Katherine Ennis Brown

Ombre sulla luna. La psicoterapia corporea trascura l'anima e la femminilità*

Svariati aspetti di quanto dirò oggi sull'attuale disinteresse nei riguardi dell'anima e della femminilità hanno inconsciamente influenzato per molti anni il mio lavoro di psicoterapeuta somatica. Non appena cominciai ad avere coscienza di questa lacuna, per me diventò sempre più importante dedicarvi il mio tempo con la massima attenzione. Questo è stato un viaggio interiore, e quanto condividerò oggi con voi è il risultato di una ricerca sulla mia anima e sulle mie radici di donna.

Spesso, in questi ultimi anni, mentre mi dibattevo sul mistero dell'anima, ripensavo a queste parole del poeta John Keats: "Si potrebbe considerare la vita come il luogo dove ci si costruisce l'anima. Vivere serve solo a questo." Questa frase, tratta da una lettera, scritta al fratello nell'aprile del 1918, continua così: "Parlo del costruirsi un'anima. Ci possono essere intelligenza e sprazzi di capacità intuitiva in milioni di persone, ma nessuno, finché non avrà una propria identità, avrà anima. Questo, per me - continua Keats - è un punto fondamentale e offre un sistema per la salvezza superiore a quello della religione cristiana". Ero colpita da quella frase. Da una parte mi sembrava riassumesse le finalità del mio viaggio interiore e del mio lavoro di psicoterapeuta organismica, dall'altra mi rendevo conto che qualcosa mi sfuggiva e che il non riuscire a distogliermi da ciò mi stava portando a dei significati interiori che ancora non afferravo. Per anni la mia preoccupazione principale nei riguardi di me stessa e degli altri riguardava la necessità di acquisire una propria identità personale, cioè scoprire ed esprimere quello che è tipico del proprio modo di essere in questo mondo e che ci guida nel diventare quello che siamo realmente. Infine capii che in tutti quegli anni di terapia individuale, di lavoro sul corpo e di analisi, anni in cui mi ero chiesta: "Chi sono?", mi ero posta solo una parte della più ampia questione: "Chi sono, come donna?". A poco a poco mi divenne chiaro che l'individuare la mia identità di donna richiedeva una comprensione di quello che significa essere donna, più ampia di quella con la quale ero cresciuta e che avevo interiorizzato, e che la scoperta della mia identità di donna andava di pari passo con la scoperta della mia anima.

C'erano voluti anni di terapia perché capissi che avevo il diritto di essere diversa da quella dolce, serena, ben educata, affettuosa, altruista ragazza che nonni e genitori volevano che io fossi. E mi prese ancora più tempo capire che, sebbene mi fossi sempre identificata in una donna, non ero riuscita a rendermi conto che le mie idee sulla femminilità erano fortemente condizionate dagli ideali culturali di un Io patriarcale che, nella ampia gamma delle qualità femminili, aveva giudicate accettabili solo quelle della procreazione e dell'assistenza. Solo allora cominciai a chiedermi come sarebbe una ragazza o una donna se fosse radicata nella dimensione femminile del suo organismo, invece che negli ideali culturali di come dovrebbe essere. Questa domanda mi ha portata, al di là della psicologia, a studiare la mitologia, la storia, la preistoria, interessi che continuano ancora. Così, non solo ho capito che dovevo andare oltre gli strumenti offertimi dalla psicologia per scoprire le radici della mia femminilità, ma ho anche cominciato a pormi molti interrogativi sul mio lavoro come psicoterapeuta organismica, sulla psicologia in generale e sulla psicoterapia somatica in particolare.

Molti di questi quesiti non hanno ancora trovato una risposta e, quando mi arrivò la lettera di Matthew Speyer che mi invitava a parlare in questo congresso, entrai in uno stato di profonda agitazione. A livello cosciente questa era l'ultima cosa al mondo che volevo fare, ma, nello stesso tempo, una voce dentro di me mi spingeva ad accettare. Da una parte l'invito rinnovava in me il disappunto, la rabbia e la confusione che avevo provato nell'ultimo congresso a Seefeld ma, dall'altra, risvegliava anche la necessità interiore di prendere una posizione sull'anima e sul significato della femminilità, valori fondamentali per la mia vita e il mio lavoro. Il problema era che raramente avevo cercato di esprimere con chiarezza il livello di consapevolezza al quale ero arrivata, e non sapevo proprio se fossi capace di farlo e se ne avrei avuto il coraggio. Questa battaglia interiore mi portò a mettere in discussione il mio silenzio e addirittura fece nascere in me la responsabile decisione di offrire una

---

* Discorso tenuto da al terzo Congresso Europeo di Psicoterapia Somatica, Lindau, Germania, 17-20 settembre 1991.

testimonianza a favore dell'anima e della femminilità come non era mai stato fatto nella psicoterapia somatica, anche se le mie idee erano ancora in continuo mutamento.

