
LA CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO ESSERE NEL MONDO

*"La società contemporanea predica l'ideale di uguaglianza perché ha bisogno di automi umani simili tra loro per farli funzionare in una massa compatta. Tutti obbediscono agli stessi comandi e tuttavia ognuno è illuso di seguire i propri desideri. Questa standardizzazione è chiamata uguaglianza. Come potrebbe un uomo prigioniero nella ragnatela della routine ricordarsi che è un uomo, un individuo ben distinto, uno al quale è concessa un'unica occasione di vivere?"
(E.From, L'arte di amare)*



- Walter Giubbinini -

Trauma e senso di esistere:
la vitalità dell'anima come risorsa protettiva della nostra integrità.

Come si colloca questa relazione nel tema più generale della *consapevolezza del proprio essere nel mondo*? Spero di offrirvi una serie di esperienze e riflessioni che facciano intravedere come la nostra singolarità possa essere protetta dalla stessa istanza vitale più profonda, che potremo chiamare *anima*, allorché questa incontra le condizioni interiori, ed esterne, appropriate alla possibilità di esprimersi.

Più di dieci anni fa, venni in possesso di un bellissimo libro di fotografia. L'oggetto scelto dall'artista era la corteccia degli alberi, alberi di tutto il mondo,



il libro si intitola "*Cortecce*" e il fotografo è Cédric Pollet.

Il sottotitolo recita: "*Viaggio nell'intimità degli alberi del mondo*".

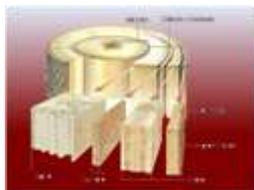
La bellezza delle immagini mi ha indotto a sfogliarlo diverse volte in questi anni, trovandomi spesso a immaginare e pensare proprio intorno all'intimità, quel senso di intimità che ad esempio si vive quando si intravede, da un'apertura della corteccia, la parte più vulnerabile della pianta.

In questi casi, se presto attenzione, scopro che nasce in me una sottile risposta corporea, in relazione a quella ferita, risposta che mi rende consapevole dello stato di intimità. Questo mi porta a pensare che forse quella corteccia violata risuona con qualcosa di analogo dentro di me. Ma cosa esattamente?



Se ad esempio osservo queste immagini, oltre ad un senso di dolore per il danno inferto, nasce una profonda meraviglia nel constatare come l'interno della pianta reagisca all'evento traumatico! L'albero usa la sua *linfa vitale* per ricreare una

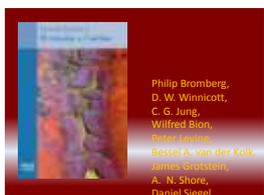
protezione, qualcosa che ristabilisca un valido *confine* tra ciò che è albero e ciò che non lo è, ma questa *crosta*, costituita da linfa che si solidifica a contatto con l'aria donandoci la preziosa resina, non ha la complessità della vera corteccia che, delimitando, permette al contempo la relazione tra l'ambiente interno e quello



esterno. È solo uno *scudo* che separa, che, su quella superficie, non permette lo scambio di sostanze e di informazioni come avviene per la corteccia, tuttavia ha il compito primario di salvare la pianta da eventuali agenti infestanti e dannosi.

Attraverso l'esperienza di queste immagini e la proposta di queste riflessioni sto già entrando, con l'uso di analogie e metafore, nel tema che riguarda il trauma, l'anima e il senso di esistere. Per la mia esperienza è il modo migliore per avvicinarci agli eventi traumatici, che, come vedremo, ci portano in un luogo sacro dove si incontrano mondi diversi. E spero inoltre di offrire alla riflessione una serie di esperienze da cui possa emergere come una parte profonda della nostra unicità sia un dono sacro che, come recita Fromm, vada protetto dall'omologazione che ci vorrebbe tutti identici, e quindi prevedibili, consumatori ubbidienti.

Una curiosità: un po' di tempo fa una collega e amica mi suggerì la lettura di un libro di Donald Kalsched, "*Il trauma e l'anima*". Con sorpresa notai subito che il



frontespizio riportava proprio la stessa immagine usata per la copertina della raccolta di foto di Pollet. Non so se che Kalsched, prima di me, fu colpito da queste immagini o fu una scelta dell'editore, ma comunque si presentava ancora questa serie di

associazioni tra trauma, anima-linfa vitale, e corteccia-protezione violata. In effetti la seguente considerazione di Kalsched penso sia ispirata dalla medesima immagine: «CON LA FERITA PROVOCATA ALLA PSICHE DAL TRAUMA E DALLA DISSOCIAZIONE, SI APRE UNA FALLA, UN "DIFETTO FONDAMENTALE (*BASIC FAULT*)", MA ATTRAVERSO QUELLA FALLA LA LAVA FUSA DELLA PSICHE ARCHETIPICA EMERGE DALL'INTERNO E TAMPONA LA FERITA CON UNA PRESENZA "SIMBOLICA"» (Kalsched, 2013, p. 88).

L'opera di Kalsched si è infatti rivelata fondamentale per l'approfondimento di questo tema, per la sensibilità verso la profondità dell'essere umano, e per la capacità di collegare punti di vista diversi di autori che sono anche gli autori di riferimento della mia formazione sulle esperienze traumatiche, come Philip Bromberg, prima di tutto, e poi Donald Winnicott, Wilfred Bion, Peter Levine, Bessel van der Kolk, James S. Grotstein, Allan Shore e Daniel Siegel. Questi sono i principali autori di riferimento per la relazione che vi presento, insieme ovviamente a molti altri che citerò nella bibliografia finale.

