Luciano Marchino

Le misteriose farfalle dell'anima

Lavorando da molti anni come psicoterapeuta a orientamento olistico ho imparato ad apprezzare l'importanza di elementi come l'intuizione e il caso nello sviluppo dei processi di autorealizzazione.
Ho accettato di fidarmi di ciò che i miei occhi, le mie orecchie e il mio cuore mi dicono anche quando la combinazione di tali informazioni si pone in aperto contrasto con ciò che "so" essere la realtà delle cose o la cosa giusta da "fare".
Mi sono reso conto che i sentieri che hanno un cuore intersecano quasi per caso la via maestra del pensiero razionale, ma che quando questo accade, quando per dirla con Lowen, la nostra testa e il nostro cuore si muovono all'unisono, sembrano verificarsi condizioni particolari, la cui caratteristica è di infrangere ogni nostra aspettativa e di essere a-logiche, a-temporali, a-scientifiche ma, nondimeno, perfettamente reali.
Jules Grossman amava ripetere che quando lasciamo andare vecchi atteggiamenti o e sentimenti, vecchi preconcetti e aspettative è veramente come se morissimo e ci trasformassimo, rinascendo, in nuove entità.
Questi processi non avvengono mai, nella mia esperienza, senza coinvolgere o sconvolgere, ad un tempo, tutte le "dimensioni" dell'essere umano.
È il processo di dedifferenziazione creativa di cui parla Malcom Brown, nel corso del quale tutto ciò che si era differenziato secondo un certo schema torna a fondersi per un istante in una sorta di caotico magma primordiale dove sentimento, sensazione, pensiero, spirito,energia, mente, corpo e tutte le altre differenziazioni arbitrarie con cui abbiamo cercato di tenere a bada la realtà collassano, implodono, esplodono e si fondono per tornare poi a differenziarsi creativamente nella nuova direzione resa possibile dall'annullamento dei vecchi schemi e dall'intervento della tendenza attualizzante, il *core* di Wilhelm Reich, sempre pronto a riorganizzare in nuove e più promettenti matrici ogni aspetto della nostra realtà organismica.
È proprio la fiducia in questa tendenza attualizzante, in questo potenziale permanente di autoguarigionee e di autorealizzazione, che mi guida oggi nei miei momenti migliori, quando lascio al paziente la libertà di auto-guarirsi guarendomi al contempo.E' impressionante il concorso di eventi che talora si crea all'apice di questi processi.E' come se uno strano attrattore richiamasse in uno spazio-tempo ristretto una moltitudine di elementi apparentemente disparati e impensabili, ma indispensabili, a catalizzare il salto quantico che sempre si verifica.

Sincronicità

Introducendo il concetto di sincronicità, Carl Gustav Jung propose una prima ipotesi esplicativa per una serie di fenomeni rispetto ai quali le normali relazioni causa-effetto non siano neppure pensabili.Egli sfiorava consapevolmente l'ambito del miracoloso oltre che dell'insolito e così facendo ricorreva ad una serie di presupposti teorici come l'inconscio collettivo, gli archetipi e le acquisizioni della fisica del suo tempo.
Un evento sincronico è caratterizzato, nella visione di Jung da due elementi. Il primo è uno stato emotivo dell'essere, il secondo è il verificarsi di un evento o concentrazione di eventi significativamente interrelati tra loro e allo stato dell'essere per i quali sia impensabile una relazione causale.L'aggettivo "impensabile" è un elemento irrinunciabile della descrizione, ma come lo stesso Jung ricorda, molte realtà attuali erano del tutto impensabili in un passato non molto remoto.
Anticamente gli eventi acausali ritrovavano la loro causa prima in Dio, il Principio non causato di ogni cosa. Per i sufi, ad esempio, "il cammino spirituale è caratterizzato da varie tappe:

