

## Ascoltando il corpo

Ho accolto con piacere ed interesse la proposta che Paolo Ferliga mi ha fatto di pubblicare questo libro di Martin Kalf. Benchè io non sia una terapeuta della sabbia ma una psicoanalista junghiana con una formazione diciamo classica, e dunque sia esterna al movimento, l'eco della fama di Martin Kalf, del suo valore e della capacità di coinvolgimento del suo metodo mi ha raggiunto in vari modi.

Ho dunque letto il libro con curiosità e vi ho trovato suggestioni e spunti di grande interesse e arricchimento che mi hanno fatto un po' entrare nel clima del suo lavoro e del suo pensiero e mi hanno spinto a riflettere molto su questioni che riguardano la cura psichica ma non solo, perché di fatto l'approccio di Martin Kalf si apre ad uno spettro molto ampio di interiorizzazioni e di significati. Mi è parso una sorta di paradigma di esperienza e di conoscenza dal quale si declinano tante possibilità di lettura.

Quello che posso fare in questa mia presentazione è solo rilanciare qualche spunto che mi ha particolarmente coinvolta.

Mi è parso di trovarmi di fronte ad una autentica visione complessa della **psiche incarnata**, a dire dell'anima che attraverso la tecnica della sandplay prende dimora nel corpo e attraverso il corpo. Ho poi constatato come dentro questa visione possano prendere vita importanti snodi di connessione e di integrazione con altri sguardi, altri approcci, altre esperienze.

Il filo conduttore che magnetizza tutta la riflessione è quello evocato dal titolo: si tratta di ascoltare il corpo nella clinica, porre volutamente ascolto a quello che sa dire col suo linguaggio non verbale, fatto di immagini, emozioni, sensazioni, sentimenti. Ascoltarlo nel controtransfert.

Certo il gioco della sabbia ha una valenza altamente proiettiva e originaria : mettere le mani nella sabbia e costruire è un gesto antico che appartiene all'infanzia dell'individuo e a quella del mondo. E' dunque un gesto che favorisce l'espressione e predispone all'ascolto del mondo interiore coi suoi grovigli, conflitti e speranze. Rivela la natura dei punti di blocco, le difese e le strategie di sopravvivenza della psiche, nonché il suo potenziale evolutivo. Il suo sovrappiù trasformativo. Martin Kalf presenta il metodo, mutuato da Dora Kalf e da lui rielaborato, in modo originale, lucido e coinvolgente.

Una prima fondamentale osservazione riguarda la necessità di spostare l'attenzione terapeutica dalle interpretazioni mentali alle emozioni e alle sensazioni corporee che le scene costruite nella sabbia provocano nel terapeuta che se le trova di fronte. Si tratta di sostare in uno stato di sospensione dal giudizio e dalle alzate di ingegno teorico. Piuttosto stare lì con le scene costruite dalle mani, direi da corpo e anima congiunti e ascoltare le reazioni corporee che queste immagini provocano. Direi quasi entrare a fare parte della scena, con curiosità e rispetto. Con l'interrezza di sé.

L'attenzione al controtransfert corporeo è un aspetto specifico del metodo ed è una novità perché nella formazione classica dell'analista è del tutto assente.

E' un vero e proprio spostamento di prospettiva terapeutica che adombra una precisa presa di distanza dalle interpretazioni troppo astratte e mentali che vengono fatte anche da certa psicoanalisi e da certa psicologia contemporanea.

Non è dir poco: si tratta di invertire concretamente la rotta di approccio al malessere: dalle astrazioni della mente alla realtà del corpo emozionale che si esprime attraverso i simboli che le mani toccando la sabbia mettono in forma, in scena, creando così un **ponte materico** (non solo onirico e verbale) fra l'inconscio che si esprime e la coscienza che vede e che solo in seconda istanza, dopo aver ascoltato il corpo appunto, può interpretare senza rischiare una nuova scissione, perché certo il problema che sta alla base di molta patologia è appunto la **scissione** della coscienza dal corpo emozionale.

Per altro mi preme dire che questa realtà oltrepassa la psicologia del singolo paziente per farsi paradigma di una condizione allargata che riguarda lo spirito del tempo. Oggi del corpo ci si occupa molto ma solo in termini edonistici (sempre bello, giovane) e performativi, senza considerare che le sue manifestazioni e i suoi bisogni non sono solo estetici o atletici, ma affondano nel sentimento e nelle sensazioni.

Usando la psicologia delle funzioni junghiana possiamo tranquillamente dire che sentimento e sensazione sono le funzioni che il nostro tempo relega nello spettro inferiore della coscienza e così alimenta la scissione, ovvero il danno stesso

che sta alla base del malessere e del quale rimangono tracce nella **memoria implicita**, corporea appunto, preverbale e presimbolica, dunque non attingibile con la mente razionale e speculativa.

Riconnettere gli strati profondi della psiche, quelli inscritti nella **memoria implicita** e il pensiero, è la meta ideale di ogni terapia che osi spingersi al di là dello spazio egoico. Il metodo elaborato da Martin Kalf sembra particolarmente adatto proprio perché prevede la focalizzazione consapevole sulle manifestazioni che partono dal corpo e al corpo riconducono.

Attraverso le scene create nella sabbia si può ritornare proprio lì dove il danno si è prodotto a causa dei traumi primari, lì dove si è verificata la scissione intrapsichica. Questo ritorno dovrebbe essere una questione imprescindibile della psicoterapia perché è impossibile pensare ad una vera evoluzione della coscienza e dello spirito che non faccia i conti con il danno primario.

Un'osservazione onesta della realtà psichica approda alla constatazione di quanto la mente possa evolvere astrattamente lasciando dietro di sé il corpo e l'anima come fossero case in rovina. Ci sono infiniti esempi di questa condizione.

Un approccio solo verbale non risolve, non crea i collegamenti necessari, anzi può acuire la scissione. Per quanto forbito possa essere il discorso della mente, rischia anzi di amplificare il danno stesso.

Mi vengono in mente certe affermazioni di Winnicott sul rischio che la psiche traumatizzata si innamori della mente e anche Kalsched ha parlato di "interruzione del processo di

incarnazione dell'anima". Benchè il suo approccio sia più centrato sulla realtà dell'anima, mi pare che la parola **incarnazione** riconnetta la realtà del corpo a quella dell'anima.

Martin Kalf, nel solco di un pensiero ampiamente testimoniato da ricerche alle quali si riferisce puntualmente nel libro, ci fa riflettere proprio su questo. Le esperienze dei primi anni di vita, quelle che crescendo svaniscono dalla memoria mentale, rimangono impresse in *un'altra* memoria, segreta, non cognitiva: implicita appunto. Una memoria che rimane nascosta nelle trame originarie della psiche e non è direttamente accessibile alla coscienza, tanto meno alla mente astratta che può anche esibirsi in notevoli alzate di genio interpretativo ma mancare sempre il vero bersaglio: il *focus* del dolore, la fenditura della psiche, la scissione che ha avuto origine nei primi anni di vita a causa di traumi acuti o cumulativi che stanno alla base del dolore e della confusione. Il risultato è che l'anima non può incarnarsi, cioè non può prendere dimora nel corpo, non può vitalizzarlo. Perciò il corpo può rimanere come immobilizzato, paralizzato, tremante. Sono molto interessanti a questo proposito i riferimenti neuroscientifici che oggettivano i processi di disintegrazione e di possibile reintegrazione neuronale. Questo è un altro aspetto specifico del contributo di Martin Kalf. Un capitolo importante e pieno di implicazioni del libro.

\*\*\*

In questa prospettiva ascoltare il corpo significa anche ascoltare l'anelito dell'anima verso lo spirito. Sono realtà intrecciate, inscindibili. Si tratta di oltrepassare la psicologia

dell'Io pensante e riconnettersi col fondo più fondo della psiche, quello spazio ancora indifferenziato in cui è percepibile l'anima del mondo e in cui non si era ancora sperimentata la separazione dal Tutto.

