

A partire dal corpo

Livia Crozzoli, Roma

Anoressica di vita, inappetente di emozioni, ora il tuo sguardo luminoso distingue realtà prima ipotetiche. Non è entusiasmante questa vitalità, questa energia nuova che ti avvolge? E non devi sforzarti di mostrarla, vibra in te, diapason cangiante.

Questa breve poesia mi è stata donata al momento del nostro ultimo incontro da una ragazza anoressica, che ho seguito per quattro anni. Del suo lungo viaggio interiore vorrei descrivere solo un momento specifico, al quinto mese dell'analisi, quando, con sua e mia sorpresa, ha iniziato a sentire vibrare una nuova «musica», forse già quella del «diapason cangiante», con un viraggio da un'autodistruttività improduttiva e mortifera a un'esperienza più vitale e reale.

In che modo e quando è possibile destare il passaggio da un'attitudine distruttiva a un'attitudine costruttiva e creativa, sia nel paziente che nell'analista? Potrei anticipare sinteticamente le risposte: alla prima domanda risponderei «a partire dal corpo, proprio perchè le anoressiche devono riprendere il contatto con quel corpo «scheletrico» che rinuncia alla vita e perchè l'analista che lavora con questo tipo di pazienti, e ancor più quando in terapia utilizza il gioco della sabbia, centrato proprio sulla fisicità dell'esperienza (basti pensare al contatto con la materia sabbia e con gli oggetti, al movimento necessario per realizzarlo), sperimenta sensazioni corporee improwise che raffigurano gli organi colpiti o le parti del corpo sensibilizzate dal conflitto (1).

(1) P. Aite, «Accorgersi della psiche. Livelli dell'esperienza emozionale», *Rivista di psicologia analitica*, 49/94, p. 42; L. Crozzoli, «A contatto con la materia», *Rivista di psicologia analitica*, 50/94, pp. 63-79; E. Liotta, «Spazio, forma e creatività», *Rivista di psicologia analitica*, 50/94, pp. 31-44.

«Grazie all'attitudine recettiva ed espressiva della fisicità» (2) vissuta durante la seduta analitica nell'esperienza dell'immaginazione attiva e del gioco della sabbia, precedute da una fase di attenzione consapevole alla propria corporeità attraverso una tecnica di respirazione, si è attivata un'apertura verso contenuti profondi mai affiorati in precedenza.

(2) A. Donfrancesco, «Corpo e cose come segni della psiche», *Rivista di psicologia analitica*, 50/94, pp. 51-62.

Utilizzare il corpo, riconoscerne le sensazioni, in genere così difficile per le anoressiche, può diventare una condizione preliminare non solo per sentirsi vivi ed essere presenti, ma per far nascere nuovi livelli di esperienza emozionale. Ciò è valido non soltanto per il paziente, ma anche per l'analista: come se il corpo divenisse uno strumento rivelatore, un organizzatore dell'esperienza da associare ai livelli più noti ed elevati della coscienza. Alla seconda domanda relativa al «quando» è possibile sviluppare questa trasformazione, suggerirei «nei momenti di crisi», quando nel campo sono presenti tensioni e difficoltà emozionali, che richiedono nuove risposte, sia nell'analista che nel paziente. Quando la distruttività diventa esperienza vissuta e sofferta, non scissa, né scaricata all'esterno, si può attivare una condizione che, se compresa e sviluppata, può generare un cambiamento e un'apertura verso nuove possibili prospettive. La percezione della distruttività e il confronto con essa diventano l'occasione che apre le porte ai momenti creativi di una nuova sintesi. Cercherò di evidenziare queste convinzioni partendo dall'analisi della mia relazione con la giovane paziente anoressica e dalle sue rappresentazioni, attraverso il gioco della sabbia. Riporto alcuni brevi riferimenti necessari per la comprensione del caso, perché molti dati emergeranno nel corso del lavoro.

Quando inizia la terapia, la paziente è una ragazza diciannovenne, studentessa universitaria, di famiglia piccolo borghese, con due genitori rigidi e chiusi, molto spaventati del break-down adolescenziale della loro unica figlia. E' «più legata e compresa» dal padre che dalla madre. Ha avuto il menarca a 16 anni, in seguito a cure ormonali che deve obbligatoriamente continuare (ovaio policistico) e amenorrea da quattro mesi, con l'inizio del dimagrimento, da 54 a 42 chili.

Presenta i tratti caratteristici dell'organizzazione anoressica, di molti ne è lei stessa consapevole. Fin dai primi colloqui infatti sottolineo la rimozione del corpo e della sessualità: «non ho un buon rapporto con il mio corpo, la sessualità mi fa schifo, è una cosa sporca». Dichiaro inoltre di avere «ideali troppo elevati. Desidero qualcosa di perfetto, se c'è una stonatura, lascio andare». Prova un bisogno di autonomia, ma si sente ed è estremamente dipendente. E' inoltre molto angosciata perchè non riesce a tenere la mente sotto controllo. Il non mangiare secondo la paziente è una «difesa sterile ma necessaria» per non essere invasa da sentimenti troppo pericolosi e non sentire tutta la propria insicurezza. Teme di non avere una propria identità, non dice mai fino in fondo ciò che sente, pensa, per cui è invasa dall'ansia di non sentirsi viva e autentica. Gravi tematiche persecutorie l'allontanano dagli altri: «le maggiori sofferenze mi derivavano dalle amicizie. Mi nego ai rapporti perchè mi sfiancano». Cerca di partecipare, ma si sente distante, le sembra di fingere. Oltre a questo disinvestimento degli affetti, presenta un'onnipotenza manipolatoria negata completamente, che talvolta durante le sedute mi faceva sentire priva di mezzi per superare le sue barriere e le sue resistenze. Il suo continuo ricorso al verbalizzare e al pensare, piuttosto che al sentire, era vissuto da me come un agito difensivo che invadeva me e la nostra relazione. Le sue parole sgorgavano senza sosta, non appena varcava la soglia della stanza. Erano lucide e implacabili, perchè la inchiodavano alla sua immobilità e incompiutezza. Sottolineava sempre e soltanto le sue incapacità, le sue mancanze, tentando di riempire in questo modo lo spazio e il tempo della seduta.