La mia reazione allo svolgimento del congresso di Seefeld aveva dato nuovo impulso alle mie ricerche sulla femminilità repressa e, poiché la mia esperienza personale di quei giorni ha influito molto sul mio essere qui oggi, voglio condividerla con voi. Quando arrivai al congresso ero profondamente in contatto col mio lato femminile e mi sentivo aperta allo scambio di idee, pensieri e sentimenti. Ma, dopo il primo entusiasmo per il piacere di incontrare vecchi amici, cominciai a sentirmi a disagio ed estranea, sia fisicamente che psicologicamente. Gli ambienti, simili a caverne, non mi offrivano contenimento con quei soffitti troppo alti, anzi favorivano lo scorrere dell'energia dai piedi verso l'alto. Man mano che ascoltavo le presentazioni e la lista degli argomenti, mi sentivo sempre più lontana da quell'ambiente. A parte poche eccezioni, mi sembrava che gli oratori vivessero all'insegna dell'analisi e delle sicurezze razionali, una situazione a me estranea. Per di più, in tutte quelle parole, non riuscivo a cogliere la presenza dell'anima e il suo significato. La mia ansia era aumentata dall'inquietudine e dallo scontento che serpeggiavano tra i partecipanti, espressi sia pubblicamente durante gli incontri che nelle lamentele fatte in privato. D'impulso stavo per mandare tutto al diavolo: dovevo ritirarmi, restare sola per analizzare quanto stava avvenendo. In quei momenti di solitudine mi vennero in mente queste parole di J. Hillmann: "C'è poco da meravigliarsi se, a un certo momento della vita, sentiamo di aver chiuso con la psicologia perché non riusciamo più a credere in spiegazioni che ci sembrano troppo semplicistiche e ottimistiche" (Loose Ends p.28). Capii che ero arrivata a "quel momento" e che la mia sensazione di disagio, di essere nel posto sbagliato nel momento sbagliato, doveva essere rispettata perché proveniva dalla mia anima e dal mio corpo che mi facevano notare che non potevo sopportare più a lungo i punti di vista unilaterali, razionalistici, arretrati, maschilisti che dominavano quel congresso. C'era cibo per il corpo, ma, tranne poche eccezioni, c'era poco nutrimento per l'anima e per il mio essere donna.

Ora so bene che ciascuna fase della vita dell'individuo ha le proprie esigenze e che questo momento della mia vita è diverso da quello di molti di voi. La maggior parte di voi è più giovane di me e il mio interesse per l'anima, sebbene sia cominciato anni fa, potrebbe esprimere la fase dell'invecchiamento, periodo in cui i bisogni dello spirito annullano le pretese dell'Io e il rigore interiore verso se stessi prevale sui valori mondani. In ogni caso la mia preoccupazione per il disinteresse verso i principi e i valori femminili non può essere attribuito all'età, perché rappresenta una presa di coscienza che non appartiene solo a me. So che anche molti di voi sono attivamente impegnati in questo processo; ed è proprio per il desiderio di aiutarvi che finalmente oso parlare e mettere in discussione le premesse patriarcali di una psicologia dell'Io sulla quale si è sviluppato anche il movimento della psicoterapia somatica.

La cultura patriarcale, che ci ha formato e che continua a influenzare il linguaggio e i contenuti sia della psicologia in generale che della psicologia somatica, continuerà a farlo finché non ci renderemo conto che il modello medico-scientifico che stiamo seguendo e i suoi depositari accademici, sostanzialmente senza anima, non sono altro che il prodotto e la perpetuazione di quell'Io disincarnato che li ha creati. Questo Io, espressione del sistema cerebro-spinale, si è separato dalla totalità dell'organismo per assumere il dominio sul corpo e su quelle parti della psiche che sono essenziali alla nostra interezza come esseri umani. È il predominio dell' Io disincarnato che ci ha spaccato, privandoci della ricchezza del nostro mondo interiore e della connessione con gli aspetti femminili del nostro essere, con le nostre anime e con le anime e coi corpi di coloro di cui, oggi, abbiamo un disperato bisogno. Questo dominio assoluto dell'ego può essere mitigato soltanto da un processo di discesa nel proprio corpo e nelle parti più inconsce della psiche per scoprire le nostre parti non vissute. Rendere coscienti queste parti di noi attenuerà la prepotenza dell' Io e renderà la nostra vita più ampia e più profonda.

È stato emozionante per me scoprire che, sebbene se ne sia parlato poco nelle pubblicazioni di psicoterapia somatica, c'è stato un crescente aumento di lavori sull'anima e sull'importanza del valore della femminilità in altre discipline che indica che il mondo occidentale sta diventando sempre più consapevole della necessità di accettare le parti femminili che sono in noi. Per esempio, nella secon-

da metà di questo secolo, a partire dal saggio *On the Moon and Matriarchal Consciousness* di Eric Neumann, del 1950, per arrivare a quello di Elinor Gadon del 1989 *The Once and Future Goddess*, è diventato sempre più chiaro che la repressione dei sacri valori femminili deriva da una visione del mondo, della natura e dei rapporti tra gli esseri umani unilaterale, maschilista ed egoica che richiede di essere corretta. Quello che sta emergendo nella nostra coscienza è che, nonostante più di 5000 anni di repressione da parte delle forze del patriarcato, la Divinità femminile è ancora viva. Quando i suoi templi furono distrutti, essa si nascose sottoterra e si ritirò nelle profondità dell'inconscio dove ancora è presente. La sua passionalità e la sua potenza non saranno mai domati perché essa rappresenta l'altra parte di noi stessi e noi non saremo mai completi finché non capiremo che è stato lo strapotere dell'Io patriarcale a provocare in noi la scissione. Sia negli uomini sia nelle donne l'interezza richiede l'equilibrio tra la componente femminile e quella maschile e, se vogliamo riscoprire e rinnovare la connessione con la nostra parte femminile, dovremo essere pronti a intraprendere un viaggio interiore nelle profondità dell'inconscio dove scopriremo ricordi e immagini sia della nostra storia personale sia di quella della collettività. Là, nella nebbia del tempo, ci ritroveremo faccia a faccia con la Divinità.

Questo viaggio, sia dentro di me che indietro nel tempo, è stato lungo e solitario, e il ritrovarmi di fronte alla Divinità mi ha sconvolto sin nel profondo, nonostante che Malcolm fosse sempre con me. Chi ha fatto questa esperienza capisce di cosa sto parlando, così come chi è stato colpito dagli affreschi della Villa dei Misteri di Pompei ha un'idea della potenza divina degli archetipi che non vi lasciano andare finché non li avete assimilati. Per comprendere questi messaggi, che hanno il potere di cambiarci, dobbiamo impegnare tutte le nostre facoltà, razionali e irrazionali, deviando l'attenzione dalle richieste del mondo esterno, dove pure continuiamo a vivere, alle esigenze interiori dell'anima. Siamo stati educati a rispettare l'autorità esterna, quella delle madri, dei padri, dei dottori, degli insegnanti, e così via, perciò ci è molto difficile individuare le nostre esigenze interiori e rispettarle, soprattutto quando contrastano con quanto ci è stato insegnato. Nei momenti in cui siamo presi dalle nostre esigenze interiori, da una parte, e da un'autorità esterna dall'altra, abbiamo bisogno di contenimento, di comprensione e di sostegno, altrimenti potremmo dubitare della nostra sanità mentale. Io sono stata fortunata perché Malcolm e i miei amici, sia negli Stati Uniti che qui in Europa, hanno fatto fronte a questi miei bisogni; e anche i testi a cui ho accennato più sopra hanno sostenuto il mio viaggio interiore.

Negli ultimi due anni i lavori di Elinor Gadon, storica dell'arte, e di Riane Eisler, sociologa ed antropologa, non solo hanno aiutato le mie ricerche per trovare dentro di me una figura femminile che mi potesse guidare, ma mi hanno anche resa consapevole di una vera e propria esplosione di dati archeologici, venuti alla luce dopo la seconda guerra mondiale. Queste scoperte hanno confermato l'esistenza, per quasi 30.000 anni, del culto di una divinità femminile: dalla fine dell'età paleolitica, attraverso il periodo neolitico, fino alla prima era cristiana, quando, nel quinto secolo A.C., a Gaul furono chiusi gli ultimi templi a lei dedicati. La religione di questa divinità era centrata sulla terra e non sull'aldilà, era mondana e non soprannaturale, sosteneva la corporeità, era solistica e non dualistica. La Divinità era presente in ciascun essere umano e non lo trascendeva, l'umanità era parte della natura, la vita era parte della morte. Il suo culto era una celebrazione della sensualità e dell'erotismo e comprendeva tutto ciò che era vivo. L'obiettivo della religione era la rigenerazione della vita e la Divinità era considerata una forza che genera la vita. Tutto questo è ben lontano dalla tradizione religiosa giudaico-cristiana in cui è cresciuto il mondo occidentale, una tradizione che considera forza creatrice una divinità maschile il cui regno è in cielo e non in questo mondo e che afferma che l'unico mezzo per salvarsi è quello di lottare per la perfezione, ignorando i bisogni del corpo e gli istinti.

Quando nel secolo diciannovesimo furono scoperte per la prima volta, queste società che si rivolgevano a una divinità femminile furono denominate "matriarcali". Il presupposto era che, poiché veneravano una figura femminile, dovevano essere governate da donne e che, perciò, gli uomini dovevano avere un ruolo di sottomissione. Ma scoperte più recenti hanno rivelato che, pur essendo *matrilineari,* queste società non erano governate da donne. Come hanno dimostrato Riane Eisler, Elinor

Gadon, James Mellart, Marija Gimbutus e altri archeologi, sociologi ed etnologi, esse si basavano sull'eguaglianza più di qualsiasi altra società del tempo, fino a quando non furono travolte dalle invasioni barbariche delle tribù nomadi provenienti dal nord Europa e dall'Asia, tra il 4300 e il 4200 A.C. In queste antiche società, che attribuivano al potere di governare una forma femminile, nessuno era sottomesso e tutti veneravano le prerogative femminili del procreare e del dare sostegno che la Divinità femminile rappresentava. Tutti si dedicavano a proteggere la vita e la qualità della vita di chiunque vivesse entro i loro confini, sia donne sia uomini e bambini, e cercavano di vivere in armonia con l'ambiente che offriva i mezzi di sussistenza. Dice Eisler, scrivendo di queste comunità agrarie, pacifiche e aperte, che durarono centinaia di anni: "sebbene i valori femminili, che simboleggiavano il miracolo della vita, permeassero l'arte e l'ideologia del Neolitico, anche i valori maschili avevano un ruolo importante… Nessuno era subordinato: la collaborazione raddoppiava il potere basato più sul senso di responsabilità e sull'amore che non sull'oppressione, sul privilegio e sulla paura." (*The Chalice and the Blade*, pp. 26-28). Nella pace e nella prosperità di cui godevano, in queste antiche comunità fiorì il progresso sociale, culturale e tecnologico. In un sistema sociale che promuoveva l'associazione piuttosto che il predominio maschile e la gerarchia, si svilupparono le tecnologie di base sulle quali sorse la civiltà.