Abbiamo visto che la corteccia, come anche la nostra pelle, sia, e al contempo rappresenti, una modalità che la natura mette in atto per poter far *incontrare* due mondi: in questo caso quello dell'individualità dell'albero con quello dell'ambiente



esterno. Come suggerisce Winnicott, il luogo e il tempo connessi all'incontro di due mondi inconciliabili rappresenta un evento molto speciale. Winnicott fa l'esempio della spiaggia, luogo dove si incontra il mare con la terra. Non a caso, dice, è il luogo privilegiato



di gioco per i bambini ... e non solo! La spiaggia rappresenta per Winnicott un luogo *transizionale* che permette di vivere contemporaneamente terra e acqua, il mondo solido e il mondo liquido. Ma non sempre i mondi si incontrano in maniera da permettere di vivere facilmente l'esperienza di entrambi. Anche mare e terra possono incontrarsi in

modi che rendono difficile a l'essere umano l'esperienza contemporanea dei loro confini. È possibile che luoghi inconciliabili si *scontrino* invece di creare uno spazio *transizionale* di compenetrazione dove sia permessa l'esperienza.

Lo spazio *transizionale* ricorda, a mio parere, il concetto di *soglia* presente nella tradizione ebraico-cristiana. Recita il salmo 14 «CHI POTRÀ VARCARÈ, SIGNORE, LA TUA SOGLIA, CHI FERMARE IL PIEDE SUL TUO MONTE SANTO? ». Questa stessa immagine è ripresa anche da Bateson nel libro "*Là dove gli angeli esitano*", quando approfondisce il rapporto con il *sacro*, che infatti definisce *luogo di confine*. Come ricorda Anna De Toffoli, noi viviamo continuamente sulla *soglia del qui ed ora* (Cfr. A. De Toffoli, 2014, p. 157), il nostro presente sacro tra passato e futuro, il luogo *transizionale* dove si svolge la vita.

Nelle relazioni tutto ciò è, ad esempio, molto evidente quando i mondi interni delle persone non riescono a comunicare empaticamente e mi chiedo se l'esperienza della vita non sia intrinsecamente traumatica, se ogni relazione non contenga qualche aspetto inevitabilmente traumatico, nel senso di produrre l'esperienza di mondi inconciliabili! Scrive infatti Bromberg: «UN ADULTO NON DOVREBBE PROVARE UNA FONDAMENTALE DISCONTINUITÀ TRA LA REALTÀ INTERNA E QUELLA ESTERNA, ... TRA UN'AFFERMAZIONE DI SÉ CREATIVA E UNA RELAZIONALITÀ UMANA ADATTIVA» (P. Bromberg, 2007, p. 72). Ma sappiamo anche quanto sia raro che ciò avvenga in modo compiuto. Quindi dovremmo ammettere che una qualche esperienza di trauma, essendo inevitabile, sia in effetti necessaria allo sviluppo della personalità. Forse, come per tutte le esperienze (amore, rabbia, tristezza, coraggio, disponibilità, ...) il punto della questione è il livello di intensità, la pervasività o la possibilità di riparazione.

Tutto ciò accade anche dentro di noi, quando inconscio e coscienza non comunicano in modo adeguato (ciò può evidenziarsi ad esempio con una forte

carezza di sogni ricordati), così come può accadere tra mente e corpo o mente ed emozioni. In questi casi si parla di *dissociazione*, una modalità che appartiene alla natura della psiche (come le inospitali scogliere). Infatti, di fronte all'eventualità che nell'incontro con l'Altro un mondo possa essere distrutto o frammentato, la psiche crea un profondo solco dissociativo al fine di salvare il mondo più importante per la natura interiore: in genere l'*anima*, la "*linfa vitale*", la nostra *scintilla divina*. Analogamente, in una situazione potenzialmente traumatica per il corpo, gli schemi di sopravvivenza ci predisporranno a sacrificare qualche arto pur di salvare gli organi vitali!



La *dissociazione* è una modalità che appartiene al normale funzionamento della psiche umana, essa ci protegge dalla follia e ci permette, nel quotidiano, un'attenzione focalizzata al compito senza intrusioni di contenuti mentali inadatti. Questo modo è funzionale all'adattamento alla vita in situazioni non estreme: sono solchi o piccoli sbarramenti che continuamente costruiamo per contenere ed arginare il flusso enorme di informazioni che, con modalità diverse (ad esempio cosce o inconsce) ci attraversa. La mente, usando la "*dissociazione funzionale*", costruisce così i "*sistemi di azione funzionali*"; questi sistemi sono otto, secondo Pat Ogden, e beneficiano di memorie funzionali riservate ad otto stati diversi del Sé, in alcuni casi, tra loro, non facilmente integrabili. Questi stati sono: quello della difesa, dell'attaccamento, dell'esplorazione, della regolazione dell'energia, dell'accudimento, della socialità, del gioco e della sessualità (Cfr .: P. Ogden et altri, 2006). Essi ci permettono di relazionarci alla complessità di una realtà altrimenti inavvicinabile dalla limitatezza elaborativa della coscienza, che preserva così la sua interezza.

Ma cosa accade di fronte a contenuti che potrebbero minacciare l'integrità mentale? (Di questo parlammo ampiamente esattamente un anno fa, il 25 marzo 2107, quando presentai la relazione "Fuga dal corpo") Essenzialmente la psiche mette in atto, in questi casi, una serie di dissociazioni, come sa fare bene, ma con modalità diverse dal quotidiano trattamento delle informazioni: non crea piccoli solchi, ma canyon invalicabili, non sbarramenti che si possono facilmente superare, ma muraglie cinesi a protezione dell'integrità del sistema (*dissociazione strutturale primaria*, secondo van der Hart). In questo modo l'interiorità sopravvive, ma paga un prezzo, spesso un caro prezzo! Il prezzo che il sistema sceglie di pagare è una vita, magari di successo, ma svuotata della "*linfa vitale*"; un corpo, magari attraente, ma abbandonato dall'anima; una mente, magari di un'acuta e lucida



intelligenza, ma che non conosce emozioni. È una realtà interiore diversa dal normale funzionamento nevrotico caratterizzato dai conflitti, le parti dissociate infatti non vanno in conflitto ed è proprio questa caratteristica che rende a volte molto speciali le persone traumatizzate: i marines inviati in Vietnam avevano un addestramento traumatico che permetteva loro di non sentire né la paura né la pietà.

