



Lo Psicologo e l'esperienza dell'incontro mente/corpo in un contesto naturale¹

Anna Olivieri²

La natura non ha fretta, eppure tutto si realizza

Lao Tze

La proposta che viene presentata in questo scritto è quella di pensare al nostro ruolo professionale e personale, nella dimensione integrata ed attiva, della mente e del corpo in un ambiente naturale.

Quando ci immergiamo in natura è possibile sperimentare un condensato di immagini, di sensazioni, di parole, ma anche di silenzi. Ci diamo la possibilità di "fare esperienza", nell'accezione di conoscere di più noi stessi, ascoltare ed ascoltarci. Il **fare** inteso come agire con il corpo, ma anche l'acquisire consapevolezza, sostare, aprirsi a nuove possibilità di pensiero e di prospettiva, ma anche di espandere la nostra **sensorialità**. A questo proposito lo psicoanalista Antonello Correale afferma che la sensorialità "non è solo un intreccio di sensi, ma è un avvolgimento della mente e del corpo (ci sono le luci, i colori, il vento, i profumi, i rumori, i versi degli animali...) è un'immersione corporea che ci penetra, che ci può allietare, ma anche disturbare". Un po' quello che dovrebbe succedere in psicoterapia, citando Freud, "doversi aspettare sempre qualcosa di nuovo sia dentro che fuori di sé".

Il termine *Wellness*, presente nella descrizione di questa iniziativa, rimanda in prima battuta al benessere fisico, ai luoghi dove ci si può rilassare, rigenerare, con la mente e con il corpo, dove ci si coccola, dove il ritmo della quotidianità rallenta, dove l'obiettivo non è il fare ma lo stare con se stessi, in ascolto. Tuttavia c'è un altro tipo di wellness, che appartiene ad una visione più completa di benessere, che considera la persona a 360°, in una situazione di continuità, di investimento su di sé nelle diverse aree che la riguardano (fisica, cognitiva, motoria, sociale, espressiva, artistica, mentale, relazionale, emotiva).

Per poter accogliere una visione di sé di benessere, tra i molti vertici che ognuno di noi può considerare, vale la pena condividere il concetto di *bellezza*. Sicuramente ci sono dei luoghi e delle iniziative che possono, con più facilità, metterci in una dimensione di agio e di riconoscimento del bello; ciò può capitare ogni volta che dedichiamo tempo e spazio a momenti esclusivi, svincolati dalla fretta o da luoghi saturi di stimoli.

(1) Relazione letta al secondo seminario residenziale di Gressoney (AO), organizzato dall'Ordine degli Psicologi del Piemonte, dal 15 al 17 giugno 2023, dal titolo "Walking Psychology for Wellness".

(2) Psicologa psicoterapeuta, da oltre vent'anni lavora nel Servizio di Psicologia Età Evolutiva dell'ASLTO4. Svolge attività privata. Ha una formazione sulla psicoterapia della coppia e della famiglia. E' associanda della Società Psicoanalitica Italiana. Per l'Ordine degli Psicologi del Piemonte ha condotto un seminario dal titolo "I minori vittime di violenza assistita" (giugno 2020); inoltre ha fatto parte del coordinamento dei due seminari residenziali (Giugno 2022 e 2023) a Gressoney (AO), sul benessere psicofisico degli psicologi.



Psicoanalisi Contemporanea

Rivista semestrale che intende promuovere ed ampliare la comprensione psicoanalitica della mente e della società contemporanea.

Anna Olivieri

Eppure, proprio a partire dall'esterno, se ci fermiamo ad osservare ed ascoltare il mondo che ci circonda, anche nelle sue piccole manifestazioni, possiamo trasferire nel nostro modo di affrontare la vita di tutti i giorni questo tipo di sguardo. Meltzer in *"Amore e timore della bellezza"* ha dichiarato: *"sembra in un certo senso ragionevole che la mente debba scoprire la propria bellezza solo dopo aver scoperto la bellezza della natura e delle opere dell'uomo che la testimoniano e la esaltano"*. Giuseppe Di Chiara, nel riprendere questi concetti, parla di *stupita meraviglia*, per indicare la capacità innata dell'uomo di rispondere alla bellezza del mondo.

