsi coscientemente, sia quelli che rimangono impliciti dal punto di vista corticale e che rappresentano quindi la coscienza corporea.

Come già aveva ampiamente mostrato C. Rogers parlando di congruenza, un terapeuta efficace è connesso con i propri processi organismici, è integro, presente e libero e grazie a questo può promuovere nel paziente presenza a sé e al mondo.

Questa promozione passa sia attraverso quei meccanismi prevalentemente inconsci che A. Shore definisce regolazione psicobiologica relazionale, sia attraverso interventi consapevoli e intenzionali, mirati a facilitare nel cliente l'incremento di presenza nella verità e nella libertà.

Nella mia esperienza, le principali strade da percorrere per questo scopo sono due: individuare e interrompere comportamenti automatici (modificare le abitudini, direbbe J. Liss), che hanno alla radice il senso di pericolo e il bisogno di difendersi, e promuovere nel cliente conoscenza e legittimazione delle diverse parti che costituiscono la sua identità.

Il tema delle abitudini e il peso che hanno nella nostra vita, interiore e di relazione, è più complesso e significativo di quanto si possa pensare.

Pensieri, emozioni, comportamenti, posture corporee, risposte automatiche nelle relazioni interpersonali, anche quando non portano soddisfazione e benessere nella nostra vita, o al contrario la rendono più complicata e disfunzionale, possono radicarsi come modalità fisse di funzionare. Esistono meccanismi neurofisiologici conosciuti che spiegano questa

dinamica, a base della quale troviamo modalità di funzionamento predeterminate biologicamente, e poi plasmate culturalmente, finalizzate primariamente a salvaguardare la propria incolumità, a preservare la propria sicurezza. Non occorre che lo stimolo esterno si dia per sé particolarmente cruento, ma se viene percepito come minaccioso per la propria integrità attiverà delle risposte “primitive”, che bypassano l’elaborazione della corteccia frontale, e che quanto più attivate precocemente e spesso nella vita della persona, tanto più tenderanno a fissarsi come risposta abituale e quindi ad attivarsi in modo sempre meno consapevole ed autocritico (“è ovvio che ho reagito così, che altro avrei potuto fare?”). Congelarsi e dissociarsi di fronte alla ricerca di intimità della partner, reagire con rabbia e violenza di fronte a gesti o parole che non rispettano i propri bisogni di confini, perdere ogni forza ed energia e sentirsi rassegnati quando sentiamo che vorremmo dire no ad una richiesta, mostrare continuamente accondiscendenza e sottomissione verso persone percepite come detentrici di potere, ingaggiarsi in continui tentativi di seduzione sessuale per sentire di essere degni o degne di attenzione: gli esempi sono pressoché infiniti e rimandano ai conosciuti meccanismi di attacco/fuga, di congelamento, di sottomissione, di morte apparente. Tutti questi comportamenti hanno in comune di essere prevalentemente, se non completamente, inconsapevoli, non tanto nel senso che la persona non si rende conto di agire un certo comportamento o di trovarsi in una certa disposizione, anche se a volte accade anche questo, quanto piuttosto trova che questa non sia una tra le cose possibili che può fare ma l’unica e inevitabile. Quello che rimane inconsapevole è il bisogno che sta alla base dell’automatismo, il meccanismo che attiva la reazione e i dettagli dei comportamenti e delle reazioni viscerali.

Occorre un lavoro, che può essere lungo e doloroso per diventare consapevoli di queste abitudini e, la cosa che soprattutto ci interessa, perché cessino di essere tali, ma diventino tuttalpiù una tra le opzioni esistenti di azione e di modo di stare al mondo.

Matteo ha 45 anni, è in crisi con la sua compagna, con cui hanno da pochi mesi avuto un figlio. Si era immaginato una situazione completamente diversa: di vivere nella casa di campagna che hanno comprato, in armonia e dedicati alle loro passioni artistiche. Invece sin dalla gestazione sono emersi forti conflitti, incomprensioni, frustrazioni, tanto che lei si è poi trasferita con il figlio dai propri genitori in un’altra città e non vuole vederlo.