In questi casi, a fronte anche di successi sociali, la persona può sentirsi profondamente non esistente o trovare difficoltà a dare senso alla propria esistenza.



«L'ESPERIENZA DISSOCIATA TENDE A RIMANERE NON SIMBOLIZZATA DAL PENSIERO E DAL LINGUAGGIO, COME UNA REALTÀ SEPARATA CHE ESISTE AL DI FUORI DEL'ESPRESSIONE DI SÉ, ESCLUSA DA UNA RELAZIONALITÀ UMANA AUTENTICA E INSENSIBILE ALLA PIENA PARTECIPAZIONE ALLA VITA DEL RESTO DELLA

PERSONALITÀ. ... IL COSTO ... È, PER ALCUNE PERSONE, LA SENSAZIONE COSTANTE CHE VI SIA QUALCOSA DI "SBAGLIATO" - QUALCOSA CHE I PAZIENTI ADULTI NON POSSONO ESPRIMERE A PAROLE» (P. Bromberg, 2007, p. 75). Possiamo allora domandarci cosa significhi per ciascuno di noi avere la sensazione di *esistere*. Quando, nella vita personale, abbiamo cominciato a sentirci esistenti? L'essere in vita non è sufficiente a destare il senso di esistenza, sembra che occorra qualcosa di più, visto che si può vivere non sentendo di esistere.

Cosa fa sentire esistente un bambino? Che cosa suscitò in noi questa fondamentale sensazione, indispensabile a partecipare appieno alla vita? E infine, cosa può privarcene? Molti autori che hanno condiviso le loro esperienze professionali in campo analitico e le loro ricerche sull'infanzia, ci parlano di due fattori essenziali, due esperienze di sé necessarie a destare il senso di esistenza: la sensazione di vitalità e una certa sensazione di completezza interiore. (Etimologicamente, *esistere* deriva dal latino *EX-SISTERE*, cioè *stare saldo* o *essere stabile* o ancora *avere l'essere*. E sappiamo quanto poco stabili si sentono le persone che non avvertono di esistere!)

Se esploriamo come si insediano, all'inizio della vita cosciente, questi due aspetti di sé, troviamo l'esperienza relazionale del *corpo-mente* in formazione del



neonato con un sistema *corpo-mente* già formato, di una persona adulta, che sappia accogliere il corpo e i contenuti mentali del bambino restituendoli in forma simbolica, quindi sognandoli (la *rèverie* di Bion), a condizione che tutto ciò accada in un ambiente

intersoggettivo sufficientemente *affettivo* e *sicuro*. Questi presupposti sono di primaria importanza: il clima *affettivo* crea un contenitore accogliente a basso tenore distanziante - giudicante (sistema d'azione dell'attaccamento); il senso di

sicurezza mantiene il *corpo-mente* calmo (sistema d'azione del gioco/esplorazione), evitando di attivare la modalità "lotta-fuga", modalità che interromperebbe l'elaborazione simbolica a favore di un'attività mentale e corporea orientata alla protezione dalla minaccia, quindi occupata a gestire il rapporto difensivo con l'esterno (sistema d'azione della difesa).



Penso quindi che si possa sintetizzare tutto ciò affermando che il neonato è in realtà *chiamato* all'esistenza da un *ambiente* pre-esistente che desidera con amore che egli esista! Desiderio ed amore che hanno bisogno, all'inizio della vita, di essere veicolati da relazioni corporee, condizione necessaria ma non sufficiente. C'è bisogno anche che il corpo dell'adulto sia *animato* e che desideri che il corpo del bambino sia *animato*! Così il bambino, nello sviluppo, si sentirà esistente in quanto *animato* da una vitalità che può essere vissuta e sentita in quanto primariamente accolta ed accettata nelle sue relazioni affettive. L'anima non si spiega, si sente! Se ne fa esperienza come una sottile sensazione di fondo, essenzialmente corporea, di vitalità, al di là degli stati d'animo contingenti, al di là della gioia o della tristezza.

È vero che a volte si può perdere il contatto con questa sensazione, come durante un periodo di lutto o uno stato depressivo, ma in genere la vita riesce di nuovo a farsi spazio dentro di noi e ci ri-anima. Spesso il veicolo è la bellezza, l'amore o un significato profondo che ci riconnette all'esistenza: lo *spirito* che viene a salvare l'anima! In altre parole, come dice Platone nel Simposio: «[EROS] ... STANDO IN MEZZO FRA GLI UNI [DÈI] E GLI ALTRI [UOMINI], OPERA UN COMPLETAMENTO, IN MODO CHE IL TUTTO SIA BEN COLLEGATO CON SÉ MEDESIMO» (Platone, *Dialoghi*).

Tuttavia ci sono situazioni particolari in cui la persona può non essersi mai sentita coscientemente animata e vitale, oppure può nutrire l'impressione di aver perso definitivamente questo stato dell'essere. In questi casi è in genere un evento fortemente traumatico che, se non elaborato, crea una situazione interiore che impedisce la percezione di vitalità. Il trauma può essere di due tipi: relazionale - evolutivo o da shock. È comprensibile che un evento fortemente shockante, come uno stupro o una violenza o un disastro naturale, in quanto non elaborabile dal sistema corpo-mente, possa creare, per difesa, una dissociazione nella coscienza proprio da quelle parti connesse alla vita, che in questi casi si è mostrata così minacciosa e da cui l'interiorità si allontana.