La questione della bellezza va di pari passo con la *curiosità* e con lo *stupore*: se lasciamo aperte le opportunità di conoscenza e di apprendimento, potremmo incontrare situazioni nuove, inedite e farci così conquistare dallo stupore. Il sentimento di bellezza, infatti, richiede una risposta emotiva immediata e la sensorialità e la corporeità possono indirizzarci verso questo "sentire"; nel momento in cui subentra il criterio intellettuale, ad esempio di analisi estetica, paradossalmente ci si impoverisce e si perde l'autenticità e la fiducia in se stessi, nelle proprie capacità di accogliere gli elementi nuovi.

Bellezza, curiosità e stupore: tre momenti, ma anche tre stati emotivi e tre stati mentali, che possono creare wellness nella vita di uno psicologo, ma che possono diventare anche tre modalità di approccio ai pazienti ed al lavoro con loro. Pertanto, proprio per la tipologia di attività che pratichiamo nella nostra professione, se ci concediamo riflessioni ed esperienze di fisicità e sensorialità, applicandole alla nostra persona, successivamente, e forse talora anche contemporaneamente, potremo declinarle sui pazienti di cui a vario titolo ci occupiamo. *"Recuperare una buona sensorialità vuol dire recuperare una dimensione poetica della vita, godere della dimensione poetica della vita, dire qualcosa attraverso i sensi, che altrimenti non si riuscirebbe a dire"* (Correale).

Con quali strumenti possiamo raggiungere il benessere?

Da un po' di anni a questa parte abbiamo sperimentato, come individui e come professionisti, che la mente ed il corpo, la psiche ed il soma, non possono più appartenere a mondi separati, paralleli, abbiamo messo a fuoco la stretta interdipendenza ed il reciproco condizionamento che li caratterizza. Sono sorte o si sono rafforzate teorie e approcci che tengono conto dei due vertici: pensiamo alla psicosomatica, al training autogeno, alla psicologia funzionale, alla mindfulness; ma anche alle terapie basate prevalentemente sulla comunicazione verbale, come quelle di matrice psicodinamica, che hanno ampliato il campo di indagine, ponendo il corpo, e non soltanto il funzionamento mentale e relazionale, al centro delle osservazioni e delle interpretazioni, riconoscendo un ruolo centrale alla corporeità, che veicola, esplica e mappa il disagio psichico. Alessandra Lemma nel suo libro *"Pensare il corpo"* pone l'accento proprio sul concetto che *"l'incorporazione modella la mente...Il corpo è un aspetto"*



Psicoanalisi Contemporanea

Rivista semestrale che intende promuovere ed ampliare la comprensione psicoanalitica della mente e della società contemporanea.

Anna Olivieri

basilare della vita, capace di sostenere tutte le altre funzioni psichiche perciò, quando viene impedito il funzionamento emotivo, sociale, cognitivo, il corpo può essere seriamente compromesso” (p. 19).

Ecco che se impariamo ad avere uno sguardo morbido, flessibile, sulla mente e sul corpo creiamo connessioni anziché cesure, scambi anziché settorialità, un pensiero ricco anziché sterile, comprensione anziché mistero. E per riprendere un concetto caro ad Eugenio Gaddini, potremmo dire che *“la mente sta dovunque nel corpo... nell’organismo determinati modelli di funzionamento sono presenti nel funzionamento fisico e, parallelamente, in quello mentale”*.

Un ulteriore livello di consapevolezza che possiamo concederci è quello con la natura. Tendenzialmente la maggior parte delle nostre giornate si svolgono in luoghi chiusi, in ambienti cittadini, con ritmi frenetici nella qualità e nella quantità; il tempo per *“contemplare”* (secondo l’enciclopedia Treccani, dal latino, *cum e templare, spazio del cielo: dall’osservare il volo degli uccelli questa voce augurale passò ad un significato più generale di sollevare lo sguardo e il pensiero verso una cosa, che desti meraviglia e affacciarvisi con atto prolungato ed intenso*) l’ambiente circostante è ridotto a pochi attimi, inquinato dall’efficienza e dalla superficialità.

Inoltre, da un certo punto in avanti, l’ambiente ha cominciato a modificarsi molto più rapidamente dei ritmi della selezione naturale e la causa di tale cambiamento è stata proprio l’uomo. La nostra biologia, la normale evoluzione della specie non è più riuscita a star dietro alle modifiche dell’ambiente circostante dovute all’intervento dell’uomo. Questa discrepanza viene chiamata *mismatch evolutivo* ed è causa di molte patologie (mal di schiena, cervicale, allergie).

