

Il corpo della presenza: sentire i processi della corporeità nel presente di un incontro analitico

Adriana Dell'Arte*

SOMMARIO. – Lo spazio-tempo di un incontro analitico è la cornice di questo contributo: l'esperienza di un singolo colloquio, l'approssimarsi al sentire, ai processi corporei e della coscienza. L'interrogarsi su una qualità di presenza appoggiata all'interocezione, alla neurocezione, all'ascolto somatico: qualità di ascolto, frequenze significative per la bussola dei processi predittivi e apertura all'occasione che siano disattesi, dove vi sia possibilità di incarnare creatività e consistenza. Nell'esperienza di un incontro analitico si mostra in maniera radicale la parzialità delle prospettive, la tensione di complessità delle variabili in campo e di chi le vive. Quell'incontro lì, fra quei soggetti lì, è complessità e ologramma di un tutto complesso: analista e paziente sulla soglia, in un processo di ascolto, *attunement*, apertura all'esperienza della vocalità. Si aprono interrogativi: quale qualità di presenza si apre mentre processiamo l'ipotesi affettiva di sentire e percepire fiducia e flessibilità? Quali occasioni può offrirci l'apertura di presenza al sentire corporeo? Quale impatto, sulla possibilità di incarnare creatività e consistenza, nell'essere e divenire di quell'Io-Soggetto?

Parole chiave: presenza, Io-Soggetto, creatività, *unitas multiplex*, interocezione, neurocezione.

*A bird does not sing
because it has an answer.
It sings because it has a song.*
Anonimo

*Chi non spera quello che non sembra sperabile
non potrà scoprirne la realtà,
poiché lo avrà fatto diventare, con il suo non sperarlo,
qualcosa che non può essere trovato e a cui non porta nessuna strada.*
Eraclito

I concetti creano gli idoli, solo lo stupore conosce.
Gregorio di Nissa

*Psicologa, Filosofa, Specializzanda in Psicoterapia, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano; Istruttrice di meditazione, Italia. E-mail: adellarte@gmail.com

Il sapere è il sapere delle operazioni che permettono il sapere.

E. Morin, *La conoscenza della conoscenza*, 1986

Presentazione del caso clinico

Entro in contatto con l'esistenza di Federico mentre sto prendendo un caffè: un collega mi scrive di un giovane ragazzo, non può incontrarlo per mancanza di disponibilità. Io ho spazio e dopo qualche giorno ricevo la sua chiamata: "Buongiorno dottoressa, il mio corpo mi ha salvato, ora ho paura che esploda". Ci diamo organizzazione, data e luogo, configurazione specifica di particelle inscritta nel campo delle possibilità. Propongo, lui accetta senza esitare, il tono è deciso, il timbro basso, nonostante il corpo della voce mi suoni appoggiato su un respiro alto. Chiudo la conversazione e percepisco una lieve sensazione di freddo alle mani. Che mi dice di me e dell'interazione con lui, questo freddo? Il giorno dell'appuntamento mi dedico un tempo prima di incontrarlo: contatto il respiro, inizio ad ascoltarlo, dopo un paio di inspirazioni ed espirazioni trovo connessione alla variabilità della mia frequenza cardiaca. Mi dà calma e senso di radicamento, nel corpo, con il corpo. Fuori dalla finestra le chiome degli alberi sono folte, la vita estiva è all'apice della sua manifestazione. Si affaccia al pensiero l'indicazione posturale: *senza memoria e senza desiderio*. La mia pratica clinica è giovane, mi incuriosisce l'ipotesi del restare aperta tanto alla memoria e al desiderio, quanto all'assenza degli stessi. Questa indicazione avrà a che fare con me, con Federico, con noi?

Il citofono suona con anticipo di dieci minuti sull'orario concordato. Qui, ora, lo porto alla memoria scrivendo questo contributo e sento l'eco di spaesamento e sorpresa, un lieve intorpidimento, il bisogno di un respiro più profondo. Qui, allora porto attenzione al respiro, al battito del cuore e alla sua frequenza e ho spazio per incontrare. Suona il campanello della porta e la apro: il sorriso del ragazzo alto, muscoloso e dal fisico asciutto che ho di fronte si accorda al mio, credo di star rispondendo al suo. Nella stretta di mano che ci scambiamo all'ingresso percepisco una danza, un nucleo di noi, particelle *entangled* in influenza reciproca già forse a partire dalla telefonata e rinnovati nel presente del contatto fra due palmi. Federico come sta? E io, come sto? Vivo i suoi occhi azzurri, la qualità di armonizzazione con il resto del volto e del corpo come lemmi di un linguaggio somatico, li osservo, quasi fissi in un tutto corporeo dinamico. Mi chiede scusa per l'anticipo, così mi aiuta a sciogliere il senso di dissonanza e spaesamento provato per il suo anticipo. Attenzione e curiosità si affacciano: "La aspettavo", rispondo. Nel nostro accomodarci in studio, aggancio il mio respiro come sospeso, provo ad accoglierlo in una inspirazione, sull'espirazione si appoggia la parola di benvenuto per Federico. Osservo il ritmo di alternanza fra inspirazione ed espirazione in lui, ritrovo un movimento leggero alla sola altezza delle

clavicole, il colorito del suo incarnato mi appare pallido. Non ho termini di paragone. Com'è, di solito? Gli chiedo cosa lo porti oggi ad essere qui e sento che questa domanda apre una nuova cornice, marca un tempo di attesa e di silenzio. Ritorna la sensazione di curiosità provata poco prima: con cosa fa i conti Federico in questo tempo della sua vita? Trascorriamo alcuni minuti nel silenzio, per un po' lo osservo, poi distolgo lo sguardo e torno al mio respiro, il ritmo è rallentato. Scelgo di sostenere questo rallentamento, mentre Federico si accomoda un po' sulla poltrona e i nostri sguardi si incrociano un paio di volte, in un sorriso più morbido rispetto a quello scambiato all'ingresso. Do parola all'idea che anche nel silenzio accadono molte cose, ad esempio orientarsi rispetto ad un nuovo ambiente, ad un nuovo incontro; forse sta accadendo questo, anche fra noi. Le pupille di Federico mostrano una leggera costrizione, gli chiedo se qualcosa dell'ambiente della stanza catturi la sua attenzione e se abbia voglia di dividerlo. Si guarda intorno, mentre lo fa la sua postura si ammorbidisce ulteriormente e dopo poco mi risponde: "Mi piace l'arancione della parete". Fa una pausa. "Non so se tornerò un'altra volta. Avevo bisogno di un incontro e così vorrei fare". Mentre ascolto queste parole e la fermezza con cui le ha pronunciate, il mio respiro si spezza in po' e colgo l'eco della distanza, so che è qualcosa che mi parla di me; nel respiro provo ad accogliere il mio vissuto, il pensiero di aver sbagliato qualcosa e di non stare agendo come necessario. Accogliere ricrea spazio, ho il desiderio di prendere sul serio Federico, il mio essere con lui. Gli chiedo conferma dell'intenzione di un'unica seduta, lo ringrazio per averlo condiviso se è qualcosa che sente come importante. Mi guarda e annuisce. Il suo timbro di voce assume una qualità più calda mentre aggiunge che pensa vada bene così, che non ha problemi di testa e preferisce decidere lui come procedere. Mi sento con Federico nella danza fra ciò che è possibile fare, lui di me e io di lui, in questo unico incontro. La curiosità alla sua domanda si affaccia, mi rilasso anche io sulla poltrona. Un'altra configurazione specifica di particelle, nel tempo e nello spazio. Rispondo che possiamo lavorare insieme in questo incontro, posso ascoltare cosa lo porta nel mio studio includendo anche la consapevolezza che forse non ci tornerà più. Ricordo la telefonata con lui, la paura che il corpo esploda, associo alla nostra interazione l'idea che stiano avvenendo delle micro-detonazioni, forse disinnesci. Accolgo l'atmosfera bellica che questo evoca, dico a Federico di star ripensando alla nostra telefonata e chiedo come si senta nel suo corpo, se ci sia qualcosa di simile ad una esplosione, o se si senta salvato, o nessuna di queste cose e qualcosa di diverso. Federico si accomoda ancora un po' sulla poltrona, i gomiti si appoggiano sui cuscini laterali alla seduta, dice di essere venuto perché vuole iniziare a cantare, ma c'è qualcosa che lo blocca. "Mi può aiutare?". La sensazione di disagio evocata dalla richiesta di un'unica seduta si scioglie ancora un po' e posso provare a stare con i contenuti del suo chiedere, ascoltare il divenire dell'*attunement* interpersonale fra noi, giocare con quello che c'è. Chiedo a Federico se gli va

