

**ROBERTA CAZZELLA**  
*Laureata in Scienze e tecniche psicologiche*  
*Università del Salento di Lecce*

---

## I processi psicologici come fenomeni incarnati

### Riassunto

L'intento di questo lavoro è quello di dimostrare che tutti i fenomeni psicologici sono di natura somatica poiché producono delle modifiche nell'attività fisiologica e a loro volta originandosi dal corpo modificano l'interpretazione della realtà che si vive. L'approccio seguito è quello socio-costruttivista per il quale i soggetti agiscono all'interno di un determinato contesto e da cui al tempo stesso sono mossi. In questo studio, il contesto è incarnato, visibile nel funzionamento idiosincratico del corpo, funge da *premessa di senso* che guida l'azione del soggetto e prima ancora la selezione degli eventi ed il loro grado di salienza. Sul piano pratico d'intervento della professione si pone attenzione al "come", ovvero alla modalità di narrazione corporea del cliente, introducendo un lavoro analitico sulla *domanda* di cui il cliente è portatore in carne ed ossa, in quanto *essere nel mondo*, in quanto *Esserci*.

### Abstract:

The purpose of this work is to demonstrate that all psychological phenomena originates from a somatic basis, since that they produce alterations in the physiological activity, but they play a major role in the interpretation of the reality. The approach used for this study is socio-constructivist oriented, for which the subjects act within contexts and from which they are moved at the very same time. In this study, the context is embodied, or the idiosyncratic functioning of the body, which acts as a *sense premise* that guide the action of the subject and even before the selection of the events and their priority. On to the practical level regarding the clinical intervention, we paying attention to the client's "*how*", his way of bodily narration, introducing an analysis of the customer's *question* in flesh and blood, as *being in the world*, as *Dasein*.

**Parole chiave:** socio-costruttivismo, corpo, incarnato, esserci, dialettica

**Key words:** socio-constructivism, body, embodied, being, dialectic

L'ipotesi che si vuole dimostrare qui, ruota attorno al concetto di unità psicosomatica ma al tempo stesso va al di là della riflessione epistemologica, in quanto tocca aspetti della psicologia “sul campo”, della psicologia in relazione al cliente, dunque si concentra sulle nuove possibilità che può avere una psicoterapia fondata su tale ipotesi.

In particolare si parte dall'attribuire carattere di concretezza a quella che per decenni è stata considerata una disciplina - e poi scienza - astratta, perché avente come oggetto di studio la psiche (dal greco *anima*), anch'essa considerata astrazione intangibile. Probabilmente per far fronte a questa rappresentazione di “senso comune” della psicologia, si è dato avvio - spostando l'ago della bilancia sul lato opposto - a studi di ricerca psicologica che si sono soffermati perlopiù sulla fisiologia e che però, a mio avviso, sono caduti nella trappola del riduzionismo. Attribuire carattere di concretezza alla psicologia non significa dunque dimenticarne le origini filosofiche e con esse il carattere centrale di “ricerca nel profondo”, di studio di un oggetto che è soggetto al tempo stesso e che per questo produce una meta-riflessione. Anzi, poiché ad oggi le spiegazioni anatomiche e fisiologiche dei processi psicologici sono numerose, l'innovazione - non di certo da me iniziata - sta proprio nell'attribuire carattere

psicologico ai fenomeni corporei ed unire i due poli riproducendo quell'integrità che spesso la scienza - per necessità e comodità - sembra dimenticare. A mio avviso "lo psicologico" coinvolge l'uomo nella sua interezza, sotto tutte le dimensioni, perciò la scissione mente-corpo, iniziata ufficialmente con la filosofia Cartesiana, non solo non è necessaria ma non è neanche utile in quanto, in questo caso più specifico, limita il lavoro psicoterapeutico e più in generale limita la porzione di spazio da prendere in considerazione per una riflessione teorica. Più brevemente: tutto ciò che è mentale è corporeo ed il sogno è realtà perché produce un effetto reali sul corpo nonché sulla vita psicologica del soggetto.

Nello specifico, per esempio, una postura non è solo l'abituale atteggiamento muscolare e scheletrico, dunque fisico, piuttosto è un posizionamento mentale che assumiamo nei nostri contesti, una comunicazione del ruolo che intendiamo assumere in una relazione e del nostro modo tipico di essere in relazione che a sua volta rimanda al senso di come, semioticamente, si è e ci si sente posizionati in un contesto. Quasi sempre non siamo consapevoli della nostra postura poiché, divenuta abitudine, ci fa sentire comodi dandoci sicurezza e stabilità, infatti un cambiamento di essa rappresenterebbe una destabilizzazione della nostra prospettiva e più

profondamente della nostra identità, perché il “posizionamento” non è solo di tipo fisico ma anche relazionale e diviene espressione della modalità di pensare che ci è propria, in cui siamo immersi, della nostra *cornice di senso*. Lo stesso movimento corporeo non è collegato solo alla biologia e ai suoi processi: è il nostro modo di comportarci e quindi di pensare che in relazione al posizionamento altrui produce una visione di mondo condivisa, quella della cultura sociale di appartenenza. Seguendo l’approccio socio-costruttivista di matrice psicodinamica (che più avanti approfondirò) i processi mentali soprattutto quelli sovraordinati, qui considerati corporei, tendono a riprodursi inerzialmente anche quando il loro esercizio non è più utile portando ad un punto in cui non solo sono inefficaci nella lettura della realtà ma divengono addirittura disfunzionali e disadattivi (Salvatore, 2016). In questo modo modificando tale struttura (simbolica incarnata) che ha perso la sua funzionalità iniziale, ci si apre a ciò che è altro da sé, si allenta quella pressione limitante e assolutizzante (Salvatore, 2016), e si iniziano a vedere nuovi modi, meno dolorosi e ancor più funzionali, *di esserci, di essere nel mondo* (Heiddeger, 1927).

Da un punto di vista clinico, dunque, considerare il cliente come totalità significa credere che sia possibile ed efficace

solo un cambiamento che coinvolga psiche e soma e dunque operare al suo raggiungimento attraverso metodi che restituiscano consapevolezza, ristrutturazione e attivazione corporea.

Tuttavia, affermare che *tutto ciò che è mentale è corporeo* rimane un'astrazione fino a quando nel processo di intervento (per lo più psicoterapeutico) non si fa esperienza di ciò che viene verbalizzato, ricordando che anche il corpo ha il suo ruolo nel vissuto del soggetto. A tal proposito, lo psicanalista – allievo di William Reich – Alexander Lowen, criticando l'impianto freudiano, afferma: “L'insuccesso della psicanalisi nel modificare il carattere e il destino deriva dalla paura freudiana della regressione, dalla sua diffidenza verso il corpo e dalla sua sopravvalutazione della razionalità. Se si vuole apportare un cambiamento non è sufficiente parlare delle sensazioni: esse devono essere sperimentate ed espresse. Il corpo deve essere liberato dalle sue tensioni croniche e dalle costrizioni se si vuole che la persona si liberi dal destino che esse rappresentano.” (Lowen, 1958, p. 55). In questo modo, tramite il processo terapeutico, non si cerca più solo il “*che cosa*” del sintomo, dunque i contenuti in sé, ma il “*come*”: in che modo quel “qualcosa” sia stato vissuto e come si sia materializzato; perché proprio in tale modalità si dispiegano i dispositivi simbolici relazionali del cliente che

vengono riattualizzati nella relazione terapeutica. Il più delle volte ciò avviene partendo da quel come visibile nella funzionalità del corpo, ovvero dalla materializzazione di un'emozionalità che si esprime nei suoi meccanismi *protomentali* (Ruggieri, 2006), prendendo prima coscienza di uno stato psicofisico per poi superarlo, riattivando parti del corpo atrofizzate.

Avvalendomi delle scoperte neuroscientifiche del professore Vittorio Gallese, procedendo esponendo il modello psicofisiologico del professore Vezio Ruggeri e arrivando a trattare l'approccio psicoterapeutico attraverso metodi olistici quali quelli della bioenergetica e della psicoterapia della gestalt, ho sviluppato questo studio tenendolo ben saldo alle proprie basi filosofiche - in particolare alla fenomenologia – da Husserl ad Heidegger, passando per Maurice Merleau-Ponty e per l'intersoggettività di Paul Ricoeur che mi ha aiutata a dimostrare come il soggetto non solo è un tutt'uno dentro di sé, ma lo è anche in relazione con ciò che è *altro da sé*, in quanto in relazione dinamica con la realtà esterna, ed è questo il motivo in più per il quale non può essere guardato con lenti "elementistiche" ma soltanto "oliste".

A confermare questa mia ipotesi vi sono gli innumerevoli e antichissimi scritti della cultura orientale che restituiscono carattere unitario all'uomo in armonia con

l'universo intero, in quanto parte di quell'unità rappresentata dal simbolo taoista dello *yang* e dello *yin*, dove l'uno è il maschile e l'altro il femminile, il fermo e l'ondeggiante, il forte e il debole, sole e luna, cielo e terra etc. Queste due parti però non sono da intendere come dualità in opposizione, al contrario sono polarità di uno stesso magnete, le due facce di una stessa medaglia che producono equilibrio: "Il principio yin-yang non è perciò un dualismo ma una dualità esplicita che esprime un'implicita unità. I due principi sono in amore, ed è curioso il fatto che il loro emblema tradizionale è quella doppia elica che è allo stesso tempo il modello delle galassie a spirale." (Watts, 1975, p. 42). Alla base di questa filosofia c'è l'idea dell'Uno come principio da cui si generano tutte le cose e di cui le cose stesse sono costituite, il cosmo è una totalità che è compresa in ogni suo singolo componente: "L'intero cosmo è implicato in ogni suo membro, ed ogni punto in esso deve esserne considerato il centro [...]. Proprio come ogni punto di una sfera può essere considerato come il centro della superficie, allo stesso modo ogni organo del corpo di ogni essere nel cosmo può essere visto come il suo centro ed il suo governante" (Watts, 1975, p. 65), questo rappresenta il principio del reciproco nascere: così come l'universo produce la nostra coscienza, la nostra coscienza riflette l'universo; potremmo dire quindi che l'intera esistenza è

rappresentabile tramite un frattale. Siamo nel Tutto e Tutto è in interazione.

Da questa filosofia, spesso poco riconosciuta nella sua importanza, nascono molte delle moderne scienze occidentali tra cui la fisica, in particolare quella quantistica che - a differenza dell'epistemologia della scienza tradizionale (partendo da Aristotele, Cartesio e Kant) che orientavano lo studio verso un'oggettività certa, immutabile e presente aldilà del soggetto conoscente - ristabilisce interrelazione tra l'osservatore e l'osservato, per cui il sistema osservato e quello osservatore non sono più entità separate ma interagenti, poiché, così come la fenomenologia insegna, l'oggetto si manifesta solo se c'è un soggetto che lascia che si sveli, dunque le sue proprietà sono tali solo nel momento in cui entra in relazione con un *altro da sé*, in quanto, come direbbe il filosofo Edmund Husserl, riprendendo Brentano: *la coscienza è sempre coscienza di qualcosa* (Brentano, 1997). In questo modo anche la psicologia si è sganciata dall'idea di una realtà unica da conoscere e a cui tendere per preferire l'idea della presenza di molteplici punti di vista tanti quanti sono i contesti in cui nascono, nasce così l'approccio socio-costruttivista della scienza che guarda all'uomo non più come isolato ma come immerso dentro un contesto che non è più mero

sfondo ma parte attiva e costitutiva del proprio punto di osservazione.

Tale interconnessione uomo-ambiente viene espressa chiaramente dalla teoria dei sistemi dinamici per la quale il mondo è organizzato in termini di *sistema* cioè di un insieme di elementi in interazione circolare e reciproca, che si modificano al passare del tempo. Essi vengono definiti complessi proprio perché caratterizzati da una rete dinamica di relazioni interne, inoltre sono organizzativamente chiusi poiché “Qualsiasi cambiamento di stato del sistema, seppur innescato da stimoli esterni, è determinato dalla struttura e dall’organizzazione del sistema stesso” ciò vale nell’esperienza visiva ma anche in ogni altra percezione, per cui “Non vediamo lo spazio del mondo ma viviamo il nostro campo visivo; non vediamo i colori del mondo ma viviamo il nostro spazio cromatico.” (Maturana & Varela, 1987, p. 67). Tuttavia tali sistemi sono aperti allo scambio con l’ambiente esterno in interazione con esso, ed infine sono adattivi perché si ricalibrano continuamente sulla base delle nuove informazioni e di quelle preesistenti cercando un equilibrio tra la struttura interna e l’ambiente esterno (Gelo, 2007). La struttura del sistema è dialettica, poiché si muove tra due processi apparentemente opposti come quello di *apertura e autorganizzazione*: “Da un lato un aspetto del

processo è mantenere la continuità di sé attraverso le continue discontinuità dell'accadere quotidiano, ma un altro aspetto importante, altrimenti non avrebbe senso mantenere una continuità, è assimilare queste discontinuità che si producono, assimilarle dentro questo senso di continuità per articolarlo, per renderlo più vario, per renderlo più comprensibile.” (Guidano, 1998, p. 78).

In questo modo i sistemi dinamici sono in grado di generare strutture emergenti che sono quel “*più della somma delle parti*” di un sistema, in quanto ciò è dovuto alla sincronizzazione dell'interazione delle componenti sottordinate. L'interazione degli elementi del sistema ad un livello subordinato dà origine ad una struttura di livello sovraordinato, creando una struttura gerarchica in cui i livelli sottordinati del sistema, strutturalmente e funzionalmente più semplici, si organizzano per formare livelli sovraordinati. Questo meccanismo è visibile anche nella struttura anatomo-funzionale dell'organismo umano in cui ad esempio l'interazione delle cellule dà origine ai tessuti e questi insieme formano gli organi e così via. Inoltre, è il medesimo processo che unisce le dinamiche psicologiche ai meccanismi corporei che sono espressione di tali dinamiche ma che al tempo stesso contribuiscono a crearle e consolidarle.

Prendendo l'uomo singolarmente, il sistema emergente più grande è la persona. “Il concetto di rappresentazione cognitiva va spogliata delle sue pur presenti connotazioni astratte, caratteristiche della concezione computazionale e simbolico-rappresentazionale della mente - propria del cognitivismo classico - e ricondotta invece all'alveo di una nozione fenomenologicamente e biologicamente fondata, tesa a metterne in luce la natura preconcettuale e prelinguistica.” (Gallese, 2007). Per spiegare ancor meglio tale idea, mi sono avvalsa della neurofenomenologia di Francisco Varela, che introduce il concetto di *enazione* includendo nella cognizione la connotazione corporea, dovuta all'esistenza di un soggetto situato che vive e manipola un mondo dal suo proprio punto di vista, tale per cui: “Ogni esperienza conoscitiva coinvolge colui che conosce a livello personale, profondamente radicato nella sua struttura biologica, al fine di dimostrare che ogni esperienza di certezza è un fenomeno individuale.” (Maturana & Varela, 1987, p. 88). La conoscenza stessa è perciò vista come *enazione*, per cui “I processi cognitivi sono visti come emergenti o enazionati da agenti situati.” (Petitot, 1999, p. 6) e non più come rappresentazioni simboliche di carattere puramente formale. Al soggetto integrato dentro e fuori di sé viene così riconosciuto un ruolo attivo nel processo conoscitivo secondo cui “Conoscere non significherà scoprire eventi, ma produrli,

inventarli” (Ceruti, 1999) secondo un’ottica costruttivista. Il significato della realtà viene co-prodotto per mezzo di un’attiva partecipazione sensomotoria dell’individuo, in modo tale per cui “L’esser corpo è modalità costitutiva dell’essere nel mondo” (Biuso, 2006, p. 246)

A questo punto, la mente non può essere situata in specifiche strutture cerebrali ma si estende all’intero corpo il quale non è più solo un mezzo di mediazione della conoscenza attraverso le vie sensoriali né si riduce ad essere di tipo simbolico, diventa piuttosto una parte di sé con la quale si partecipa integralmente al processo conoscitivo che diviene dunque costituito da comportamenti motori: la conoscenza viene immagazzinata sotto forma di risposta motoria e acquisita attraverso l’azione (Thompson, Varela , 2001).

L’azione intenzionale incorporata di un individuo non è riducibile ad un evento comportamentale di tipo meccanico, e neppure ad un processo di elaborazione di informazioni tra un input e un output. Anche il filosofo Maurice Merleau-Ponty supera il dualismo cartesiano tra anima e corpo perché considera quest’ultimo come mezzo attraverso cui il mondo si costituisce grazie alla dimensione fondamentale data dell’esperienza vissuta della percezione. Il mondo è ciò che percepiamo e la fenomenologia si configura essenzialmente come

descrizione delle modalità di percezione: “Il movimento non è il pensiero di un movimento e lo spazio corporeo non è uno spazio pensato o rappresentato” (Merleau-Ponty, 1945, p. 70); il vissuto non è guidato da un *Io penso* cartesiano o kantiano, ma da un *Io posso*, un movimento d'esistenza in presa diretta sul mondo (Merleau-Ponty, 1945). La dissoluzione delle distinzioni fra esterno ed interno vale sia tra corpo e ambiente che all'interno del corpo stesso, tra le sue parti: “Bisogna dunque che la parte ricettiva e quella motrice del sistema nervoso non vengano più concepite come apparati indipendenti la cui struttura sarebbe già stabilita ancor prima che entrino in rapporto [...]. I fatti suggeriscono al contrario che la struttura sensoriale e quella motoria sono come le parti di un solo organo” (Merleau-Ponty, 1942, p. 55). Dunque la cognizione non viene più considerata come rappresentazione o come proiezione astratta, ma come azione incarnata, nel senso che dipende dalle esperienze derivanti dall'avere un corpo con determinate capacità senso-motorie, che sono esse stesse parte di una rete biologica e culturale più ampia (Gallese, 2007).

A questo punto è stato necessario introdurre gli studi neuroscientifici di Vittorio Gallese che per primo ha parlato dei cosiddetti *neuroni specchio* a proposito della capacità di simulare le azioni altrui quando le si osserva

eeguire da altri e dunque prevedere le intenzioni altrui perché riprodotte fisiologicamente nel corpo dell'osservatore. Prima ancora di Gallese c'è però da ricordare la scoperta dei *neuroni canonici* avvenuta per opera di Giacomo Rizzolatti scoperti nell'area F5 della corteccia premotoria, i quali risponderebbero non all'esecuzione di movimenti motori ma ad un atto motorio, ovvero un movimento finalizzato ad uno scopo. Ciò ha permesso di notare come il corpo sia intimamente collegato alla cognizione, persino alla previsione delle azioni da compiere: "Fino a non molti anni fa il sistema motorio era concepito come un semplice controllore di movimenti. Recenti risultati sperimentali neurofisiologici ci inducono a pensare che il sistema motorio sia invece deputato al controllo degli atti motori, avendo cioè alla base della propria organizzazione funzionale la nozione teleologica di scopo. [...] Questi esperimenti dimostrano che ciò che tali neuroni rappresentano/controllano è lo scopo dell'atto motorio e non i mezzi, cioè i movimenti richiesti per conseguirlo" (Gallese, 2007). In particolare da un esperimento condotto da lui stesso, si prestò attenzione all'attivazione di tale area nel momento in cui una scimmia afferrava un oggetto indipendentemente se effettuato con la mano o con la bocca e successivamente si notò la presenza di tali neuroni anche nella corteccia premotoria dell'uomo i quali si attiverrebbero alla sola osservazione di

un oggetto manipolabile. La scoperta descrive una caratteristica propria della cognizione, sviluppata in altri termini dalla fenomenologia, che è quella della relazionalità della coscienza, in quanto l'osservazione di un oggetto, pur in un contesto che con esso non prevede alcuna interazione attiva, determina l'attivazione del programma motorio che si impiegherebbe se si volesse interagire con esso. Vedere l'oggetto significa simulare automaticamente cosa faremmo con quell'oggetto; significa simulare un'azione potenziale (Gallese, 2007). Tutto ciò che percepiamo è dunque dato in relazione ad un soggetto che percepisce ed è vincolato da determinate potenzialità corporee. Questo è il corrispettivo biologico di ciò che Husserl, in maniera più astratta, intendeva dire quando parlava del carattere intenzionale della coscienza: essa è sempre coscienza di qualcosa ed è possibile solo grazie ad un altro da sé che *si svela per adombramenti* (Husserl, 1913). Anche Heidegger successivamente dirà che "L'oggetto cessa di esistere per se stesso, ed è per noi solo in quanto si trova ad essere in un rapporto di relazione intenzionale, cioè pragmatica, con un agente potenziale. Le invarianze del mondo degli oggetti non vanno viste esclusivamente come caratteristiche intrinseche del mondo fisico, ma come il risultato dell'interazione peculiare con organismi agenti" (Gallese, 2007).

Ritornando ai *neuroni specchio* attivi nell'esecuzione e nell'osservazione delle azioni eseguite dagli altri, sono in grado di captare tali azioni tramite i sistemi sensoriali, e di trasferirle automaticamente al sistema motorio dell'osservatore, permettendogli così di avere una copia motoria del comportamento osservato, quasi fosse lui stesso a eseguirlo; essi agiscono quindi trasformando l'azione da un formato sensoriale ad uno motorio. Ciò dimostrerebbe che la cognizione, il riconoscimento e la previsione passino per un formato fisico prima ancora che proposizionale-simbolico. Le prove della loro esistenza sono state ottenute mediante tecniche non invasive di neurofisiologia, esperimenti di *brain imaging* (visualizzazione dell'attività cerebrale in vivo), studi di stimolazione magnetica della corteccia motoria (*TMS: Transcranial magnetic stimulation*) e mediante una simultanea registrazione delle risposte dei muscoli controllati dalla corteccia stimolata.

A questo punto anche il concetto di interazione diviene incarnazione, diviene prima simulazione corporea e poi rappresentazione mentale (se si vuole dividere temporalmente i due processi) perché il corpo, simultaneamente percepito come oggetto esterno e come soggetto esperienziale, fonda sullo stesso substrato carnale il senso esperienziale di personalità che attribuiamo agli

altri. Dunque, siamo in grado di derivare dai comportamenti altrui il senso interno delle esperienze e delle motivazioni che ne stanno alla base grazie al fatto che questi comportamenti percepiti attivano lo stesso meccanismo funzionale grazie al quale noi stessi ci esperiamo come persone. (Gallese, 2007). Ciò che da qui emerge è l'idea che un'autocomprensione, o meglio che l'autopercezione, sia il presupposto per la comprensione dell'altro oltre che di noi stessi. Il filosofo Maurice Merleau-Ponty a tal proposito sostiene che il senso dei gesti altrui non è dato, ma *compreso*, cioè ricatturato dall'azione dell'osservatore. La difficoltà maggiore risiede nel concepire questo meccanismo senza confonderlo con un'operazione cognitiva. La scoperta dei neuroni specchio offre una sponda empirica a questa concezione dell'intersoggettività vista come reciprocità e correlazione tra il sé e un altro da sé che è contemporaneamente, per molti versi e in primis, un altro me stesso (Gallese, 2007).

Il modello psicofisiologico elaborato dal professore Vezio Ruggieri dell'università *La Sapienza* di Roma, considera incarnati anche i processi psicologici più complessi che si manifestano ad un livello fisiologico definito *protomentale*, termine coniato da W. R. Bion per individuare e descrivere una particolare modalità di funzionamento della mente che è presente e predominante nelle primissime fasi di

sviluppo. Bion intende riferirsi ad una serie di processi che si collocano in un'area di confine tra il somatico e lo psichico (Ruggieri, 2006): “Io rappresento il *protomentale* come qualcosa in cui il fisico e lo psicologico o mentale si trovano in uno stato indifferenziato. È da questa matrice che nascono i fenomeni che in un primo momento appaiono come sentimenti distinti e correlati tra loro solo tenuamente.” (Bion, 1971)

Ruggieri considera l'Io una struttura complessa organizzata in diversi livelli di complessità funzionale, da quello cellulare a quello psicologico. Ogni livello consiste in una serie di unità elementari la cui organizzazione produce una funzione nuova. Il principio invocato è quello, ampiamente ripetuto, delle proprietà emergenti, o Gestaltico secondo cui “Il tutto è diverso dalla somma delle singole parti”, ad esempio l'insieme dei pezzi di un motore di un'automobile, organizzato in un certo modo, produce una funzione inedita: il movimento. Allo stesso modo si crede che l'Io sia una funzione del corpo, il massimo livello di complessità funzionale che integra tutti i livelli sottostanti: cellulare, organico, fisiologico, etc. Per usare una frase cara al professore: “La mente sta al corpo come la musica al pianoforte” (Ruggieri, 2006, p. 71). In questo modo, i processi *protomentali* sono il risultato di una

particolare modalità di organizzazione dell'input (informazione sensoriale) e dell'output (attività motoria).

Il *protomentale* nasce, quindi, dal momento in cui eventi fisiologici collegati in un'esperienza spazio-temporale danno origine ad una rappresentazione dell'esperienza stessa che diventa modulo organizzatore del comportamento. È possibile organizzare il processo input-output all'arrivo dello stimolo emotigeno, in quattro diversi momenti: Contatto, percezione, attenzione e cognizione e a sua volta il processo emozionale che investe l'intero percorso composto da:

- *Decodifica* dello stimolo tramite un processo di analisi prodotta dal recettore. (Attribuzione del significato denotativo)
- *Attivazione* del SNC (aurosal) e del Sistema neurovegetativo e muscolare (activation)
- *Autosegnali di ritorno*, ovvero delle modificazioni corporee che sintetizzate producono esperienze soggettive di tensione ma soprattutto sentimento. In questa fase ha inizio l'attribuzione del significato connotativo dello stimolo attraverso una decodificazione imitativa, ovvero la riproduzione inconsapevole del segnale. La decodificazione connotativa è invece prodotta non solo da

decodificazione imitativa dello stimolo, ma anche dall'attribuzione di un valore definito contestualmente e collettivamente.

Processi come quello del contatto, dell'attenzione, della cognizione e percezione hanno una base fisiologica tanto quanto quella psicologica, tuttavia partono da una decodifica corporea per arrivare alla rappresentazione psicologica nonché ad assumere carattere psichico. Prendiamo il momento del *Contatto*, come esempio di uno dei diversi processi analizzati dal professore, concepito come la capacità dell'osservatore di "collegarsi" con lo stimolo attraverso i canali sensoriali, in quest'ottica è il punto di arrivo di una serie di processi interni atti ad inibire o a favorire la relazione sensoriale con l'oggetto, in quanto non è un processo lineare ma mediato dalle aspettative, pregiudizi, schemi cognitivi e capacità di coinvolgimento emozionale dei diversi soggetti che modulano l'interazione decidendo di avvicinarsi o di allontanarsi dall'oggetto (Ruggieri, 2006). Le barriere che il soggetto erige nei confronti dell'ambiente possono essere collegate ad un determinato atteggiamento psicofisico che qui viene identificato con un *atteggiamento posturale abituale*, ovvero pattern motori di attività muscolari toniche in cui alcuni muscoli sono tesi o contratti e altri rilassati. Questi concetti sono stati verificati attraverso diversi esperimenti,

uno in particolare di Ruggieri e Milizia del 1980 permette di chiarire queste ipotesi. Esso consisteva nel misurare la durata di tre fasi di stimolazione ad un gruppo di soggetti dalla cui misurazione emersero notevoli differenze da soggetto a soggetto nell'ordine e nella durata delle fasi: in alcuni la fase del solletico compariva immediatamente dopo l'inizio della stimolazione, in altri compariva più tardi o non compariva affatto. Questo fece concludere che non solo uno stimolo neutro era in grado di trasformarsi in sensazione emotiva, ma che i soggetti possono, attraverso la modulazione muscolare, controllare le risposte emozionali evocate dallo stimolo rimandando o inibendo la trasformazione dell'esperienza tattile in piacere (Ruggieri, 2006). Viene così formulata l'ipotesi che "La tensione muscolare possa avere un effetto inibitorio sull'esperienza del piacere poiché, attraverso un meccanismo di deafferentazione, l'informazione di ritorno dei muscoli al sistema nervoso riduce le componenti emozionali della sensibilità tattile". Si può concludere sinteticamente dicendo che "la tensione muscolare è un modulatore del contatto" (Ruggieri, 2006, p. 50).

Tramite gli studi neuroscientifici e psicofisiologici ho voluto dimostrare e presentare l'apparato teorico di ricerche scientifiche a supporto di una psicologia siffatta, nella seconda parte mi sono concentrata maggiormente

sulle teorie cliniche e sulle conseguenze in termini di intervento che un simile approccio può apportare.