Il corpo parla sempre: è il corpo del paziente, è il nostro. Lo osserviamo? Lo ascoltiamo? Come rispondiamo? Se sappiamo osservare e ascoltare il nostro corpo, saremo in grado di dare ancor più valore ai segnali non verbali, sensoriali e somatici del paziente, e considerarli come materiale fondamentale e prezioso all’interno della seduta, quanto le parole. Alcuni gesti possono anticipare le parole o sostituirsi ad esse, sta a noi coglierli ed utilizzarli a tempo debito nell’interazione con il paziente.

Per ciascuno di noi il corpo può assumere significati diversi: la nostra relazione primaria ne ha indirizzato la qualità e la familiarità, ma anche i successivi fattori socioculturali ed esperienziali che hanno accompagnato il corso della nostra vita. Nel nostro lavoro di operatori della salute mentale, di accoglienza e di cura, non possiamo pertanto trascurare le espressioni e le reazioni del nostro corpo e delle persone di cui ci occupiamo. Seguendo itinerari propri dell’inconscio della coppia in relazione, si crea un dialogo, uno scambio reciproco, che come per le parole, diviene via via accessibile alla coscienza.



Psicoanalisi Contemporanea

Rivista semestrale che intende promuovere ed ampliare la comprensione psicoanalitica della mente e della società contemporanea.

Anna Olivieri

Per tornare al tema iniziale di incontro mente/corpo, se camminare si rivela una buona medicina (pensiamo alla montagnaterapia e all'importanza, nell'ultimo ventennio, data alla camminata, ai molteplici sentieri, cammini più o meno spirituali, alle marce, ecc.) per ridurre dolori fisici e psichici, si potrebbe immaginare una seduta psicologica simile ad un percorso in mezzo alla natura.

Noi incontriamo persone, a seconda dell'ambito di cui ci occupiamo, che fanno richiesta di aiuto, che hanno bisogno di fermarsi perché vogliono trovare il benessere, di cui si parlava prima. È possibile immaginare questo scenario all'interno di un setting classico, dove la persona diventa "paziente" e si affida a noi perché sta male, soffre, si sente persa. Ma queste osservazioni è possibile riconoscerle e declinarle anche all'interno di altri ambiti professionali, nelle comunità, nelle scuole, nelle aziende, ecc.

Si può pensare quindi all'incontro con una persona che chiede aiuto come ad un'immersione nella natura, facendo attenzione a certi elementi specifici, come ad esempio l'equipaggiamento di base, e renderlo simile ad una passeggiata all'aperto.

Come?

Innanzitutto, con il **nostro modo di accogliere** la persona: oltre all'ambiente, che potrà offrire più o meno sensazioni di benessere, abbiamo il compito e la responsabilità di far sentire l'altro comodo, perché possa respirare un'aria nuova e meno inquinata, come può essere quella che ha determinato il caos interno che ha condotto la persona a rivolgersi a noi. Aria nuova, pura, fatta di sguardi aperti sulla complessità della vita, garantita da un ambiente protetto, quale può essere l'intimità di una stanza, di un tono di voce, di un luogo non esposto visivamente agli occhi, talora vissuti come intrusivi, del mondo esterno.

Il **silenzio**: spesso imbarazza, spaventa, fa sprofondare nell'angoscia, disorienta, fa sentire soli, svuota... ecco che ascoltare i suoni che la natura ci offre è come entrare in contatto con la nostra autenticità, con la nostra parte più vera. Come si diceva, queste due esperienze, l'immersione in natura e lo spazio di ascolto che possiamo offrire, sono un'occasione di ascolto di sé, di quelle parti trascurate, rifiutate, temute, sconosciute, mai pensate, in ultima analisi, imparare a conoscersi.

Camminare, salire in montagna, prevede un **dosaggio di energie**: se partissimo subito di corsa, se non fossimo allenati, forse dopo pochi metri ci fermeremmo, se camminassimo troppo lentamente o ci fermassimo continuamente, rischieremmo di arrivare troppo tardi alla meta o di demotivarci e quindi pensare di tornare indietro. Così con i nostri pazienti: abbiamo l'obbligo morale e professionale di seguire i loro tempi ed i loro ritmi, non possiamo invadere con il nostro sapere e le nostre credenze, ma allo stesso tempo non possiamo lasciare le



Psicoanalisi Contemporanea

Rivista semestrale che intende promuovere ed ampliare la comprensione psicoanalitica della mente e della società contemporanea.

