

IL RITORNO AL SÉ: UNA TEORIA DELLO SVILUPPO E DELLA PSICOTERAPIA ORIENTATA AL SÉ

Will Davis

Abstract

Al fine di trattare dell'eccessiva enfasi attribuita al ruolo dell'oggetto, discuto otto principi di una teoria delle relazioni con il Sé: (1) C'è un endo-Sé innato, auto-organizzante; (2) Il Sé, e non l'oggetto, è l'obiettivo della pulsione; (3) Il Sé, non l'altro, è l'agente organizzatore dell'esperienza; (4) La relazione del Sé con il Sé è la più precoce delle relazioni; (5) Il Sé crea l'oggetto; (6) Il Sé crea l'oggetto per soddisfare i propri desideri, non i suoi bisogni; (7) L'oggetto non gratifica; (8) Il distacco è importante quanto l'attaccamento.

Parole chiave: Teoria delle relazioni con il Sé, Sé, Reich, instroke, autoreferenziale, modalità di rete predefinita, coscienza del tronco dell'encefalo.

Traduzione curata dal Dott. Edoardo Ballanti.

INTRODUZIONE

Per superare l'enfasi eccessiva attribuita al ruolo formativo dell'altro nello sviluppo e in psicoterapia, mi schiero a favore di uno stato iniziale di soggettività che è un senso di auto esistenza coerente, precedente alla relazione con gli altri (Davis, 2014). Manifestandosi autopoieticamente, questo Sé è portato alle relazioni iniziali, e conduce a sua volta al proprio ulteriore sviluppo. L'importanza dell'altro non viene negata ma ridefinita. Ci sono prove crescenti delle risorse auto-generanti e auto-regolanti dell'infante: il Sé come agente organizzatore delle sue stesse esperienze.

(Beebe, in Mitchell, 2000; Kouider, 2013; deCasper and Fifer, in Mitchell, 2000; Heppner, 2002; Laeng et al., 2012; Stern, 1998; Laeng et al., 2013) Ho chiamato tale auto-agentività l'endo-Sé allo scopo di accentuare le origini interiori di questo stato interocettivo (Davis, 2014). Basata sull'endo-Sé è la teoria delle relazioni con il Sé – il ritorno al Sé.

La psicoterapia, e le relazioni oggettuali in particolare, mettono in risalto l'ambiente, come se l'oggetto fosse la forza creativa nello sviluppo. La Mahler ha descritto i movimenti di avvicinamento e allontanamento del neonato nei confronti dell'oggetto (Mahler, 1972). Qual è il ruolo del neonato in questa formulazione? è non-esistente, solo recettivo, o semplicemente passivo? Il tema della sovra enfasi sul ruolo dell'altro percorre la storia della psicologia. Nel 1930 il comportamentista John Watson (1998) sostenne la posizione estrema secondo cui è possibile fabbricare una persona:

Datemi una dozzina di neonati sani, ben formati, e il mio determinato mondo in cui allevarli, e garantisco che ne prenderò ognuno a caso e lo formerò a diventare ogni tipo di specialista io possa selezionare – dottore, avvocato, artista, direttore di vendita, e sì, anche un mendicante o un ladro, senza tenere conto dei suoi talenti, inclinazioni, tendenze, abilità, vocazioni, o della razza dei suoi antenati. (p.82)

Nel 1955 Gordon Allport, il presidente dell'American Psychological Association, dovette difendere l'esistenza di un Sé e la sua rilevanza per la psicologia (Strauss & Goethals, 1991, p.5). Nonostante i lavori successivi di teorici orientati al Sé come Maslow (1968), Rogers e Kohut (2001), il ruolo del Sé nel suo stesso sviluppo veniva minimizzato. Quest'eccesso di enfasi sull'altro incoraggiava l'attribuire importanza esagerata al ruolo del terapeuta. Fairbairn si spinse a dire che l'oggetto è l'obiettivo ultimo delle tensioni libidiche (Fairbairn, 1941).

Una teoria delle relazioni con il Sé è l'opposto di una teoria orientata all'oggetto. Non è una questione di esclusione ma di enfasi: l'una non invalida l'altra. Soggetto e oggetto sono entrambe necessari in una

dinamica pulsatoria, creativa, verso lo sviluppo e la guarigione. L'oggetto è fondamentale per lo sviluppo ma non causativo. Persino gli scimpanzé, se cresciuti in isolamento, non sviluppano un senso del Sé. Lo sviluppo del Sé non è una questione individualistica ma è dipendente da qualità specifiche all'interno di una relazione. "C'è una tendenza a guardare al Sé come ad un individuo separato dagli altri. Ma il vero Sé può solo emergere in connessione: è l'intersoggettività." (Ryan, 1991, p.221).

La partecipazione del Sé nel suo stesso processo evolutivo/curativo è fondamentale. Né lo sviluppo né la psicoterapia hanno a che fare con ciò che l'altro fa, riguardano ciò che accade al Sé. Una ragione aggiuntiva per sviluppare una teoria delle relazioni con il Sé è quella di allontanarsi dal modello medico orientato alla patologia, e continuare a sviluppare ciò che Maslow chiamava una psicologia positiva (Maslow, 1968).

Otto Principi di una Teoria delle Relazioni con il Sé

1. L'Endo.Sè

L'endo-Sé descrive un iniziale senso del Sé, auto-organizzante, incarnato, coerente, la cui unica qualità è di esistere a priori rispetto alla relazione; un Sé autonomo, fondato sulla relazione (Davis, 2014). Ci sono indicazioni per un concetto di endo-Sé provenienti da una varietà di discipline: gli "stati dell'essere" di Maslow (1968), il "nucleo interiore della sé-ità" di Guntrip, il "nucleo incommunicado" di Winnicott (in Buckley, 1986), "l'esperienza primaria meglio descritta come essere" di Loewald (in Mitchell, 2001), tutte suggeriscono un senso più profondo di coscienza/essere/Sé. Jantsch (1979) arriva direttamente al punto: "...con l'esistenza viene la coscienza", (p.10) e Maturana e Varela (1972) definiscono la cognizione come fenomeno biologico: "se si vive, si ha coscienza" (1972, p.5).

A questo proposito, la conferenza di Cambridge sulla coscienza (2012) enfatizzava che i sistemi affettivi sono concentrati nelle regioni sub-

corticali. C'è soggettività nel feto prima dello sviluppo dell'attività corticale, prima della cognizione e del linguaggio. Mark Solms e Jaak Panksepp hanno elaborato l'importanza delle "energie sub-corticali". Essi supportano la necessità di una riorganizzazione dei concetti di coscienza ed incoscienza, sostenendo l'esistenza di un nucleo affettivo di coscienza nel tronco dell'encefalo, universale in tutti i mammiferi; e che le funzioni corticali superiori – cognizione, linguaggio e rappresentazione – sono costruite su questa coscienza affettiva inferiore, che fa da "basamento". (per una contro argomentazione, vedi Gallese, 2013)

Freud "...riteneva che l'Io illuminasse l'Es. Sembra ora più probabile che avvenga l'opposto." (in Solms e Panksepp, 2012, p.168) La "sede della coscienza" – il Sé dichiarativo, astratto, corticocentrico, rappresentabile – è infatti "in se stesso inconscio". Questo inverte l'immagine di Freud della punta dell'iceberg come coscienza e della parte sommersa come inconscio. Io suggerisco che la parte sommersa dell'iceberg sia la coscienza e che la punta dell'iceberg sia invece composta di percezione e consapevolezza fondate a livello senso-motorio, dipendenti dal "nucleo" di coscienza del tronco dell'encefalo. "La neocorteccia, il presunto depositario della coscienza, è intrinsecamente inconscia." (Solms and Panksepp, p. 166).

Di particolare interesse è la differenziazione in due corpi interni di Solms e Panksepp. Da un lato il modello classico, rappresentato dall'Homunculus nella corteccia dell'insula, che veniva considerato il corpo soggettivo interno, il "Sé": i due autori sostengono che questa è una rappresentazione del corpo esterna, un "oggetto" ubicato nelle stesse funzioni cerebrali insieme a tutti gli altri oggetti. Dall'altro lato abbiamo il vero corpo soggettivo interno che è rappresentato nella coscienza affettiva del tronco encefalico, non come un oggetto, ma come il "soggetto" della percezione. A questo livello di funzionamento, "...la percezione accade ad un soggetto unitario, incarnato" (Solms e Panksepp, p.156) che io indico come endo-Sé.

Il tronco encefalico interocettivo...genera “stati” interni piuttosto che “oggetti” esterni della percezione. Dà origine ad uno stato di “essere” di sottofondo; questo aspetto del corpo è il soggetto della percezione. (Solms & Panksepp, 2012, p. 156)

Come psicoterapeuti orientati al corpo, ci chiediamo con quale “corpo” lavoriamo: il “corpo” orientato all’esterno, impegnato in relazioni esterne, o il “soggetto incarnato, unitario”, interno e interocettivo, in relazione con se stesso? Oppure con entrambi?

La coscienza è “endogena, soggettiva, e fundamentalmente interocettiva” (Solms & Panksepp; 2012, p. 164) C’è una “vasta varietà di Sé” a livello cognitivo, ma a livello funzionale c’è un solo endo-Sé. Questa è la radice della mia argomentazione a favore di un endo-Sé e di una teoria delle relazioni con il Sé.

2 – Il Sé, non l’Oggetto, è lo Scopo della Pulsione.

Fairbairn cita una paziente che rivendicava: “Ciò che voglio è un padre!” (Fairbairn, 1941). Egli sottolineava la parola “padre” per supportare la sua teoria circa l’importanza dell’oggetto nel determinare lo sviluppo, e per estensione, anche l’importanza del terapeuta. Egli concludeva che l’oggetto, e non la gratificazione, è la cosa più importante. Il diagramma sottostante rappresenta il movimento unidirezionale, orientato all’oggetto, come scopo della pulsione.