È il caso di Frida Kahlo (1907-1954), che così rappresenta, nel dipinto "Colonna spezzata" del 1944, la sua esperienza corporea dopo un incidente quasi mortale all'età di 18 anni. Frida alternò per tutta la vita periodi



di lotta “artistica” contro la morte animica a periodi di speranza sofferta nel potere della vita, come si vede in questo altro dipinto del 1943, intitolato “Radici”. In effetti



solo l'arte può rendere conoscibile l'immane sofferenza che, in questi casi, opprime l'essere, ma anche l'incrollabile forza vitale che la anima.

In questi casi, «SECONDO SCHORE ..., LE EMOZIONI-NEL-CORPO - CODIFICATE NELLE MEMORIE IMPLICITE ... - SARANNO PIÙ DISPONIBILI ATTRAVERSO IL LINGUAGGIO MITOPOIETICO E IMMAGINIFICO DEI SOGNI, DELLA METAFORA E DELLA POESIA, PIUTTOSTO CHE ATTRAVERSO IL LINGUAGGIO RAZIONALE E INTERPRETATIVO DELL'INTUIZIONE (CERVELLO SINISTRO). IL LINGUAGGIO MITOPOIETICO ... DELL'EMISFERO DESTRO» (Kalsched, 2013, p. 175).

Per i temi che desidero sviluppare, voglio però proporvi una riflessione più



approfondita, sostenuta anche da alcune esperienze professionali, circa l'esplorazione di contenuti interiori e sogni in casi in cui la persona sia entrata nella vita in un ambiente familiare dove è stata

costretta a far fronte alla pressione relazionale di un trauma evolutivo. Mi riferisco ai casi in cui la situazione esterna, non sapendo accogliere il corpo animato del neonato, propone una serie di ripetute esperienze di rifiuto rivolte al bambino. Siamo quindi nella situazione in cui i due mondi, interno ed esterno al neonato, non hanno potuto incontrarsi lungo una spiaggia, in un luogo di gioco, ma dove l'uno si è scontrato ripetutamente contro la scogliera dell'altro, impedendo la creazione di quello spazio transizionale che permetta alla mente l'elaborazione dell'esperienza. Come ricorda Bromberg «LA PRINCIPALE FONTE DI POTERE CHE UN GENITORE POSSIEDE SUL FIGLIO PROVIENE ... DAL DIRGLI CHI È» e questo non viene fatto tanto usando le parole, ma con vari atteggiamenti che vanno a costituire un modo di relazionarsi «AL BAMBINO COME SE FOSSE GIÀ FATTO ..., IGNORANDO GLI ALTRI ASPETTI DEL SUO ESSERE COME SE NON ESISTESSERO» (P. Bromberg, 2007, p. 255). L'autore la chiama “cannibalizzazione della personalità” ed è il tipo di esperienza traumatica che riguarda il caso che espongo di seguito.

Vi parlerò del caso di Fiorella, una cinquantenne che durante i nostri primi incontri, mi disse di sentirsi per lo più inesistente e immersa in una vita senza senso. Ecco le sue parole: *“Le conseguenze dei traumi sono diventate le attrici principali della mia esistenza. Mantenendo con fatica sovrumana un'apparente normalità, ho vissuto dissociata dalla realtà in compagnia di depressione, ansia, paure e sensi di colpa.*

Sento di non esserci, non appartengo e non mi appartiene nessuno, vivo osservando, non “sento” di essere importante per nessuno; anche se mi viene detto o manifestato, penso: “non è vero, non ci credo”; come se non mi interessasse, scartando, sminuendo, allontanando, giudicando quella persona”. Le uniche esperienze che alleviavano questa perdita di senso erano quelle relative all'aiuto agli

altri. Fortunatamente riuscii a sentire, e mi fece sentire, fin dai primi incontri, alcune tracce della sua vitalità, che tuttavia era preclusa alla sua coscienza (*falso sé* o *sé sociale* o, meglio, *sé custode*. «WINNICOTT DIMOSTRÒ ANCHE CHE IL SÉ CUSTODE DI SOLITO SI IDENTIFICA CON LA MENTE, LASCIANDO IL VERO SÉ A LANGUIRE NEL CORPO» (Kalsched, 2013, p. 30)). Fiorella poteva provare un barlume di vitalità soltanto attraverso il teatro, luogo in cui eccelle, una sorta di idea di realizzazione, priva però della sensazione profonda di esserci: «RECITARE? È LIBERARE UN PERSONAGGIO SEPOLTO NEL PROPRIO IO» - afferma Galimberti, e continua - «SE RECITI UN PERSONAGGIO CHE IL TUO IO HA SEPOLTO, LA TUA RECITAZIONE APPARE INAUTENTICA E, ANCHE SE TECNICAMENTE PERFETTA, SI DICE CHE “MANCA L’ANIMA”. ... E LA ... RECITAZIONE [DELL’ATTORE] È TANTO PIÙ AUTENTICA QUANTO PIÙ VIVI E NON RIMOSSI SONO I PERSONAGGI CHE LO ABITANO» (U. Galimberti, D la Repubblica, 25-3-2017). In sintonia con il pensiero di Galimberti, la mia sensazione che in Fiorella ci fosse una vitalità nascosta nutrì in me la speranza, speranza che per molto tempo, tuttavia, non riuscì a trovare in Fiorella un adeguato riconoscimento: ogni qualvolta un contenuto vitale, legato al *vero sé*, toccava la coscienza, emergevano moti distruttivi, che, come vedremo, erano necessari a proteggere proprio quella sua parte vitale che non aveva ancora a disposizione il contenitore idoneo e sicuro per sentirsi accolta.

Dopo due anni di percorso, in un periodo durante il quale si stava manifestando qualche esile segnale di apertura alla vita, Fiorella mi comunica: *“due settimane fa ho fatto un sogno, non l’ho scritto [...] ma è rimasto [...] nella memoria: è strano perché di solito svanisce tutto nel giro di pochissimi minuti, ho perso [...] tanti particolari, ma tutt’ora ho delle immagini vive.*

Ecco il sogno: «sono in camera con mia madre, che è a letto, c’è anche mia sorella e stiamo sbarazzando e pulendo la stanza. Nel mettere in ordine trovo da una parte a destra una gabbia. Dentro, silenzioso e con occhi vispi che mi fissavano, un uccello dal becco fine, lungo, con la punta rivolta verso il basso. Le piume un po’ arruffate, quelle basse bianche e le altre azzurre. Sono pervasa da una forte sensazione di stupore e mi assale una domanda: ma come ha fatto a sopravvivere senza che nessuno si fosse accorto di lui e soprattutto senza che nessuno lo avesse mai sfamato?».

Dopo accadono altre cose che si sono perse nella memoria [...] ma l’uccello ha resistito e ha voluto rimanere nella mia mente e nei miei occhi interni.”

Fui colpito molto da questo sogno e dall’atmosfera che si era creata in me



durante il suo racconto. L’immagine dell’uccello risuonava con una parte vitale di me, ma al contempo sentivo una gran paura a farle spiccare il volo! Fiorella invece, pur non indifferente al sogno, non

viveva particolari stati d'animo nel rievocarlo; la sua coscienza non poteva ancora compiutamente accogliere la vitalità di quegli *occhi vispi* che pure si erano, con sua sorpresa, infissi nella sua memoria: «IL MONDO SIMMETRICO DELL'INCONSCIO COSTITUISCE, ..., UNA SORTA DI RISERVA DI POTENZIALITÀ E CREATIVITÀ, DA CUI SINGOLI PENSIERI POSSONO EMERGERE NEL MONDO ASIMMETRICO, QUANDO IL SOGGETTO LO PUÒ TOLLERARE» (J. S. Grotstein, 2004, p. 67).

A questo punto mi vorrei soffermare su due aspetti del sogno: uno, diciamo, relazionale e il secondo relativo ai contenuti.

Mi interessa focalizzare l'attenzione sulla *relazione* tra il sogno e altre varie realtà: A) la sognatrice, B) l'analista e C) il periodo in cui è avvenuto.

A) - Fiorella rimase sorpresa di come il ricordo del sogno aveva resistito alla sua indifferenza, ne parlava come se il sogno fosse in lei un'entità *altra* che voleva essere ricordata e comunicata. Questo si accorda, secondo me, con ciò che afferma Grotstein quando parla del teatro del sogno, dove il Sognatore costruisce il sogno per un pubblico interiore: il "*Sognatore Che Comprende il Sogno*". *Il Sognatore Che Sogna il Sogno*, è anche, per Grotstein, il «SENSORE INCONSCIO DELL'INSODDISFAZIONE DEL SOGNATORE» (J. S. Grotstein, 2004, p. 46). Nonostante un misto di scoramento, sfiducia, lamentela e disperazione che Fiorella dice di vivere, il pensiero di Grotstein si accorda con ciò che io avverto in lei: una profonda e inconscia *insoddisfazione*, che non poté essere accolta dalla coscienza perché avrebbe comportato una ribellione che la relazione traumatica impedì, ritorcendo sul proprio Sé l'aggressività che sarebbe stata necessaria, salvando in questo modo gli oggetti genitoriali interni. Ma il sogno, dice ancora Grotstein, è il sintomo che l'interiorità si sta preparando ad accogliere un'altra realtà finora sentita incontenibile.

B) - l'analista, al tempo del sogno di Fiorella, viveva un periodo in cui si confrontava con una parte vitale di sé che cercava vie più spirituali di espressione e questo tema era stato rappresentato da un sogno significativo *animico-spirituale*. Interessante inoltre il fatto che, circa due settimane prima, un'altra persona di sesso femminile aveva riferito all'analista un sogno dove compariva un *Uccello Azzurro*, in una situazione molto simile: «... [un] gattino [spaventato] stava rintanato in una gabbietta, [...]. Si faceva prendere in braccio e io gli davo da mangiare. [...] In uno dei giorni successivi il gattino ha rivelato di essere un uccello, [...] è come se fosse sempre stato uccello [...]. Era un uccello azzurro, piuttosto grande, quasi mitologico. [...] io lo guardavo [...], incuriosita e perplessa del fatto che fino a quel momento non mi fossi accorta che non era un gatto. L'aspetto dell'uccello era davvero nuovo per me [...] ma non estraneo. Anche in questo caso mi preoccupavo del cibo [...]». Il sogno prosegue: la gabbia è adesso aperta e avviene una nuova trasformazione da

uccello ad anziana donna con una lunga veste bianca che dice «*il mio nome è Vulcanica*», [...] *[e, alle sue parole] [...] Dentro di me era come se mi dicessi "oddio, cosa dici? io non sono pronta!"*. Per il resto del sogno, [...] *continuavo a dirti che avrei dovuto assolutamente ricordare quel che avevo sognato per poterlo raccontare in analisi*». Così termina il racconto della sognatrice, con un sogno che chiede di voler essere ricordato e comunicato all'analista. Anche questa persona aveva subito da piccola un trauma relazionale e nel periodo del sogno, riferiva di aver perso il senso della propria esistenza, in questo caso a causa della separazione dal suo compagno.