Il dominio della cultura patriarcale, ben noto a noi tutti, è cresciuto sulla perdita del culto e del rispetto verso la Divinità, verso le qualità femminili e verso la natura. Questa perdita nuoce a tutti, uomini e donne, in quanto i valori femminili non sono prerogativa delle donne, ma appartengono anche agli uomini e la loro repressione comporta quella morte dell'anima di cui tutti oggi stiamo soffrendo. Le donne hanno perso il rispetto per il proprio corpo dopo che questo è stato venduto, comprato, barattato e colpito per secoli. Esse, avendo dimenticato che il loro corpo è strettamente connesso con la natura, con le fasi cicliche della luna, con le maree, con l'alternarsi delle stagioni, non hanno più fiducia nella vera essenza del loro essere. Gli uomini, da parte loro, dal momento in cui preferirono seguire l' Io e lo Spirito senza ascoltare i bisogni istintuali del corpo, furono obbligati a reprimere la parte femminile che è in loro. Così persero la fiducia nella capacità di provare sentimenti e ignorarono il mistero delle emozioni che vivono nel profondo. Non c'è da meravigliarsi se oggi tutti soffriamo di solitudine, se siamo scontenti della nostra vita che ha perso di significato.

L'equilibrio tra le qualità maschili e quelle femminili, che ha il potere di darci l'unità, interiore ed esteriore, è stato infranto dall'eccessivo valore che attribuiamo all' Io maschile e alla razionalità. La nostra sofferenza, fisica e psichica, sta tentando di dirci che viviamo in un equilibrio precario. L'allarme, da un punto di vista fisico, viene dallo svilupparsi di disturbi collegati allo stress: pressione alta, infarti, colpi apoplettici, ecc... La psiche invia altri messaggi: durante il giorno sensazione di isolamento, sfiducia in se stessi e negli altri, tedio, irrequietezza, perdita del significato della propria vita, il fantasticare su malattie, su mutilazioni, sul non poter più lavorare, sul diventare poveri, abbandonati, senza casa e senza affetti. Di notte, incubi di distruzioni, terremoti, bufere, maremoti o incendi indomabili. Oppure ci vediamo impantanati nelle sabbie mobili o in enormi mucchi di escrementi, o correre inseguiti da ladri, rapinatori e assassini. Qualsiasi sia la situazione, ci svegliamo terrorizzati, inzuppati di sudore e di lacrime. Le sofferenze psichiche e fisiche sono due aspetti dello stesso problema, risolvibile solo se correggiamo la nostra fissazione sul valore del maschile e sul potere dell'Io. Questi messaggi chiedono di essere ascoltati, non come manifestazione di sintomi psicosomatici o di forme nevrotiche, ma come espressione della sofferenza dell'anima individuale e collettiva.

Nelle conversazioni che abbiamo avuto in questi ultimi anni, molti di voi mi hanno parlato di sogni e di fantasie, oltre che di inconsce richieste del corpo, che vi hanno obbligato a riesaminare il sistema di valori nel quale siete stati educati. Mi avete anche detto che, appena avvertite in voi l'emergere di aspetti femminili, scoprite che gli strumenti della psicologia non sono adeguati a spiegare i cambiamenti che stanno avvenendo dentro e fuori di voi. Il linguaggio si è impoverito, così come i nostri cuori e le nostre anime, qualsiasi sia la lingua che usa; è il linguaggio del patriarcato, dell'Io disincarnato e, perciò, è astratto, razionale, scientifico e, soprattutto, impersonale e inadatto a rendere l'emotività. Descrivendo le cause logiche e meccaniche piuttosto che quelle umane e rela-

zionali, ci suddivide, ci seleziona e ci chiude in categorie. Non ci sono abbastanza parole, né abbastanza metafore per raccontare il mistero della vita, intrisa della complessità delle relazioni con noi stessi, con gli altri esseri umani e con l'ambiente in cui viviamo. Non c'è niente di sbagliato nel linguaggio in se stesso, il problema è che siamo stati lenti a capire che è stato formulato per esprimere un Io che si è separato dal corpo. Siamo stati anche illusi da secoli di ragionamenti razionali e scientifici che ci hanno portato a credere che questo sia il solo linguaggio valido. Da troppo tempo abbiamo imparato che la ragione ha l'autorità per guidarci e che solo la mente può pensare. Abbiamo dimenticato il linguaggio del cuore, immaginifico e poetico e non crediamo nel linguaggio del corpo, espressione di ogni cellula del nostro essere.

Eric Neumann, in *The Origin and History of Consciousness* (p. 310), dice che: "La coscienza dell'Io si è sviluppata parallelamente alla sua tendenza a rendersi indipendente dal corpo. Questa tendenza ha trovato la sua più ovvia espressione nell'ascetismo dei maschi, nella negazione delle cose di questo mondo, nella mortificazione del corpo e nell'odio verso le donne…". Per precisare le motivazioni di questa lotta contro il corpo e la femminilità, Neumann sostiene che lo scopo era quello "di rafforzare la stabilità dell'Io, la volontà, la superiorità ("spiritualità") del maschile, e di stabilire un senso consapevole di superiorità rispetto al corpo". Queste parole di Neumann ci danno una descrizione e una definizione esatta del termine "Io disincarnato" di cui sto parlando. Mi sembra necessario tener conto del fatto che: 1) nel terzo millennio A.C. si sviluppò una coscienza dell'Io disincarnato che alimentò il sorgere del patriarcato, 2) già prima della stesura della Bibbia ebraica, processo che richiese quasi 2500 anni, i valori del patriarcato erano ormai ben consolidati, 3) la Bibbia ebraica codifica e registra le seguenti convinzioni del patriarcato: la creazione del mondo è opera di una divinità maschile; gli uomini hanno il diritto di dominare la natura; i maschi hanno il diritto di dominare le donne.