Ma certo quando nell'orizzonte psichico si delinea la percezione del Tutto la coscienza entra inevitabilmente in uno spazio di misticismo, ma si tratta di misticismo immanente, tant'è che ci suggerisce Martin Kalf, non sfugga che anche gli **animali** hanno un'anima e condividono le emozioni e le sensazioni di base con noi umani. Nella mistica percezione del Tutto, ovvero **dell'anima mundi**, ogni cosa è connessa e animata. La sensibilità agli animali segnala, si fa specchio della connessione o meno che ha la coscienza con l'animale simbolico interiore: con gli istinti, le sensazioni, le emozioni che provengono dal corpo e che sono sedimentate nel preverbale e nel presimbolico. Cos'altro sono gli animali se non corpo emotivo, sensazioni, affetti? Io penso che l'aumentato interesse attuale per gli animali, si faccia specchio della necessità di ricontattare questa dimensione. Pensiamo anche alla pet-therapy. A questo proposito sono particolarmente convincenti le scene in cui nella sabbia compaiono gli animali. Si possono comprendere davvero tante cose relativamente a come la psiche animale si manifesta in relazione alla coscienza.

Va da sé che per raggiungere questo strato essenziale, primario dove ogni cosa è connessa ad ogni cosa e il Tutto è ancora percepibile, occorre libertà di sguardo, nessun giudizio di valore e schemi teorici, ma fondamentale empatia e rispetto assoluto della realtà dell'altro.

Ciò che è rimasto scisso, incapsulato nel fondo della memoria implicita, nascosto nei meandri neuronali, per venire alla luce ha bisogno di assoluto rispetto, di garbo e di riconoscimento intuitivo, empatico e immaginale. Le immagini evocano e direi quasi invocano questo atteggiamento, non l'interpretazione mentale. Diceva Nietzsche che "ciò che viene **ricosciuto** in un uomo lo accendiamo anche dentro di lui". E' un'intuizione fondamentale.

Bisogna saper regredire, sintonizzarsi con la pienezza indifferenziata dell'infanzia, riconoscere nelle immagini il seme dell'identità, l'archetipo sottostante che per varie ragioni non ha potuto prendere forma e incarnarsi in modo armonico.

La **guarigione**, ci dice Kalf, è prima di tutto un fenomeno emozionale, non razionale e riprendendo Neumann aggiunge che si realizza al livello matriarcale della coscienza. Ancora una volta viene sottolineata l'importanza di regredire insieme sino ai processi primari, sia personali che archetipici. (L'archetipo spesso compensa il vuoto di figure genitoriali e nelle sabbie, come peraltro in certi sogni, questo movimento psichico è visibile). Io penso che la guarigione consista nel superare il livello matriarcale della coscienza per integrare i livelli superiori, creativi e spirituali, ma sta di fatto che questo superamento non è possibile se non si passa proprio per quello matriarcale che è la prima imprescindibile esperienza dell'essere umano, e se le ferite si sono prodotte lì, è lì che bisognerebbe tornare, non come meta certo, ma come passaggio obbligato. Ritrovare la fiducia di base passa da una relazione terapeutica che sia abbastanza compensatoria del danno originario e la tecnica della sabbia, così come ci viene

proposta nel libro, sembra essere un facilitatore relazionale particolarmente adeguato.

All'interno della relazione, nel bene e nel male può venire attivata anche la memoria implicita del terapeuta non solo nel suo orizzonte personale ma anche in quello arcaico della comune eredità umana. Questo ha grandi ricadute sul processo clinico tenuto anche conto che la **comunicazione inconscia** tra paziente e terapeuta gioca sempre un ruolo importante nella relazione ed espone entrambi a contagi positivi o negativi.

Gli esempi clinici e le immagini delle sabbie addensano, danno corpo e anima agli argomenti. Collocano la riflessione dentro la vita della relazione fra terapeuta e paziente e consentono al lettore di fare inferenze personali, rispecchiarsi, intuire, provare a sua volta sensazioni e sentimenti.

Lo sviluppo della coscienza e dello spirito non possono prescindere da una reintegrazione del cervello destro con quello sinistro.

Kalf dedica molto spazio alla reintegrazione neuronale che il gioco della sabbia può favorire e che molte ricerche hanno oggettivato.

\*\*\*

Dicevo che il metodo mi è apparso un paradigma di conoscenza declinabile in molte direzioni e aperto a più livelli di integrazione conoscitiva.

Si può individuare questo paradigma nelle **tre radici, le tre derivazioni** del gioco della sabbia che Martin Kalf esplicita:



- La tecnica del mondo, di Margaret Lowenfeld che si basa sul valore del **gioco** come modalità spontanea e non verbale dell'infanzia capace di portare in superficie l'inconscio mondo immaginario in cui sono impresse le tracce delle sofferenze, delle speranze e delle possibilità ancora disponibili;
- la psicologia analitica e il processo di individuazione che la sostanzia;
- le tradizioni contemplative orientali.

La possibilità di integrare fra di loro queste tre aree dell'esperienza umana, ancora una volta si fa immagine di una tensione e di una necessità che oltrepassa, includendola beninteso, la sfera individuale.

Non si può non notare che un analogo movimento di integrazione di queste tre aree della psiche sta avvenendo su larga scala nella psiche collettiva sebbene non venga chiaramente percepito ma per così dire agito. Basti pensare a quanti occidentali si rivolgono oggi alle tradizioni orientali e alle loro tecniche nel tentativo di trovare una guida, un aiuto, una dimensione spirituale che allontani la coscienza dal bieco materialismo e dalle logiche di mercato che lo sostengono e che aiuti ad entrare in contatto con l'interiorità negata dal trend dominante della nostra epoca.

Del resto, come ci ricorda Martin Kalf, Jung anche Jung possedeva sia uno sguardo scientifico che uno sguardo spontaneamente meditativo, a tratti poetico ed ha incontrato la sua anima non come oggetto scientifico ma come creatura vivente che si esprime per immagini e nella materia. Nelle sue

amplificazioni Jung ha studiato con vivo interesse le tradizioni orientali ed ha scoperto essenziali parallelismi con la sua concezione del processo di individuazione. Martin Kalf ci ricorda che non si può ignorare che i concetti chiave della sua (di Jung) psicologia sono mutuati dalle filosofie orientali: il Sé, il mandala, il centro, sono idee di derivazione buddista. Il Libro Rosso è lì a testimoniare il suo incredibile viaggio nello **Spirito del profondo** in cui prendono vita figure e voci di meditazione intrecciate alle voci del corpo. Ad esempio Jung dice “scoppio in un profondo sudore freddo” oppure allude ad un terrore che lo paralizza.

A questo proposito Kalf dedica molta attenzione e molto spazio alla tecnica della **mindfulness** che oggi viene applicata in varie forme di psicoterapia e che detto in modo del tutto approssimativo consiste nel divenire consapevoli delle sensazioni e delle emozioni che le immagini sanno provocare e che si percepiscono nel corpo.

Vengono citati vari studi sull'integrazione neurale fra affetti e cognizioni, tra cervello destro e cervello sinistro, fra istinti e coscienza.

\*\*\*

Un discorso a parte ma strettamente connesso e per così dire germinato dal metodo, riguarda l'importanza del confronto di gruppo tra i colleghi. L'utilizzo della mindfulness aiuta a superare le possibili competizioni che provengono da un approccio mentale ai sintomi e alle immagini che li esprimono. “Lasciarsi cadere nel corpo” evita inutili competizioni interpretative, trascura volutamente i pensieri che possono essere sviluppati solo in seconda istanza, cioè dopo aver

raggiunto, proprio tramite la mindfulness, una sorta di “stato secondo” della coscienza: oltre l’Io.

Jung ha sempre sollecitato l’espressione non verbale...  
Nel libro non manca neppure un giusto avvertimento: la mindfulness può essere **rischiosa** per i pazienti troppo dissociati dai loro sentimenti.

Sono molto interessanti anche gli interventi di tutti i colleghi che da tempo seguono Martin Kalf nel lavoro di confronto clinico e che nel libro vengono offerti ai lettori quasi come germinazione spontanea del metodo, a testimoniare la sua fecondità e la sua autenticità e direi il valore di matrice da cui si declinano i contributi personali in tutta la loro originalità di ispirazione e contenuto.

Carla Stroppa