In particolare, il modello psicofisiologico applicato all'intervento clinico, risulta avere molti punti in comune con la terapia bioenergetica formulata dall'allievo di William Reich; Alexander Lowen che con la sua Teoria Bioenergetica, intorno agli anni '60, ha portato avanti un'analisi della personalità umana dal punto di vista dei processi energetici del corpo dando vita ad un approccio clinico fondato sull'esperienza e prima ancora sulla consapevolezza corporea.

Il termine "*bioenergetica*" viene impiegato anche in biochimica per definire un settore di ricerca che si occupa dei processi energetici a livello molecolare e submolecolare e al tempo stesso mantiene in sé quei concetti della cultura orientale espressi secoli prima: "L'energia, infatti, entra in giorno nel movimento di tutte le cose viventi e inanimate. Reich postulò l'esistenza di un'energia cosmica di base, che chiamò orgone, la cui natura non era elettrica. La filosofia cinese postula l'esistenza di due energie, lo yin e lo yang, che hanno un rapporto reciproco di polarità." (Lowen, 1975, p. 32). Al pari dei sistemi dinamici e autopoietici, il funzionamento dell'organismo vivente si basa sul meccanismo di carica e scarica dell'energia il quale produce equilibrio. Affinché un

sistema cresca però ha bisogno di energia che verrà scaricata durante l'attività di accomodamento e rimodulazione del sistema: è la crescita della personalità a richiedere energia. Tuttavia, la scarica di energia procura un senso di soddisfazione e di piacere i quali stimolano l'organismo ad una maggiore attività metabolica, che si riflette immediatamente in una respirazione più profonda e piena, motivo per cui William Reich e poi lo stesso Lowen si concentrarono molto sulle modalità di respirazione dei loro pazienti come punto di partenza per arrivare a sviluppare una respirazione piena e profonda come uno degli obiettivi terapeutici.

In Ruggieri il concetto di energia, espresso da Lowen con termini spesso lontani da quelli che oggi definiremmo "scientifici", si traduce nell'attivazione nervosa dei sistemi centrali e periferici che preparano all'azione e, rimandando al soggetto lo stato fisiologico, permettono di decodificarne l'emozione. In particolare si parla di *grounding* (alla lettera "radicamento") cioè la capacità che l'energia fluisca liberamente per tutto il corpo: "Nel linguaggio del corpo avere i piedi per terra significa essere in contatto con la realtà; significa che la persona non opera sotto l'influsso di una illusione. In senso letterale tutti hanno i piedi per terra, in senso energetico le cose non stanno sempre così: in alcune situazioni l'energia viene

ritirata dai piedi e dalle gambe e si dirige verso l'alto, verso la testa. Questo spostamento dell'energia produce uno stato dissociato tra mente e corpo” (Lowen, 1958, p. 55). Arrivare a stabilire un contatto con il terreno è il primo obiettivo del lavoro Bioenergetico che si realizza con l'assunzione di una posizione che riesce a far sentire l'unità tra il corpo e la mente, l'integrazione tra la realtà interna e quella esterna. (Lowen, 1958)

Nella *posizione grounding* i piedi e le gambe hanno un contatto interattivo con la terra, per prendere energia, per scaricare le tensioni, per sentirsi sostenuti e stabili poiché la terra rappresenta la realtà, la piattaforma dove si costruiscono le fondamenta di ogni individuo. In particolare l'apertura dei piedi è perpendicolare alle spine iliache, gli alluci sono lievemente convergenti tra loro, per essere in linea con le ginocchia che a loro volta sono leggermente flesse e mai estese, il bacino in una posizione comoda favorisce il rilassamento della spina dorsale. In questa posizione la respirazione diventa diaframmatica poiché si approfondisce nella cavità addominale, gonfiando il ventre. Dunque, un buon *grounding* consente all'energia di fluire fino ai piedi (Lowen, 1958). Una mancanza di stabilità con il terreno, da un punto di vista psicofisiologico clinico si traduce nella modalità *protomentale* della sospensione, cioè una mancanza del

soggetto ad essere appoggiato; le cui radici cognitive sono legate all'esperienza fisiologica delle relazioni precoci del bambino con i genitori. “La sensazione di potersi appoggiare è di natura psicofisica ed è strettamente legata alle esperienze senso-motorie e relazionali del bambino” (Persico, 2002).

Per questi motivi il principio guida della terapia bioenergetica è quello di entrare in contatto con il proprio corpo per rendersi conto dei blocchi psicofisici generati dalle tensioni e recuperare un rapporto di benessere con la propria fisicità, che altro non è che espressione dello stato di benessere psicologico del soggetto in quanto le tensioni croniche si traducono, infatti, in limitazioni della motilità e quindi dell'espressione di sé. Ogni contrazione, bloccando il flusso di eccitazione e cioè di energia, ha lo scopo di diminuire la sensazione di dolore rendendo la persona “insensibile” ed in qualche modo rendendo quell'area “morta”. A tal proposito, secondo una visione semiotica e socio-costruttivista potremmo dire che tali parti di sé bloccate costituiscono quei “*punti ciechi*” a causa dei quali si rimane fissati in determinate visioni, nonché interpretazioni della realtà, che appaiono disfunzionali rispetto a quando si sono istanziate e che bloccano il raggiungimento dello scopo che il soggetto persegue.

“La *psicopatologia* non risiede in una certa interpretazione della realtà - definita aprioristicamente sbagliata perché lontana dalla "norma" - ma nella difficoltà o impossibilità di interpretare diversamente l'esperienza (una staticizzazione del processo di *sensemaking* che risulta disadattivo)” (Montesarchio & Venuleo, 2009, p. 89). Inserendo in tale visione il ruolo attivo del corpo, si può dunque dire che l'analisi del corpo non consisterà nell'assegnazione di parametri prefissati che definiscono ciò che è salute e ciò che è malattia, ma nel confronto con le parti di sé atrofizzate e con l'obiettivo che il cliente si è prefissato di raggiungere ma che è incapace di fare a causa di tali “*cecità*”.