È stato inevitabile che, dopo secoli di dominio del patriarcato, queste idee siano state accettate come un fatto naturale e indiscutibile. In ogni caso, se accettiamo il presupposto che il sistema anima-corpo tende all'interezza, è inevitabile che, alla fine, l'unilateralità di un tale complesso di opinioni, con la cultura che ne è derivata, dovrà essere rimessa in discussione; a quel punto l'energia e il potere delle qualità femminili represse tenteranno finalmente di riaffermarsi.

Il "successo" del dominio dell'Io maschilista è testimoniato dal crollo del nostro potere, dal materialismo della cultura occidentale e dalla fragilità del sistema ecologico in cui viviamo. Sembra proprio che siano stati necessari la situazione eccezionale della terra e lo stress interiore dell'uomo per riportarci al sentire, al porre attenzione al nostro corpo e alla dimensione inconscia della psiche, dove continua a risiedere la Divinità che aspetta di riconnetterci alla parte femminile che è in noi. Oggi è necessaria la rinascita dell'energia femminile per bilanciare la violenza maschile che ha portato ogni tipo di distruzione. Ritengo che siamo arrivati al punto di cui parlava Eric Neumann circa 50 anni fa, quando scriveva: "Solo quando il patriarcato si sarà realizzato o si sarà ampliato in modo abnorme, perdendo la sua connessione con la Madre Terra, allora la capacità di individuarlo con sicurezza potrà provocare il suo rovesciamento" (*The Moon and Matriarchal Consciousness,* p. 60). Certamente questo cambiamento sta solo cominciando a entrare nelle nostre coscienze, ma, non appena la distruttività del sistema patriarcale avrà raggiunto punte estreme, come testimoniano i fatti del Kuwait, dell'Iraq, dell'Europa dell'Est, dell'Africa e di altre parti del globo, la necessità di ridare vita ai valori femminili repressi diventerà sempre più urgente.

Non sto auspicando il ritorno alla "Grande Madre" o a un tipo di società che non sarebbe né possibile né desiderabile, sto suggerendo che abbiamo bisogno di trovare un equilibrio tra le parti maschili e quelle femminili che sono in noi, e di ottenere che questo equilibrio trovi supporto anche nel mondo esteriore. È necessario rendersi conto che, come siamo spaccati dentro di noi, lo siamo anche al di fuori. Finché ciascuno di noi non trova il modo di integrare il femminile e il maschile dentro di sé, la realtà esterna continuerà ad essere quel campo di battaglia che rappresenta il nostro travaglio interiore. Mi sembra che siamo ancora in uno di quei momenti, e ce ne sono stati molti negli ultimi 2000 anni, in cui la voce che denunciava la repressione delle qualità femminili non era che un sussurro. Il futuro della nostra civiltà dipende dalla nostra capacità di ascoltare quella voce, di porvi at-

tenzione e di aumentarne il volume; l'alternativa è quella di continuare a obbedire al frastuono della ben nota voce del maschile che aspira al potere e sostiene le sue richieste con minacce, ora avallate da megatoni di energia nucleare che può distruggerci e spazzar via il pianeta che ci ha nutrito.

Ma, ha qualcosa a che fare con la pratica della psicoterapia corporea quanto ho detto finora sulle qualità femminili, sull'anima, sulle società preistoriche e sul loro essersi liberate dal giogo del patriarcato? Per prima cosa credo che, se ci occuperemo dell'anima e della nostra parte femminile, potremo avere nuove prospettive per noi stessi e per il nostro lavoro. Il secondo punto è che siamo stati così condizionati dai valori del patriarcato e dal dominio dell'Io disincarnato che ci è molto difficile giudicarli obiettivamente e capire che sono una caricatura delle capacità umane. La terza considerazione da fare è che quei nuovi punti di vista e quelle informazioni che le recenti scoperte archeologiche ci hanno offerto ci sono necessari per stimolare la nostra creatività e per affrontare i vecchi modi di pensare ancora in vigore. Il quarto e ultimo motivo, infine, è che abbiamo bisogno di nuovi esempi e di nuovi modi per affrontare la connessione anima-corpo con la quale tutti lavoriamo, e non ritengo che li troveremo mai se continueremo a discettare sui concetti della psicologia dell'Io, ereditati da Freud, da Reich e da Lowen.

La paura della distruzione della terra, che ha sollevato dentro di noi domande sull'anima, e la crescente preoccupazione per la repressione delle qualità femminili, che appartengono sia agli uomini che alle donne, indicano una nuova presa di coscienza; eppure gran parte del linguaggio accademico della psicologia, della psichiatria e della psicoterapia, sviluppatosi nel secolo scorso per la diagnosi e la terapia del disagio psichico, è rimasto uguale a se stesso.