C) - Il sogno di Fiorella avvenne in un periodo particolare; ella mi raccontò il sogno subito dopo le festività natalizie, cioè durante i giorni in cui la nostra cultura ci confronta con il tema della nascita del *Salvatore*. Simbolicamente a me fa pensare ad un'immagine mitica (archetipo) che la psiche in genere sceglie di vivere al posto della reale e soggettiva esperienza di vitalità, quando questa sia sentita come minacciosa per la propria integrità. Inoltre, come già accennato, il sogno apparteneva ad una fase del percorso analitico punteggiata da piccoli segnali di fiducia e di speranza. Questa considerazione è confermata da un interessante sogno successivo, di Fiorella, in cui compare un ragazzo che si sta rianimando: «*[...] Guardo e vedo un borsone, apro la cerniera di destra e vedo che dentro ci sono tanti animali di peluche, [...] Apro la cerniera sinistra e c'è un ragazzo giovane biondo incellofanato completamente, in costume da bagno, con maschera e boccaglio. Come [...] un manichino [...] Strappo il cellofan per farlo respirare e vedere se è ancora vivo, ha le labbra secche. Chiedo una bottiglietta d'acqua. Lui beve e si riprende un pochino. Chiedo se qualcuno ha un cracker [...] una ragazza che [...] lo stava mangiando me ne da mezzo [...] Il ragazzo dà solo un morso. Beve nuovamente. Io so che devo chiamare i genitori, ma prima voglio assicurarmi che stia bene, [...] non ho fretta, lo voglio fare, [...] sto ancora con lui. [...]*».

Quindi, questo accordo interno-esterno penso abbia facilitato il manifestarsi del processo, ovvero una maggiore possibilità per le parti vitali e animiche di Fiorella di contattare la coscienza senza che ciò comportasse una minaccia traumatica di disintegrazione.

Adesso vorrei rivolgermi ai contenuti del sogno. Quello che qui condivido è un desiderio nato dentro di me, che non riguarda direttamente il percorso di Fiorella, ma la mia intenzione di trovare una verifica a qualcosa di indefinito che sento e che mi spinge a connettere l'immagine dell'*Uccello Azzurro* con l'esperienza dell'*Anima* o forza vitale, cioè ad un tema tipico, o meglio archetipico, della psiche umana. Mi preme ricordare, a tal proposito, il prezioso avvertimento di Roberto Bichisecchi: «PER LA PSICOANALISI LIBERA LA PRIMA NECESSITÀ CONSISTE NEL NON OSCURARE CON UN

PRECONCETTO O UNA TEORIA NATA IN UN ALTRO LUOGO, IN UN ALTRO TEMPO, IN UN'ALTRA MENTE LA REALTÀ CHE SI MOSTRA» (R. Bichisecchi, *“L'identità della psicoanalisi libera”*, 2017, p. 87). Quindi anche un'immagine archetipica potrebbe *oscurare* la realtà psichica della coppia analitica così come si rivela spontaneamente nel presente della seduta.

Possiamo considerare infatti che il tema dell'*Uccello Azzurro* è presente in diverse opere di espressione artistica. In particolare mi preme riportare un brano, da una ricerca interpretativa su questo tema, che propone Carla Di Gennaro: «L'UCCELLINO AZZURRO (L'OISEAU BLEU) È UN'OPERA TEATRALE DEL COMMEDIOGRAFO BELGA



MAURICE MAETERLINCK, RAPPRESENTATA PER LA PRIMA VOLTA IL 30 SETTEMBRE 1908 AL TEATRO D'ARTE DI MOSCA: I PROTAGONISTI SONO I POVERI TYTYL E MYTYL, FRATELLO E SORELLA, CHE LAVORANO COME TAGLIALEGNA. UNA NOTTE NELLA LORO CAMERA DA LETTO I DUE RICEVONO LA VISITA DELLA FATA BERYLUNE, CHE CHIEDE LORO DI AIUTARLA A TROVARE L'UCCELLINO AZZURRO DELLA FELICITÀ, L'UNICO MODO PER GUARIRE LA SUA NIPOTINA, GRAVEMENTE MALATA. DURANTE IL VIAGGIO IN UN MONDO FANTASTICO, I DUE FRATELLI RITROVERANNO I LORO NONNI MORTI DA TEMPO, IL LORO FRATELLINO NON ANCORA NATO ED ALTRI PERSONAGGI, TRA CUI LA LUCE, IL FUOCO, IL PANE, LO ZUCCHERO, IL CANE E IL GATTO. (MAURICE MAETERLINCK, *“L'UCCELLINO AZZURRO”*, TORINO. PARAVIA. 1968.)

TEMA DOMINANTE DE *“L'UCCELLINO AZZURRO”*, È LA CONSAPEVOLEZZA CHE LE FORME ESTERIORI DELLA REALTÀ “NON SONO CHE LE EFFIMERE MANIFESTAZIONI DI UN'ANIMA SEGRETA, ESSENZIALMENTE UNICA, UNIVERSALE ED ETERNA, CHE È AL FONDO DI TUTTI GLI ESSERI E DI TUTTE LE COSE”. ANIMA CHE ... VIENE SENTITA DAPPRIMA COME NEMICA E MINACCIOSA NELLA SUA IMPERSCRUTABILITÀ, PER DIVENIRE POI FONTE DI VITA SUPERIORE E PUNTO DI CONTATTO DELL'INDIVIDUO CON L'UNIVERSO» (Carla De Gennaro - http://www.rivistapsicologianalitica.it/v2/PDF/22-1980-Interpretare_fiabe/22_1980_Cap8_DeGennaro.pdf).

Ancora, *“Bluebird”* (*“L'Uccello Azzurro”*) è una poesia (pubblicata per la prima volta nel 1992 nella raccolta *“Le poesie dell'ultima notte della Terra”*) di Charles Bukowski, scrittore e poeta statunitense di origine russa, dalla quale ho trascritto questi versi:

«NEL MIO CUORE C'È UN UCCELLO AZZURRO CHE
VUOLE USCIRE,
MA CON LUI SONO INFLESSIBILE,
GLI DICO: RIMANI DENTRO, NON VOGLIO CHE
NESSUNO TI VEDA.
[...]
MA LUI LÌ DENTRO UN POCHINO CANTA,
MICA L'HO FATTO DAVVERO MORIRE,
DORMIAMO INSIEME COSÌ

COL NOSTRO PATTO SEGRETO
ED È COSÌ GRAZIOSO DA FAR PIANGERE
UN UOMO, MA IO NON PIANGO,
E VOI?»