Per tale ragione la risoluzione di queste tensioni, attraverso la messa in moto di quelle aree ed una ricanalizzazione dell'energia interrotta, provoca l'emergere del dolore a lungo negato ma poi genera un rilassamento successivo, vissuto come piacere, anche grazie all'utilizzo di tecniche, esercizi corporei che mettono in moto tali parti permettendo al soggetto di vederle, di accorgersi della loro esistenza e di poterle utilizzare come possibilità nuove di essere al mondo, di interpretare le proprie esperienze. In questo modo l'intervento si costituisce come *generativo* di nuovi significati che ampliano l'orizzonte di senso del cliente per rendere meno vincolante quel sistema

emozionale che altro non è che il modo di essere nel mondo in carne ed ossa.

Per quanto riguarda la terapia della Gestalt, il discorso è il medesimo: “Un approccio integrato alla persona prova a considerare ogni processo parte di un insieme più vasto, che include, gli aspetti somatici e psicologici. Ogni problema psicologico è parte di una Gestalt più ampia che include l’espressione fisica di quel problema. Ogni sintomo somatico, quale una tensione cronica o distorsione posturale, è una espressione di una totalità più ampia, che include un problema psicologico, ed è parte della espressione di quest’ultimo. [...] La visione psicosomatica classica in psicoterapia è quella di ritenere il conflitto mentale causa dei sintomi fisici. La visione integrata guarda ad entrambi come parti di una espressione unitaria del sé o, nei termini della psicoterapia della Gestalt, dell’organismo.” (Kepner, 1999, p. 67). In particolare, il fondatore della terapia gestaltica, Fritz Perls, sviluppa un lavoro che include l’utilizzo del corpo il cui scopo è quello di portare il soggetto alla riacquisizione di quel senso di sé globale e di riaffermazione della mutua identità delle parti attraverso l’utilizzo anche di tecniche acquisite dallo *Psicodramma di Moreno*. È importante sottolineare che il senso di sé, l’integrazione, non riguarda solo una comprensione intellettuale o un’interpretazione,

ma una vera e propria esperienza nel momento presente della mutua identità, della tensione somatica e dell'atto affermativo. ma con l'utilizzo di diverse tecniche quali quelle della *Focalizzazione* che consistente nel chiedere al cliente cosa sta provando in quel preciso istante nel Qui ed Ora della relazione, non solo da un punto di vista cognitivo ma anche corporeo-posturale; della *Drammatizzazione* attraverso l'esperienza della sedia vuota o delle fantasie guidate che servono per esplorare o esprimere emozioni difficilmente verbalizzabili e consentono di approfondire immagini che spontaneamente si presentano alla consapevolezza del cliente; *Tecniche meditative*; del *Teatro del sogno* consistente nella drammatizzazione del sogno ovvero nella sua messa in scena dopo che è stato narrato, e molte altre. (Perls, 1997)

“Per cui così come avviene per gli schemi di interazione familiare, di comportamento o del senso di se stessi che diventano persistenti, si realizza anche nel modo in cui strutturiamo la natura corporea, fino a che essa diventa tanto abituale da sembrare parte delle nostra ossa e delle nostre fibre, poiché quello che era un processo di adattamento momentaneo e flessibile diventa una struttura costante e fissa della postura corporea. Tuttavia, diventano strutture corporee fisse quando sono usate

abituamente o perché l'ambiente richiede costantemente la stessa risposta o perché proiettiamo sull'ambiente quella minaccia subita nelle prime relazioni dell'infanzia, arrivando a fissare il senso del sé e concedendoci scarsa flessibilità. Qualunque sia la situazione, la propria struttura corporea sostiene solo alcuni comportamenti poiché gli schemi di tensione muscolare sono strutturati in maniera consuetudinaria. Come un vagone ferroviario, egli può percorrere un unico binario. La struttura costringe a percepire e a comportarsi in modo unidimensionale, lasciando fuori di sé il resto delle possibilità di esistenza” (Kepner, 1999, p. 73).

Alla luce di quanto detto precedentemente, l'intervento terapeutico sull'emozionalità viene integrato con il lavoro sul corpo, andando a scovare il significato del mantenimento di quella struttura corporea affinché la si possa rendere pensabile.

Tuttavia, il processo di cambiamento si sviluppa gradualmente e può essere riassunto in tre passaggi:

1. *Risensibilizzazione*: cioè aiutare il paziente a divenire maggiormente consapevole di cosa sta facendo fisicamente lasciando che il significato delle proprie azioni (che possono essere anche solo posture) emerga naturalmente in seguito alla consapevolezza di ciò che

accade nel qui ed ora della relazione. (Perls, 1997). Un modo è quello che faceva F. Perls nelle dimostrazioni pubbliche del suo lavoro facendo sedere un volontario su una sedia vuota, di fronte al gruppo ed invitandolo ad esprimere ciò che sentiva nel suo corpo in quel preciso istante, ad esempio il battito cardiaco, la respirazione, la tensione muscolare e così via.

2. *Riappropriazione*: processo che consiste nell'integrazione dell'attività corporea con il proprio io, l'identificazione con la propria struttura senza attribuire all'esterno le cause di esso. Nella pratica può consistere nella trasformazione in prima persona di frasi in terza persona, ad esempio: "La mia spalla è tesa" viene trasformata in "Io sto tendendo la spalla" (trasformazione di messaggi TU in messaggi IO). Facendo assumere al corpo il ruolo di soggetto dell'esperienza, si elimina la scissione tra corpo e mente poiché il primo diviene una parte di quella formazione della *figura*, di una Gestalt unificante e significativa. Attraverso tecniche quali quella dell'intensificazione si darà inizio all'appropriazione producendo un passaggio dall'*oggettivazione* (dove è il corpo a fare qualcosa), all'*Io*, in cui siamo noi a fare qualcosa, il tutto integrando i processi di sensibilizzazione e appropriazione con quelli linguistici e cognitivi.

3. *Sviluppo di nuove modalità di contatto con l'ambiente*: Secondo la teoria gestaltica applicata al campo clinico, la struttura che produce il problema si è sviluppata in qualità di adattamento all'ambiente e continua ad essere una risposta allo stesso, per questo motivo uno degli obiettivi finali sarà quello di ristabilire un adattamento più flessibile all'ambiente, facendo qualcosa di nuovo e per certi versi destabilizzante, sempre nel qui ed ora della terapia.

In conclusione, ritengo che i punti chiave dell'ipotesi qui prima esposta e poi dimostrata, possano essere così riassunti:

1. La scissione mente-corpo è un concetto costruito per facilitare o ostacolare (dipende dal punto di vista), lo studio sull'uomo e sulla realtà. Non è possibile scindere in due parti ciò che funziona stando in equilibrio solo quando è unito in un tutto dinamico. Questo concetto è stato dapprima proposto dalla cultura orientale, attraverso il misticismo, la filosofia, la religione, e poi supportato da diverse filosofie occidentali, nonché dalla scienza quantistica moderna e da alcuni studi neuroscientifici come quelli del professore Vittorio Gallese.

2. Se la mente e il corpo non sono due entità separate, non lo sono neanche l'uomo e l'ambiente esterno che invece si trovano in un rapporto dialogico e di reciproco

arricchimento. L'uomo non è dunque un essere isolato dal contesto in cui vive, ma anzi è il contesto che vive, il quale lo guida nella percezione e comprensione della realtà che al tempo stesso è il frutto di un processo dialogico con l'uomo.

3. Attraverso le ricerche neuroscientifiche e psicofisiologiche, si è arrivati a comprendere come ogni singolo processo, da quello percettivo fino ad arrivare a quello emozionale, abbia origine *da* e ritorno *nel* corpo, inteso come canale di scambio con l'ambiente, come mezzo di contatto con esso per la ricezione e l'invio di flussi energetici (riprendendo William Reich), nonché come possibilità di espressione di un sé presente e consapevole della sua globalità (*L'Esserci* Heideggeriano).

4. Il corpo diviene elemento fondante l'intervento psicoterapeutico perché solo attraverso la sua comprensione, il cliente potrà attuare un cambiamento che abbia effetti reali e tangibili. A tal proposito è incompleto e, oserei dire, errato considerare l'astrattezza come fondamento della relazione terapeutica, intendendo con essa un utilizzo del linguaggio verbale che non passa per l'assimilazione corporea. Tuttavia, nonostante da questo punto di vista anche la parola possa essere considerata prodotto e generatrice di processi corporei, il solo uso di essa non basta per aiutare il cliente nella riattivazione della

sua capacità di scopo, nonché nella trasmissione di un metodo per lui efficace, di quello che Montessorianamente si intende con l'espressione "Aiutare a fare da soli".

5. Infine, in questo modo, da un punto di vista epistemologico, la scienza psicologica viene spogliata da quell'aurea di inafferrabilità ed ambiguità che per anni ha portato con sé, e non perché venga assimilata ad una visione tecnicistica, piuttosto affinché le venga riconosciuta validità effettiva, corporea, sia nello studio teorico che nell'intervento pratico.

### **Riferimenti bibliografici**

Biuso A. G. (2006). *Neurofenomenologia. Le scienze della mente e la sfida dell'esperienza cosciente*. Bruno Mondadori: Milano.

Brentano F. (1997). *La psicologia da un punto di vista empirico*. Laterza: Roma.

Ceruti M. (1999). *La danza che crea*. Feltrinelli Editore: Milano.

Gallese V. (2007). Voce *Neuroscienze e Fenomenologia*. Treccani Enciclopedia: Milano.

Guidano V. (1998). *La processualità del sé tra continuità e discontinuità*. IPRA: Siena.

Heidegger M. (1927). *Sein und Zeit*. Germania, Hall.

Husserl E. (1913). *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch: Allgemeine Einführung in die reine Phänomenologie*, Annuario di filosofia e ricerca fenomenologica Max Niemeyer, Halle a.d.S.

Kepner J. (1999). *Body process. A Gestalt Approach to Working with the Body in Psychotherapy*. Gestalt Institute of Cleveland (GIC) Press.

**R. Cazzella, I processi psicologici come fenomeni incarnati, Mizar. Costellazione di pensieri, n. 4/2016, pp. 145-178**

- Lowen A. (1958). *The language of the body*. Macmillan: New York.
- Lowen A. (1975). *Bioenergetics*. Coward: New York.
- Maturana H., Varela, F. (1987). *The Tree of Knowledge. The Biological Roots of Human Understanding*. Shambhala: Boston.
- Merleau-Ponty M. (1942). *La structure du comportement*. Presses universitaires de France: Paris.
- Merleau-Ponty M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Éditions Gallimard: Paris.
- Montesarchio G., Venuleo C. (2009). *Colloquio magistrale. La narrazione generativa*. FrancoAngeli: Milano.
- Perls F. (1951). *Gestalt Therapy. Vitality and growth in the human personality*. Tr. it. (1997). *La terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, Astrolabio: Roma.
- Petitot J. e. (1999). *Naturalizing Phenomenology: Issues in Contemporary Phenomenology and cognitive science*. Stanford University Press: Stanford.
- Ruggieri V. (2006). *L'esperienza estetica. Fondamenti psicofisiologici per un'educazione estetica*. Armando Editore: Roma.
- Ruggieri V. (2006). *L'esperienza estetica. Fondamenti psicofisiologici per un'educazione estetica*. Armando Editore: Roma.
- Salvatore S. (2004). *Inconscio e discorso. Inconscio come discorso*. Carlo Amore: Roma.
- Salvatore S. (2016). *L'intervento psicologico*. Giorgio Firera Editore: Roma.
- Valsiner J. (2007). *Culture in Minds and Societies*. New Delhi.
- Watts A. (1975). *Tao: The Watercourse Way*. Pantheon Books: New York.