

## Un Endo-Sé

Will davis

*La mente o comunque vogliamo chiamarla, è una costante dell'esperienza di ognuno e in modi diversi e ulteriori rispetto quelli che si conoscono, crea la realtà in cui viviamo, di cui viviamo, per cui viviamo, a dispetto della quale viviamo e di cui abbastanza spesso moriamo. Non c'è niente di più essenziale per noi. (Robinson, 2010, p.1)*

### INTRODUZIONE

La psicoterapia corporea ha un ruolo speciale da giocare sul tema delle relazioni a causa della sua particolare visione del sé.

Come sottolinea il curriculum del Capitolo Tedesco dell'Associazione Europea di Psicoterapia Corporea, "l'esperienza corporea di sé costituisce il nucleo del senso di identità (p.1).

E' chiaro che la relazione è radicata in questo "sé corporeo" e tutte le relazioni sono un'interazione di due o più sé corporei.

La ricerca recente mostra una soggettività più precoce e più primaria rispetto a quello che si era pensato, con esperienze basate sul corpo, precorticali e inconsce. Alla radice della maggior parte delle nostre decisioni, esperienze emotive, reazioni e immagini di noi stessi. (Cozolino,2006, p.130)

Come risultato la visione classica del ruolo formativo dell'altro nello sviluppo infantile è vista come eccessivamente enfatizzata "abbiamo esagerato l'importanza dei genitori" e "pochissimo dello sviluppo del bambino è direttamente attribuibile alle caratteristiche dei genitori" (Fonagy, 2002, p.5).

Allora è necessario riformulare le teorie psicoterapiche e le teorie sullo sviluppo con un'attenzione molto maggiore al ruolo del bambino come soggetto e agente organizzante del suo sviluppo.

Lo sviluppo avviene con gli altri, non dagli altri. L'importanza dell' "altro" non va negata, ma semplicemente ridefinita.

Un altro tema che necessita di una seria rivalutazione è quello dell'eccessivo uso di una terminologia negativa per descrivere lo sviluppo infantile (e il paziente in psicoterapia), volta ad enfatizzare soprattutto i deficit del bambino. Ad esempio: "tabula rasa", (normale) "autismo", "narcisismo", "disorientamento allucinatorio primitivo", "pre-riflessivo", "frammentato", e proto-sé, sé implicito, o sé emergente; essenzialmente quello che Maslow (1968) ha chiamato psicologia delle deficienze: la tendenza a guardare quello che c'è di "sbagliato". Per comprendere gli inizi delle relazioni è essenziale delineare più chiaramente la natura di un sé sano, e non solamente descriverne i difetti.

Questo scritto promuove un cambiamento di rotta: da un'enfasi eccessiva sul ruolo dell' "altro", sulle mancanze, sulle disfunzioni, verso un modello di psicoterapia basata sulle risorse, che sottolinei l'abilità del bambino ad auto organizzarsi, a giocare, ad esplorare e creare oggetti, ed a costruire relazioni.

## **Un endo-sé**

Come risultato ho creato il concetto di endo – sé (es) per descrivere un senso di sé precoce, autoorganizzante, corporeo e coerente la cui unica caratteristica è quella di esistere a priori rispetto al contatto con l' "altro"; questo è un sé autonomo, radicato in relazioni fondamentalmente sane con sé stesso e con gli altri. Da varie discipline proviene un sostegno teorico che va in questa direzione dell'esistenza di un endo sé: gli "stati dell'essere" di Maslow, il "nucleo interno di individualità" di Guntrip, "il nucleo incommunicado di Winnicott, l' "esperienza primaria che è meglio descrivere come "essere" di Loewald ; tutto questo suggerisce un senso più profondo di coscienza,"essere " o "sé".

Jantsch (1979) arriva direttamente al punto quando suggerisce che: "con l'esistenza arriva la coscienza" (p.10 e 40) e Maturana e Varela "definiscono la cognizione come un fenomeno biologico, la vera natura dei sistemi viventi; se sei vivo hai una coscienza". (1972 p.v). Inoltre la conferenza di Cambridge sulla coscienza 2012, ha sottolineato che "i sistemi associati con gli affetti sono concentrati nelle regioni sub corticali nel feto". C'è sia una soggettività che la capacità di fare esperienze già prima dello sviluppo di una attività corticale individuabile. Prima della cognizione (così come noi la comprendiamo) e del linguaggio. Come conseguenza: "la reale rappresentazione del sé non è più vista come dipendente da un'interazione sociale diretta" (Pagis, 2009, p.2779).

Nella mindfulness è così descritto, "se siamo capaci di vederlo, allora non possiamo essere solo questo, dobbiamo essere qualcosa di più"(Shapiro, e altri, 2006, p.6).

Sulla base di questi fondamenti multi disciplinari diventa ora possibile descrivere le caratteristiche di un endo-sé.

## **CARATTERISTICHE DI UN ENDO SE'**

Come detto, l'endo sé è uno stato unificato di corpo-mente, differenziato ma indivisibile. Il concetto di un' "unità duale" può essere descritto con il modello di ciò che intendiamo per ghiaccio,vapore e acqua all'apparenza diversi, sappiamo che a livello molecolare sono tre forme diverse della stessa cosa: H<sub>2</sub>O. A seconda del suo stato energetico (temperatura), abbiamo queste tre diverse manifestazioni, ma al di sotto c'è la fonte dell'assetto molecolare imm modificabile e unificata.

Lo psicanalista Loewald, descrive questo stato indifferenziato nelle persone come "densità primaria"(in Mitchell, 2000, p.39). Recentemente termini usati in psicologia sociale e cognitiva si riferiscono ad una "cognizione incorporata" (Schubert e Koole, 2009) e in psichiatria è chiamata "ricorporalizzazione della cognizione"(Fuchs, 2009, p.570).

Questo fondamentale stato unificato dell'endo sé è la sorgente di tutti i nostri istinti, desideri, sogni, motivazioni e movimenti istintuali. E' l'origine di tutte le interazioni con noi stessi, così come delle interazioni con l'ambiente esterno (relazioni). Tutti gli impulsi, diretti all'interno e all'esterno, hanno la loro origine in questo stato unificato corpo-mente, e si traducono nella relazione sia con se stessi che con gli altri.

La caratteristica più importante dell'endo sé e la sua relazione con se stesso.

Loevinger e Blasi (1991) descrivono il sé come “qualcosa di accessibile in prima istanza solo a se stesso”(P.150) o quello che Jantsch (1979) descrive come “tutti i sistemi sono auto referenziali in prima istanza”, ” la fondamentale funzione vitale di attrazione e repulsione”.

Come legge di natura, l'organismo valuta costantemente se stesso, al suo interno e nelle interazioni con l'ambiente.

Le ricerche sul cervello mostrano che la stragrande maggioranza di esperienze passate e presenti, sono inconscie (pre corticali), ma determinano i nostri punti di vista e quindi le nostre vite. L'amigdala (parte del cervello emotivo) processa informazioni in modo così veloce da generare una risposta fisiologica molto prima (microsecondi) che si diventi consci di quello che è stato processato (Cozolino, 2006, p.130). Klein (in Buckley, 1968) cita “l'autoreferenzialità” definendo il mondo del bambino come quasi “ermetico”(p.xvii) e sostiene che le sue relazioni con gli altri sono di secondaria importanza. La domanda che viene allora è: secondaria a cosa? È secondaria alla relazione con se stesso che è la relazione primaria in assoluto e che poi viene riportata nel contatto con gli altri .

In biologia Maturana e Varela (1972) definiscono i sistemi viventi come “unità autocontenute il cui unico riferimento è se stessi. Ancora più radicalmente , dal punto di vista del sistema stesso; “è completamente auto referenziale e non ha un fuori”(p.v)

Questo costante monitoraggio pulsatorio tra il sé ed il suo ambiente, l'altro, porta alla successiva caratteristica essenziale dell'endo sé: fa qualunque cosa per continuare ad esistere. L'auto preservazione non è solo una dinamica di un sistema vivente, ma una legge di natura. E' stata estesa alla realtà inanimata dagli studi dei fisici Eigen (in Jantsch, 1979), Prigogine (1977), Jantsch (1979) ed il biologo Voeikov (1999).

Come sostiene Reich nei suoi concetti energetici, e come la fisica oggi dimostra, la vita è un fenomeno di entropia negativa che viola la seconda legge della termodinamica. Si organizza spontaneamente e inizia a crescere ; prende energia dal suo ambiente e poi la amplifica. “Un incendio tende ad esaurirsi, invece un sistema vivente raramente brucia tutto il combustibile che estrae dall'ambiente. Piuttosto accresce le sue riserve di energia per prolungare la sua esistenza” (Voeikov 1999, p. 19)

Questo è un modello ideale della relazione madre- bambino .Qualcosa viene offerto, il bambino lo prende e lo trasforma in qualcosa in più rispetto a quello che è stato dato. Come sottolinea Maturana l'importante non è quello che è stato dato, ma cosa succede a chi lo riceve.