Di nuovo, cosa può rappresentare l'uccello azzurro se non l'*anima* del poeta? Cioè la sua parte vitale più profonda, che fa piangere in quanto ancora innocente, e che per questo va preservata dall'Altro sentito come minaccioso?

Infine, di recente, David Bowie ha riportato questa stessa immagine in una delle sue ultime canzoni il cui ritornello suona così:

«PROPRIO COME QUELL'UCCELLO AZZURRO
OH, SARÒ LIBERO
NON È PROPRIO COME ME?»

Negli ultimi versi della canzone Bowie paragona lo stato di libertà che raggiungerà (ormai lo sappiamo) da morto a "*quell'uccello azzurro*", riconoscendo in sé il valore della metafora che unisce i significati dell'*uccello azzurro* e dell'*anima* che corrisponde alla sua profonda e vera identità e che sarà liberata dalla morte, come la linfa vitale sgorga da un tronco tagliato.

Ipotizzo che queste convergenze di significato, che si ripetono in ambiti diversi dai primi del '900 fino ai sogni che abbiamo ascoltato, rappresentino l'apparire nella coscienza di un *immagine archetipica*, appunto l'*Uccello Azzurro* e mi fanno pensare a ciò che sostiene Kalschied, riprendendo Jung. Egli ha osservato che, molte volte, in casi di questo tipo, la psiche si orienta verso immagini archetipiche collettive allorché non può usufruire di un contenitore individuale adeguato per rappresentare l'esperienza, in quanto la persona, non avendo ancora potuto vivere quell'aspetto, non ha costruito simboli personali adeguati per elaborarlo. Tutto ciò penso sia in sintonia con Grotstein, quando afferma: «È COME SE LA NARRAZIONE MASCHERASSE E AVVOLGESSE LA PREOCCUPAZIONE CON UN TRAVESTIMENTO CHE POSSA PREPARARLA PER UN'EVENTUALE "DIGESTIONE" INTERNA ED ESTERNA (LA SOLUZIONE)» (J. S. Grotstein, 2004, p. 58). Egli afferma quindi che noi umani abbiamo la necessità di avere già una struttura psichica almeno parzialmente adeguata ad elaborare la realtà *Altra*, pena lo sperimentare un'esperienza traumatica: «IL TRAUMA È L'ESPERIENZA DEL MONDO ESTERNO CHE SI IMPONE ALL'INDIVIDUO PRIMA CHE L'INDIVIDUO ABBAIA AVUTO L'OPPORTUNITÀ DI CREARLO A SUA PROPRIA IMMAGINE» ricorda Thomas Ogden, nella prefazione ad un libro di Grotstein, parafrasando l'autore.

Nella pratica clinica, queste considerazioni, oltre che a sottolineare l'importanza di stabilire primariamente una relazione sicura, ci guidano a rispettare i tempi che la psiche impiega ad avvicinarsi a contenuti sentiti come minacciosi. Tempi che servono al nostro sistema corpo-mente a preparare appunto una struttura che possa sostenere l'impatto con la realtà, avvalendosi all'inizio delle forme archetipiche, o se vogliamo delle preconcezioni bioniane, che sono suggerite alla coscienza dalla relazione con l'*inconscio*, con *O*, con il *Soggetto Ineffabile dell'Inconscio* attraverso l'attività, dice ancora Grotstein, del *Sognatore Che Sogna il Sogno*.

Queste esperienze ci fanno comprendere, come afferma Kalsched, che in noi alberga un "*sistema di autocura*" il cui scopo è quello «*DI PRESERVARE UN NUCLEO INNOCENTE DEL SÉ DA ULTERIORI SOFFERENZE NEL MONDO REALE, MANTENENDOLO "AL SICURO" IN UN ALTRO MONDO*» (Kalsched, 2013, p. 50). In questo caso siamo di fronte alla possibilità che l'anima, l'essenza vitale, la scintilla divina in noi, fecondi la psiche quando avverte che si trova a far parte di una relazione non sentita più minacciosa, ma accogliente, non giudicante e sicura. Da questo punto di vista, tutto ciò che potrebbe apparire come ostacolo o inibizione, può essere invece considerato come una barriera protettiva che impedisce alla scintilla vitale di spegnersi, come dice Bukowski, in attesa di incontrare una relazione riparatrice che permetta a questa scintilla di incendiare lentamente il fuoco dell'identità, ovvero far sviluppare il *vero sé*. Per questo motivo non amo usare il termine *falso sé*, che mi evoca una disposizione al giudizio, preferendo *sé custode* o *sé sociale*: infatti anche nel *sé custode* c'è una base di *verità*, è il processo attinente alla protezione dell'anima.