Come Hillman ha precisato nel saggio *The Myth of Analysis*, le parole che usiamo tendono ad assumere una propria realtà, facendoci credere che esistano le cose a cui si riferiscono. Se usiamo categorie per fare diagnosi, sia che siano tratte dai modelli della psichiatria classica sia che provengano dalla tipologia somato-caratteriale di Reich e di Lowen, giudichiamo le persone dall'esterno e le classifichiamo in base a quello che noi chiamiamo il loro disturbo. Poi cerchiamo di curarle della malattia che abbiamo loro attribuito. Ricordo un famoso psichiatra al quale fu chiesto quanto tempo gli fosse necessario per guarire un paziente. Dopo pochi minuti di silenzio, egli rispose: "Dipende dal tipo di disturbo: sono molto rapido nel trattare gli schizoidi, ma mi richiede molto tempo porli in quella categoria per poterli poi curare". È una barzelletta cattiva, ma fa al nostro caso.

Il linguaggio delle categorie diagnostiche, che presuppone l'idea di etichettare, trattare e curare quello a cui è stato dato un nome, è sempre stato una maledizione per me, da quando ho cominciato a studiare psicologia più di trent'anni fa. Inoltre, nei diciotto anni di pratica come psicoterapeuta organismica, l'uso di queste categorie per descrivere le sofferenze dell'anima degli uomini e delle donne che hanno lavorato con me come studenti o pazienti non mi è mai sembrato giustificato. Per anni ho avuto accese discussioni con Malcolm sulla diagnostica. Dal mio punto di vista il concetto di Malcolm dei "Quattro centri dinamici dell'essere dell'anima incarnata" e la sua teoria dell'armatura caratteriale, che ha poco in comune con quella di Reich, permettono una comprensione della compenetrazione e della inter-dipendenza di corpo e psiche molto migliore di quella offerta dalle tipologie somato-caratteriali di Reich e di Lowen. I primi anni che lavoravamo insieme, mi era molto difficile esprimere chiaramente il mio punto di vista; ma lo studio approfondito dell'opera di Jung offrì un valido sostegno alla mia forte sensazione che l'astrazione delle categorie diagnostiche nasconda dell'individuo più di quanto non riveli. Jung si occupava dell'anima e, a differenza dei suoi contemporanei, si rifiutava categoricamente di offrire una teoria sistematica o dettagliata della nevrosi o di descriverne le cause e di prescrivere cure. Mentre altri gli hanno rimproverato questa lacuna, io gliene sono grata.

Pur col rischio di pestare molti piedi battendo su questo punto, devo dire che ritengo che le classificazioni delle nevrosi siano basate solo su comportamenti osservabili dall'esterno; con questi strumenti noi chiudiamo l'individuo in categorie comportamentali e lo definiamo orale, isterico, masochista, compulsivo o in qualsiasi altro modo; poi, come terapeuti, tentiamo di cambiare quel comportamento con una cura. Questo può anche darci un falso senso di sicurezza, l'illusione di sapere quello che stiamo facendo, ma ci sfugge il fatto che non riusciamo a vedere le differenze individuali,

quelle qualità uniche che distinguono un individuo dall'altro, e tanto meno ad alleviare la sofferenza dell'anima, e questa è la ragione principale di chi ricorre a una terapia. I clienti, quando vengono da noi, stanno cercando qualcuno che capisca la loro sofferenza. Se noi ci avviciniamo a loro dal di fuori, col nostro Io razionalistico e analitico, essi avranno la sensazione di non essere stati né visti, né ascoltati, e a ragione. Invece, se la nostra comunicazione con loro nasce da dentro di noi, dalle nostre anime incarnate, piuttosto che dall'atteggiamento autoritario di chi sa cosa c'è di sbagliato in loro e come rimediarvi, riusciremo a esprimere la nostra volontà di accompagnarli nel loro viaggio interiore, nelle parti ignote della psiche e nella misteriosa profondità del corpo che è stato depredato, offeso e soggiogato dalle pretese dell'Io e dalla volontà.

Questo è il momento di un atto di fede, fede in se stessi piuttosto che nelle teorie, il momento di credere e lavorare dal profondo di noi stessi, e non di obbedire all'Io razionale che, come ci è stato insegnato, avrebbe le risposte per tutto. Per fare questo salto e connetterci con l'anima degli altri, è necessario trascurare le nostre amate teorie e lavorare con quanto percepiamo della realtà esterna, momento per momento.