Anna Olivieri

cose al caso, in un divenire indefinito, nella convinzione esclusiva che sia sufficiente la nostra presenza per favorire cambiamenti. E qui può esserci di aiuto l'immagine della **sosta**: per chi fa arrampicata è un momento fondamentale per fare sicurezza a sé e al compagno di avventura, facendo nodi, e ripartire verso la salita. Quindi come psicologi dobbiamo metterci in sicurezza, noi e le persone che incontriamo, creare dei nodi (che ciascuno ritroverà in base al proprio orientamento e al modello teorico di riferimento), ma poi proseguire.

Lo **zaino** caricato in spalla sarà più o meno capiente, più o meno ricco, più o meno comodo. È un contenitore che può essere riempito pian piano o che potrà essere già pieno alla partenza: rispecchia la nostra soggettività. Con le persone che incontriamo nella nostra attività professionale dobbiamo avere il coraggio e talvolta anche la forza, interiore, di portare pesi insieme: sono le storie di sofferenza, di violenza, di ingiustizia, di soprusi, di dolore psicofisico. E come per lo zaino, i pesi possono essere ingombranti e difficili da portare, ma è necessario guardare dentro per riuscire ad alleggerire o per trovare un modo per distribuire i pesi; oppure potrà essere uno zaino che si arricchisce camminando, sia riempiendo, con l'esperienza positiva dell'incontro, i vuoti originari, sia facendo emergere contenuti rimasti nascosti.

Le **pause**: fondamentali per rigenerarsi, per controllare che tutto sia a posto, ma anche per controllare la cartina, se si teme di aver sbagliato strada. Questa dimensione, spesso dolorosa per noi professionisti, riguarda il dubbio, l'incertezza, il senso di impotenza, l'angoscia di avere perso il sentiero, di essersi sbagliati, di venire "smascherati", di aver deluso l'altro. Nei nostri lavori corrisponde allo scambio con i colleghi, la supervisione, la formazione, ma soprattutto la nostra terapia: tutti spazi per accogliere i nostri limiti, l'impasse che si crea con un determinato paziente. È un tempo di attesa "creativo".

Inoltre, un po' in sintesi a tutto ciò, ci è chiesto di avere l'**attrezzatura giusta**, o meglio possiamo anche utilizzare gli infradito per camminare in montagna, però dobbiamo essere preparati. La giusta attrezzatura è ciò che ci permette di stare nel confort, di sentirci sufficientemente al sicuro. Le persone di cui ci occupiamo non possono sentire che stiamo "sperimentando con loro", non possono sentire il nostro passo incerto, non possiamo offrirgli proposte nuove se prima non ci siamo allenati. Devono sentire la nostra umanità, che camminiamo con loro, ma che possono anche affidarsi.

Infine l'esperienza della **condivisione**. È bello stare da soli in mezzo alla natura, muoverci secondo il nostro passo, fermarci in base a ciò che cattura la nostra attenzione, seguire il sentiero che ci attrae. Ma è altrettanto preziosa la possibilità di metterci all'ascolto dell'altro e di offrire il nostro pensiero, espandendo il nostro ambiente interno, aprendoci alle trasformazioni.



Psicoanalisi Contemporanea

Rivista semestrale che intende promuovere ed ampliare la comprensione psicoanalitica della mente e della società contemporanea.

Anna Olivieri

Bibliografia

Correale A., *Relazione presentata al seminario "Sensorialità" organizzato dal Centro di Psicoanalisi Romano l'8 giugno 2023*

Di Chiara G., *Stupita meraviglia, l'autismo e la competenza difensiva. Rivista di Psicoanalisi n. 36/1990*

Freud S., (1912), *Consigli al medico nel trattamento psicoanalitico*, Opere 1909-1912, Boringhieri

Gaddini E., *Note sul problema mente-corpo. Rivista di Psicoanalisi n. 27/1981*

Lemma A., *Pensare il corpo*, Giovanni Fioriti, 2018

Meltzer D., *Amore e Timore della Bellezza. Quaderni di Psicoterapia Infantile n. 20/1989*



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale