

Paesaggi dell'anima. Ricordi e attualizzazioni, esperienze primarie nel processo terapeutico Immaginario.

Anna Sieber-Ratti, psicoterapeuta VIC.

Paesaggi dell'anima. Ricordi e attualizzazioni, esperienze primarie nel processo terapeutico Immaginario.

Il paesaggio, la sua funzione nello sviluppo del sé.

Negli anni '50 lo psichiatra infantile inglese Donald Winnicott, conosciuto soprattutto per i suoi lavori sull'oggetto transizionale e lo spazio intermedio, amava sottolineare che il corpo materno è il primo paesaggio che un neonato esplora. In questa esplorazione tutte le modalità sensitive congenite del neonato vengono attivate. Il neonato impara a riconoscere e a differenziare fra esperienze sensoriali piacevoli e sgradevoli e quelle spiacevoli, dolorose, impara anche a regolare il flusso e l'intensità affettiva. Questi processi servono a creare le basi della personalità. Al di fuori del corpo materno il bambino, non più neonato impara a distinguere progressivamente ciò che lo circonda. In questo modo interferendo con l'ambiente nasce lo Schema corporeo e l'Immagine del corpo.

Lo Schema corporeo è la configurazione spaziale che l'individuo crea del proprio corpo, grazie alle informazioni che riceve dagli organi di senso. Il risultato è un modello di riferimento plastico, quasi completamente inconsapevole, che permette di muoversi senza problemi nello spazio e di riconoscere in tutte le situazioni le parti del proprio corpo. L'Immagine corporea: è legata alla sfera affettiva. Infatti, la rappresentazione si arricchisce di aspetti personali, affettivi, cognitivi ed esperienziali, si presenta quindi non come una struttura stabile, ma si modifica nel corso della vita dell'individuo; il body image è influenzato dalle esperienze pratiche, si evolve mediante l'esplorazione e l'imitazione. Un esempio della percezione e lo Schema corporeo implicito fu messo in rilievo dall'oftalmologo americano Adelbert Ames nel 1946 su un'idea di Hermann Helmholtz. Ames fa costruire una camera dalla forma distorta in modo tale da creare un'illusione ottica di alterazione della prospettiva. La stessa camera proposta a persone cresciute in ambienti dove non esistevano angoli retti, in un paese africano, non percepivano questa alterazione.

Abbiamo visto che fin dalle prime esperienze con il mondo circostante il bambino investe il territorio circostante emozionalmente. Il filosofo Regni (2009) nel suo libro *Paesaggio educatore* sostiene che la morfologia del territorio diventa anche morfologia della cultura. Sappiamo che gli esquimesi hanno a disposizione molte più parole per definire il fenomeno naturale "neve" proprio perché la neve scandisce il loro modo di vivere e di mettersi in relazione con l'ambiente che li circonda permettendogli di sopravvivere. Nella lingua italiana esiste invece solo la parola "neve" per definire questo fenomeno naturale che a seconda della regione può essere sinonimo di vacanze, sport, solo per pochi costante fonte di confronto. Quindi possiamo affermare che il paesaggio in cui cresciamo diventa il serbatoio profondo della cultura.

Intersoggettività.

Attuali studi come quello di Alva Noë, cognitivista e filosofo, sull'intersoggettività ci sottolineano

l'importanza dell'ambiente per lo sviluppo della consapevolezza del sé. L'intersoggettività descrive le continue interazioni e gli scambi tipicamente umani che si sviluppano fin dai primi giorni di vita, in un processo che conduce alla capacità di comprendere la mente degli altri. Questa consapevolezza si costruisce non solo a partire dalle relazioni tra persone, ma anche e sempre in contemporanea nel contesto. Per Noë, la coscienza non è qualche cosa che accade dentro di noi, ma qualcosa che creiamo e facciamo in sintonia con il nostro ambiente.

Una possibile definizione di paesaggio.

Paesaggio non è solo, ambiente, spazio, territorio, spettacolo naturale o luogo. Il paesaggio è Natura che si rileva esteticamente a chi la osserva e la contempla con sentimento scriveva il filosofo tedesco Joachim Ritter agli inizi dello scorso secolo. Paesaggio è una località naturale e culturale insieme, un connubio, in cui è possibile vedere la relazione tra una determinata cultura e l'insieme geografico-ambientale, in cui tale cultura si concretizza in differenti forme (Regni, 2009). Abbiamo due tipi di paesaggi; quelli della nostra infanzia, i paesaggi in cui siamo cresciuti e da quali abbiamo imparato, attraverso vissuti corporei, ricchi di percezioni sensoriali. E quelli dell'anima, cioè dei nostri desideri impliciti, i paesaggi, che esprimono le nostre passioni. Nelle mete dei nostri viaggi o vacanze spesso cerchiamo proprio di rendere esplicito il desiderio implicito di ricerca del Bello, dell'Assoluto, del Paradiso terrestre. A volte i paesaggi dell'infanzia e quelli dell'anima si sovrappongono. La rappresentazione di questo luogo idilliaco lo troviamo fin dall'antichità in letteratura nel "*Locus amoenus*". Quasi sempre questo è un posto immerso tra piante ed alberi, spesso situato nelle vicinanze di una fonte o di un ruscello, ricco di ombra ed in qualche modo simile al Paradiso terrestre. Anche segni di vita animale, come il canto degli uccelli, possono contribuire al quadro naturale rappresentato. Virgilio, Omero, Ariosto, ne parlano ripetutamente nei loro scritti. Nell'isola di Alcina, nell'*Orlando furioso* di Ludovico Ariosto poema cavalleresco del 1515, troviamo una maestrale rappresentazione metaforica paesaggistica del corpo dell'amata, che volendo può sia ricordare l'esplorazione del neonato del corpo materno (Winnicott), ma proiettata nell'espressione erotica del poema il corpo femminile accogliente e seducente (Canto VI).