Anche le prime tre sabbie avevano avuto questa stessa caratteristica di fissità e di ridondanza. Nella prima sabbia, realizzata al nostro secondo incontro, la paziente poteva soltanto osservare la scena, ma non prendervi parte; nella seconda, a quattro mesi di distanza, era presente come uno scheletro impossibilitato a muoversi; nella terza poteva intravedere il cammino e la meta, ma c'erano impedimenti massicci lungo il percorso.

Descriverò con sufficienti particolari le prime tre rappresentazioni, per evidenziare oltre alle tematiche espresse dalla paziente, alcuni elementi strutturali quali la staticità della scena, la presenza dei divisori, la divisione tripartita dello spazio della sabbiera e la collocazione simmetrica degli oggetti.

Nella prima sabbia (fig. 1), che definì «il disegno astratto di un giardino, non reale sicuramente», dispose in primo luogo delle biglie colorate e delle conchiglie sul fondo del vassoio, lontano da se, e poi degli alberi in fila sui due lati. Nel centro scavò un solco orizzontale, in cui mise un albero secco e spoglio e dei blocchetti di polistirolo, che definì «cubetti di ghiaccio». Quindi scavando nella sabbia, vicino a se, ricavò uno specchio d'acqua dove dispose due barche, in parte arenate, che le «sembrano finte e non hanno una direzione». Pose quindi due pietre nere di ossidiana negli angoli vicino a se e dei cespugli, che circondavano il «bacino» azzurro dell'acqua. Come ultimo atto mise i divisori, «un elemento problematico», che le «ha un poco pesato utilizzare».

Al momento dell'incontro le rimandai, come sottolineatura, di riflettere sulla decisione di intraprendere il viaggio analitico, in quanto le due barche erano finte e arenate e non avevano ancora preso la decisione di muoversi. Certamente questo primo quadro appare elaborato, ridondante come il suo modo di esprimersi, ma statico, con un bisogno ossessivo di simmetria, di stabilità, che la paziente chiama «armonia», con estetismi appariscenti, esteriori, come veniva confermato dalle parole stesse della paziente: «un giardino sicuramente non reale», «due barche finte» e senza la presenza di esseri umani. Le parti belle, luminose, ideali, come le biglie e le conchiglie, erano «irraggiungibili e distanti». Per arrivarci era necessario passare nella parte più significativa, ma anche più problematica del quadro, in quel solco centrale, dove erano inseriti l'albero spoglio e secco - anoressico anche lui - e i cubetti di ghiaccio, come la giovane si sentiva nei rapporti con gli altri. Interessante che la seduta successiva, nel definire le mete del viaggio analitico, dicesse, senza rendersi conto di averlo già espresso nelle sue immagini: «voglio cambiare i rapporti, essere meno di ghiaccio e meno arida».

A distanza di quattro mesi fece una seconda sabbia (fig. 2), anche questa ancora statica e simmetrica. La paziente, che si era rappresentata come uno scheletro con le braccia spalancate, era uscita da un alto torrione e «osservava i luoghi che l'attraevano, ma non poteva muoversi». Il cammino da percorrere era indicato nel mezzo del vassoio, proprio davanti allo scheletro, anche questa volta con un solco, in cui era inserito un meteorite diviso in due parti, «in fase di crescita, vagamente luminoso». Meta del cammino un geoide dietro un mulino, per lei simbolo di libertà e di movimento, sul fondo della scena, lontano da se.

Il percorso dello scheletro è bloccato in prima istanza da quattro biglie rosse. Il sole e la luna negli angoli lontani da se e i villaggi e la chiesa disposti sui lati sono «impraticabili e irraggiungibili». Come nel quadro precedente ci sono numerosi divisori, che sottolineano la sua difficoltà di espansione e di contatto con gli altri. Certamente questa seconda sabbia mostra un minimo avanzamento rispetto alla precedente: c'è l'indicazione di un cammino, anche se per ora impossibile. Lo scheletro mi pare indicare la rinuncia alla vita dell'anoressica, spaventata dai cambiamenti, dagli spazi esterni, da suoi desideri, da ciò che «attrae e le piace» come le biglie rosse e luminose. I suoi desideri sono il primo ostacolo al procedere dello scheletro, che comunque «è potuto uscire dal torrione». Come contesto alle biglie riferì che da piccola le metteva in bocca perchè le piacevano molto e che erano state buttate via dalla madre, perchè pericolose. Questa seconda sabbia appare più autentica, non c'è la precedente finzione del viaggio, e rivela da parte della paziente una chiara consapevolezza della propria malattia, intesa come immobilità e stasi mortifera. Dopo un mese fece una terza sabbia (fig. 3), sempre con una rappresentazione simmetrica sui due lati, con alberi, conchiglie, biglie e pietre, simile alle precedenti composizioni, ma molto diversificata nella parte centrale. Un re e una regina (il sole e la luna del quadro precedente?), in mezzo a cui lei stessa si sarebbe messa, osservano il cammino per raggiungere un castello sul fondo della sabbiera. Ci sono ancora «impedimenti massicci al percorso,

