

Dare al corpo ciò che gli spetta

Nel loro importante libro, *Disturbi d'ansia e fobie*,¹ Aaron Beck e Gary Emery, affermano che per capire la paura, l'ansia ed il panico la cosa più importante l'atteggiamento che la persona ha nei confronti della situazione. Nel capitolo "Capovolgere l'ansia" considerano che nelle reazioni d'ansia l'attitudine cognitiva rappresenti il fulcro critico. Essi sostengono che la forte componente somatico-emozionale dell'ansia possa adombrare il sottile processo cognitivo, sia nella pratica clinica che nella teoria. Il loro focalizzandosi ristretto sugli aspetti cognitivi nell'ansia, ha fatto però trascurare a loro il ruolo fondamentale che hanno le risposte e le sensazioni del corpo. E' proprio perché la componente somatica dell'ansia è così forte e preponderante che la sottile gamma delle sensazioni corporee vengono adombrate dall'urgenza dell'esperienza e dalla ricerca del significato.

Insieme al riconoscimento dell'importanza dei fattori cognitivi è, non solo importante ma addirittura essenziale, anche lo studio sistematico delle reazioni corporee, delle sensazioni e delle esperienze sensoriali. Includendo l'identificazione e l'analisi sia dei fattori cognitivi che di quelli percettivi.

Apprezzare il valore dell'esperienza corporea consente una migliore visione di quella rete complessa che chiamiamo "ansia", permette di riannodarne i molti fili, la comprensione ed il riassetto della sua base fisiologica ed esperienziale. Oltre che capovolgere

l'ansia, per portarla alla percezione vissuta, anche il corpo va portato alla percezione di se. Altrimenti verrebbe a comprometersi l'intrinseca unità psicofisiologica che unisce strettamente corpo e mente.

I teorici della cognizione ritengono che l'ansia serva principalmente a segnalare al cervello la necessità di una risposta fisica per neutralizzare la fonte dell'ansia; avrebbe quindi una funzione analoga a quella del dolore fisico.

Come la sofferenza ci spinge a fare qualcosa per eliminarne la causa, senza esserne la causa: ne è soltanto un sintomo. Analogamente, secondo Beck, l'ansia è soltanto un segnale del disturbo: "Noi esseri umani siamo fatti in modo da dare un grande significato alla percezione dell'ansia, così da essere costretti a prendere provvedimenti per cercare di sopprimerla. ... Le spiacevoli sensazioni soggettive promuovono una azione *volitiva* intenzionale diretta alla riduzione del pericolo."² Beck cita come esempio, l'ansia di quando un guidatore sente che sta perdendo il controllo del veicolo: questo lo induce a ridurre la velocità fino a recuperare il controllo. Analogamente, chi si sta avvicinando ad un tratto di strada ripido tenderà a rallentare. Ma qual'è il vantaggio di una tale risposta involontaria, primitiva, globale, somatica e spesso immobilizzante? Serve soltanto a richiamare l'attenzione del soggetto perché adotti delle specifiche risposte volontarie? Un impiego così inefficiente non appare molto verosimile.

¹ Aaron Beck e Gary Emery, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*, (NY: Basic Books, 1985)

² Aaron Beck, "Theoretical Perspectives On Clinical Anxiety", in *Anxiety and the Anxiety Disorders*, ed. A. Hussain Tuma and Jack D. Maser, (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associated Publishers, 1985), 188.

Tipica dell'approccio cognitivo è anche una certa imprecisione nel valutare le sfumature essenziali delle sensazioni e delle risposte corporee all'esperienza dell'ansia. Ad esempio Beck afferma semplicemente che "per la fuga sarà adottata una specifica combinazione di schemi autonomi e motori, per il congelamento un'altra, e per lo svenimento un'altra ancora. Ma la sensazione soggettiva, l'ansia sarà più o meno la stessa." Nel successivo paragrafo dello stesso articolo aggiunge: "Un atteggiamento attivo adatto a far fronte alla minaccia è in genere associato al sistema nervoso simpatico, mentre un atteggiamento passivo è associato al parasimpatico. ... In entrambi i casi il soggetto prova un'analogia esperienza d'ansia."³

Queste affermazioni di Beck si rivelano di una incongruenza significativa anche paradossale, rispetto alla fenomenologia dell'ansia. Secondo il ragionamento di Beck, in tutte le forme di minaccia il corpo trasmette uno stesso segnale alle strutture cognitive del cervello. Ci si aspetta quindi che le strutture "capitali" debbano in qualche modo scegliere lo schema di azione da adottare nelle varie evenienze. Ma questo residuo di esagerata logica Cartesiana cozza contro i requisiti biologici fondamentali di una risposta immediata, precisa e non equivoca, alla minaccia. E' un modo di vedere che crea molta confusione, perché pretende che un feedback autonomo, propriocettivo, decisamente ricco di sfumature sia sperimentato da medesimo segnale. In una visione Cartesiana del mondo abbiamo a tal punto preteso di identificarci con

la mente razionale da ignorare totalmente la ben più estesa influenza delle risposte corporee istintive nell'orchestrazione e nella promozione del comportamento e della consapevolezza.

Gli animali possiedono una tale varietà di risposte d'orientamento e di difesa che sono in grado di rispondere automaticamente in modo rapido e fluido alle differenti situazioni di pericolo potenziale. Le sensazioni che portano alla fuga sono profondamente differenti da quelle che provocano il congelamento o il collasso. Beck spiega però correttamente come gli stati di panico e d'ansia post-traumatica hanno in comune l'esperienza della paura accompagnata dalla percezione della mancanza di scampo. L'esperienza d'ansia di cui parla Beck si verifica *soltanto* quando è fallito il tentativo delle diverse risposte difensive attive, ossia quando la situazione è risultata *sia* pericolosa *che* senza scampo. L'ansia nella sua forma patologica del panico (distinta dalla cosiddetta ansia da allarme) rappresenta la totale incapacità delle strutture difensive innate dell'organismo a mobilitarsi per consentire al soggetto di riuscire a sfuggire attivamente alle situazioni di rischio.

Quando la fuga è possibile l'organismo risponde con uno schema attivo adeguato alla situazione, ricorrendo alla consueta sequenza: pericolo, fuga e scampo. Quando la salvezza si è completata con successo non si verifica ansia, ma si sperimenta una fluida sensazione di competenza biologica. Se invece, nel processo attivato per risolvere una seria minaccia, il comportamento difensivo *fallisce*: si crea l'ansia. Dove forme attive di risposta difensiva abortiscono o non vanno a buon fine suben-

³ Ibidem.

tra uno stato ansioso. *L'esperienza monolitica dell'ansia sottende una varietà di risposte corporee incomplete, con sensazioni e percezioni corporee (sottostanti) identificabili. L'esperienza dell'ansia è nel potenziale genetico dell'individuo fra le sue risorse difensive.*

La consapevolezza che questi comportamenti istintivi di orientamento e di difesa sono schemi motori organizzati, ossia atti motori predisposti, aiuta a "rimettere in piedi" il corpo. Perché in definitiva l'ansia deriva dall'incapacità di compiere con successo degli atti motori. Jean Genet, nel suo romanzo autobiografico *Diario di un ladro (Thief's Journal)*, afferma schiettamente nella premessa: *"Ogni azione dev'essere sempre portata a termine. Qualunque sia il suo punto di partenza, la conclusione è sempre bellissima. Qualsiasi azione è riprovevole, quando non è giunta a buon fine."*

Se i comportamenti d'orientamento e difesa si svolgono efficacemente e senza intoppi, non si produce ansia. Si prova invece un insieme di sensazioni *fluide*, che possono essere percepite come curiosità, attrazione o ripugnanza. Soltanto quando queste risorse istintive sono ostacolate interviene un'esperienza di ansietà: *"Non temo serpenti o ragni velenosi, ma la mia incapacità a reagire con efficacia a queste creature.... In definitiva, io ho soltanto una paura, la paura di non essere in grado di farcela, e di riconoscere questa mia non capacità."*⁴ Senza risposte attive di difesa, siamo incapaci

di lottare efficacemente contro i pericoli e così ci coglie l'ansia.

Separare l'immobilità dalla paura:

Il mezzo vincente per trattare le diverse reazioni di ansia post-traumatica è apparentemente molto semplice: disaccoppiare (*uncoupling*) la risposta di congelamento dalla riattivazione della paura, che è normalmente acuta e limitata nel tempo. Ciò si realizza ripristinando progressivamente le risposte di difesa e orientamento, che erano in corso di esecuzione immediatamente prima dell'entrata nell'immobilità. Esistono in pratica molte strategie che possono essere adottate per realizzare il disaccoppiamento della reazione di paura paralizzante o di panico.⁵

(A titolo di esempio rimandiamo alle pagine 125-137 su Marius del libro di Peter Levine *Traumi e Shok Emotivi di Macroedizioni*]

Un passo successivo.

In tutta questa esperienza di guarigione somatica, io faccio la parte del tutore che conduce ogni ragionevole *gestalt* a svolgersi al momento giusto: sono una guida, un maestro, una levatrice piuttosto che un terapeuta. Spetta al cliente arrivare a identificarsi con il proprio senso corporeo di auto-rivelazione e controllo: la scelta del tempo è critica e determinante perché il suo sistema corporeo possa esprimersi come potenziale genetico.

⁴ Will Schutz, *Profound Simplicity*, 3a ed. (Muir Beach, CA.: Will Schutz Associates, WSA Publishers, 1988), 39.

⁵ I meccanismi di *Titolazione, Espansione e Completamento* sono sviluppati in dettaglio dall'Autore come parametri terapeutici fondamentali nel libro *The Body as Healer; Trasformare il trauma*. pubblicato nel 1997 col titolo *Waking the Tiger: healing Trauma*, tradotto e pubblicato da Macro Edizioni nell'ott. 2002 col titolo *Traumi e shock emotivi*.

"Sono convinto - scrive D. H. Lawrence - che la carne e il sangue siano più saggi dell'intelletto. L'inconscio corporeo è la sorgente da cui sprizza la vita dentro di noi. E' ciò che fa sì che *sappiamo* di essere vivi, vivi nel profondo della nostra anima e in qualche modo in contatto con le più remote regioni dove c'è vita nel cosmo." Anche Eugene Gendlin parla di questa saggezza innata, nella tecnica psicoterapeutica "*Focusing*" (mettere a fuoco) di sua elaborazione.⁶

In Somatic Experiencing® le risposte traumatiche sono affrontate con una vasta gamma di strategie, che vanno dal diretto contatto fisico e la gentile manipolazione all'uso di immagini, schemi di movimento e stati ipnotici. Ma ciò che unisce i vari trattamenti è che sono tutti intesi a destrutturare la risposta di ansia e ripristinare le risorse di difesa e di orientamento.

Le risorse di ogni individuo richiedono una specifica soluzione creativa e di adattamento. Alcune strategie sono più lineari, altre ricorrono a fantasie mitiche. La risoluzione viene dall'intreccio creativo.

La trasformazione è un processo psicofisiologico integrato. Gli elementi dell'esperienza diventano coerenti e si integrano in un processo di risoluzione. Tutti noi cresciamo e ci sviluppiamo al tempo stesso nel mondo lineare-razionale e nella sfera mitico-somatica. A Joseph Campbell, nel suo libro *The Power of Mythe*, ci inizia al vero mistero della realtà e dell'esistenza del corpo:

La gente dice che ciò che noi tutti cerchiamo è un significato per la vita. Non penso che sia questo ciò che realmente cerchiamo di conoscere.

Penso invece che ciò che noi tutti realmente cerchiamo sia la percezione di essere vivi, che le nostre esperienze di vita sul piano puramente fisico d'èstino risonanze nel nostro essere più intimo e noi si possa sentire il sublime piacere di essere vivi nel nostro corpo.

⁶ - Eugene T. Gendlin, "On Emotion in Therapy", in *Emotionals and the Process of Therapeutic Change*, ed. J. D. Saffran e L. S. Greenberg, (New York: Academic Press, in corso di stampa - 1996).