

Il processo di integrazione continua del Sè

Aspetti personali e relazionali

Tiziana Duico¹

Il mio interesse per il corpo è iniziato da adolescente: questo corpo che cambiava e i nuovi sentimenti che si affacciavano dentro di me. Non mi bastava più una fede fatta di prescrizioni e di giudizi morali.

Ho cominciato così a confrontarmi con le mie coetanee e a studiare anatomia e fisiologia prima attraverso l'unica enciclopedia che avevo in casa e poi con la scuola di infermiera professionale. Lo studio durante le scuole superiori della psicologia e della pedagogia mi ha aperto altri orizzonti mentre un gruppo giovani di condivisione nella fede ha spalancato le porte alla dimensione spirituale e alla possibilità di relazioni autentiche, prive di giudizio che mi hanno fatto crescere in umanità. Sentivo la vita esplodermi dentro.

Ero sempre io, ma con una consapevolezza differente. Come tenere insieme tutti questi aspetti di me? Come mantenere fluido il processo tra il fisiologico, le emozioni, i pensieri e i comportamenti?

La mia esperienza verso l'integrazione può essere descritta attraverso un cammino lungo un sentiero di montagna che ha come meta la vetta.

La partenza: zavorra e palloncini



Sono pronta per partire. Il paesaggio che si apre davanti a me è vasto, è una giornata di sole. Solcano il cielo azzurro solamente le scie lasciate dagli aerei. Nello zaino è depositato tutto quello che è passato attraverso le mie esperienze nel corpo e nelle relazioni, esperienze faticose e gioiose. Il mio cammino verso l'integrazione non può fare a meno dell'aspetto spirituale della vita.

Mi sento viva, sento delle forze aggregative dentro di me. Non conosco ancora la strada, ma ho fiducia che nuove relazioni disponibili al contatto e alla condivisione mi aiuteranno a percorrere il sentiero verso la vetta.

Quando nasciamo il nostro corpo è fisiologicamente integrato: esiste una circolarità dello stimolo tra sistema nervoso centrale e periferico e viceversa. Ciascun organo è collegato al resto del corpo. Tra tutti i sistemi corporei il sistema muscolare è quello che fa da ponte tra le informazioni del sistema nervoso centrale e le informazioni del sistema nervoso periferico in un continuo scambio fra loro. Le aree motorie del sistema nervoso centrale raccolgono

1) Sono infermiera professionale e consulente coniugale e familiare; esercito la mia attività presso Metafamiglia di Sondrio.

Nel mio lavoro ritengo importante entrare in contatto profondo e in relazione autentica con le persone che si rivolgono a me così da accompagnarle nei momenti difficili dell'esistenza.

Il mio intervento è sul "qui ed ora": metto in luce strumenti per comprendersi meglio e nuove possibilità per affrontare le sfide della vita.

continuamente il tono, la posizione e il ritmo dei muscoli. Le stesse aree motorie raccolgono anche informazioni sulla condizione emotiva che stiamo vivendo.

Per esempio, il nervo vago permette al cuore di essere connesso con le nostre emozioni.

Il corpo ha dentro, inoltre, una sapienza e ha la capacità di selezione: il dolce e l'amaro, il dolore e il piacere. Riconoscere la propria selettività è già un processo di integrazione.

Il primo senso del sé si sviluppa sulla base della prima organizzazione delle tensioni corporee che si plasmano attraverso la relazione con l'altro. La prima competenza di sopravvivenza del bambino è quella di mettersi con il corpo in modo da essere accettato dalla madre. Anche la regolazione affettiva passa attraverso il corpo a corpo. Qui nasce il tema del confine: quello che appartiene a me e quello che appartiene all'altro. I confini riguardano anche la possibilità di formare un sé coeso.