le ‘dimore’ (maqamat), virtù acquisite con lo spirito di volontà, e gli ‘stati’ (akwal), interventi di Dio improvvisi e imprevedibili”.
Nel cristianesimo è la Divina Provvidenza o lo Spirito Santo ad operare tali interventi e le vie del Signore sono infinite e imperscrutabili.
Il rischio, accettando la sincronicità come principio (cioè causa fondamentale o verità universale) di nessi acausali, è di sotterrare sotto un nuovo nome di Dio (sincronicità appunto) lo spirito di ricerca che è alla base di ogni sapere.
Dubito che questo fosse l’intento di Jung e del fisico austriaco, premio Nobel, Wolfang Pauli, suo referente in materia.
Personalmente preferisco assumere di fronte agli stessi fenomeni, un atteggiamento non analitico e non giudicante che mi permetta di lasciare la porta aperta ad ipotesi esplicative sempre nuove, senza rinunciare a far tesoro delle prospettive euristiche di cui essi sono portatori.
Il fatto che tali fenomeni siano spesso catalizzati da un certa condizione affettiva o stato d’animo, mi ha consentito di assistervi spesso nell’ambito della mia professione di analista bioenergetico, come peraltro nel corso della mia vita privata.
In Analisi Bioenergetica si ricorre spesso a esercizi, detti appunto bioenergetici, o a forme di contatto interpersonale adatti a suscitare stati emozionali o stati di coscienza che, se sono approssimativamente prevedibili per il terapeuta esperto, sono peraltro del tutto imprevisti per il cliente. La sensazione è, in questi casi, che il cliente si sia a lungo “inconsapevolmente” preparato e che “il fatto” avvenga quando egli è pronto.
L’emergere dell’ignoto e spesso dell’impensabile è un accadimento quasi quotidiano nello studio di un analista psicocorporeo, ma talvolta ad esso contribuiscono eventi o catene di eventi imprevedibili e non determinabili volontariamente (Ahwal) che concorrono a creare lo stato di prontezza del cliente. Possiamo peraltro pensare, in una visione diametralmente opposta, che tali fenomeni si verificano nella vita del cliente proprio perché questi è pronto e diviene quindi un attrattore di mezzi adatti al fine del suo autosviluppo.
Vedremo ora alcune situazioni cliniche in cui l’interazione di stati acquisiti dall’essere e di eventi sincronici ha prodotto, o ha significato, un salto quantico nello sviluppo del processo terapeutico. Un ruolo non trascurabile è giocato in tali situazioni *dall’intuito*, che con Jung intenderemo come *una percezione definita principalmente da contenuti subliminali.*

Anna

Anna è una giovane psicologa che da circa due anni si occupa in modo diretto del proprio sviluppo personale. Dopo un’esperienza di gruppo d’incontro a indirizzo bioenergetico, ha intrapreso da poco meno di un anno un processo di analisi individuale. Quando la incontrai per la prima volta rimasi colpito dall’espressione di “bisogno di essere accolta” che sprigionava da ogni poro del suo corpo. Standole accanto si poteva percepire, quasi fisicamente, una richiesta di protezione e di contenimento, di essere tenuta in braccio come una bambina. In aperto contrasto con questo “messaggio generale inconsapevole” i suoi occhi ed il volto sapevano variare da un’espressione di gioiosa letizia ad una di serietà e competenza professionale in armonia con le richieste dell’ambiente. La storia personale di Anna comprende una penosa separazione dai genitori che per motivi di lavoro l’affidarono dai sei ai dodici anni alle cure dei nonni materni. Saltuariamente riceveva le visite di sua madre, delle quali ricorda vividamente il momento del distacco che avveniva secondo un rituale preciso e mistificatorio. La sera stessa del suo arrivo, infatti, la madre la salutava tacendo il fatto che l’indomani non si sarebbero riviste. Entrambe sapevano che sarebbe stato così, poiché la madre sarebbe partita senza salutarla, prima che lei si risvegliasse.
Sul piano della coscienza di sé, ciò si è tradotto in una perdita di autostima ed in un senso di essere irrilevante che l’ha condotta ad una estrema incapacità di vivere autoasservativamente