un uovo e una piramide, ma sono trasparenti, per cui è possibile vederlo e soprattutto c'è un ponte per accedervi». Continua anche in questa rappresentazione il tema del viaggio, prognosticamente più favorevole poiché la meta è visibile, ci sono delle figure umane, un geoide completo e aperto nel centro e gli ostacoli sono divenuti trasparenti. Esiste un ponte e la porta del castello è aperta, anche se il castello è vuoto, perché abitato dai fantasmi del passato, forse dei cavalieri antichi, che le fanno pensare ai cavalieri del Santo Graal. In questo luogo sta avvenendo una «trasformazione», in quanto dalle torri emergono dei «fuochi fatui», realizzati con il colore rosso, che qui compare evidente per la prima volta. Anche nella vita della paziente c'erano dei piccoli passi positivi nel senso dell'apertura verso il mondo e verso se stessa: usciva non solo per frequentare l'università ma, anche se con difficoltà, con vecchi e nuovi amici, aveva iniziato un corso di yoga, recuperato due chili e soprattutto c'era una maggiore consapevolezza che molte delle sue difficoltà erano legate al suo perfezionismo e al potere giudicante e bloccante della sua mente. Ho riportato la descrizione delle tre sabbie, realizzate nei primi cinque mesi di lavoro analitico, per mostrare l'aspetto predominante della staticità del suo viaggio e quello ossessivo della disposizione simmetrica della scena, come se fosse la sua specifica e ricorrente grafia nell'utilizzazione dello spazio della sabbiera. La parte centrale conteneva gli elementi importanti e quelle laterali le parti aggiuntive più note, «salde e tranquillizzanti» come diceva la paziente stessa. In questa disposizione trovava un sostegno e un equilibrio difensivo, che però non le permetteva di muoversi e di mutare nel profondo. Per alcuni aspetti mi sembrava che la medesima cosa stesse accadendo in terapia. Se riuscivo con le mie elaborazioni a raggiungerla e a farla fermare per un poco ad osservare un panorama più vasto e più profondo di se stessa, subito dopo riprendeva i suoi quasi inarrestabili soliloqui difensivi. Era come se cercasse un inquadramento razionale, una spiegazione mentale della sua sofferenza, piuttosto che attestarsi all'ascolto del suo sentire per un suo approfondimento personale e per

rispondere alle mie interpretazioni. Mi sembrava che le utilizzasse per incasellarle nella sua mente, come ad ampliare il suo precedente bagaglio introspettivo: «non ci avevo mai pensato, non l'avevo mai capito», ma con una modalità giudicante e svalutativa di se e non come arricchimento. Trasformava in «alimento negativo e indigeribile» qualsiasi contenuto, perchè, a suo parere, andava a sottolineare la sua incompiutezza e le sue mancanze.

Pur comprendendo che la paziente mostrava le sue componenti più superficiali e ridondanti per necessita difensive e per conservare intatti i suoi punti di riferimento, come la disposizione simmetrica nella sabbiera o la presenza dei divisori, sentivo talvolta una forte insofferenza di fronte alla sua impenetrabilità. Mi venivano alla mente il «falso viaggio», lo scheletro «anoressico di vita e inappetente di emozioni» e ancora le biglie lucenti che aveva collocato nelle sue sabbie, che inizialmente avevo valutato come sue potenzialità, sue possibili «luminosità», ma nei momenti di difficoltà mi sembravano riproporre la sua strutturazione caratteriale, ordinata, razionale, con le sue convinzioni in fila, in bell'ordine, ma distanti da se, non vissute. Certamente era spaventata da tutto ciò che con la mente non poteva controllare e ordinare. La sottolineatura e il riconoscimento del significato nascosto del suo dire, fare o pensare, sembrava rappresentare un'esperienza catastrofica e paralizzante, come se ripetesse un'esperienza già vissuta con i suoi genitori, che a suo parere la influenzavano in ogni campo. Era lei stessa a ricercare affannosamente il loro appoggio e la loro opinione, ma poi si scopriva dipendente e arrabbiata.

Sentiva di non essere in contatto con se stessa, di non «obbedire a una sua voce interiore, di non a prenderla in considerazione» e di agire solo in risposta a richieste, bisogni e suggerimenti provenienti dagli altri. Non aveva mai la sensazione di fare le cose perchè le voleva realmente fare, temeva di sbagliare e di non riuscirci. Molte volte riteneva che gli altri la cercassero solo per utilizzare la sua macchina, i suoi consigli o il suo paziente ascolto. La persecutorietà era tale che per difendersi poneva degli «alti muri» tra se e gli altri.

Come non ricordare i divisori che con un certo malessere aveva disposto nella sabbiera? L'avvenimento scatenante della sua patologia anoressica era sopravvenuto proprio nel momento in cui doveva decidere da sola se portare avanti una relazione con un ragazzo che le piaceva e che, molto «ingenuamente», dopo un mese che si incontravano, le aveva chiesto di avere un rapporto sessuale. Si era scandalizzata dalla proposta e aveva interrotto gli incontri con lui, malgrado la simpatia che provava. Nel breve periodo in cui si erano frequentati le erano venute spontaneamente le mestruazioni, senza ricorrere alle cure ormonali, a cui dai suoi sedici anni era sottoposta per avere flussi mestruali regolari.

Questa giovane aveva bisogno di aiuto e incoraggiamento a diventare conscia dei suoi desideri, impulsi, bisogni, sentimenti, diversi da quelli in cui si era identificata in precedenza, sempre bisognosa di essere perfetta agli occhi altrui e propri, in casa, a scuola, in famiglia e in parrocchia. Doveva essere guidata verso una nuova e sconosciuta dimensione di se.