Nel corso delle sedute mettiamo a fuoco quanto lui abbia proiettato sulla partner e sulla futura vita familiare una consistente sequela di bisogni e aspettative idealizzate, all’interno delle quali cercano di coesistere parti di sé diverse e a volte in forte conflitto tra loro.

Matteo è infatti un sognatore idealista, un artista creativo e un po’ sconclusionato, è anche un uomo che può essere estremamente concreto e preciso, strategico e lungimirante nella gestione del denaro, è poi un compagno e un padre molto affettivo e desideroso di mettersi a disposizione dei bisogni altrui, ma anche estremamente attaccato alla propria visione del mondo e ai propri bisogni, incapace di sostenere la frustrazione della loro mancata gratificazione e può diventare manipolatore nel cercare di portare gli altri dalla propria parte e a tratti espressamente violento.

Una metafora che utilizzo spesso in seduta quando emergono queste che il paziente vive generalmente come irriducibili contraddizioni e che io ridefinisco come complessità, è quella della identità come assemblea.

“Ah sì?” dico “pensavi di essere uno? Ho una brutta e una buona notizia per te e sono la stessa: lì dentro c’è una vera e propria assemblea, un folto gruppo di persone, ciascuna con la sua idea di sé, degli altri e del mondo, con i propri valori e priorità, bisogni e desideri”.

Come tutte le assemblee, spiego, anche questa è organizzata in sottogruppi, che hanno un peso e un potere diverso di momento in momento, che possono allearsi, scontrarsi, perdere o acquisire membri. E anche che possono in situazioni estreme decidere di lasciare l'assemblea stessa per organizzarsi in "gruppi extraparlamentari", con tutte le disastrose conseguenze che sappiamo bene questo può provocare.

Seguendo questa metafora e impegnandoci per dare definizioni e nomi alle sue diverse parti, lavoro attivamente e intensamente con Matteo perché diventi per lui un'abitudine essere in ascolto delle sensazioni corporee connesse all'attivazione di ciascuna delle parti, contenendo l'abitudine di attivare costantemente pensieri su pensieri e spiegazioni su spiegazioni che lo portano in uno stato di confusione, spossatezza e frustrazione. In questo modo il sentire corporeo diventerà gradualmente il fattore unificante che gli permetterà di percepirsi come uno, intero, degno di riconoscimento e amore nella sua imperfezione e contraddizione.

Radicare il lavoro con le parti costitutive l'identità nella coscienza corporea rappresenta a mio avviso una risorsa che in alcune situazioni può rivelarsi fondamentale per promuovere presenza e integrazione nel paziente.

In questo momento della tua vita: Qual è il gruppo di maggioranza? Quali di minoranza? Quale gruppo rischia di fare attività eversiva extraparlamentare? Queste le domande che ho proposto al gruppo di partecipanti al seminario. Molto interessanti, e come sempre in questo contesto generosamente partecipate, le risposte. Molto interessante e stimolante anche il lavoro esperienziale, prima individuale e poi in coppie, che ne è seguito: In quale parte del corpo si manifesta principalmente il gruppo di maggioranza? Quello di minoranza? L'eversivo? E ciascuno di questi, se fosse sul punto di fare qualcosa, cosa sarebbe? Da qui ci siamo mossi per approfondire la percezione delle sensazioni viscerali, la connessione con le risorse corporee basilari del respiro, del radicamento, dell'allineamento e dei confini e per dedicare un tempo anche ad entrare in contatto con gli automatismi che si attivano nel corpo quando questa esplorazione avviene in presenza di un'altra persona ai confini del proprio confine pericorporeo.

In conclusione: solo legittimando la complessità che sono e solo radicando nella coscienza corporea questa ricerca di unità nella molteplicità, come terapeuta sento di potermi mettere al servizio del campo intersoggettivo con il o la paziente per promuovere integrità, presenza e verità.