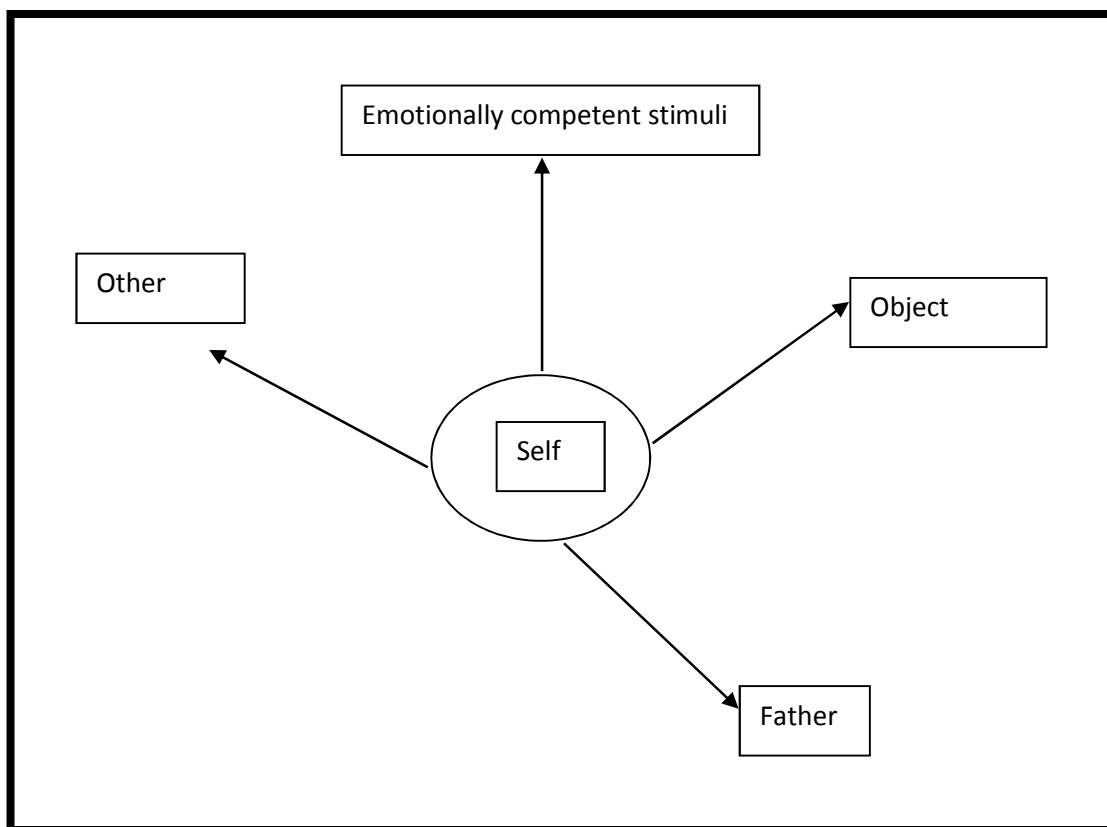


Figura 1. Diagramma della visione unidirezionale della teoria dello sviluppo.

La Teoria delle Relazioni con il Sé sottolinea i termini: “Io” e “voglio”. Di conseguenza l’obiettivo della pulsione è il Sé. Solo quando il Sé esperisce se stesso in contatto con l’oggetto la pulsione può essere soddisfatta. Quando uno stato di bisogno persiste, lo scopo della pulsione diventa l’oggetto, e così il Sé non è mai soddisfatto.¹ Il contatto con l’oggetto deve essere incorporato nell’esperienza del Sé di se stesso, altrimenti non è avvenuto nessuno sviluppo/soddisfacimento. Per usare la terminologia di Damasio, ci deve essere “un esperitore dell’esperienza”. (in Kandel, 2013, p.464) La forza evolutiva creativa si ha quando il Sé fa esperienza di se stesso attraverso il contatto con l’altro. Un modello Sé–Altro è un’esperienza endo-psichica di un evento interpersonale. Un modello Sé–a–Sé è un’esperienza endo-psichica di un evento intrapsichico! Questo è in

¹ Per una elaborazione, vedi la sezione 6 intitolata: il Sé crea l’oggetto non per soddisfare i suoi bisogni, ma i suoi desideri.

linea con le esperienze fenomenologiche interocettive di Solms e Panksepp (2012), che si manifestano in modo endogeno nel tronco dell'encefalo.

L'eccesso di enfasi sull'altro conduce ai ben noti problemi dell'essere orientati dall'altro: alla bassa autostima, all'essere patologicamente dipendenti, al narcisismo e all'oralità. Solleva anche gli importanti temi evolutivi di autonomia ed eteronomia, così come di attaccamento e distacco. In *La Natura del Sé in autonomia e connessione* lo psicologo cognitivo Ryan (1991), fa notare che quando all'altro viene data eccessiva importanza, si può essere in diverse relazioni con l'oggetto: ovvero, *soddisfare i propri bisogni/altro come oggetto* oppure *essere per gli altri/Sé come oggetto*; o eventualmente amore condizionato. Con un'importanza eccessiva sull'altro c'è il rischio di introiezione: una regolazione, e un insieme di valori esterni, erroneamente presi per propri, "...rinforzata da colpa, angoscia, o altre dinamiche di autostima." In poche parole eteronomia piuttosto che autonomia (Ryan, 1991, p.217).

La partecipazione del soggetto nel suo stesso processo di guarigione è essenziale. Come conseguenza, Ryan (1998) si schiera a favore di un: "nucleo nascente del Sé" (Ryan, 1998 p.214) "Agentività non è solo un costrutto post-comportamentista, ma un aspetto dell'esperienza a partire dall'infanzia andando avanti." (Ryan, 1998 p.215). "L'agency è la manifestazione psichica delle proprietà organizzative di tutte le entità viventi." (Ryan, 1998 p.214). Questo lascia il neonato con tre possibilità: abbandonare la connessione per preservare il Sé, invischiarsi per non perdere l'altro, o mantenere un legame, perché l'autonomia è rispettata e il Sé accettato (Ryan, 1991 p.224-225).

Un esempio toccante del Sé in quanto "obiettivo", viene da una paziente la cui autonomia non veniva rispettata da suo padre, nonostante questo ella riusciva ancora a conservare il suo senso di sé, mantenendo nel contempo un legame con lui. Aveva 48 anni, in invalidità per via della depressione, con aggressività passiva, una ferita narcisistica che l'aveva lasciata con poca autostima, dolore addominale indifferenziato, e mal di

testa con emicranie. Aveva organizzato una mostra d'arte presso un centro locale, ed era fiera di se stessa quando fu ampliata. In seguito a questo, aveva timore di andare a casa per Natale, aspettandosi di soffrire di emicranie per l'intera settimana. Fu poi sorpresa del fatto che ebbe poche emicranie, e quando disse a suo padre del suo successo, egli rispose in modo indifferente: "Oh! è normale." Allora lei disse: "mi sento dispiaciuta per lui, che non può apprezzare i successi di sua figlia." Questo è un esempio del soddisfare il Sé e non l'oggetto. La paziente è in grado di stare in contatto con il padre ad un livello adulto, e allo stesso tempo con se stessa. Un attaccamento al Sé, non all'altro, porta a un ulteriore sviluppo.

3. Il Sé, non l'Altro, è l'Agente Organizzatore dell'Esperienza

Una caratteristica principale dell'endo-Sé è il suo senso di *agency*: "...un'entità che possiede sia il potere di realizzare un evento, che il potere di astenersi dal realizzarlo. Una persona in qualità di agente, viene considerata, parzialmente o totalmente, l'artefice delle sue stesse azioni." (APA Dizionario di Psicologia, 2007). Il lavoro di Stern (1998) è un buon esempio del cambiamento di paradigma, dal ruolo dell'altro in qualità di organizzatore delle esperienze per il neonato, verso un'accresciuta comprensione del "senso del Sé" del neonato, "come l'agente organizzatore primario."(p.26). Questo è il Sé come soggetto, come conoscente, al contrario del Sé come oggetto o conosciuto (Davis, 2014). Il Sé non viene compreso a partire dal suo comportamento osservabile ma attraverso un processo vissuto. "La cosa più problematica per i neuroscienziati, è che qualunque teoria della coscienza deve riferirsi in fin dei conti all'esperienza introspettiva, ad un senso di sé e della sensazione, un fenomeno non facilmente accessibile allo studio scientifico oggettivo." (Kandel, 2013 p.463). Un Sé come agente è teleorganico, in grado di soddisfare le necessarie esigenze di vita dell'organismo.

In studi che misurano il riflesso pupillare, Laeng, Sirois e Gredabäck (2012), suggeriscono che le dilatazioni e le restrizioni della pupilla

rappresentano un accesso al preconscious. I loro risultati con i neonati li conducono:

...a cominciare a porsi seriamente delle domande sulla coscienza che sono antiche nell'ontologia, questo può aprire una frontiera di ricerca interamente nuova all'interno della scienza cognitivo-evolutiva, e della psicologia comparativa.(Laeng et al., 2012 p.25)

Queste scoperte dovrebbero anche rinnovare la discussione riguardante la partecipazione del Sé al suo stesso sviluppo e alla sua guarigione. Un paziente ha sollevato questo tema. Quando iniziammo la terapia era sotto cura farmacologica per un disturbo d'ansia. All'età di 26 anni era appena uscito dalla casa di sua madre, non aveva un lavoro o vita sociale e sedeva a casa con le cuffie collegate ad un amplificatore, suonando la chitarra per se stesso. Egli descrisse delle paure sociali, guardava sempre gli altri per controllare ogni cosa ed aveva forti contrazioni agli arti. Mi disse che quando iniziammo la terapia pensava che il lavoro corporeo fosse qualcosa di "magico" e che io fossi una qualche sorta di sciamano. Ma ora "partecipo di più nella terapia ed è una cosa buona". Alla domanda in che modo fosse buono, riferì un senso di soddisfazione e sicurezza, e che era coinvolto in una relazione con se stesso. Toccando il suo addome parlò di un "radicamento in me stesso."