Durante una seduta, al quinto mese d'analisi, arrivo scontenta della sua incertezza, della sua ripetitività, della dipendenza dai genitori per ogni decisione. Era travolta da questa insoddisfazione e demoliva se stessa: « non valgo nulla». Sentii una grande insofferenza per le trame ossessive e ripetitive, anche se intelligenti, della paziente; mi provocavano un ottundimento della sensibilità e la comparsa di istanze negative di impotenza e di rabbia che impedivano una reale possibilità di scambio e di incontro. Sentii il bisogno di ascoltarmi meglio, in particolare di «abitare il mio corpo», per essere in contatto con le mie sensazioni e le mie emozioni. Nel lavoro analitico, come dice A. Di Benedetto (3), «il vero scoglio non è il capire, ma far risuonare in noi le parole dell'altro, nel mentre ascoltiamo noi stessi per dare un senso, il nostro personale, genuino senso vissuto a quei messaggi», proprio partendo dal corpo. E' importante utilizzare il proprio controtransfert, inteso come uno strumento cognitivo che interessa la totalità fisica e psichica, sviluppando la propria recettività corporea.

(3) A. Di Benedetto, «L'ascolto del pre-verbale come principio degli affetti», *Rivista di psicoanalisi*, 1991, XXX-VII, 2, p. 401.

Rivolgendo infatti l'attenzione a me stessa, avvertii la sensazione che la mia testa fosse diventata piena «ma di nulla», svuotata e più grande del reale e che il mio corpo fosse quasi inesistente, come se neanche ci arrivasse il respiro, c'era e non c'era allo stesso tempo. Questa attenzione al mio vissuto corporeo ed emotivo mi permise di uscire dall'identificazione con la paziente e di avere più chiara la configurazione di ciò che la paziente viveva e della persecutorietà distruttiva presente nella nostra relazione.

L'immagine della mia testa mi fece inoltre ricordare il primo sogno della giovane, un sogno ricorrente: nel corridoio di casa un «mostro umano» dal viso piagato uccideva con morsi in testa degli uomini giovani, a lei sconosciuti, sottraendo loro la linfa vitale del cervello. «Noi, io e il mostro saltiamo da una stanza all'altra, appoggiandoci sui muri, sugli armadi, privi di peso (4), come se non ci fosse il senso della gravità». Con un bastone cercava di colpirlo, facendolo cadere giù dalla finestra. Ma come nei sogni fatti in precedenza il mostro poteva ritornare in casa entrando dalla porta.

Eravamo tornate più volte su questo sogno, cercando delle relazioni con i suoi vissuti, ma questa volta mi sembrava che mi stesse awenendo una simile avversità: non solo perdevo le mie funzioni mentali, ma anche quelle del sentire emozionale e della fisicità corporea. Il nucleo problematico di fondo, il conflitto inconscio della paziente, che annullava il corpo e i sentimenti ed esaltava la mente, intesa come controllo, come razionalità, come logos antiemozionale, si riproponeva nella nostra relazione come elemento di distruttività. Fin dall'inizio del nostro lavoro avevo avuto come obiettivo quello di tentare di fermare «il mostro che succhia il cervello», la mente razionale, distruttiva, verso cui la paziente, come si era evidenziato nel sogno iniziale, non aveva ancora un peso corporeo e una forza di gravità sufficiente per lottare. Il mio impegno maggiore era stato quello di non cadere nei meccanismi incantatori e annullanti della paziente e di muovermi in maniera autonoma in «direzioni non indotte dallo stesso paziente e non prescritte dalle teorie. Il paziente non ha bisogno della specularità, ne di

(4) È interessante notare che in una ricerca condotta da V. Ruggeri e M. E. Fabrizio (*La problematica corporea nell'analisi e nel trattamento dell'anoressia mentale*, Edizioni Universitarie Romane, pp. 132-133) le pazienti anoressiche che devono provare ad occupare con il corpo tutto lo spazio che vogliono «non si poggiano sui piedi e non aderiscono al pavimento... si dispongono con il corpo diritto e teso e ginocchia ipertese», proprio come la mia paziente, sia nel sogno che nella rappresentazione di se nel personaggio dello scheletro.

un semplice discorso che illustri ciò che gli sta accadendo, cerca qualcosa di più» (5).

Nei momenti di crisi c'è bisogno della creatività dell'analista per stimolare il paziente a "percorrere strade sconosciute e a trovare nuove risposte. Pensai che come io stessa mi ero aiutata ponendo attenzione alle sensazioni del corpo, anche la paziente, che proprio in quanto anoressica negava la propria corporeità, dovesse attivare il sentire tramite il vissuto corporeo, per accedere in seguito al livello simbolico. Anche il gioco della sabbia, fortemente centrato sulla fisicità del contatto con la materia e sul movimento del corpo, favorisce questo tipo di esperienza, ma fino a quel momento non era stato sufficiente a provocare una pressione e una spinta verso il nuovo. Certamente nelle sue sabbie il cammino era indicato, il ponte era predisposto per entrare in un territorio sconosciuto, ma la paziente era immobilizzata e ferma, non aveva ancora un corpo abile al movimento.

Come facilitare il procedere verso altre parti di se ancora inconsce?

Il lavoro analitico richiede che si vada a cercare il paziente proprio nel luogo dello scollamento, dove ha perso il contatto con una parte di se, in questo caso la percezione intima del proprio se corporeo femminile, proprio per cercare di saldare quella frattura. La prima immagine che mi venne in aiuto, sicuramente collegata al sogno del «mostro umano», era quella che la paziente metteva i piedi a terra. Come aiutarla a sentire la forza di gravità, il peso corporeo, il radicamento alla terra, in generale a porre attenzione agli accadimenti corporei, alle sue sensazioni e percezioni, a cui non dava ascolto? Come attivare la possibilità di scoprire questo spazio interiore, abitato da contenuti personali, che nessuno poteva conoscere e indicarle, se non lei? Pensai di proporre un'esperienza corporea di radicamento a terra attraverso una tecnica centrata sull'attenzione consapevole del respiro.

Pur utilizzando queste metodiche, non le avevo mai sperimentate con alcun paziente in analisi. Era un agito o attivare una reale possibilità di cambiamento? Come proporgliela?