Paesaggi, memoria corporea e temporizzazione

Dal punto di vista psicologico la percezione di un paesaggio è sempre una proiezione di uno stato d'animo, che interagisce con il territorio che ci circonda. Il territorio che circonda il bambino viene investito emozionalmente diventando paesaggio. Leuner, affermava: "*gli stati psichici del soggetto vengono trasferiti nell'immaginario grazie al meccanismo psicodinamico della proiezione*". Un flusso comunicativo si instaura fra ciò che percepiamo e codifichiamo dentro di noi e ciò che ci attornia. Questo flusso comunicativo è contemporaneamente implicito ed esplicito e in costante temporizzazione. Qui ritroviamo il concetto di Intersoggettività. Nei vissuti immaginativi il paesaggio: ha quindi un ruolo fondamentale di containing implicito, ci dà informazioni sullo stile di attaccamento, sicuro, insicuro, insicuro ambivalente, disorganizzato. Inoltre ci dà informazioni sul raggiunto livello di mentalizzazione secondo le teorie di Fonagy e collaboratori. Secondo Ullmann, psichiatra docente in VIC, una delle rilevanti possibilità nella psicoterapia con il vissuto immaginativo è quella di poter raggiungere i contenuti impliciti della memoria, contenuti corporei.

La memoria implicita scaturisce dalle percezioni corporee vissute. Attualizzazione significa verificare al livello cognitivo ciò che stiamo vivendo, riconoscere la sua connotazione emotiva per poi modularlo nella situazione presente. Quindi la proiezione degli stati psichici è nei vissuti

immaginativi paesaggistici, la rappresentazione del nostro essere corporeo implicito. Tracce mnestiche corporee diventano paesaggi.

Il vuoto.

Il termine di vuoto in campo psicologico fa riferimento a molteplici vissuti emotivi ai quali si tende ad associare una connotazione negativa. La sensazione di vuoto interiore comprende diversi vissuti emotivi ed è presente in numerosi disturbi, tra cui quello narcisistico, borderline e depressivo. La sensazione di vuoto è in questi casi clinici sempre legata alla paura, angoscia. Il vuoto nel narcisista è una sensazione di spegnimento interiore dove sfuma l'idea di sé. È una mancanza di senso, che diventa una mancanza di scopo della propria esistenza, del darsi una direzione nella vita. Su questo vuoto getta le basi il suo elemento speculare, vale a dire l'orgoglio, intenso come spinta alla grandiosità del sé. Regna un falso Sé. Nel depresso il vuoto è una conseguenza della perdita dell'oggetto amato e della successiva presa di coscienza dell'incapacità di recuperarlo. Nel Disturbo Borderline di Personalità il vuoto fa da cornice ad una instabilità che si manifesta sia sul piano emotivo che cognitivo e comportamentale. La persona Borderline entra in uno stato di vuoto nel quale avverte una forte angoscia devastante e avvolgente con combinata a una perdita del sé e del controllo sugli impulsi arcaici, in cui possono verificarsi tendenze all'azione con perdita di controllo in modo impulsivo, come abbuffate di cibo, abuso di sostanze stupefacenti, atti autolesivi e tentativi di suicidio.

Il vuoto possiede anche la connotazione positiva, di spazio da gestire, da colmare, ma non da riempire saturandolo. Anche qui lo spazio vuoto nell'immaginazione può assumere la connotazione di spazio da ristrutturare, da riparare, di spazio che libera la creatività. Non dimentichiamo che il bambino solo percependo la noia, diventa poi attore di creatività.

Abbiamo la possibilità di proporre ai nostri pazienti un motivo altamente simbolico che a mio avviso può rappresentare in modo esemplare la paura legata al vuoto, ovvero il pozzo. Il pozzo può essere investito da emozioni negative quando viene vissuto come buco nero minaccioso, oppure diventare fonte vitale, proratone di acqua.

Proprio nel fondo del nostro pozzo, c'è la possibilità di specchiarsi in quel riflesso ed ascoltarsi nell'eco, cogliendo l'opportunità di conoscersi e crescere. Il vuoto mette la persona di fronte a se stessa, con i suoi desideri e bisogni, la sua essenza, la sua identità.

Questo è il Vuoto che unisce le persone in una condizione comune e umana.

Un importante strumento per dare significato a questo vuoto, apparentemente insignificante, è il linguaggio. Attraverso una parola piena può essere trasformato in sorgente che si autoalimenta nei propri desideri e bisogni.

Così la metafora del "Pozzo dei desideri" si trasforma in realtà, dove le coordinate tempo e spazio risvegliano le emozioni e le trasformano in acqua e in parole. Per concludere una citazione di Brana Sumanac, poeta contemporaneo.

L'enigma del vuoto si installa nell'essere,

si apre a coloro che l'amano come partoriente.

Nel vuoto inizia la via della preghiera

Bibliografia.

Noë, A. (2010): Perché non siamo il nostro cervello. Una teoria radicale della coscienza.

Regni. R. (2009): Paesaggio educatore.

Fonagy,P. (con M. Target, 2001): Attaccamento e funzione riflessiva.