Un processo auto-organizzante fu formulato da Syngg (1941) e riflette il concetto Gestaltico di figura/sfondo della fine del 19° secolo. "Il comportamento è completamente pertinente e determinato dal campo fenomenologico dell'organismo che agisce un comportamento." (Syngg, 1941 p.412). Questo punto di vista fenomenologico viene riformulato in termini biologici da Maturana e Varela (1998): (io ho di seguito riformulato questa citazione in termini psicoterapeutici.)

Se una cellula [il Sé] interagisce con una molecola [il suo ambiente, cioè l'oggetto] e la incorpora [introiezione, identificazione, internalizzazione] nei suoi processi, ciò che avviene come risultato di questa interazione è determinato non

dalle proprietà della molecola [l'oggetto] ma dal modo in cui quella molecola [l'oggetto] viene "vista" o assunta dalla cellula [il Sé] quando essa incorpora la molecola [l'oggetto] nelle sue dinamiche autopoietiche. I cambiamenti che avvengono come risultato di questa interazione saranno quei cambiamenti causati dalla struttura ed unità della cellula stessa [del Sé]. (1998, p. 51-52).

Il fenomeno della comunicazione non dipende da ciò che viene comunicato, "...ma da ciò che accade alla persona che lo riceve." (Maturana e Varela, 1998 p.52). La cellula o il Sé stanno determinando ciò che viene vissuto. Tutti i sistemi sono autoreferenziali in prima istanza. (Jantsch, 1979)

Questa "individualità" auto-referenziale dell'esperienza viene evidenziata dai problemi degli studi in cui è sempre più difficile per gli scienziati riprodurre l'un l'altro i rispettivi esperimenti (Kiermer, 2014).

I processi biologici non funzionano in modo lineare, indipendenti l'uno dall'altro, ma in reti strettamente interconnesse. Topi d'allevamento con identico DNA si comportano in modo differente. Due cellule che crescono fianco a fianco in un disco di Petri non possono essere considerate identiche. (p.7)

Questo è vero anche per soggetti clonati.

Ricerche nel campo della percezione sostengono la natura individuale dell'esperienza. Il neurobiologo Eric Kandel (2013) descrive la natura autoreferenziale della percezione; il modo in cui creiamo la nostra "realtà". Attraverso la sua discussione della percezione visiva, egli fa notare che "l'occhio non è una videocamera" (Kandel, 2013, p.234) e che "...ogni immagine è soggettiva" (Kandel, 2013, p. 203). Questo è vero anche per tutte le forme di percezione, così come per le emozioni. "Non abbiamo accesso diretto al mondo fisico...questa è un'illusione creata dal nostro cervello" (Kandel, 2013, p. 203). Gombrich and Kris ripresero l'uso dei Gestaltisti di questo fenomeno e dichiararono che non c'è "occhio

innocente” (Kandel, 2013, p. 203). Tutta la percezione visiva è fondata sul classificare concetti e interpretare l’informazione visiva. “Le scoperte biologiche confermano che la visione non è una finestra verso il mondo, ma precisamente una creazione del cervello.” (Kandel, 2013, p.216). Persino il colore viene costruito dal cervello e questa può essere la ragione per cui differenti persone rispondono in modo diverso ad un dipinto, e anche lo stesso osservatore, in modi diversi in diversi momenti. Questo può essere anche detto a proposito del variare della risposta di un individuo allo stesso oggetto/altro. In aggiunta, poiché siamo noi a creare tutti questi oggetti, si spiega il perché possiamo continuamente mal interpretare e vedere lo stesso oggetto “scorrettamente”, ancora e ancora: per esempio nella proiezione e nel transfert.

Il fatto che non si può “vedere” quello che non è possibile classificare, ha un significato per lo sviluppo e per la psicoterapia. I terapeuti lo sanno dalla maniera in cui i pazienti deviano i complimenti, le affermazioni positive, e i progressi in terapia, o dalla forma di “pozzo senza fondo” in cui si manifesta la richiestività orale; per cui non conta quanto riescono ad ottenere dagli altri, non ottengono mai abbastanza, e non se ne rendono conto. Non puoi dire a qualcuno qualcosa che non conosce già! È il modo in cui l’oggetto viene “visto”, non le sue proprietà, ciò che contribuisce allo sviluppo. È il soggetto che sta decidendo ciò che gli accade, non sono le azioni dell’oggetto. Per illustrare questo punto, Kandel (2013) fa ricorso al ben noto disegno dell’illusione figura/sfondo, in cui è possibile vedere un coniglio oppure un’anatra a seconda di come lo si guarda. Egli mette in evidenza due punti. Uno, che il dato visivo sulla pagina non cambia. Ciò che cambia è l’interpretazione dei dati. Siamo noi a decidere quello che (*la figura*) è, e in questo non c’è nessuna ambiguità. Tali decisioni sono basate su “ipotesi di prova” basate a loro volta sulle innate capacità di riconoscimento dei nostri pattern neurali e sulle passate esperienze. Il principio di non ambiguità sottende tutte le nostre percezioni esterne. L’atto cosciente di vedere è fondamentalmente interpretativo. Piuttosto che vedere l’immagine, e interpretarla coscientemente come anatra o coniglio, noi la interpretiamo inconsciamente quando la vediamo, “così

l'interpretazione è inerente nella percezione visiva stessa." (Kandel, 2013, p.208).

Il secondo punto è che stiamo vedendo qualcosa che non è lì, (Kandel, 2013, p.210). In realtà c'è solo una singola immagine bidimensionale sulla pagina. Questo è il principio che ho sostenuto precedentemente: tutti i Sé sono autoreferenziali (Davis, 2014). Significato, valori, credenze, pensieri e decisioni, sono basati sulla qualità autoreferenziale del mettere alla prova l'esperienza, creando ipotesi per mezzo del nostro innato senso del Sé, e delle nostre passate e presenti esperienze. Non solo l'occhio non è una videocamera, analoga a una TV o ad una registrazione computerizzata che crea un'immagine pixel per pixel, l'occhio sceglie e scarta informazioni, qualcosa che né una Tv né una videocamera possono fare. L'occhio è selettivo. È un agente autoreferenziale che auto-organizza la propria percezione. "La nostra percezione del mondo è una fantasia che coincide con la realtà." (Kandel, 2013, p.261).

Come terapeuti sappiamo che il termine "coincidere" può essere un po' tenue. Le percezioni involontarie "...hanno una struttura ripetitiva fissa, assicurando così la continuità dell'esperienza di sé, ma in tal modo determinano una percezione limitata della realtà presente." (Gottwald, 2014, p.68).

Kandel (2013) riferisce anche che ogni percezione cosciente arriva mezzo secondo dopo la fine dell'elaborazione visiva. Dal momento che l'informazione sensoriale deve prima sottoporsi ad una elaborazione preliminare, (che io definisco autoreferenziale e auto-organizzante) tutti gli eventi che emergono alla nostra coscienza devono prima avere avuto inizio nel nostro inconscio (Kandel, 2013, p.466). C'è un ritardo tra l'apparire della "attivazione premotoria" e la decisione di muoversi. Solitamente interpretato come se non avessimo libera volontà, per Solms e Panksepp (2012), tale ritardo mostra soltanto che il movimento astratto e rappresentabile del Sé, basato sulla corteccia, si verifica più tardi del movimento iniziato dal "nucleo della coscienza" del tronco encefalico.

Infatti, “...il pensiero inconscio è superiore per ciò che riguarda decisioni che richiedono di comparare molteplici alternative.” (Kandel, 2013, p. 468). L’elaborazione inconscia sottende ogni aspetto delle nostre vite coscienti, incluse tutte le percezioni sensoriali. Tutta l’esperienza è auto-organizzata e filtrata attraverso la nostra esperienza inconscia, prima ancora che si decida *quale* sarà la nostra esperienza *cosciente*.

L’elaborazione inconscia viene supportata ed elaborata in studi recenti, a livello vegetativo, nella dilatazione e restrizione della pupilla. “I ricercatori hanno fermamente stabilito che la pupilla cambia di dimensione non solo in risposta a cambiamenti di luce nell’ambiente, ma anche per significativi stimoli non visivi, così come per pensieri ed emozioni. (Laeng et al. 2012 p.18).

L’idea che i neonati comprendono e organizzano inconsciamente le esperienze viene rivelata in studi in cui sono stati esposti a stimoli visivi inusuali, e le loro risposte documentate attraverso dilatazione e restrizione della pupilla. Quando neonati di 8 mesi vedevano un film di un treno che entrava ed usciva dallo stesso tunnel allo stesso tempo, ne erano sorpresi. Allo stesso modo, neonati dai 6 agli 8 mesi che vedevano una “situazione di nutrimento socialmente inaccettabile”, la riconoscevano come tale (Laeng et al. 2012 p.24-25). Da qui il perché questi autori suggeriscono che potrebbe essere tempo di rivalutare le capacità cognitive dei neonati.