Un nodo teorico importante è il concetto di narcisismo primario. Ne parla per primo Freud come l'investimento libidico originario sul sé. Oggi, alla luce delle neuroscienze, degli studi psicofisiologici e delle conoscenze sul corpo si ritiene che la percezione di esistere che nasce nel corpo come unità di corpo-mente in relazione, implichi il concetto di narcisismo primario come una specie di autoreferenzialità. Esiste tuttavia una tensione tra il ripiegamento su se stesso e l'essere mosso alla relazione.

La percezione unitaria del sé è favorita da un ambiente facilitante e da una madre sufficientemente buona (D. Winnicott), è inseparabile dalla possibilità di essere nella mente di un altro (W. Bion), è il piacere di esistere (V. Ruggeri).

Il sentiero è tracciato



M'incammino fiduciosa lungo la strada, ma nello stesso tempo timorosa e apprensiva per quanto mi aspetterà. La strada mi sembra percorribile per le mie forze, ma entrare in contatto con me stessa mi rende consapevole del peso del mio zaino. Poi il sentiero si fa più stretto e ripido, fatico a respirare

L'inatteso



All'improvviso il sentiero s'interrompe a causa di una piccola slavina. Sono sola, il mio corpo è rigido, lo sguardo è solamente sull'interruzione del sentiero e non so più dove andare. Mi sento frammentata. Ho smarrito la strada. Mi sembra di essere tornata bambina quando qualcuno prendeva decisioni per me, quando non potevo esprimere il mio parere per paura di non essere più amata, quando avevo paura e non venivo confortata, quando ero triste e non venivo consolata. In questo momento avrei bisogno di qualcuno al quale appoggiarmi per poter superare la slavina e riprendere il mio cammino.

Quando si sperimentano interruzioni di contatto reiterate oppure un trauma relazionale intenso (es. morte di un genitore, abusi, ...) la persona per sopportare il dolore usa dei meccanismi di difesa che invece di integrare l'esperienza, isolano l'esperienza negativa fissandola fuori dalla consapevolezza producendo il copione come adattamento difensivo. In tal modo si mettono in atto, a livello psicofisiologico, delle inibizioni al programma motorio naturale.

Se lo stimolo alle inibizioni è sempre presente, non viene più percepito dalla persona e il distretto corporeo coinvolto non è più rappresentato nel cervello. Il processo di inibizione vale per ogni distretto corporeo.

La luce



Ed ecco che alzando lo sguardo vedo arrivare un gruppo di persone accompagnate da una guida alpina che ha con sé una corda.

E' un incontro inaspettato che mi rincuora.

Insieme tendiamo la corda tra due massi ai lati della slavina così riusciamo ad attraversarla aggrappandoci alla corda stessa.

Scopro che posso fidarmi degli altri, che posso mostrare le mie vulnerabilità senza provarne vergogna. Libero degli aspetti di me sconosciuti: posso rischiare, sono forte, provo gratitudine, percepisco di esistere nella relazione.

Riprendo il cammino per un tratto con i miei nuovi compagni di viaggio condividendo la fatica della salita e l'allegria della compagnia.

Sperimento non giudizio, reciprocità e autenticità.

Qualcuno porta per un tratto lo zaino di un altro per alleggerire il suo cammino.

Poi il sentiero si divide, li saluto con gioia e gratitudine.

La guarigione del trauma avviene attraverso una relazione di contatto amorevole, uno sguardo non invasivo, uno sguardo che osserva per custodire l'altro tutto intero.

Le esperienze vitali sono nella reciprocità e nella condivisione. Nella reciprocità posso definirmi, posso appoggiarmi su di te e tu su di me, sperimento che l'altro mi prende sul serio, mi sento sicuro che non mi farà del male, posso esprimere l'amore come so fare, posso ricevere l'iniziativa dell'altro e mi sento validato.

Per favorire il processo di integrazione è importante aprire spazi di condivisione che, contenendo, facilitano relazioni autentiche: si possono costruire esperienze amorevoli di contatto in piccoli gruppi utilizzando la compassione come strategia del benessere sociale perchè tutto quello che viaggia nella condivisione viene integrato.

Rinascita

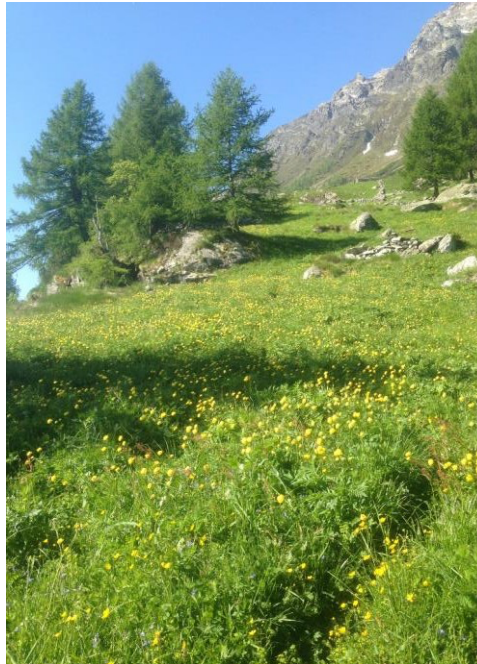


Superato un piccolo dosso si apre un pascolo pianeggiante con al centro un laghetto nel quale si specchiano le montagne di fronte. Il mio corpo si rianima.

Mi siedo a riposare, i miei muscoli si rilassano; mi nutro del calore del sole, della brezza leggera, della vista dei fiori colorati e profumati, del cinguettio degli uccelli e dei fischi delle marmotte prima di scomparire nelle loro tane.

Mi sento in armonia con me stessa, con il creato e con gli altri. Mi percepisco come un organismo unitario e scopro la mia individualità.

Sono sempre io.



Le interazioni tra i singoli organi e sistemi convergono verso una «“fisiologia integrata” cioè verso un’unità di funzionamento che si pone dinamicamente nel mondo al centro del suo spazio» (V. Ruggeri).

Una cooperazione funzionale di tutti i sistemi corporei assicura l’esistenza e la stabilità dell’organismo. Il nucleo della coscienza del sé garantisce la stabilità dell’identità, la sua continuità e prevedibilità nel tempo e la sua integrità.

Questo nucleo stabile dell’identità ha la sua radice nel corpo, è strettamente collegato alla relazione primaria di attaccamento, organizza e integra la motivazione in funzione dei bisogni nella relazione e si manifesta fenomenologicamente nei quattro domini della personalità: cognitivo, comportamentale, fisiologico ed emozionale.

Quando una persona entra in relazione autentica con l’altro mette a disposizione tutti questi elementi.

L’esperienza per essere fluida e integrata ha bisogno di una relazione affidabile, compassionevole e protettiva.

Al cospetto della vetta



*Alzo lo sguardo e vedo la vetta. Non scorgo però nessun sentiero tra gli sfasciumi di roccia. Forse non riuscirò ad arrivare in cima. Sono di nuovo scoraggiata.
A chi potrò appoggiarmi*

*Mi avvicino al piede della montagna dove inizia ancora la salita e con meraviglia trovo dei cumuli di sassi accatastati chiamati “ometti” che in mancanza di sentiero segnano la via.
Li seguo con la fiducia in chi li ha costruiti e la speranza che mi conducano alla vetta.
Ancora pochi passi e sono sulla cima.*

Physis



L'orizzonte si fa infinito e scopro che ci sono altre cime da salire per giungere alla conoscenza di me stessa per poter entrare sempre più in contatto con l'altro.

Sono grata a chi mi ha accompagnato in questo cammino, a chi mi ha aiutato nei momenti difficili, a chi ha gioito con me, a chi mi ha consolato, a chi mi ha sostenuto, a chi mi ha permesso di stupirmi, a chi mi ha fatto scoprire che la vita è meravigliosa.