(5) A. Di Benedetto, «L'ascolto del pre-verbale come principio degli affetti», *op. cit.*, p. 403.

Riflettevo tra me che le anoressiche, che fondano la loro sicurezza sulla forza della ragione, della volontà e del controllo, non accettano facilmente un'esperienza corporea e che forse la mia paziente non avrebbe accolto la proposta. Pensai comunque di provare, sperando che, essendosi sentita accolta e sostenuta nel periodo precedente, si potesse fidare, rimanendo seduta al suo posto, di chiudere gli occhi e sperimentare qualcosa di nuovo. Inoltre poiché all'inizio della seduta tra i molti particolari, elencati in fretta, aveva riferito un brevissimo flash di un sogno in cui era al mare e camminava sulla spiaggia, le proposi di fare un'esperienza di immaginazione attiva, preceduta dall'esperienza di consapevolezza del respiro, per sviluppare questo suo tema onirico, che già sottolineava la presenza del suo corpo in movimento. La paziente si dichiarò disponibile, per cui con molta semplicità le chiesi di chiudere gli occhi, di mettersi nella posizione che facilitava la respirazione e lo scorrere delle energie. Poi le feci porre attenzione all'intero percorso del respiro, alla fase dell'ispirazione e dell'espiazione, chiedendole di rilassare e abbandonare il corpo, durante l'espiazione, radicandolo a terra. La giovane era molto concentrata e partecipe e quando mi accorsi che erano sopraggiunte delle modificazioni corporee (acquietamento del respiro, colorito diverso del viso, abbandono di alcune tensioni muscolari) iniziai a suggerirle di proseguire il suo sogno, proponendole alcune scelte che lo potessero sviluppare. Inizialmente le era difficile immaginare la forma del suo corpo, sentirne il peso, vedere le impronte sulla sabbia, le pareva di «essere di vetro trasparente e che i raggi del sole l'attraversassero». Poi pian piano aveva cominciato a cogliere l'inarcatura del piede, a sentire i metatarsi toccare la sabbia e via via le «ossa delle gambe e delle spalle», quindi le parti dure, quelle legnose dell'albero anoressico o le ossa dello scheletro della sua seconda sabbia! Ma pian piano sentì anche il resto del corpo e la sua pelle. Mi disse che stava bene da sola e che «per un istante» si era sentita vitale: «sentivo il corpo e i brividi giù per la schiena. Su questa percezione costruivo un'idea; no al futuro di corsa, ma attenzione al presente, gioia del present. Immaginava di mettersi distesa, in

riva al mare. Le chiesi di vedere se c'erano altre persone: «Gli altri ci sono, ma come se non ci fosse il sonoro, mi darebbe fastidio sentirli, sono Trenetici». «C'è qualcuno che si può avvicinare?». Un «lui» che si distende vicino a lei, ma «senza toccarla, anzi e meglio un po' distante». Si sentiva «protetta e scaldata, c'era pace». Parlammo a lungo delle sue sensazioni e dei suoi vissuti: era sorpresa e meravigliata del suo benessere, si sentiva parlare con più calma e con un tono diverso. C'era stata una variazione energetica a livello fisico e psichico, come se si fosse modificata la disposizione delle cariche presenti e agenti dentro di lei e nel rapporto con me.

Pensai di approfittare di questa sua apertura e le chiesi se voleva realizzare un nuovo quadro della sabbia, per me quasi come un proseguimento dell'immaginazione attiva. Realizzo una scena diversa dal solito, animata, senza i divisori e per la prima volta non simmetrica, come se non dovesse più proteggersi e «tranquillizzarsi» sui lati (fig. 4).

Inizialmente scavo nel mezzo, fino a raggiungere il fondo azzurro, dove dispose dei pesci in movimento e prese in mano una barca, quella del viaggio iniziale, ma senza utilizzarla. Poi inizio a rappresentare «un'isola» sul fondo con molto verde, e sulla destra a costruire un villaggio con dei negri brasiliani che suonano, cantano e ballano, con molti alberi, anche in fiore e i soliti cespugli su tutta la superficie della sabbiera. Commento: «sulla sinistra risulta più vuoto, c'è solo il verde. Mi sento bene, è una scena allegra, mi fa pensare a una festa in un paese tropicale; se mi avvicino a vedere, sento canti e balli, mi invoglia, non sono frenetici. Non c'è la barca per andare sull'isola, ma se volessero tutti ci potrebbero arrivare, perchè in realtà è una penisola». Da queste sue osservazioni appare chiaro che siamo andati avanti nel viaggio! Non c'erano più i divisori e aveva disposto vicino a se qualcosa di più vivo. C'era possibilità di movimento, si balla e si suona. Inizia a farsi sentire il "diapason cangiante» descritto nella sua poesia! Certamente questa rappresentazione costituisce una forte anticipazione del processo: aveva sentito la vitalità del

corpo, la possibilità di muoversi, di danzare e far musica e di avvicinarsi all'isola, alla meta del viaggio, ma per la sabbia successiva si dovette attendere nove mesi precisi. Come avviene solitamente con i pazienti che utilizzano il gioco della sabbia, malgrado il lungo intervallo, la giovane riprese i medesimi temi, a cui aggiunse nuovi elementi che indicavano un approfondimento e un avvicinamento alla meta del viaggio. Altro dato importante fu che anche questa quinta volta la paziente realizzò la scena senza le barriere difensive e l'utilizzazione della simmetria (fig. 5). Inizialmente dispose cinque alberi in cerchio, in mezzo ai quali costruì un'isola rotonda, sulla cui sommità disegnò un cerchio con la polvere rossa, circondata da quella nera. Ci pose sopra l'uovo di cristallo, già usato come «impedimento massiccio, ma trasparente» lungo il cammino nella terza sabbia. Questa isola arricchita e circondata dal verde le fece pensare a «un'oasi di fuoco». Aveva quindi iniziato ad accostarsi ai suoi ostacoli complessuali, in particolare a quell'uovo trasparente, che fa tanto ricordare il suo corpo di vetro trasparente durante l'immaginazione attiva.