4. La relazione con il Sé è la relazione primaria.

Alla luce della corrente *infant research* (Beebe, in Mitchell, 2000; Kandel, 2014; Kouider, 2013; deCasper and Fifer, in Mitchell, 2000; Heppner, 2002; Laeng et al., 2012; Stern, 1998) è chiaro che i primi nove mesi in utero rappresentano un periodo di esperienze formative che includono l’attività cognitiva. Dopo la nascita il cervello sinistro “logico” non si “collega” fino al diciottesimo mese, e non diventa dominante fino ai 5 anni. Di conseguenza il neonato apprende l’auto-regolazione per 27 mesi attraverso un apprendimento associativo, non lineare, basato solamente sul funzionamento del cervello destro, con un Sé “implicito” basato sul

corpo, non-verbale ed emozionale (Schoore, 1999). Pagis, (2009) si è schierato in favore di una “auto-coscienza somatica” prima e al di sotto del linguaggio, non “dipendente dall’interazione sociale diretta” (p.277). Si diventa oggetto della propria soggettività. Per Solms e Panksepp, il tronco encefalico interocettivo genera “stati” interni piuttosto che “oggetti”. Il corpo interno non è un oggetto della percezione. Piuttosto è presente uno stato di “essere” di sottofondo. “Esso è il *soggetto* della percezione.” (Solms e Panksepp, 2012, p.10).

Nella teoria classica della fase narcisistica il neonato è indifferenziato rispetto al suo ambiente, così che tutte le esperienze devono essere sue. In altre parole, il neonato ha già sviluppato una soggettività. Se il sé narcisistico è “minacciato” dalla realtà esterna, come Kohut suggerisce (2001), deve avere sufficiente coerenza, abbastanza senso di sé e della sua esistenza da *sentirsi* minacciato, e agire contro la minaccia percepita. Proprio come non c’è un “occhio innocente”, non c’è una tabula rasa, o Sé frammentato. C’è soltanto un Sé non sviluppato con un grande potenziale. Questa iniziale relazione con quel Sé è il calco per tutte le altre relazioni. Penso che sia un esempio dell’engramma di Totton, un termine neurologico il cui significato indica “qualcosa inscritto all’interno.” (Totton, 2014, p.5).

5. Il Sé Crea gli Oggetti

Prendo posizione in favore di un senso di soggettività precoce, coerente, auto-regolante, che risponde alle iniziali relazioni interpersonali, e da come abbiamo visto per quanto riguarda la percezione, il Sé non solo sceglie gli oggetti, ma li crea.

La psicoanalisi ha suggerito che siano le fantasie del neonato sull’oggetto, non le azioni dell’oggetto stesso, ad essere cruciali nella scelta oggettuale. L’oggetto non ha bisogno di fare niente, il soggetto spontaneamente si muoverà in sua direzione. Damasio (2000) lo descrive “stimolo emozionalmente competente”. Jacobson parlava di “corrispondenza affettiva”, laddove non c’è una madre “buona” ma una madre che “si sente bene” per il bambino (Jacobson, 1996). Infatti l’ovulo

fecondato non si attacca semplicemente all'utero. Impiega tempo, muovendosi lungo le pareti uterine, e selezionando un luogo appropriato.

Un tema nella creazione dell'oggetto è l'investimento, il dare valore all'oggetto grazie a una specifica qualità, una carica di energia, un desiderio o bisogno. La maggior parte dei teorici sostengono che non è l'oggetto in quanto oggetto ad essere importante, ma l'investimento fatto sull'oggetto dal Sé soggettivo. Mitchell (2000) commenta che nel linguaggio dell'*infant research*, il neonato e la madre si co-creano reciprocamente, e fa riferimento ai primi scritti di Loewald. Prendendo la posizione opposta a quella di Winnicott, Loewald suggerisce che gli oggetti: "...non esistono indipendentemente dal soggetto. Gli oggetti sono creati per essere investiti di significato...fuori dalla densità primaria o processo primario." (in Mitchell, 2000, p.38). Kohut (2001) assume un punto di vista simile: "Il narcisismo non è definito dall'obiettivo dell'investimento, ma dalla qualità dell'investimento." (Kohut, 2001, p.26). Secondo Ryan (1991), "le ricerche dimostrano che è la qualità che determina il valore funzionale, piuttosto che il particolare evento o oggetto." (Ryan, 1991, p.220) È vero lo stesso da un approccio fenomenologico. Come abbiamo visto dal punto di vista della percezione, tra tutte le informazioni in arrivo, è il soggetto a scegliere su cosa focalizzarsi. Come risultato: "...è il focus del campo di chi agisce un comportamento ad avere il potere più diretto nel determinare il comportamento." (Syngg, 1941, p.414).

L'investimento si muove endopsichicamente, verso l'esterno, creando un oggetto e poi una relazione. Per questo è difficile convenire con Fairbairn (1941), secondo cui lo scopo della pulsione è l'oggetto. Perché il Sé dovrebbe andare incontro a tanta pena per non ottenere nulla in cambio? Secondo Solms e Panksepp (1982) il corpo interno funziona automaticamente, ma stimola anche il corpo esterno ad essere al servizio dei bisogni vitali. Ryan (2003) sostiene che sovra-enfatizzare l'altro causa una "vulnerabilità psicologica", uno stato disfunzionale piuttosto che una naturale auto-organizzazione.

Non c'è oggetto oggettivo. Il *Dizionario Psichiatrico* di Campbell (2004) descrive l'introyezione come: "l'incorporazione nel sistema dell'io dell'immagine di un oggetto, per *come l'io concepisce l'oggetto.*" [enfasi aggiunta] (p.348). L'idealizzazione è un esempio di oggetto auto generato. Ho avuto una paziente con tendenze schizoidi, di mezza età, professionalmente di successo, che non riusciva a instaurare relazioni a lungo termine, e che venne da me in una crisi relazionale. Sebbene avesse degli amici, in fondo la sua vita era il suo lavoro, e questo non era abbastanza per sostenerla. Ogni volta che parlava della sua famiglia era sempre in termini raggianti, anche se riferiva: "è strano che ogni volta che faccio visita alla mia famiglia devo andarmene dopo tre giorni." Durante il corso della terapia divenne chiaro che c'erano problemi profondamente radicati in quella famiglia: un padre distante e dominante, dipendenza da droga, alcolismo, ecc. Divenendo più sicura, poté prendersi il rischio di riconoscere di avere "creato" una realtà per soddisfare i suoi bisogni. Aveva dovuto creare una famiglia meravigliosa, che l'amava e la sosteneva, perché non aveva alternative. Per utilizzare la terminologia di Jantsch (1979), si sta impegnando in una "strutturalizzazione temporale ottimale."

Lo psicoanalista André Green (1999) critica i teorici delle relazioni oggettuali, troppo focalizzati sull'oggetto per poter vedere "la funzione oggettivante della pulsione di vita." Sovra-enfatizzano il ruolo dell'oggetto e non apprezzano le tensioni endopsichiche, gli investimenti del Sé nel creare oggetti e poi relazioni, per soddisfare se stesso. Per Green (1999), l'oggetto non crea la pulsione, ma rivela soltanto la pulsione verso l'oggetto; uno stimolo emozionalmente competente. L'oggetto è una precondizione necessaria per l'attivazione della pulsione, ma la pulsione si trova già lì (Green, 1999, p.85).

Il commento di Green (1999) sull'investimento è interessante nella creazione dell'oggetto. Il ruolo della pulsione non è solamente:

...di costituire una relazione con l'oggetto, ma [essa] è capace di trasformare strutture in oggetti, anche quando l'oggetto non è

più direttamente coinvolto. Per dirla in altro modo, la funzione oggettivante non è limitata a trasformazioni dell'oggetto, ma può promuovere al rango di oggetto ciò che non ha nessuna delle qualità, delle caratteristiche, e degli attributi dell'oggetto, a condizione che una sola caratteristica sia mantenuta nel lavoro psichico conseguito, vale a dire, un investimento significativo. (p.85)

Egli suggerisce anche che il Sé crea gli oggetti in loro assenza. Un esempio di ciò è acutamente descritto nelle memorie di J.R.Moehringer (2005). I suoi genitori erano separati e vedeva suo padre raramente. Ma poiché il padre aveva un programma alla radio, nelle calde serate estive egli si sedeva sui gradini della casa del nonno ad ascoltare la sua voce. Creò così un intero personaggio del padre, che dovette poi essere distrutto, una volta che il padre finalmente si presentò. Stiamo vedendo qualcosa che non c'è.

Per rendere le cose ancora più difficili, si è addirittura suggerito che non è stato mai provato il fatto che gli esseri umani creino rappresentazioni mentali (Anderson, 2003). Kandel (2013) solleva questo tema quando fa riferimento allo psicologo cognitivo Richard Gregory:

il cervello visivo è un libro illustrato? Quando vediamo un albero, abbiamo un'immagine simile all'albero nel cervello?...la risposta è chiara: no! Piuttosto che avere un'immagine, il cervello ha un'ipotesi circa un albero...che riflette come esperienza cosciente di vedere. (p.232)...non comprendiamo ancora i dettagliati meccanismi neurali di questa rappresentazione simbolica." (Kandel, 2013, p.233).

Per Green, (1999) "mettere alla prova le ipotesi" si riferisce all'investimento del soggetto nell'ipotetico oggetto auto-creato, al fine di promuovere "... al rango di oggetto ciò che non ha nessuna delle qualità, delle caratteristiche, e degli attributi dell'oggetto." (Green, 1999, p.85). Per esempio, la mia paziente aveva un'ipotesi sulla sua famiglia che conservò finché non le fu possibile "ricreare" una famiglia maggiormente

orientata alla realtà. I dati esterni restano gli stessi. La sua famiglia non era cambiata, ma lei aveva riorganizzato i suoi dati, e la sua esperienza della famiglia cambiò.