Tutto ciò è ben rappresentato da queste parole di Fiorella che scrisse quando cominciò a dare senso alla sua sofferenza: "*ho scoperto che l'anima si ribella per proteggerti! Finché non la ascolti, accetti, asseconi [...] ti tortura [...]. La mia anima, al contrario di me, non ha desistito un solo secondo; la mente l'ha continuamente intralciata, giudicata e ha fatto di tutto per devastarla, toglierle qualsiasi speranza, negando, aberrando, frustrando ogni iniziativa e vitalità. Ma lei ha continuato ad essere sempre scontenta: "anima in pena" mi è stato detto più volte [...]. Quindi l'anima ha resistito [...] la mente mi ha torturato facendomi desistere [...] e io, nella terra di mezzo, in questa eterna battaglia [...]*". La "*terra di mezzo*" è il luogo della lotta tra la mente, continuamente preoccupata di proteggersi dalla sofferenza, e un «"*CORPO CHE TIENE IL CONTO*", COME HA DIMOSTRATO BESSEL VAN DER KOLK (1996). I CORPI DI QUESTI PAZIENTI SONO TIRANNEGGIATI DA PRETESE MENTALI TIRANNICHE E, IN QUESTA ATMOSFERA, L'ANIMA NON PUÒ DARSÌ UNA DIMORA CONFORTEVOLE ALL'INTERNO, NON PUÒ

“INSEDIARSI”. DI CONSEGUENZA, ... L’ESPERIENZA DI ESSERE VIVI *NEI PROPRI CORPI* È COMPROMESSA» (Kalsched, 2013, p. 403).

L’unità corpo-mente è condizione necessaria per poter sperimentare il senso pieno dell’esistenza, come ci ricorda Kalsched, parafrasando Winnicott, quando esamina la relazione duale madre-neonato: «IN SITUAZIONI OTTIMALIMENTE E CORPO DEL NEONATO SONO LENTAMENTE INTESSUTI INSIEME E NE CONSEGUE UNO STATO DI “PERSONALIZZAZIONE” O DI “INSEDIAMENTO” (WINNICOTT 1964A, P,113) IN UN CORPO VIVO. SE PERÒ QUESTA SITUAZIONE OTTIMALE DI COLLABORAZIONE PSICOSOMATICA VIENE A MANCARE, ALLORA IL NEONATO *SI DISTOGLIE DALLA MADRE PER RIVOLGERSI INVECE ALLA MENTE*; IL FUNZIONAMENTO MENTALE DIVENTA UNA COSA A SÉ; L’AUTOSOSTEGNO PRENDE IL POSTO DEL SOSTEGNO DA PARTE DELLA MADRE; L’AUTOCURA PRENDE IL POSTO DELL’AIUTO DA PARTE DI UN ALTRO INDIVIDUO» (Kalsched, 2013, p. 402).

Un’anima, che vive in una relazione sentita minacciosa, ha quindi ancora una possibilità di salvezza: rimanere nascosta nel nucleo più profondo del Sé, magari facendo avvertire la sua presenza attraverso la poesia, come fece l’anima di Emily Dickinson.

“Ha una sua solitudine lo spazio - (n.° 1695)”



*«Ha una sua solitudine lo spazio,
solitudine il mare
e solitudine la morte,
eppure tutte queste son folla*

*in confronto a quel punto più profondo,
segretezza polare,
che è un’ anima al cospetto di se stessa:
infinità finita».*

(Emily Dickinson - 1830/1886)

Bibliografia essenziale

- WILLIAMS R. (a cura di), "Trauma e relazioni", Cortina, Milano, 2009, pp. 452.
- BESSEL A. VAN DER KOLK, ET ALTRI (a cura di), "Stress traumatico", Ma. Gi. Edizioni, Roma, 2004, pp. 594.
- BICHISECCHI R., "L'identità della psicoanalisi libera", Ed. Ets, Pisa, 2017, pp. 116.
- BROMBERG PHILIP M., "L'ombra dello tsunami", Cortina, Milano, 2012, pp. 217.
- BROMBERG PHILIP M., "Destare il sognatore", Raffaello Cortina Ed., Milano, 2009, pp. 230.
- BROMBERG PHILIP M., "Clinica del trauma e della dissociazione", Cortina, Milano, 2007.
- DE TOFFOLI CARLA, "Transiti corpo-mente", Angeli, Milano, 2014, pp. 345.
- FAGIOLO DENISE, "Il Sé e lo sguardo dell'altro", Fioriti ed., Roma, 2015, pp. 83.
- GARLAND C. (a cura di), "Comprendere il trauma", Mondadori, Milano, 2001, pp. 227.
- GIANNANTONIO M., "Trauma, attaccamento e sessualità", Ed. Mimesis, Milano, 2013, pp. 206.
- GROTSTEIN JAMES S., "Chi è il sognatore che sogna il sogno?", Ed. MaGi, Roma, 2004, pp. 372.
- KALSCHED D., "Il trauma e l'anima", Moretti&Vitali, Bergamo, 2013, pp. 478.
- LEVINE P., "Traumi e shock emotivi", macro ed., 2007, pp. 283.
- LEVINE P., "Somatic Experiencing", Astrolabio, Roma, 2014, pp. 338.
- LEVINE P., "Trauma e memoria", Astrolabio, Roma, 2017.
- LEVINE P., KLINE M., "Il trauma visto da un bambino", Astrolabio, Roma, 2009, pp. 393.
- LIOTTI G., FARINA B., "Sviluppi traumatici", Raffaello Cortina Ed., Milano, 2011, pp. 250.
- OGDEN PATRICIA - MINTON - PAIN, "Il trauma e il corpo", I. S. C. Editore, 2013, pp. 371.
- ONNO VAN DER HART, ET ALTRI, "Fantasmi nel sé", Raffaello Cortina Ed., Milano, 2011, pp. 436.
- PORGES STEPHEN W., "La teoria polivagale", Fioriti ed., Roma, 2014, pp. 344.
- SCHORE ALLAN N., "La regolazione degli affetti e la riparazione del Sé", Astrolabio, Roma, 2008, pp. 465.
- SIEGEL D. J., "Mindfulness e cervello", Raffaello Cortina Ed., Milano, 2009, pp. 363.
- SIEGEL D. J., "La mente relazionale", Raffaello Cortina Ed., Milano, 2001, pp. 362.
- SIEGEL D. J., "Mindsight", Raffaello Cortina Ed., Milano, 2011, pp. 317.