Comunque questo modo di lavorare presuppone una chiara coscienza delle esigenze del sistema nervoso autonomo o vegetativo, per riuscire poi a sfidare il potere dell'Io razionale e della volontà, che sono il frutto dei circuiti cerebro-spinali in combinazione con la muscolatura volontaria. In altre parole, se impareremo ad abbandonarci al potere equilibrante, più lento e più pervasivo, del flusso energetico che proviene dalle profondità dell'endoderma, capiremo che, per aiutare i nostri clienti, uomini o donne che siano, nelle sedute terapeutiche è necessario sentire e sperimentare, momento per momento, l'immediatezza del corpo e il lavoro del sistema nervoso autonomo da cui dipende il flusso endodermico. A quel punto il nostro compito sarà quello di favorire nel cliente la crescita della consapevolezza e la fiducia nei propri processi psicosomatici, sede dell'autorità interiore. Così lo aiuteremo a incarnare il proprio Io e ad affermare la propria forza interiore che o non ha avuto la possibilità di svilupparsi oppure è andata persa quando un'autorità esterna, madre o nutrice, ha cominciato a calpestare i bisogni primari del neonato o del bambino, con costrutti mentali che stabiliscono come si dovrebbe essere a quell'età. Sin dall'inizio della sua vita, per sopravvivere e sentirsi amato, il cliente ha imparato a controllare dall'interno i suoi istinti, adattandosi alle richieste di chi si prendeva cura di lui. Così in lui ha incominciato ad attutirsi la consapevolezza delle sensazioni e dei sentimenti, e questo lo ha portato a sentirsi separato dall'esperienza del qui e ora, a perdere la sua unità psico-somatica. Lo spiegherò in un altro modo.

Oggi sappiamo che il feto nell'utero riceve molti stimoli sensoriali e vi reagisce e che, durante le prime settimane di vita, anche le esperienze del neonate sono sensoriali. È attraverso lo scorrere delle sensazioni che l'embrione e il neonato capiscono se l'ambiente è amichevole oppure no, se sono benvenuti o meno in questo mondo. Come molti di voi sanno, o per esperienza personale o per averlo capito dai clienti, le prime ferite sono generate dalla sensazione di non essere stati voluti, nell'utero, o non amati, da neonati o da bambini. È nella primissima fase della vita che si pongono le basi della separazione tra esperienza razionale e esperienza sensoriale, della spaccatura mente-corpo, così devastante nella cultura occidentale. Oggi ne siamo più consapevoli, e non perché ne capiamo meglio i sintomi, ma perché, dopo secoli di sviluppo, il danno è più evidente. Con il susseguirsi delle generazioni, le ragazze e le donne, comprese quelle che sono madri o che lo diventeranno, si sono sempre più identificate nella mentalità maschile del dominare, rinunciando così alle loro radici femminili istintive, sensoriali, e alla sicurezza interiore. Non rispettando più il proprio corpo non potevano certamente amare quello dei loro figli, e in particolare quello delle figlie, così simile al loro. Non voglio biasimare nessuno per questo processo di alienazione che è cresciuto nei secoli, voglio solo capire come abbia potuto evolversi e come noi, psicoterapeuti corporei, potremmo correggerlo. In questa impresa il sistema nervoso autonomo è il nostro alleato e il nostro fine è il riportarlo a un funzionamento corretto.

Nel processo dello sviluppo psicofisico dell'organismo, il sistema nervoso autonomo è una struttura moto delicata perché le sensazioni provenienti dagli organi interni e le reazioni della muscolatura involontaria spesso sono confuse e poco organizzate e i loro impulsi raramente raggiungono il li-

vello della coscienza. Quando tutte le parti dell'organismo funzionano armoniosamente, non c'è bisogno di esserne consapevoli; ma, quando è prevalente il sistema cerebrospinale, che è un sistema chiuso, allora è necessaria la consapevolezza delle sensazioni prima che l'Io eriga nuove difese. L'esperienza di molti clienti e di molti studenti ha dimostrato che essi raramente capiscono quanto sia importante il sistema nervoso autonomo e con quanta astuzia l'Io disincarnato abbia calpestato le sue due componenti, il simpatico e il parasimpatico.

Uno dei bisogni fondamentali dell'essere umano è quello di avere rapporti con gli altri. Come Jung ha precisato anni fa, "è quella parte del sistema nervoso, nota da secoli come il "simpatico", che, pur funzionando senza organi sensoriali, ci mantiene in equilibrio e, attraverso i misteriosi sentieri della simpatia, non solo ci fa conoscere quanto c'è di più profondo nelle altre persone, ma anche ha un effetto profondo su di loro. In questo senso è un sistema estremamente collettivo, è la base operativa della 'partecipazione mistica'..." (Jung, 1934. C.W. 9ii41). Non ho il tempo qui di affrontare il tema della partecipazione mistica, vorrei solo suggerire che, per la smania di essere scientifici, potremmo aver trascurato la sua importanza. Siamo sempre stati portati a vedere le proiezioni, il transfert e il contro-transfert come manifestazioni esclusivamente psichiche, non tenendo conto dell'eventuale presenza di una componente somatica. Sto sostenendo la possibilità che, attraverso i misteriosi percorsi dell'eccitazione del simpatico, l'organismo senta, per capacità innata, se un individuo o una situazione siano potenzialmente positivi o negativi. Aggiungo che noi psicoterapeuti dobbiamo usare bene l'ipotesi di lavoro che le proiezioni e i transfert del cliente riflettono quello che egli percepisce inconsciamente, a livello somatico, dalle reazioni inconsce del nostro corpo, nonostante le buone intenzioni di nascondere quello che pensiamo. Quando le emanazioni che provengono da un'altra persona, più o meno estranea, non sono simpatetiche, allora si manifesta nell'organismo lo stesso meccanismo che governa le risposte di fuga o di attacco. Come è noto, il relazionarsi agli altri è stato gravemente ostacolato dalle regole sociali imposte dai familiari che proibiscono sia di aprirsi con chi è "estraneo", sia di esprimere spontaneamente la rabbia o la paura. Abbiamo anche dovuto imparare a negare il dolore fisico e psicologico, reprimendo le nostre reazioni istintive. Tutte queste imposizioni ci hanno insegnato a non prestare ascolto alle sensazioni interne e a non reagire istintivamente. Sia i genitori sia la società hanno condizionato il bambino, incoraggiandolo ad arruolare la corteccia e la muscolatura volontaria contro l'espressione delle sue risposte istintuali. Quando è diventato adulto, oramai gli impulsi sono stati soffocati dall'interno e i loro segnali sono diventati così deboli che, anche nelle circostanze più estreme, non riusciranno a raggiungere il livello della consapevolezza.

Ne soffre anche la componente del para-simpatico, che opera soprattutto nei momenti di quiete, per assicurare il funzionamento dei processi di reintegrazione e il rifornimento dell'energia necessaria all'organismo. Quando le pretese dell'Io al potere e al successo economico determinano un eccesso di lavoro, con una ininterrotta attività corticale, le risorse naturali dell'organismo, che hanno bisogno di riposo per ricostituirsi, si esauriscono. Allora entra in gioco l'adrenalina che deve provvedere il carburante per far fronte a quelle eccessive richieste.

È il sistema nervoso autonomo che regola le attività involontarie degli organi viscerali: cuore, vasi sanguigni, organi respiratori, canale alimentare, fegato, vescica, organi riproduttivi, ghiandole endocrine, e così via... Sono molti e complicati i processi implicati nel funzionamento di questi organi, e la regolazione dei loro fluidi dipende dal corretto funzionamento e dall'equilibrio tra le due componenti del simpatico e del para-simpatico. Nonostante abbia parlato di attività involontaria del sistema nervoso autonomo, quest'ultimo non lavora separatamente e indipendentemente dal sistema nervoso centrale. I centri del cervello esercitano un controllo, in particolare la corteccia cerebrale, l'ipotalamo e il midollo allungato. Quando le richieste dell'Io al cervello sono eccessive, il controllo del sistema nervoso centrale su quello autonomo inibisce il flusso energetico, provocando stasi e disfunzione in varie aree dell'organismo.

Per l'armonia e la vitalità dell'organismo è fondamentale ristabilire l'equilibrio tra le due componenti del sistema nervoso autonomo, così come tra il sistema nervoso centrale, quello periferico e

quello autonomo. Ridare vita al flusso energetico servirà a sciogliere la corazza e a riunire il corpo alla psiche, prima separati dalla determinazione dell'Io disincarnato.

Ho dedicato un'eccessiva quantità di tempo alla descrizione delle funzioni del sistema nervoso autonomo per due motivi, egualmente importanti. Il primo deriva dalla mia preoccupazione per l'eccessivo risalto dato al "building ego" e al dissolvimento della corazza caratteriale dal movimento di psicoterapia somatica. Il terapeuta, quando mira a questo, è portato a trascurare e a sottovalutare le capacità naturali di guarigione presenti nel corpo e nella psiche del cliente, e lavora come un dannato dall'esterno per determinare quanto può essere determinato dall'interno da parte del cliente stesso. Se riconosciamo l'importanza del sistema nervoso autonomo per l'economia energetica dell'organismo umano, capiremo che ricostruire il suo completo funzionamento è fondamentale per un miglioramento duraturo dell'unità psicosomatica del cliente. L'altro motivo scaturisce dalla mia convinzione che il sistema nervoso autonomo e le caratteristiche femminili siano strettamente connessi. Esse non sono complementari, ma sono i due aspetti della realtà psicosomatica stessa. La vera e propria esperienza materiale delle funzioni organiche diventa simbolo e immagine delle funzioni psichiche; quando ci esprimiamo, sia con le mani sia con la voce, usiamo ambedue queste funzioni contemporaneamente. Il loro funzionamento e la loro sorte sono importanti per la completezza degli esseri umani, di qualsiasi sesso siano. In qualsiasi modo li affrontiamo, ci rendiamo conto che ambedue questi aspetti sono celati, misteriosi e vulnerabili, ambedue sono stati repressi dalla prepotenza dell'Io patriarcale, ambedue sono desiderosi di essere consapevolmente accettati e sostenuti per poter esercitare un'influenza positiva sulla vita degli uomini e delle donne.

Voglio salutarvi con questo suggerimento: quando ci occupiamo del sistema nervoso autonomo e del flusso endodermico, ci stiamo occupando anche della dimensione femminile e la stiamo alimentando in noi stessi e nei nostri clienti. Nel fare questo, costuiamo l'anima.

Traduzione di Donatella Nelli
A cura di Monique Mizrahil

OPERE CITATE

Eisler, Raine. (1990). The Chalice and the Blade London: Unwin Hyman.

Gadon, Elinor. (1989). The Once and Future Goddess New York: Harper and Row.

Hillman, James. (1972). The Myth of Analysis Evanston: Northwestern University Press.

Hillman, James. (1978). Loose Ends Irving, Texas: Spring Publications.

Keats, John. (1819). From a letter to his brother George. In The Letters of John Keats, p 326. Edited by H.B.Forman. London: Reeves and Turner, !895.

Neuman, Erich. (1950). "The Moon and Matriarchal Consciousness". In Fathers and Mothers, pp. 40-63. Edited by Patricia Berry. Zurich: Spring Publications, 1973.

Neuman, Erich. (1954). The Origins and History of Consciousness. Princeton: Princeton University Press.