Sul lato sinistro dispose in fila i personaggi brasiliani già usati la volta precedente e sulla destra quattro cavalli al galoppo, che «fanno pensare al movimento in un ambiente aperto». Adornò la scena con il verde, le biglie chiare e le conchiglie, tre sull'isola «come abbellimento e una come porta d'ingresso all'isola, che le sembra un ostacolo fastidioso».

Nella parte più vicino a sé, in linea con questa porta, mise due alberi in fiore che le ricordavano un episodio accaduto quando aveva circa otto anni. Giocando a nascondino per la prima volta aveva pensato alle differenze sessuali e si era vergognata e impaurita. Commentò che «i brasiliani in fila stanno festeggiando qualcosa, vanno verso un luogo imprecisato, non hanno contatto con il centro. Sono come me, che mi muovo in modo vago, senza una direzione precisa. I cavalli invece, pur non andando verso il centro, sono più in contatto con il centro, ne sono consapevoli, non lo ignorano, anche se non so dove sono diretti. Mi danno l'idea della libertà, è una corsa gioiosa e non angosciata, come quando faccio

qualcosa e mi entusiasmo. Sento che c'è una connessione tra realtà e sogno e la sua realizzazione». Il nucleo centrale che, secondo la paziente «non è completo, ma è l'elemento di spicco», le generava ansia, era «contrastante e non era in equilibrio». Il rosso di un fuoco e il nero, «come di un pozzo», le fanno pensare ai «segni rituali degli indiani, che non si possono superare». Il globo, pur trasparente le fa paura; «è un'esigenza del divino, del trascendente», ma le dà la paura di perdersi. «Come se credere in Dio fosse tralasciare se stessi, fuggire dalla realtà, gettarmi nella fede per non affrontarmi. Non andare verso il trascendente è una protezione. Colmavo il sentirmi vuota con il trascendente, è stato un temere di diventare evanescente. La conchiglia è come un divieto, un ostacolo protettivo per chi si vuole avvicinare. Ci sarebbe la fine, la distruzione, come se si venisse inghiottiti, assorbiti dal globo. Questa centralità la desidero e la temo, temo di perdermi, ma vale la pena di ritentare questa strada».

Non aveva mai affrontato il tema del divino e del trascendente durante le precedenti sedute, anche se nell'ascetismo del corpo, nel suo perfezionismo e nelle sue valenze ideali era stato possibile intravederlo. Da questo confronto sembrava emergere un'esigenza etica di approfondimento e di assunzione di responsabilità verso il proprio nucleo complessuale, bloccato dalla razionalità e dalla rigidità della mente.

La conquista della sua identità corporea, del suo Sé corporeo era sentita come minacciosa in quanto richiedeva un confronto con il divino, vissuto prevalentemente come un'entità giudicante e severa, escludente la corporeità. Posso dare questa interpretazione in base alle rappresentazioni successive e alle tematiche emerse nel lavoro analitico.

La presenza dei cavalli in movimento sul lato destro, «consapevoli del centro» e più vicini alla coscienza, mi sembra rappresentare una forma di energia a disposizione della paziente, molto vicina alla libido sessuale e inoltre offrire una garanzia del cammino da svolgere verso l'accettazione della sua corporeità, sessualità e umanità, collegata con il divino.



Fig. 4

Fig. 5

Se fosse possibile seguire interamente il processo per immagini di questa paziente si vedrebbe, dopo una fase cruenta di parti maschili in lotta, il suo accostamento al centra, che rappresenta il tema della conquista della sua femminilità e successivamente dell'unione tra il maschile e il femminile in una forma umanizzata. Il corpo prima rappresentato come un tronco secco e spoglio, «anoressico di vita e inappetente di emozioni», viene pian piano ad assumere una parte preponderante nelle scene, come nella vita della paziente: prima come corpo di fanciulla che viene a contatto con un cuore d'oro e con l'energia dei cavalli, poi come corpo di donna che può abbandonare il controllo della testa, quando le ritornano le mestruazioni, e che perde letteralmente la testa al momento del primo rapporto amoroso, rappresentato nella sabbia con un corpo senza testa. Successivamente, con l'appoggio di una divinità orientale che «suona la musica», può emergere una donna completa, prima di legno e velata nel volto, poi come donna che porta un cesto di frutta e infine come donna nuda abbracciata a un uomo. Vicino un cuore rosso testimoniava l'intensità del rapporto. Dopo questo racconto per immagini della storia della paziente, vorrei ritornare al tema di fondo: distruttività e creatività nella relazione analitica. Cosa era avvenuto tra noi e in noi nella seduta che ho ampiamente descritto? Perché era sopraggiunta una modificazione nelle immagini? Perché non c'era stato il freno del giudizio e la condanna della mente? Perché era stata possibile una tale apertura, che aveva interrotto la simmetria della rappresentazione e tolto i divisori dalla scena?

Penso che il cambiamento sia stato possibile sotto la spinta della nostra difficoltà relazionale. In questa situazione sono potute emergere le valenze problematiche e angosciose della distruttività del corpo e della mente, ma anche quelle creative della ricerca di un cambiamento. Come in molti accadimenti della vita e una necessità che impone di lasciare le vecchie strade e obbliga a trovare vie nuove di elaborazione del conflitto in atto: in questo caso tra malattia e sanita possibile, tra comunicazione e la sua assenza, tra stasi e movimento, tra distruttività e

creatività. Il cambiamento è stato possibile per ambedue a partire dall'ascolto del corpo.

Essendo interessata da molti anni all'approfondimento dell'esperienza corporea, sono quasi obbligata oltre che facilitata a cogliere le potenzialità insite nell'ascolto del corpo e quindi, come in questo caso, a riconoscerne le valenze controtransferali presenti. Portando l'attenzione consapevole nel corpo possiamo riconoscere gli stati emotivi nella loro espressione fisica e motoria e cogliere il messaggio presente, che è un messaggio non solo somatico, ma psicosomatico.

Le valenze emozionali infatti si traducono in risposte corporee e in risposte psichiche e costituiscono l'elemento che ci consente di riconoscere la stretta connessione tra le due parti.

Già Jung (6) sottolineava: «i due fattori - quello psichico e quello organico - presentano una singolare contemporaneità. Accadono allo stesso tempo e sono, penso, due aspetti diversi esclusivamente per la nostra mente, ma non nella realtà. Li vediamo separati per la nostra incapacità di pensarli contemporaneamente». La realtà complessa dell'anoressia, più di ogni altra espressione psicopatologica, ci sottolinea la stretta connessione tra mente e corpo, ambedue malati e sofferenti, ma ambedue luogo potenziale delle risorse creative. Ciò che necessita per un cambiamento creativo e la presenza della consapevolezza e dell'attenzione che a questi eventi dovremmo rivolgere per integrare le due istanze ed eliminare la scissione.

Sempre Jung (7) sottolineava: «Qualsiasi cosa abbia un'intensa tonalità affettiva e difficile da trattare, perché questi contenuti sono misteriosamente associati a reazioni fisiologiche... Ogni qualvolta la tensione sale, è come se quel particolare complesso avesse un proprio corpo, come se, in un certo senso, fosse localizzato nel mio corpo, il che lo rende ingombrante, fastidioso perché non è facile cacciar via qualcosa che è radicato nel mio corpo e mi rende teso e nervoso».

Possiamo dire che il corpo, se lo si ascolta, parla chiaramente e ci avverte che qualcosa sta contemporaneamente accadendo alla psiche, qualcosa che dobbiamo tradurre

(6) C. G. Jung, «Fondamenti della psicologia analitica», in *Opere*, vol. 15, Torino, Boringhieri, 1991, pp. 84-85.

(7) *Ibidem*, p. 78.

nel linguaggio psichico, nel linguaggio degli affetti e poi nel linguaggio verbale.

I segnali corporei ci danno delle informazioni aggiuntive, che altrimenti potrebbero sfuggire, aumentando la complessità dell'evento in atto. In questo modo il corpo diventa soggetto e oggetto dell'esperienza: un corpo che ascolta e si ascolta, un corpo che sente e si sente, un corpo che organizza in rappresentazioni i movimenti emozionali profondi, un corpo che crea immagini e che può diventare la matrice semantica della parte affettiva dell'essere umano.

La percezione interna del corpo fornisce infatti sensazioni relative a processi appartenenti ai piani svariati e certamente più profondi strati dell'apparato psichico. Ci porta ai livelli preverbali dell'esperienza, attivando canali di espressione molto arcaici che possono rivelare, secondo il linguaggio junghiano, i complessi psichici a forte carica affettiva.

In questa paziente li abbiamo visti emergere sia nella sua immaginazione attiva, nelle difficoltà di sentire di avere e soprattutto di essere un corpo vivo e di accettare la vicinanza di un «lui», sia nei suoi quadri della sabbia, pensiamo in particolare al quinto, dove ha rappresentato il suo nucleo profondo conflittuale, il confronto tra «il trascendente e l'umano» (fig. 5).

Se come le anoressiche rifiutiamo il corpo, come un aspetto inferiore d'ombra, diventiamo individui piatti, senza spessore, inconsistenti come il suo scheletro e senza peso, come in sogno si vedeva la giovane paziente. La percezione della sensorialità e motricità del corpo che si intreccia con quella delle emozioni e delle immagini evocate ha consentito di elevare gli elementi emergenti dall'inconscio a un livello di chiarezza e di evidenza, stabilendo una connessione tra la coscienza e l'inconscio. Rispetto a me stessa posso sottolineare che, come avviene solitamente, quando la rappresentazione corporea del vissuto relazionale si impone alla coscienza, si è offerto un primo livello conoscitivo necessario per entrare in contatto con i nuclei emozionali indistinti presenti nel campo. In seguito è potuto nascere un secondo livello, in cui l'immagine ha svolto una funzione affettiva, razionale

e relazionale, che ha trovato nella parola e nella proposta di un lavoro diverso il suo vettore più utile e necessario. Rispetto alla mia paziente, vorrei sottolineare che l'esperienza della respirazione consapevole, quella dell'immaginazione attiva e del gioco della sabbia, avendo attivato la sensorialità del corpo e l'ascolto delle emozioni attraverso la fisicità, hanno aperto la strada a una nuova possibilità di esplorazione e di movimento. La coscienza non è intervenuta a giudicare, a condannare, a produrre divisioni, gerarchie dal migliore al peggiore, ma soltanto ad osservare e registrare ciò che stava accadendo senza alcuna valutazione mentale. Ciò ha portato all'eliminazione dalla scena dei divisori e della simmetria speculare, segni evidenti del controllo e del predominio della mente. L'analista junghiano E. G. Humbert (8) sottolinea con queste parole l'importanza del corpo e il significato dello spostamento dalla mente al corpo: «Ciò che chiamiamo mentale è una combinazione dell'intelletto e del narcisismo, lo spirito confuso con lo sguardo degli altri. Analizza, calcola, giudica e propone, in funzione della persona. Ciascuno si affida a lui per condurre la propria vita. Che sconvolgimento se si trattasse di vivere a partire dal corpo... Accade che il lavoro con il corpo riesca laddove il pensiero e l'io non ce la fanno... L'io sperimenta la sua dipendenza dal corpo... Sembra che si compia qui l'esperienza di un se corporeo». Sempre Humbert sottolinea in forma sintetica ed essenziale alcuni elementi forti, che condivido pienamente: ipotizza che esista una coscienza del corpo, «quella che il corpo esercita e non solo quella di cui è oggetto... L'accesso alla coscienza del corpo è prima di tutto una catastrofe. L'io perde il suo imperialismo e non funziona più attraverso il mentale. Parola è data al brulichio delle sensazioni cenestesiche». Anche questa paziente ha scoperto qualcosa di nuovo di se, che non veniva proposto né dalla mente, né dall'esterno, ma «a partire dal corpo», sentendosi partecipante attiva del processo.

Nella seduta descritta le ho inizialmente offerto un mezzo per rientrare in se stessa, per quietare la mente e aprirsi ad una dimensione di spazio e di tempo diversi, scanditi dal silenzio, dal ritmo del respiro, dall'ascolto del corpo.

(8) E. G. Humbert, «La coscienza del corpo», *Rivista di psicologia analitica*, 51/95, pp. 145-150.

Giovanni, *Sforare le
slogna*, Sintesi, 1995.

La concentrazione consapevole sulla respirazione permette di immergersi in uno stato di totale introspezione; «guardo il mio guardare», direbbe il mio amico e poeta Luciano Di Giovanni (9), annullando gli stimoli esterni e i fenomeni mentali disturbanti.

Questa prima esperienza le ha consentito di abitare il proprio corpo, di connettersi con la propria fisicità, sperimentando di osservarsi dall'esterno e di sentirsi dall'interno del proprio corpo, passando dall'attitudine del pensare a quella del sentire. Era lavorare in un'area intermedia filtrante, dove non era necessario utilizzare parole, che come spesso le dicevo, sembravano ossessivamente ripetersi, sempre uguali a se stesse, come un disco rovinato, che ripete senza scampo lo stesso motivo. L'esperienza dell'immaginazione attiva e quella del gioco della sabbia, avvenute anche queste senza l'intromissione e le resistenze della mente razionale, hanno creato sensazioni, emozioni, immagini e parole mai espresse in precedenza. Hanno consentito la possibilità di sperimentare, di giocare, senza pensare che al presente, senza desideri o aspettative preformate, senza le abituali difese, senza giudizi, solamente in ascolto e in silenzio, ma per vedere e udire meglio.

Eliminando ogni atteggiamento rigido ci si apre al fluire e fruire del proprio vissuto corporeo ed emotivo, che costituisce il punto iniziale e propulsivo degli affetti e delle immagini che da essi si sviluppano e che poi vengono utilizzate dalla coscienza.

Successivamente con l'immaginazione attiva c'è stata, sempre a partire dal corpo, l'apertura al desiderio e al simbolico: «non voglio correre, voglio gioire, voglio stabilire un rapporto». Il gioco della sabbia ha poi tradotto in immagini concrete, tangibili e visibili, e quindi molto più pressanti e vicine alla coscienza, le emozioni e i vissuti sperimentati. Ha rappresentato una situazione di grande vitalità e intensità, una festa in un paese di negri brasiliani: «se mi avvicino a vedere, sento canti e balli, mi invoglia». Questa scena, inserita nella parte più vicina a se della sabbiera, era il necessario punto di partenza, quello mancante, la disponibilità al cambiamento e la riscoperta della presenza e della vitalità del corpo.

Tutte e tre le esperienze proposte in seduta, pur differenti tra loro, erano connesse con il corpo e rivolte a sviluppare un'attitudine alla percezione corporea e endopsichica delle emozioni. In questo modo nasce una capacità di riflessione di ciò che giace nella profondità dell'emozione. Quanto è stato rimosso, inascoltato o accantonato, pensieri, sensazioni, bisogni e desideri intollerabili per la coscienza o troppo dolorosi, trovano una via per emergere ed essere ricordati e presi in considerazione. Ascoltare il corpo, abitarlo, diventa uno strumento organizzatore dell'esperienza, utile alla differenziazione psicologica della coscienza, poichè porta oltre il dramma egotico del perfezionismo e del persecutorio senso di inferiorità che accompagna.

All'interno della relazione analitica queste esperienze hanno modificato la disposizione delle cariche presenti e agenti nella nostra relazione e hanno aiutato la paziente ad uscire dall'immobilità del corpo e dalla distruttività ripetitiva della mente per tendere alla creazione di nuove forme, che definirei «psicosomatiche». Nei quadri della sabbia infatti le sue istanze vitali si sono personificate in figure umane e animali viventi, non più quindi in un albero secco, nei cubetti di ghiaccio o nello scheletro. Naturalmente non è sufficiente soltanto esprimere, dar forma ai contenuti interni disturbanti, bisogna confrontarsi, elaborarli e integrarli nella coscienza per portare mutamenti nei rapporti con se stessi e il mondo, ma sicuramente partendo dal corpo si riesce a entrare profondamente dentro di se.

Nei concludere voglio sottolineare il valore simbolico della respirazione, utilizzando le parole di una famosa femminista e psicologa francese, Luce Irigaray (10): «Il respiro è il primo gesto che le donne devono compiere per nascere a se stesse, la testimonianza della loro venuta al mondo spirituale, la vera incarnazione, alla ricerca della loro identità divina. L'accento portato sul respiro, che corrisponde allo spirito, è un segnale, l'indicazione di un cammino. Rinuncia a un Dio patriarcale per pensare a Dio, come essere in relazione, un Dio che dà l'energia per andare fino in fondo a una relazione, affermando che solo quando siamo in relazione, allora solo Dio c'è».

(10) L. Irigaray, *Il respiro delle donne*, Milano, Il Saggiatore, 1997, p. 9.