Anche questo è un perfetto modello non solo della relazione madre-bambino e dell'idea di autoreferenzialità , ma anche delle caratteristiche di auto-organizzazione e auto poiesi dell'endo sé.

L'endo sé organizza la sua esperienza dell'altro in termini di se stesso.

Quello che Stern (1998) descrive così "il senso di sé come fondamentale principio organizzante dello sviluppo"(p.26) "che ha come punto d'inizio l'implicita esperienza soggettiva del bambino".

Le caratteristiche di auto poiesi, autoorganizzazione e autoreferenzialità rimangono lungo tutta la vita , "uno sviluppo inesorabile" (Buckley 1986). Kohut (2001) l'ha chiamato "il flusso narcisistico" indicandolo come la base di tutte le successive relazioni, della creatività, dell'autostima, della capacità di giudizio e dell'amore.

Più recentemente Schore descrive queste caratteristiche dell'endo sé come presenti in modo pervasivo in tutti i comportamenti anche apparentemente negativi dei pazienti e tendenti a ricevere una risposta.

A dispetto di un comportamento in direzione diversa, come proiezioni, resistenze, transfert ecc..., al di sotto il sé continua a chiedere aiuto per procedere nello sviluppo di se stesso.

Ricordando gli "stati dell'essere" di Maslow (1969) direi che, nell'endo sé c'è sempre un senso di sicurezza e benessere. L'endo sé esiste precedentemente ed è indenne da qualunque disturbo trauma, carenza o conflitto; è quello che Olaf Trapp chiama il "sé intatto". E' possibile arrivare "al di sotto" delle difese e "prima della disfunzione" dove tutto va bene (Rogers 1972).

Questo senso di sicurezza è radicato nel fenomeno per cui quando si ritorna a questo stato lo si vive come familiare .

L'esperienza di uno stato familiare è descritta in tre diverse discipline :filosofia psicologia e biologia. Merleau-Ponty (in Pagis 2009) scrive: "alla radice delle nostre esperienze troviamo un essere che riconosce se stesso immediatamente" (p.267).

Le esperienze non sono sublimite, emergono "con contenuto" (Pagis, 2009 ) Syngg (1941) scrisse la stessa cosa in modo diverso: "un sistema fenomenologico è antropomorfo. Le sue informazioni sono formulate in termini di esperienza immediata e non richiedono nessuna traduzione per essere significativi" (p.421). Per Maturana (1998) "conoscere è l'azione del conoscitore ....radicata nell'essere vivente nella sua totalità (p.34).

Una mia paziente mi ha descritto questa chiara esperienza come "un'estrema presenza in assenza di me stessa ". Il senso di sé abituale era visto come una distrazione , una volta oltrepassata la distrazione ha riconosciuto se stessa..

Nell'endo sé non c'è attività cognitiva di comparazione, giudizio ecc.. ma c'è capacità di fare valutazioni.

"L'esperienza di massima intensità è solo buona e desiderabile, e non è mai vissuta come spiacevole o indesiderabile " (Maslow 1968 p.81) Stessa cosa per Ryan: nella vera autodeterminazione non c'è nessun concetto di sé prefissato, da proteggere o accrescere (2003, p.75).

Una paziente disse: "amo me stessa al di là del bene e del male". E' chiaro che nel contesto del sé sociale, lei si vede come "buona" e "cattiva". Suggerisce però che ci sia un senso di sé più importante, radicato nel corpo vissuto, al di là di ogni giudizio.

Quella che Shapiro chiama mindfulness, e a cui io mi riferisco col nome di stato dell'endo sé : "semplicemente una continuazione del processo di sviluppo che

avviene naturalmente e nel quale si acquista una sempre maggiore capacità di osservare obiettivamente la propria esperienza interna”(Shapiro e al, 2006, p.6)

Tra il sé ed i suoi guai c'è un contatto ma anche una distanza, così che è possibile non farsi troppo problema dei problemi.

Una paziente espresse quest'idea così: “io non soffro delle mie sofferenze”.

L'endo sé può essere contattato verbalmente , ma è importante capire che è sia pre-verbale che non verbale, e che se ne può fare esperienza e l'esperienza può essere verbalizzata.

Come dice Mitchell, la maggior parte dei filosofi e degli psicologi discutono del fatto che esista un'incolmabile separazione tra stadi pre-verbali e verbali dello sviluppo (2000, p.5) e Stern suggerisce che siamo ancora dipendenti dai resoconti verbali (Stern 98). Invece la ricerca ci ha mostrato tutt'altro. Come dice Schore (2006) il cervello sinistro, la parte logica, non si “connette” fino a 18 mesi e non domina fino i 5 anni.

Schore sostiene che la regolazione emotiva inconscia della parte destra del cervello, nell'adulto è più significativa della attività decisionale cosciente e “logica”.

Uno studio di De Casper e Fifer (in Mitchell, 2000) ha mostrato che i neonati preferivano ascoltare storie registrate che erano state lette loro dalla madre durante la gravidanza , rispetto a storie registrate dello stesso autore lette loro dopo la nascita e che i neonati sanno distinguere intonazione, frequenza, variazioni e componenti fonetiche del linguaggio (Beebe e al., in Mitchell 2000 p.8).

Inoltre c'è evidenza del fatto che il neonato si orienta verso il suono della voce della madre (Cozolino2002, p.88) e che ci siano cambiamenti cognitivi in utero; il feto può apprendere (Hepner 2002)

Mitchell ci chiede di tener conto di questa “stupefacente scoperta : le parole sono una caratteristica saliente dell'esperienza dei bimbi , non dopo la nascita, ma già nell'utero. Questa ricerca sostiene due punti: uno è l'importanza delle esperienze (pre) verbali precoci, e il secondo è che c'è qualcuno che registra quelle “parole”.

L'ultimo tema che vorrei discutere in relazione all'endo sé è quello del “tempo” gli psicoterapeuti spesso si focalizzano sulla storia del paziente, gestiscono il passato ed il presente in termini di transfert, identificazione proiettiva , proiezione regressione,ecc... e il senso che il paziente ha del suo futuro è un buon indicatore diagnostico del suo stato presente, del progresso e della prognosi della terapia. Nonostante ciò, una caratteristica unica dello stato dell'endo sé è che il tempo è irrilevante.

Loewald descrive il processo primario come “non regolato dal tempo”(come citato in Mitchell 2000) negli stati dell'essere di Maslow: “è come se avessero luogo in un altro mondo nel quale il tempo simultaneamente si ferma e passa rapidamente (1968, p.80).

In osteopatia è chiamato “still point”e in Analisi Funzionale in-stroke, durante il quale i pazienti fanno l'esperienza di lasciarsi lentamente trasportare in uno stato ipnagogico.

Le ricerche recenti sul cervello ci mostrano come gli eventi traumatici sono immagazzinati nelle parti più primitive del cervello limbico e rettiliano con un

trascurabile coinvolgimento del cervello sinistro e della corteccia. Ne risulta l'assenza della localizzazione delle memorie nel tempo. Cozolino (2002) conclude che: "i flashback sono sempre nel presente e sono esperienze di tutto il sistema"(pp. 272-273). Cosa che è vera anche per le esperienze positive vitali (Schore1999). Il che riflette la posizione assunta nella Dichiarazione di Cambridge: "i substrati neurali delle emozioni sono quindi "fuori dal tempo" (2012).

Negli anni '40 Wilhelm Reich scrisse:

"non c'è antitesi tra storico e contemporaneo". Tutta l'esperienza del passato era presente in forma attuale nelle attitudini caratteriali. Il make-up della persona e la somma, in termini funzionali, di tutte le sue esperienze passate (p.121).

Regressione è solo un termine psicologico per descrivere l'efficacia attuale e reale di certi eventi passati, qui abbiamo a che fare con *reale e attuale* funzionamento dell'organismo non con eventi storici (p.492).

### **Riassunto**

Sebbene essenziale il ruolo dell'**altro** nelle teorie dello sviluppo ed in terapia dovrebbe essere ripensato. Ho discusso in favore di uno stato di soggettività precoce che è un senso di sé coerente , a volte cognitivo, precedente a qualunque relazione con gli altri. Questo sé emerge autopoieticamente e viene poi portato nelle relazioni all'interno delle quali promuove "a turno" il suo sviluppo. L'endo sé e la sorgente di istinti e desideri sia verso l'interno che verso l'esterno, è anche la fonte di tutte le strutture fisiche e psichiche più recenti, indivisibili ma differenziate. L'endo sé sottende queste strutture anche attraverso tutte le relazioni della vita adulta , l'endo sé si inizia da sé, si auto organizza e si auto regola. L'impostazione di questo approccio è di "vedere come la mente descrive se stessa"(Robinson 2011, p.16)

Questo scritto è basato su un articolo recentemente pubblicato nell'International Body Psychotherapy Journal, 2014,13 (1), pp. 32-41. E' riprodotto qui per gentile concessione dell'editore Jacqueline A. Carleton.

Autore

Will Davis è uno psicoterapeuta corporeo - terapeuta didatta in Europa

Email [wilddaviswilddavis@gmail.com](mailto:wilddaviswilddavis@gmail.com)

Traduzione italiana

Giovanni Colombo