In aggiunta al lavoro di Kandel, anche le ricerche in pupillometria appoggiano quanto detto. “Nel corso di cambiamenti nella percezione, niente cambia nel mondo degli input ambientali, così ogni cambiamento nella percezione deve essere attribuito a un cambiamento interno dello stato del cervello, che porta ad interpretare lo stesso stato del mondo, come un evento differente.” (Laeng, Sirios e Gredeback, 2012, p.22).

Mitchell (2000) si chiede perché le prime relazioni oggettuali siano così ostinate e resistenti al cambiamento, considerando poi quanto si soffre per esse. Loewald (in Mitchell, 200, p.44) risponde che a livello adulto consapevole, sono presenti confini tra il sé e l'altro. Ma a livello del processo primario, io sono i miei oggetti. Questi non possono essere espulsi, ma possono essere trasformati, possono essere ri-ipotizzati. Gli oggetti non cambiano, ma l'esperienza che ne fa il Sé sì. Il Sé crea gli oggetti e di conseguenza è capace anche di ricrearli se cambiano le circostanze: strutturalizzazione temporale ottimale.

Per esempio, non avevo mai discusso con un paziente della sua relazione col padre. Eppure, dopo una serie di sessioni accadde che una sera, mentre stava leggendo, spontaneamente pensò al padre e cominciò a piangere profondamente. Spiegò che aveva pianto perché si era reso conto che suo padre lo aveva amato. Compreso che il padre era un uomo problematico e che le cose negative che gli aveva fatto, non erano in realtà state fatte contro di lui. Compreso che il padre aveva fatto cose stupide, e che lui, in quanto ragazzo, ne aveva sofferto. Ma era chiaro che il padre lo amava, così tutta la rabbia nei suoi confronti semplicemente scomparve. Gli fu poi possibile amare il padre. L'obiettivo della pulsione non era suo padre, ma la sua *amorevolezza* nei confronti del padre. In aggiunta, aveva ridefinito il suo senso di sé divenendo un ragazzo “amabile”. Come può una simile trasformazione avere luogo? Semplice, ri-ipotizzando lo stesso oggetto in modo differente, la sua esperienza era

cambiata. Prima era un'anatra, e poi un coniglio. Prima non era amabile, poi era amabile. Le informazioni esterne non cambiano. Come disse un paziente: "ora che la mia tristezza mi è chiara, non devo più piangere per essa."

Allo stesso tempo il ruolo dell'altro è cruciale per lo sviluppo. Un modo di riformulare l'espressione di Green (1999) "l'altro rivela la pulsione", è la posizione di Ryan (1998) secondo cui il vero Sé può solo emergere nella relazione. L'individualizzazione avviene *con* gli altri, non dagli altri. Con questo modello il ruolo dell'oggetto è stato ridefinito, non messo da parte.

6. Il Sé crea l'oggetto non per soddisfare i suoi bisogni, ma i suoi desideri.

È piuttosto comune parlare in termini di "bisogni". La gerarchia dei bisogni di Maslow (1968) è un modello per lo sviluppo e per la natura umana. Generalmente si comprende che i bisogni psichici e fisici del neonato sono ciò che avvia l'interazione tra madre e bambino, e devono essere soddisfatti a sufficienza al fine di procedere ad uno sviluppo sano.

Differenziare tra desiderio e bisogno cambia il panorama teoretico. Il bisogno sorge quando il desiderio non viene soddisfatto. Il bisogno è uno stato di difficoltà, un senso di deprivazione con implicato un obiettivo; di solito a distanza. Il desiderio suggerisce mutualità, un dialogo di dare e avere, ponendo una "richiesta" che chiama a rispondere l'altro, verso cui il desiderio viene espresso. Ha una qualità impermeabile, una richiesta a cui si deve rispondere. (Crabb, 1917) *Il bisogno è un desiderio frustrato*. Il desiderio di essere in contatto è uno stato differente dal bisogno di essere in contatto: ha diversa origine, intenzione e risultato.

Quando un bambino si sente solo "desidera" contatto: questa è una pulsione "positiva". Quando invece è da solo, ha *bisogno* di contatto. Da un punto di vista umanistico, dobbiamo essere in contatto per essere completamente umani. In uno stato di desiderio non c'è nessuna tensione che debba essere scaricata, per usare la teoria pulsionale, o l'energetica

Reichiana. La tensione che di fatto esiste dentro un desiderio è un'eccitazione che agisce come forza mobilitante in direzione dell'oggetto, ed è ben all'interno dei livelli di tolleranza dell'organismo. Essa è piacevole. Se il desiderio non viene soddisfatto allora si trasforma e diventa bisogno – uno stato di mancanza. La qualità stridente, “invadente”, “vischiosa”, dello stato di bisogno, è un sintomo del desiderio inappagato. Uno stato di bisogno è sintomatico di una carenza. Quando il desiderio è appagato in modo soddisfacente lo sviluppo prosegue, mentre il desiderio evolve e si trasforma nelle fasi successive dello sviluppo. Un desiderio insoddisfatto diventa bisogno, anch'esso a sua volta solitamente inappagato, portando ad un arresto dello sviluppo, con tutte le sue frustrazioni, rabbia e solitudine: questo è l'orientamento patologico.

Inoltre, va notato che soddisfacendo i bisogni si crea solo la possibilità che i desideri vengano appagati, il che solleva il tema dell'immutabilità. Ho sostenuto il modello umanistico di una inesorabile “spinta” verso sviluppo, differenziazione, crescita e soddisfazione (Davis, 2014). Come formulato nei concetti energetici di Reich (1950), si può interferire con lo sviluppo, ma non gli si può impedire di cercare di muoversi in avanti, in direzione del compimento e della soddisfazione. Per esempio, sublimazione, transfert e identificazione proiettiva, hanno la stessa radice. Kohut (2001) la chiamava la “corrente narcisistica”, che resta inalterata per tutto il corso della vita, ed è la base della creatività, dell'amore e di tutte le relazioni future. Anche quando soddisfatta, questa immutabile e innata spinta verso lo sviluppo e la soddisfazione, continuerà spontaneamente a trasformarsi nella fase successiva dello sviluppo. È incorporata nella salute e nella disfunzione. Il paziente citato prima ne è un esempio. Nonostante la sua storia, ha continuato a desiderare un padre amato e amorevole, ed una volta ottenuto ciò, ha potuto lasciarsi alle spalle il suo risentimento, ed entrare in una relazione adulta con suo padre e non in una relazione del tipo padre cattivo/figlio risentito.

L'immutabilità viene mostrata nell'affascinante film del 1970, *Tre Approcci alla Psicoterapia*. La stessa donna, Gloria, fa da paziente in tre separate sessioni di psicoterapia con Fritz Perls, Carl Rogers e Albert Ellis.

Nel mezzo della sessione con Rogers, in quello che sembra un transfert classico, lei dice: “vorrei avere avuto un padre come te.” Rogers obietta, commentando che sicuramente lei sarebbe un’ottima figlia, ma osservando che il tema riguardava la sua relazione con il suo vero padre (Shlein, 1984). Oltre al modo gentile di Rogers di deviare il focus riportandolo sul paziente, ciò che è interessante è che lei non dice “vorrei che tu fossi mio padre”. Anche la paziente di Fairbairn (1941) non disse che voleva che lui fosse suo padre, e di fatto voleva il proprio di padre, probabilmente proprio perché le cose non si erano risolte così bene. Gloria stava semplicemente richiedendo di essere “paternizzata”. Con l’interazione di Rogers, il bisogno di Gloria di avere un padre fu riconosciuto e accettato, grazie alla sua presenza amorevole. Lei si è sentita vista e rispettata. Si è potuta poi focalizzare sul suo desiderio di avere un padre, e non ha dovuto continuare a distrarre se stessa agendo una mancanza. Quando la figura paterna cambia da un amore oggettuale (stato di bisogno) ad un soggetto amato (stato di desiderio), per lei può esserci soddisfazione.

Nel discutere del transfert Shlein (1984) fa riferimento a quello che io chiamo il desiderio immutabile di contatto:

uno degli errori nella teoria del transfert è l’assunto illogico per cui ogni risposta che ripete una precedente risposta simile, la stia necessariamente riproducendo. Risposte simili non sono sempre delle ripetizioni. Sembrano a noi delle ripetizioni, perché nel nostro sforzo di comprendere rapidamente, ricerchiamo dei pattern, cerchiamo di generalizzare. C’è la respirazione come pattern respiratorio generale, ma il mio più recente respiro non avviene a causa del precedente: ma piuttosto per lo stesso motivo per cui è avvenuto il precedente respiro, e il primo respiro. Non si tratta di abitudine. È una funzione normale che viene ripetuta ma che non è una ripetizione.(p.21)

Schore, (1999) come Kohut, (1999) sottolinea questa continua ricerca. “Incorporato entro la comunicazione spesso esplicita del paziente,

dello stato disregolato, (il bisogno nei termini di questa discussione) c'è anche un definito, apparentemente inudibile, urgente richiamo per la regolazione interattiva (il desiderio nei termini di questa discussione) Questo è un fenomeno che dura tutta la vita.” (Schore, 1999 p.14). Guntrip (1975) si riferiva alla doppia natura di tutte le relazioni, la ricerca dell'oggetto buono nel transfert. Celata al di sotto del diniego e della proiezione, della tristezza e del disappunto dello stato di mancanza, la “funzione normale” dell'originale immutabile desiderio, è ancora lì.

Reich (1976) ha rimarcato che l'analisi non poteva procedere senza raggiungere un certo livello di “transfert genuino” con il paziente; “...i barlumi di un rudimentale amore genuino” (p.143). L'originario desiderio per l'oggetto è ancora intatto ma offuscato dal falso transfert positivo. Il transfert genuino è desiderio radicato nell'endo-Sé. Il falso transfert positivo è invece bisogno e mancanza, radicati nella disfunzione, e cercati nell'oggetto.