le sue relazioni affettive, accettando di essere "a disposizione" del partner, senza avere la capacità di chiedere e di ottenere alcuna reciprocità nel rapporto.
Nel corso del lavoro analitico Anna aveva mostrato una netta tendenza a distaccarsi dai propri vissuti corporei ed emozionali. Solo sollecitata da precisi stimoli verbali era in grado, per pochi minuti, di restare in contatto con i suoi vissuti corporei ed emozionali che abitualmente avrebbe "messo da parte", per relazionarmi in modo preciso sugli eventi della settimana e stabilire connessioni cognitive con la sua storia e le sue esperienze infantili. Anche in questi casi comunque, come nel corso del lavoro corporeo diretto, i suoi vissuti erano nettamente orientati verso una polarità sensoriale propriocettiva, che elargendo a piene mani vissuti corporei le evitava di viverne la pienezza emotiva.
All'inizio della trentesima seduta, senza alcuna premeditazione, le annunciai che questa volta non mi sarei assunto il compito di riportarla dalle associazioni verbali ai vissuti somatici ed emotivi e che avrei lasciato a lei questa opportunità. Sino all'istante in cui le parole mi uscirono di bocca non avevo avuto la benché minima intenzione di pronunciarle. Non avevo finito di parlare che due grosse lacrime affiorarono ai suoi occhi e Anna, in preda ad una forte emozione e tra frequenti scoppi di pianto, cominciò a parlarmi di un evento che l'aveva colpita nel suo punto focale, disarticolando la struttura organizzata delle sue difese. È necessario premettere che Anna non avrebbe potuto vivere in modo diretto, cioè per sé, forti sentimenti di dolore e di rabbia in connessione a vissuti di abbandono o di separazione. Troppo a lungo,"consapevole" della propria irrilevanza, aveva dovuto accantonarli per fare buon viso ad una cattiva sorte. Ma proprio quel giorno, poche ore prima della seduta era venuta drammaticamente a contatto con un evento di separazione traumatica di una bimba dalla propria madre, conosciuta per ragioni professionali e con la quale aveva stretto un profondo legame emotivo. La separazione dalla propria madre era avvenuta in modo traumatico perché la bimba e i suoi tre fratellini, figli di una prostituta e di uno spacciatore di droga incarcerato, erano stati letteralmente strappati alla madre urlante da un nugolo di carabinieri in divisa, che agivano per ingiunzione del tribunale. La donna, in preda ad una crisi emotiva, era stata ammanettata di fronte ai propri figli, che a loro volta erano stati prelevati dai carabinieri e condotti verso un destino ignoto, anche se prevedibilmente non peggiore di quello vissuto sino ad allora.
Questi bambini avevano conosciuto la fame, le percosse, il disprezzo e il disamore e Anna che conosceva la loro storia aveva compreso la necessità di allontanarli dalla famiglia per salvarli da ulteriori violenze. Nondimeno il modo in cui questo era avvenuto catalizzò il suo dolore e la sua rabbia.
Quando le chiesi se, ed eventualmente in che modo, questo la riportasse agli eventi trascorsi della propria vita, Anna scoppiò di nuovo a piangere, ma al tempo stesso cominciò a "sentirsi male".
Quando una persona, nel corso di un processo di espressione emotiva, mi comunica di "sentirsi male", è per me evidente che sta inconsapevolmente cercando di controllare il processo e di selezionarne i contenuti espressivi.
La feci stendere sul lettino e poiché indicava l'area del diaframma come quella del suo malessere, fornii contatto diretto in quella zona col fine di comunicarle una qualità di calore umano che fosse di supporto all'emergere dei suoi vissuti. Presto le sue mani acquistarono vita. Senza che se ne rendesse conto la sua mano sinistra cercava di ancorarsi al lettino senza peraltro osare di stringerlo con decisione, mentre la mano destra si chiudeva a pugno senza molto vigore.
Le dissi quello che stavo vedendo e la invitai a farlo con maggior forza. Anna chiese di afferrare la mia mano invece del lettino ed io acconsentii. Rassicurata dal contatto, poté esplodere per la prima volta (in trent'anni) in tutta la sua rabbia e in tutto il suo dolore, rispondendo con grandi urla all'affiorare di immagini e ricordi sino ad allora "dimenticati". Questo processo

durò diversi minuti, durante i quali poté piangere, urlare e sfogare la sua amarezza per gli eventi della propria vita.
Dopo di ciò chiese di abbracciarmi e poté piangere teneramente perché qualcuno finalmente poteva accogliere il suo pianto tanto a lungo trattenuto e la sua rabbia senza punirla lasciandola sola.
Il suo sorriso dopo tutto ciò era splendente e così i suoi occhi. Non vidi in quel momento un sorriso da brava bambina, non vidi più occhi che implorano senza speranza sforzandosi al contempo di esprimere letizia in una sorta di drammatica contraddizione, non vidi la professionista competente: vidi la donna adulta e piena di forza che sino ad allora non aveva potuto emergere.
Una possibile lettura di questa seduta si articola in tre punti. Innanzitutto attraverso il lavoro analitico individuale e di gruppo Anna era divenuta pronta ad abbandonare le sue abituali maschere di competenza e gradevolezza, per lasciar emergere i propri sentimenti infantili rimossi.
Un secondo punto fu la mia decisione "irrazionale" ed imprevista (intuitiva) di comunicarle in modo esplicito e diretto (emotivo) la mia disponibilità a seguire i suoi processi in modo nuovo. Il terzo fattore imprevedibile fu la concatenazione di eventi esterni nei quali restò coinvolta in modo del tutto casuale.
Accanto a questi fatti vanno considerati alcuni atti bioenergetici come il contatto diretto nell'area del diaframma che ha energizzato il movimento espressivo delle mani, l'ancoraggio alla realtà quando Anna ha stretto la mia mano, e la liberazione di un comportamento emotivo inibito (vedi: Laborit, Lowen, Reich) da me verbalmente incoraggiato.
Quando un analista bioenergetico interagisce col cliente è infatti sempre consapevole di relazionarsi non solo col suo corpo biologico (in senso medico), ma sopratutto con le "organizzazioni cristallizzate di mezzi al fine", (gli archetipi di Jung) che sono formalmente iscritte nel corpo libidinale del paziente nei modi della corazza caratteriale descritta da Wilhelm Reich. Questi "fattori formali che coordinano i processi psichici inconsci" (Jung) possono essere evocati o disciolti attraverso specifiche forme di contatto interpersonale o di mobilizzazione corporea. È a questo punto che l'intuizione sinergica del terapeuta e del cliente può trarre il massimo profitto dallo stato di prontezza di entrambi (maqamat) nell'attimo in cui l'apparire di un evento sincronico (ahwal) può catalizzare l'intero processo.

Sara

Una impressionante condensazione di eventi significativamente connessi mi consentì invece di comprendere il senso di un importante sintomo di Sara, una donna di 31 anni che si era rivolta a me in seguito a ricorrenti crisi asmatiche. Una serie di analisi sulla sua sensibilità a fattori asmatici avevano mostrato che Sara era "allergica a tutto" (parole sue). Ciò la rendeva disperata. Dopo circa sei mesi di lavoro, durante i quali i sintomi non si erano ripresentati, arrivò nel mio studio in preda ad un profondo scoramento perché nel corso della settimana era stata vittima di una nuova crisi.
Mi raccontò che l'evento si era verificato nella casa del suo compagno rimasto recentemente vedovo e precisamente nella sua camera da letto nella quale egli aveva giurato alla moglie morente di non accogliere altre donne.
Fu subito evidente una relazione tra l'attacco d'asma e il "fantasma" della donna scomparsa. La cliente ricordò inoltre che anche il suo primo attacco d'asma era avvenuto in una casa che si diceva essere abitata dai fantasmi: un'antica torre spesso adibita a prigione e luogo di tortura. La seduta finì senza eventi eclatanti. Perchè Sara si mantenne rigorosamente sul piano dell'acquisizione razionale dei dati, senza consentire ai vissuti emozionali di irrompere sul "ponte di comando" mentale da cui li controllava.

I dati a mia disposizione mi lasciarono più confuso di prima. Le parole asma e fantasma attirarono certo la mia attenzione, ma non mi indicavano come prevenire il verificarsi di nuove crisi a parte l'ovvio consiglio di evitare i luoghi "abitati da fantasmi". Poiché era una bella giornata di giugno, soleggiata ma non troppo calda, decisi di concedermi una passeggiata nel parco. Presi con me il giornale e mi avviai. Strada facendo decisi di prendere un appunto su queste due parole, asma e fantasma, che non si stancavano di ronzarmi per il capo. Giunto nel parco mi accorsi però di non avere una penna e decisi di chiederne una in prestito ad una coppia che stava chiacchierando su una panchina.
I due erano molto assorti nella conversazione ed impiegarono qualche istante prima di accorgersi di me: lui le stava raccontando una propria esperienza in una casa abitata da fantasmi. Presi nota della singolare coincidenza, chiesi la penna, scrissi l'appunto e mi diressi verso una panchina libera. Mi sedetti, aprii a caso il giornale e lessi: "Il fantasma della Callas alla Scala". L'articolo, come ovvio, riferiva le abituali presenze fantasmatiche nei sotterranei del Teatro milanese.
Se non fosse stato per questo singolare ed atipico concatenarsi di eventi non avrei forse dedicato l'attenzione sufficiente ad un accadimento particolare nella storia della paziente.
Figlia di genitori separati, Sara ebbe infatti una sola occasione di incontrare il padre naturale. Ciò avvenne in circostanze tali da scoraggiare ogni approfondimento della conoscenza reciproca. Sara che aveva a quel tempo diciotto anni, restò profondamente delusa dalla figura dell'uomo e non "desiderò" conoscerlo meglio pur sapendo di abitare non distante da lui. La trattenne tra l'altro la paura di turbare la sua nuova situazione familiare, con un'altra moglie e con altri figli. Il padre naturale rimase quindi per lei una figura fatasmatica: un'immagine priva di consistenza corporea. Il padre adottivo, peraltro, pur essendo una persona per altri aspetti irreprensibile, le aveva dedicato, in un periodo delicato del suo sviluppo adolescenziale, attenzioni non propriamente paterne, e Sara non sentiva di potersi fidare di lui sul piano affettivo.
Al rientro dalle vacanze estive, in seguito ad una seduta nel corso della quale aveva potuto liberare un pianto troppo a lungo trattenuto, mi dedicò una poesia che finiva con queste parole:
"(…) il tuo petto sul mio
e la paura di essere schiacciata
se n'è andata.(...)".
Pochi giorni più tardi, nel bellissimo romanzo di Isabel Allende *La casa degli spiriti*, la cui protagonista vive coi fantasmi e soffre, d'asma lessi: "...solo l'abbraccio di una persona amata può curare l'effetto di una crisi d'asma".

Conclusioni

Secondo Jung il fenomeno della sincronicità è la risultante di due fattori: 1) un'immagine inconscia che si presenta direttamente (letteralmente) o indirettamente (simboleggiata o accennata) alla coscienza come sogno, idea improvvisa o presentimento; 2) un dato di fatto obiettivo che coincide con questo contenuto.
Jung limita in tal modo la sincronicità ad una qualità di eventi che sia rilevabile sia soggettivamente (1) che oggettivamente (2).
È evidente una scelta di metodo dettata dall'esigenza di mantenere i propri enunciati all'interno dell'ambito scientifico in senso ristretto.
Dobbiamo peraltro rilevare come la scienza pur non rinunciando alla costruzione di modelli verosimili si stia oggi avventurando nel campo dell'inverosimile e stia costruendo modelli sempre più aperti all'interno dei quali è lasciato più spazio ad una qualità di eventi che essendo sublimali sia dal punto di vista soggettivo che dal punto di vista oggettivo, cioè strumentale, rientrano nell'ambito dell'ineffabile e nondimeno del reale.

Se accettiamo che un significante non necessiti per esistere di alcun recettore di significato a noi noto, possiamo quindi immaginare una "sincronicità" più ampia, che pervade l'esistente con un suo modo d'essere che si pone per ora e forse per sempre al di là della nostra possibilità di raggiungerlo.

L'ipotesi di una sincronicità generale acquista una rilevanza particolare per l'analisi psicocorporea per il quale hanno importanza cruciale una molteplicità di fattori sempre presenti all'unisono come la prossimità dei corpi, del terapeuta e del paziente, il movimento di ciascuno e il movimento reciproco nell'ambiente, la carica bioenergetica bloccata muscolarmente o inibita psichicamente, in lui e nel paziente,il suono e i suoi contenuti culturali, cognitivi ed emozionali, l'insonorizzazione ambientale, il transfert, il controtransfert, il cotransfert e l'identificazione proiettiva, il contatto corporeo e le sue valenze libidiche, nutritive, catalitiche, simboliche e cognitive, l'energia investita negli atti bioenergetici e le sue valenze emotive e una quantità di altri elementi intrapersonali e interpersonali la cui modulazione è affidata necessariamente all'intuizione, nel senso di Jung, e la cui interazione non è più prevedibile di quanto lo sia il volo di una rondine.

Si tratta, per noi analisti bioenergetici, di sostituire all'idea di un avvenire terapeutico in cui accade tutto e solo ciò che è prescritto fino nei minimi dettagli, e organizzato in sequenze di atti bioenergetici sin troppo precisi, l'immagine di una realtà interpersonale in cui può accadere tutto ciò che non è espressamente vietato da un ristretto numero di vincoli precisi.

Ciò non sarà possibile, a meno di lasciare cadere la forzata dipendenza dal modello scientifico illuminista e positivista, obsoleto ma tuttora radicato e dominante, che mantiene tra i suoi presupposti fondamentali il rifiuto o la rinuncia ad affrontare tutto ciò che non è direttamente osservabile, misurabile e "risolvibile" con metodiche precise.

Questa scienza rispetta sopra ogni altra cosa l'assunto che debba esistere una "matematica" adeguata a descrivere ogni evento studiato scientificamente e quindi ogni agire scientificamente motivato, ma questo modello non solo non è adeguato allo studio dell'essere umano ma non è neppure adeguato, da Eisemberg in poi, a figurare nell'arsenale di un ricercatore consapevole. E io mi domando se,

- poiché noi oggi sappiamo che l'atto stesso dell'osservare modifica, in modo univoco e imprevedibile, l'essere e l'agire dell'osservato sia questo un elettrone, un paziente o uno psicoterapeuta;
- poiché sappiamo che tutto ciò che accade nell'universo è relazione e tutto ciò che esiste è informazione;
- poiché sappiamo di essere in un universo autocosciente in perenne evoluzione;
- poiché sappiamo che il concetto islamico di destino, il concetto buddista di Karma, il concetto Taoista di Tao, i concetti cristiani di Dio, di divina provvidenza e di spirito santo fanno riferimento ad una visione del cosmo che oggi è non solo accettabile ma addirittura probabile;
- poiché sappiamo che l'insieme di tali nozioni è già all'opera all'interno e all'esterno di ciascuno di noi ed è quindi parte del nostro agire terapeutico;

noi possiamo oggi accettare l'idea di una sincronicità generale come la più appropriata ad integrare le tendenze più attuali della fisica e della psicologia.