Shlein (1984) sostiene che l'amore originario per un genitore non è transfert, poiché non c'è un'istanza precedente. Questo amore emerge perché le “condizioni” sono appropriate; è presente uno stimolo emozionalmente competente. Ripetete queste condizioni e la stessa risposta sarà prodotta e non *riprodotta*. Ogni istanza è nuova, c'è un ripetere ma senza ripetizione:

...tenendo conto che ogni seconda istanza poteva essere stata la prima. Il calore fa sentire bene il corpo, non solo perché questo si è sentito bene da neonato, ma perché lo fa sempre sentire bene. Ciò è “preprogrammato” come un innato prerequisito fisiologico. Quando si assapora un limone all'età di 30 anni, ha forse un gusto aspro perché aveva quel sapore all'età di 3 anni? La prima volta ha sempre un sapore aspro, ad ogni età. Questa logica è funzionale. (Shlein, 1984, p.14)

La mia posizione è che il desiderio è programmato all'interno dell'endo-Sé.

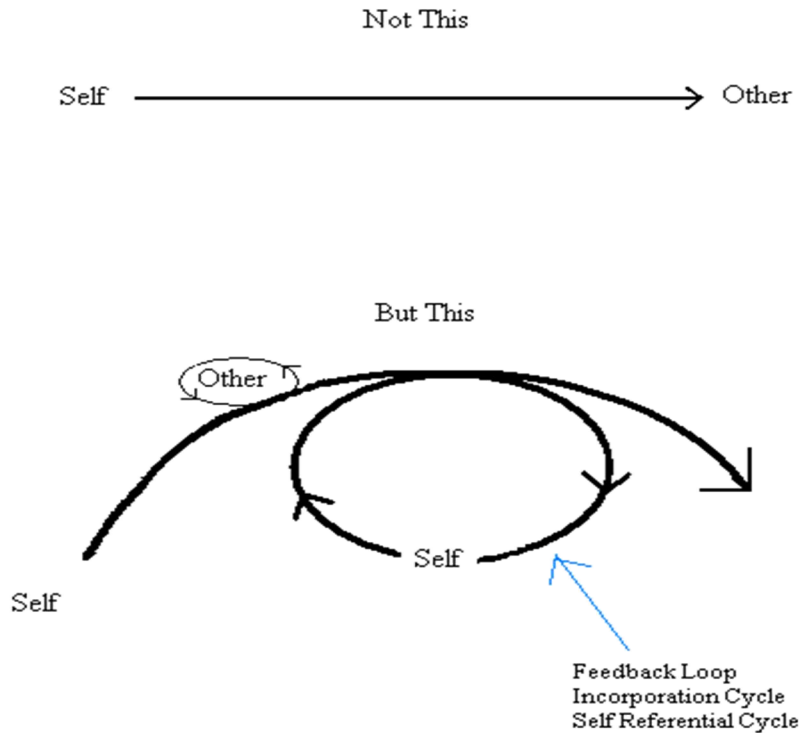
In modo simile a Kohut (2001) e Schore (1999), Green (1999) fa notare che ci può essere più di un oggetto (Green, 1999, p.9). La ricerca continua di un oggetto è di solito indicativa dello stato di bisogno. Non è per soddisfare il bisogno o per soddisfare l'oggetto, del resto, ma per riempire gli spazi, riguarda *ciò che non è successo*. Per via dell'immutabilità uno stato di bisogno automaticamente cercherà di staccarsi da un oggetto, riorganizzarsi e ricercare un oggetto maggiormente soddisfacente.

7. L'Oggetto non Gratifica

L'oggetto non soddisfa il desiderio. Può solo soddisfare dei bisogni. I bisogni sono orientati all'oggetto e dipendenti dall'oggetto stesso. La psicoanalista Hanna Segal (Buckley, 1986) rispecchia il modello di comunicazione di Maturana e Varela (1998). Mette in risalto che l'oggetto può essere valutato correttamente solo in relazione al significato che ha nei termini delle fantasie e degli istinti del neonato. È ciò che viene "investito" dal Sé che ne determina l'esito.

Il bambino non sta cercando l'oggetto di per sé. Quella che viene cercata è l'esperienza di sé all'interno della relazione d'oggetto; l'esperienza del soggetto dell'esperienza. In termini energetici la gratificazione è il compimento dell'instroke della pulsazione, il ritorno al Sé. Questo conduce ad incorporare i contenuti relazionali: ciò che è stato ricevuto, e non ciò che è stato trasmesso, determina l'esperienza del bambino. "Un uomo non vive di ciò che mangia, ma di ciò che digerisce" (Pollan). Il diagramma seguente rappresenta il movimento verso l'esterno, verso l'altro, e il ritorno al Sé per metabolizzare i contenuti relazionali. È a questo punto che si verifica l'esperienza

Contact Cycle



1

Figura 2. Diagramma del ciclo di contatto.

Il paziente con il padre “stupido” ha ricreato un oggetto primario usando esattamente le stesse informazioni, ovvero la sua storia di vita. L’immutabile desiderio di essere “paternizzato” era stato raggiunto. Erano le sue esperienze del padre ciò che era importante, sia in prima che in seconda istanza, non ciò che il padre aveva fatto. La percezione è basata “sull’occhio dell’osservatore” e non su una qualche realtà esterna assoluta. Questo il motivo per cui non ci è possibile solo riesperire l’oggetto, come ripetizione basata sul bisogno, ma possiamo ricreare l’oggetto per un auto-soddisfacimento. Non c’è oggetto oggettivo, non c’è “occhio innocente”.

La posizione di Piaget è che la motivazione intrinseca è fine a se stessa. “Il piacere nella padronanza, nell’efficacia, nello sperimentare l’azione soltanto per se stessa è, come Piaget lo definì una volta, un fatto fondamentale della vita psichica” (in Ryan, 1991, p.209). C’è un appagamento egocentrico nel portare a termine un compito. Vilayanur Ramachandran (in Kandel, 2013) scrive che i circuiti nel nostro cervello assicurano che l’atto stesso di ricercare la soluzione è piacevole. Questo il motivo per cui Green (1999) faceva riferimento proprio al “processo oggettivante” come a ciò che gratifica. Se è l’oggetto a gratificare, perché anche quando ha la volontà di soddisfare non può farlo? Ogni genitore conosce questa sensazione. Ogni amante che è stato lasciato conosce questa esperienza.

8. Sia nella Sviluppo che in Terapia, il Distacco è importante quanto l’Attaccamento

La teoria dell’attaccamento è stata un importante passo avanti, ma maggiore attenzione deve essere dedicata a definire il ruolo del *distacco* nello sviluppo: che cos’è, come funziona e perché è necessario come l’opposto pulsatorio del più importante processo di attaccamento.

Le teorie evolutive descrivono una serie di fasi attraverso le quali passa il bambino: dalla fusione della diade madre/bambino, passando per la separazione, fino all’autonomia. Ma come fa un bambino a svilupparsi nella fase successiva se è ancora attaccato a quella attuale? Come può ridefinire il ruolo della madre se sta ancora sperimentando la “medesima madre”? Per ottenere qualcosa di nuovo deve poter lasciare andare il vecchio, altrimenti c’è fissazione, e tutto resta uguale: lei resta ancora “mamma”. Nello sviluppo sano osserviamo come i dati, in questo caso la madre, viene ricreata in un’altra rappresentazione. Perché questo avvenga dobbiamo lasciare andare la precedente rappresentazione e credere a ciò che viene dopo. Cos’è questo processo del lasciar andare al fine di evolvere? Come avviene e come non avviene?

Ryan (1991) ci indica il paradosso della separazione nel mentre della relazione. L'autonomia dipende da forti legami familiari: un Sé autonomo è radicato nella relazione. "... in un ambiente interpersonale facilitante. Le evidenze cliniche suggeriscono che l'estremo distacco porta alla patologia del Sé"(contro la patologia dell'io)(Ryan, 1991, p.223) conducendo a minore individualità, minor coesione interiore, e minori sensazioni di sicurezza, fiducia e autostima.

Il senso di sicurezza e di ancoramento deve essere costituito nelle relazioni primarie, in modo da poter affrontare il rischio di lasciare andare, così che la seguente fase evolutiva possa emergere. "Autonomia non implica rompere legami emotivi. Un attaccamento emotivo continuativo durante l'adolescenza facilita l'individuazione." (Ryan, 1991, p.222). La fonte principale di questo ancoramento è nei legami familiari, ma vorrei anche sostenere che la sensazione percepita di sicurezza necessaria, risiede nello stato d'essere ben sviluppato dell'endo-Sé. La sicurezza è presente perché i precedenti desideri sono stati soddisfatti attraverso i legami familiari. Una paziente mi ha riportato: "ora so che mia madre mi ama e comprendo che mi ha dato la sicurezza della mia vita." Domandai "è stata tua madre a 'dare' sicurezza a te o ti sei permessa di svilupparla da sola? Lei rispose "l'ho sviluppata in me stessa."

I cambiamenti, nello sviluppo o in terapia, non avvengono per "stadi" e nemmeno per fasi. Avvengono nel senso in cui Freud ha usato per la prima volta la parola "schübe": movimenti ritmici, pulsatori, in avanti e indietro. Un bambino non diventa improvvisamente autonomo e lascia la casa, o vede improvvisamente sua madre come una donna adulta con una vita separata. Passa attraverso movimenti pulsatori di allontanamento e riavvicinamento alla madre, in un circolo pulsatorio che si amplia e approfondisce sempre di più; avanti e indietro, con l'enfasi della pulsazione in direzione dello sviluppo, e con un ritorno alla relazione per *ricaricarsi*, come notava Winnicott (Buckley, 1986), o come il *fare rifornimento* della Mahler (1972). È un movimento a pendolo che sfrutta il suo stesso momento per "lanciare" se stesso nel successivo tema evolutivo. Il diagramma sotto mostra il movimento pulsatorio, ritmico,

mentre il bambino si allontana dalla madre (si distacca) in movimenti esploratori/evolutivi, e poi fa ritorno (riattaccamento). Se tutto va bene ogni movimento all'indietro verso la madre, per ricaricare, diminuirà progressivamente, e simultaneamente sosterrà il prossimo movimento esploratorio verso l'esterno. Se tutto fila liscio, ogni esperienza che il bambino fa della madre, nei movimenti di ritorno, sarà lievemente alterata dalla precedente.

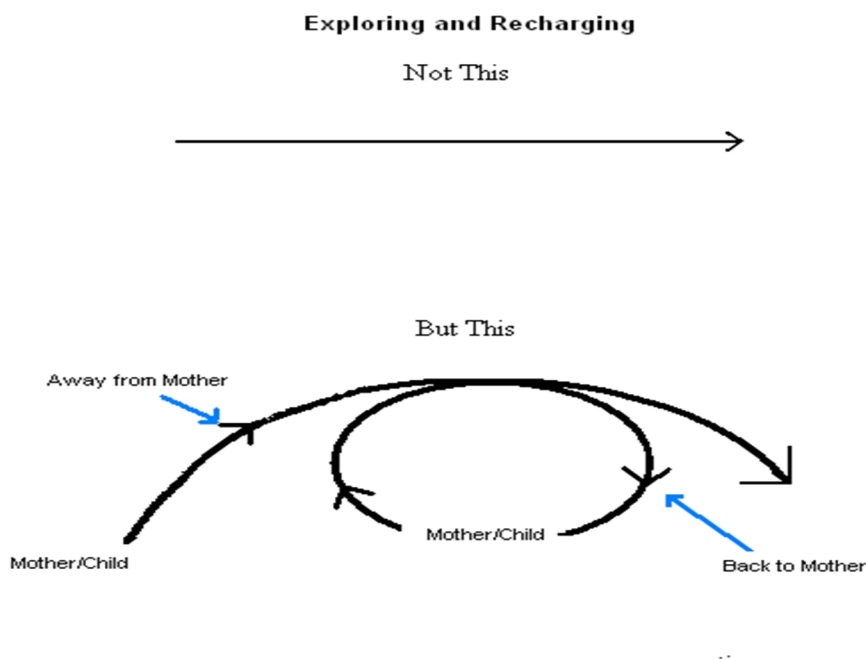


Figura 3. Diagramma dell'esplorare/ricaricare.

La dinamica esplorazione/ricarica viene anche rappresentata in uno schema attaccamento/distacco/riattaccamento. "La cathexis dell'oggetto non è l'investimento di un oggetto con una qualche carica, ma un atto mentale organizzatore che struttura il materiale disponibile in forma di oggetto. Una simile cathexis crea (e ricrea e riorganizza) l'oggetto in quanto oggetto. È una cathexis oggettivante." (Mitchell, 200, p.38). Il processo del ricreare può avvenire solamente attraverso il distacco,

affinché sia possibile il riattaccamento ad un oggetto “ricreato”, percepito in modo nuovo. La de-oggettualizzazione, il distacco, è una funzione del processo di instroke in cui la persona ritorna a un profondo senso del Sé, da cui ricrea la sua esperienza del medesimo oggetto esterno. “...Ogni evento che emerge nella nostra consapevolezza deve prima avere avuto inizio nel nostro inconscio.” (Kandel, 2013, p.466). I processi inconsci sottostanno a tutta la percezione, e tutte le esperienze sono filtrate attraverso la nostra personale storia/struttura/engrammi.

Le funzioni dell’instroke, elaborazione inconscia, distacco e ricreare la realtà, sono la creatività. Kandel (2013) riferisce che l’inconscio può affrontare diversi elementi contemporaneamente in modo ordinato, mentre la nostra attenzione cosciente può concentrarsi solo su una quantità limitata di informazioni per evitare ambiguità (Kandel, 2013, p.467). Parallelamente, la Modalità Predefinita di Rete (default mode network) del cervello, quando esso è in stato di “stand-by”, viene vista come un “centro organizzativo” e questa funzione cerebrale è sempre “connessa” (Raichle, 2010):

mentre l’elaborazione del pensiero cosciente integra informazioni rapidamente per formare una sintesi a volte in conflitto, l’elaborazione del pensiero inconscio integra informazioni più lentamente, per formare una sensazione più chiara, forse più libera dal conflitto. (Kandel, 2013, p.469).

Solms e Panksepp (2012) richiedono di partire dal “basamento” del cervello; dal tronco dell’encefalo, salendo alla corteccia. C’è lo stesso movimento dal basso verso l’alto (bottom/up) in robotica e nel computer design (Anderson, 2003).

Kandel (2013) descrive i soggetti di uno studio a cui furono presentati diversi compiti mentali e che vennero poi divisi in tre gruppi. Il primo gruppo doveva rispondere al compito immediatamente, il secondo gruppo aveva un po’ di tempo per pensarci, e il terzo gruppo veniva subito distratto con un altro compito. Il gruppo che veniva distratto portò

regolarmente a termine l'obiettivo nel modo migliore! (Kandel, 2013, p.468)

Kandel (2013) mette a fuoco più chiaramente l'instroke/distacco. Le soluzioni creative richiedono aree associative per integrare informazioni a livello inconscio, in un modo che il cervello non può attuare consciamente. "Una volta concentrato, il cervello ha bisogno di "rilassarsi" in modo da ricercare altri potenziali percorsi per giungere alla soluzione." (Kandel, 2013, p. 483). Questo il motivo per cui i soggetti distratti negli esperimenti, erano capaci di portare alla luce soluzioni creative ai compiti; al cervello veniva dato tempo per processare inconsciamente più informazioni di quelle che potevano essere elaborate consciamente. La mente conscia deve creare un coniglio o un'anatra. L'inconscio può tollerare per un periodo più lungo di tempo paradossi e ambiguità, dato il suo accesso a un numero maggiore di informazioni.

Raichle (2010) ha mostrato che ciò che tipicamente viene chiamato rumore di sottofondo nel cervello, si è rivelata essere la sua "modalità predefinita" (default mode): "un network di regioni del cervello che sono attive quando l'individuo non è concentrato sul mondo esterno e il cervello si trova in uno stato di riposo vigile", con l'inconscio che " si organizza per eventi futuri." (Raichle, 2010, p.28). Questo è il rilassamento del cervello di cui parla Kandel, quello che io chiamo il processo di instroke. L'osservazione di Raichle dei pattern sistematici di attività continua del cervello, quando il soggetto è in stato di riposo, ha trasformato il modo in cui il cervello umano viene attualmente studiato, in condizioni sane e in stati patologici.

Il network predefinito del cervello...è uno specifico sistema cerebrale anatomicamente definito. È attivo quando gli individui sono impegnati in compiti focalizzati internamente, tra cui la memoria autobiografica, immaginare il futuro, e *concepire le prospettive degli altri*. [enfasi aggiunta] (Buckner, Andrews-Hanna, & Schacter, 2008, p.1).

Il lavoro di Reichle (2010) è una modellizzazione del processo di *instroke* inteso come il processo di distacco in terapia: il “rilassarsi” del cervello per risperimentare e creare, o ricreare, un oggetto/esperienza. Al suo punto più profondo, il paziente entra in uno *stato* di endo-Sé che ricorda gli stati dell’essere di Maslow (1968) e lo “stato d’essere di sottofondo” del “nucleo della coscienza” del tronco encefalico, di Solms e Panksepp (2012). Il mondo esterno, incluso il terapeuta, non è così importante in quel momento. Allora il paziente è capace di riorganizzare al suo interno le preesistenti informazioni ed emergere con una nuova percezione/esperienza di un medesimo evento storico. Un buon esempio è quello del paziente che cambiò la sua esperienza del padre. Continuare ad odiare ed essere arrabbiato con suo padre era una fissazione su un aspetto del padre che definiva l’intero oggetto, e di conseguenza la relazione. Attraverso il processo di *instroke* fu possibile il distacco, venne raggiunta una distanza piena di contatto, così che tornando dal padre egli “vide ciò che non aveva visto”, ovvero ulteriori aspetti che hanno portato a ridefinire la sua storia, come ridefiniscono la sua attuale relazione col padre e con se stesso.

La capacità di attingere ad innate abilità inconsce si trova anche nella “sindrome del Savant acquisita”, che ci mostra come questo fenomeno non sia limitato alle storie personali. Potrebbe essere una funzione universale del cervello, quella di attingere alla conoscenza finora non riconosciuta dell’inconscio, e questo ridefinisce il modo stesso in cui vediamo l’inconscio. (alcuni ricercatori suggeriscono che questo tipo di savant è simile alla ben conosciuta sindrome del Savant).

nella sindrome del savant acquisita, livelli quasi geniali di abilità artistiche o intellettuali si manifestano dopo demenza, un grave colpo alla testa, o un altro trauma al cervello. La scoperta di questo fenomeno inusuale solleva la possibilità che un potenziale dormiente, un “savant interno”, in qualche ambito artistico o intellettuale, risieda in ognuno di noi. (Treffert, 2014, p.44).

Utilizzando le scoperte di Kandel, (2013) Raichle, (2010) Treffert (2014) e Solms e Panksepp (2012), che postulano una coscienza neuroevolutiva a “due strati”, l’originaria immagine di Freud dell’iceberg, che rappresentava la coscienza e l’inconscio, andrebbe ora riformulata. La coscienza non è generata nella corteccia esterna, orientata alla relazione, come si pensava in precedenza. La coscienza nasce nel tronco dell’encefalo, quello a cui prima ci si riferiva come all’id/inconscio caotico, distruttivo, primitivo. “La coscienza è endogena, soggettiva e fondamentalmente interocettiva, in una sorta di modalità affettiva.” (Solms & Panksepp, 2012, p.164). Forse la coscienza classica ha semplicemente una limitata consapevolezza del più profondo e ricco stato di conoscenza organizzato e organizzante che è stato tipicamente indicato, in una formulazione negativa, inconscio. Possiamo girare l’immagine sottosopra? In modo simile ai modelli della meditazione, possiamo rinominare l’inconscio come vera coscienza di cui siamo inconsapevoli? Raichle (2010) sottolinea che passare da un cervello inattivo – per esempio il sogno ad occhi aperti – al prestare attenzione al mondo esterno, comporta meno dell’ 1% di incremento nell’utilizzo di energia del cervello. “Essere fenomenicamente consci non richiede affatto, di per sé, molta sofisticatezza cognitiva.” (Solms & Panksepp, 2012, p.1). Questa è la punta dell’iceberg.

In aggiunta, gli attributi negativi per la vita dell’inconscio Freudiano, non sono ciò che è stato rivelato negli studi di Kandel (2013), Raichle (2010), Treffert (2014) , Solms e Panksepp (Solms & Panksepp, 2012): c’è ordine e organizzazione, conoscenza e sicurezza. Verrà finalmente verificata la psicologia positiva di Maslow?

Il processo creativo di instroke/distacco permette il ritorno al Sé, un temporaneo auto-attaccamento ad uno stato d’essere sicuro di endo-Sé, localizzato nel tronco encefalico, e poi un riattaccamento all’oggetto nuovamente esperito. C’è una identificazione con il Sé che permette di sperimentare il distacco in modo sicuro, affinché una ricreazione possa poi

emergere spontaneamente. Questo permette al paziente di partecipare al proprio processo di guarigione.

Riassunto

Ho assunto la posizione secondo cui il ruolo dell'altro è stato sovra enfatizzato nei modelli evolutivi e psicoterapeutici. Usando un approccio multidisciplinare mi sono schierato in favore di una maggiore enfasi sul ruolo del soggetto/Sé nel suo stesso sviluppo, ed ho offerto otto principi base per elaborare una teoria dello sviluppo e della psicoterapia orientata al Sé. Le ricerche di Kandel, Raichle, Treffert, Solms e Panksepp, e Laeng, tutte esigono una rivalutazione di un senso più profondo del Sé e della sua importanza nel trovare soluzioni creative per le situazioni della vita.

Attraverso la recente ricerca sul cervello, e grazie a casi clinici, lavorando con l'instroke, sembra essere giunto il tempo di riformulare il modello di Freud dell'inconscio e le descrizioni che diede delle sue caratteristiche. Suggestisco anche che il movimento centripeto di instroke della pulsazione, che ritorna all'endo Sé, è il processo creativo ed evolutivo stesso.

Il risultato di tutto questo è una riformulazione che enfatizza la partecipazione del Sé alla sua stessa creazione, una teoria Sé-a-Sé dello sviluppo e della guarigione.

BIOGRAPHY

Will Davis (1943) is an American with over 40 years experience in psychotherapy He conducts body psychotherapy training workshops in Europe. Will developed the body-oriented psychotherapy, Functional Analysis, and is considered one of the major researchers in the fields of the functioning of the instroke and of the plasmatic basis of early disturbances. He is on the International Advisory Boards of the Journal of Energy and Character and the International Body Psychotherapy Journal. He is a member of the Scientific Committee of the

Italian Society of Psychologists and Psychiatrists and the European Association of Body Psychotherapy. He lives with his wife in the south of France.

Email: willdaviswilldavis@gmail.com

References

- APA Dictionary of Psychology, (2007). G.R. VandenBos (Ed.). Washington, D.C. American Psychological Association.
- Anderson, M. (2003). Embodied cognition: A field guide. *Artificial Intelligence*, 149, 91-130.
- Buckley, P. (1986). (Ed.). *The essential papers on object relations*. N.Y.: New York University Press.
- Buckner, RL., Andrews-Hanna, JR., Schacter, DL. (2008). The brain's default network: anatomy, function, and relevance to disease. *Annals of the New York Academy of Science*. Doi: 10.1196/annals. 1440.011.
- Crabb, G. (1917). *Crabb's English Synonyms*. N.Y. Harper & Brothers Publishers.
- Davis, W. (2013). In support of body psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal*. 11(2) 59-73.
- Davis, W. (2014). The endo self: A self model for body-oriented psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal*. 13(1) 31-51.
- Damasio, A. (2000). *The feeling of what happens*. London: Vintage.
- Eagle, M. (1987). *Developmental deficits versus dynamic conflict. Recent developments in psychoanalysis: A critical evaluation*. New York: McGraw-Hill.
- Fairbairn, W.R. (1941) A revised psychopathology of psychosis and psychoneurosis. *International Journal of Psychoanalysis*. 22, 250-279.
- Gallese, V. (2013). Bodily self, affect, consciousness and the cortex. *Neuropsychoanalysis*. 15(1) 42-45.
- Green, A. (1999). *The work of the negative*. London: Free Association Books.
- Gottwald, C. (2014). Awareness and mindfulness. *International Body Psychotherapy Journal*. 13(1) 67-79.

- Guntrip, H. (1975). My experience of analysis Fairbairn and Winnicott. *International review of psychoanalysis*. 2, 145-156.
- Hepner, P. (2002). Understanding foetal behavior. Paper presented at the International Congress on Embryology, Therapy and Society, Nijmegen, Netherlands.
- Jacobson, E. (1996). *The self and the object world*. New York: International Universities Press.
- Jantsch, E. (1979). *The self organizing universe*. New York: Pergamon Press.
- Kandel, E. (2013). *Age of insight: The quest to understand the unconscious in art, mind and brain from Vienna 1900 to the present*. New York: Random House.
- Kiermer, V. (2014) Eureka once, eureka twice. *Scientific American*. 310(5) 7.
- Kohut, H. (2001). *The analysis of the self*. Madison, Connecticut: International University Press.
- Kouider, S. (2013). A neural marker of perceptual consciousness in Infants. *Science*. 340 (4), 376-380.
- Laeng, B., Sirois, S. and Gredabäck, G. (2012). Pupillometry: A window to the pre conscious? *Perspectives on Psychological Science* 7(1)18-27.
doi:10.1177/1745691611427305.
- Laeng, Brune and Sulutvedt, Unni. (2013). The eye Pupil adjusts to imaginary light
Published online before print November 27, 2013, doi:10.1177/0956797613503556
Psychological Science, November 27, 2013 0956797613503556.
- Mahler, M. (1972) On the first three subphases of the separation-individualization process. *International Journal of Psycho-analysis*. 53
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. NY: Van Nostrand Reinhold Company.
- Maturana, H. & Varela, F. (1972). *Autopoiesis and cognition*. Boston: D. Reidel Publishing Company.
- Maturana, H. & Varela, F. (1998). *The tree of knowledge*. Boston: Shambhala.
- Mitchell, S. (2000). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. Hillsdale, New Jersey: The Analytic Press.
- Moehringer, J.R. (2005). *The tender bar*. London: Sceptre.
- Pagis, M. (2009). Embodied self-reflexivity. *Social Psychology Quarterly*. 72(3), 265-283.

- Pollen, M. (2014). *Cooked*. New York: Penguin Books.
- Raichle, M. E. (2010). Dark energy of the brain. *Scientific American*. 302(3) 28-34.
- Reich, W. (1976). *Character analysis*. NY: Paperback Books.
- Reich, W. (1950). Orgonomic functionalism, part II. *Orgonic Energy Bulletin*. 2(1-15).
- Ryan, R. (1991). The Nature of the self in autonomy and relatedness. In J. Strauss & G. Goethals. (Eds.), *The self: Interdisciplinary approaches* (pp. 208-238). Berlin: Springer-Verlag.
- Ryan, R. & Brown, K. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*. 14(1), pp. 71-76.
- Schore, A. (1999). Clinical implications of a psychoneurobiological model of projective identification. In S. Alhanati (Ed), *Primitive mental states. h III*. Binghamton, NY: ESF.
- Shapiro, L.S., Carlson, L.E., Astin, J.A., Freedman, B., (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. Published online in Wiley Interscience. DOI:10.1002/jclp.202372 *Journal of Clinical Psychology*.
- Shlein, J.M., (1984). A counter theory of transference. www.allanturner.co.uk/papers.
- Solms, Mark and Panksepp, Jaak (2012). The "Id" knows more than the "ego" admits: Neuropsychoanalytic and primal consciousness percepts on the interface between affective and cognitive neuroscience. *Brain Sciences* 2, 147-175; doi:10.3390/brainsci2020147. ISSN2076-3425.
- Strauss, J. & Goethals, G. (1991) (Eds.), *The self: interdisciplinary approaches* (pp. 1-17). Berlin: Springer-Verlag.
- Stern, D. (1998). *The interpersonal world of the infant*. London: Karnac.
- Syngg, D. (1941). The need for a phenomenological system of psychology. *Psychological Review*. 48, (pp. 404-424).
- Treffert, D.A., 2014, *Accidental genius*. *Scientific American*. 311(2), pp.42-47.
- VandenBos, G.R. (2007) (Ed.), *APA dictionary of psychology*. Ann Arbor, Michigan: Sheridan Books.
- John B. Watson, (1930) *Behaviorism*.
<http://userwww.sfsu.edu/psych601/unit7/672.htm>.