di provare a cantare insieme così: lui emette un suono, poi io provo a rispondere con un altro e così via, vediamo come va. Mi guarda, sgrana un po' gli occhi, mi pare di condividere con lui una certa sorpresa per la proposta. Dopo qualche respiro che mi pare nutrito di pensieri, sorride e dice che va bene. Ci avviciniamo così per diversi minuti nell'emissione vocale; iniziamo con suoni brevi, quasi parlati, gradualmente evolviamo improvvisando a livello melodico e di durata. Tocchiamo diversi volumi, attraversiamo diverse atmosfere sonore. Mi resta nella memoria il frangente in cui lui emette un suono molto basso e io mi trovo a rispondere con un suono acuto. Siamo in un avvicinarsi sonoro che assume per me una tangibile qualità di vicinanza, preludio d'intimità. Mi accomodo nel flusso musicale e nel piacere di stare nella vocalità. Ritornare agli occhi di Federico mi ancora nuovamente al presente del nostro incontro analitico, al processo che sta accadendo. La tensione intorno ai suoi occhi si ammorbidisce lasciando trasparire una qualità maggiormente in armonia con il resto del dinamismo corporeo. E i miei occhi? Condividiamo il dinamismo nell'animarsi corporeo, ciascuno sulla propria poltrona, tanto da ritrovarci ad emettere insieme dei suoni. Mentre accade percepisco un brusco cambiamento nella qualità dell'atmosfera, il contatto con gli spazi di rigidità della mia colonna vertebrale. Accolgo il pensiero: "Stai attenta!". Succede qualcosa anche per lui. Siamo pendolando. L'improvvisazione si ferma, la qualità del respiro si è abbassata al diaframma, sia per me che per lui. Io e Federico siamo in silenzio per qualche minuto e quando vedo il suo sguardo abbassarsi e il suo busto coinvolto in un piccolo collasso sulla poltrona, gli chiedo cosa senta nel corpo. Lui alza lo sguardo, i suoi occhi si riempiono di lacrime e mi risponde di sentire un calore nel petto, pone la mano all'altezza del cuore, e: "Tristezza, molta tristezza". Mi aggancio di nuovo al respiro, inspiro, espiro, gli dico che la tristezza può essere d'aiuto nel chiedere aiuto. Gli chiedo: "Cosa direbbero quelle lacrime se potessero parlare?". "Non lo so", risponde. Lacrime composte scendono sul suo viso, siamo in silenzio, non molto, poi mi dice: "Forse chiederebbero aiuto". Ascoltare Federico pronunciare queste parole mi aggancia alle premesse del nostro incontro, l'orizzonte temporale di una sola seduta. Chiedo a Federico com'è, stare con quello che sta accadendo. Quasi lo avessi anticipato, risponde incalzando che non piangeva da molto tempo e che nel pomeriggio avrebbe contattato il maestro di canto, per iniziare le lezioni. Ha sentito la sua voce capace, si è divertito nell'improvvisazione, vuole provarci. Gli chiedo, di nuovo, come si senta nel dirmi questo. Mi dice che si è come sciolto qualcosa nel petto e dopo aver preso un tempo di ascolto prosegue dicendomi che non vuole darla vinta a sua madre, al suo dirgli che non avrebbe mai combinato niente di buono nella vita. Penso e sento nel cuore che ho davanti a me umanità, forza, delicatezza, taglienza, mistero, li riconosco e li sento in me, mentre vibro con una sensazione di rabbia che mi arriva dalla sua affermazione. Vorrei chiedergli come si sente, rinuncio. Manca poco alla conclusione del nostro tempo insieme, restituisco che abbiamo iniziato a

conoscerci, che sono aperta alla possibilità di non rivederci più. Condivido con Federico che se si dovesse aprire qualcosa di inaspettato dopo questo incontro e se volesse ricontattarmi, io ci sono e potremo provare ad ascoltare insieme quello che c'è e ci sarà in campo. Sensazioni, desideri, qualcosa che ancora non ha parole o che parla nel corpo e con il corpo. Federico mi ringrazia, mi dice che non lo sa e che per ora va bene così, sono successe tante cose. Annuisco. Ci alziamo, gli porgo la mano, lui mi porge la sua, mi incuriosisce la qualità di presenza dei suoi occhi azzurri, ora. Lo accompagno alla porta. La chiudo alle sue spalle. Come sto? Respiro, contatto, battito del cuore. Inspiro, espiro, presenza.

Riferimenti epistemologici, teorici e clinici

*Tra lo stimolo e la risposta c'è uno spazio.
In quello spazio risiede il nostro potere di scegliere la nostra risposta.
Nella nostra risposta risiedono la nostra crescita e la nostra libertà.*
Viktor Frankl

Torno alla riflessione epistemologica e teorica a partire dalla narrazione clinica con l'intenzione di esplorare un movimento ricorsivo ed interdipendente fra l'esperienza e i concetti. L'ipotesi di un sentire intrecciato a concetti interpretativi dei vissuti corporei richiama in questa sede ad alcune lenti teoriche, intese come ipotesi di prospettive possibili nella lettura del dispiegarsi dell'incontro analitico narrato. Suggestioni, interessi, sollecitazioni e possibilità di risonanza simili a quelle che accadono a diapason vibranti a frequenze identiche o prossime.¹

Che qualità ha l'esperienza di consistenza della presenza? Al cuore del limite di quanto proponibile in questo articolo, pongo l'ipotesi dell'intreccio tra la fiducia e la corporeità e interrogo alcuni concetti: interocezione, neurocezione, ascolto somatico. L'intenzione di approfondimento riguarda il nutrimento di una prospettiva qualitativa sull'esperienza del sentire volto alla corporeità, in un posizionamento clinico orientato alla creatività e alla presenza (Minolli, 2015).

Inquadro la corporeità in quanto proposto dall'approccio teorico-informativo di Faggini (2020), secondo cui il sistema sensorio-cerebrale ha una funzione simile a quella di un computer: fornisce, attraverso i processi percettivi, contenuti informativi a partire dai quali nello spazio soggettivo interiore definito coscienza avviene una elaborazione, una conversione in qualità (sensazioni fisiche, emozioni, pensieri, sentimenti spirituali) e nel significato portato da questi. Questo modello si basa sull'assioma non ancora

¹ <http://patrimonio-didattico.fisica.unipd.it/esperimento.php?esperimento=30>

riconosciuto dalla fisica, che la coscienza sia “una proprietà fondamentale dei campi quantistici”,² secondo il quale tutto ciò che esiste è risultante dall’interazione e dalla combinazione di entità coscienti elementari dette unità di consapevolezza (UC), la cui coscienza deriva da un ‘*quid*’ chiamato *nousym* (*nous* = mente, intelletto; *sym* = simbolo). Nell’esperienza soggettiva, mediata dal sistema sensorio-cerebrale, la conversione da simboli a qualia è chiamata percezione, la conversione da qualia a significato è chiamata comprensione. Il principio fondamentale di questo modello è che la realtà sia prodotta a partire da un bisogno fondamentale: il bisogno e la volontà del *nousym* di conoscere sé stesso. Secondo queste premesse, ciascuna UC rappresenta dunque un punto di vista con cui il *nousym* conosce sé stesso, spinto dalle proprietà irriducibili di consapevolezza e libero arbitrio. Il corpo rappresenta in questo modello un simbolo della realtà più vasta di cui facciamo parte ed è controllato dall’ego, che è una parte di consapevolezza che si interfaccia con il mondo fisico. Faggin sostiene che l’essenza umana sia più vasta di quella controllata dall’ego e che possa essere sperimentata solo superando l’identificazione con il corpo fisico, ovvero la credenza di essere soltanto una entità fisica separata dagli altri e dall’universo. La progressiva disidentificazione dal corpo fisico sostiene dunque l’esplorazione della profondità peculiare della dimensione umana.

Riportando la riflessione all’ambito clinico, propongo alcune ipotesi di risonanza: Bernstein *et al.* (2015), descrivono il concetto di disidentificazione come la capacità metacognitiva di assumere una prospettiva esterna sulla propria esperienza soggettiva, osservandola come un fenomeno separato da sé. Questo movimento di disidentificazione, nell’idea positiva dell’Io-Soggetto e nell’ipotesi che il movimento della coscienza della coscienza e della presenza a sé stessi siano espressione dell’essere e del divenire di quell’Io-Soggetto e della sua creatività (Minolli, 2015), muove questo interrogativo: quale postura può facilitare la seppur imponderabile scelta di pronunciamento di quell’Io-Soggetto sul proprio destino? In riferimento alla corporeità, l’esperienza di cogliersi assumendo su di sé una prospettiva esterna inquadrabile in concetti quali l’interocezione e la neurocezione potrebbe essere considerata una variabile significativa? In che modo il pronunciamento su di sé, sull’essere e sul divenire di quell’Io-Soggetto, potrebbe trovare radice anche nel contatto con i lemmi del linguaggio somatico?

La possibilità di un contatto affettivo nell’esperire la corporeità, può sostenere un processo di ricettività aperta nei confronti di sé stessi, dell’ambiente e degli altri, della propria (Minolli, 2015) configurazione

² Canessa, E., Faggin, F. (2020). Consciousness and Creativity: Federico Faggin’s Notes, p. 34.

storica, dei processi di auto-eco-organizzazione e dunque della coscienza in quanto prospettiva relativizzabile, nell'atto del ritorno a sé e alla propria storia di vita? Può il movimento fra il livello della coscienza e della coscienza della coscienza (Minolli, 2015), avere a che fare con i processi di percezione e comprensione – secondo l'accezione proposta da Faggin – delle attivazioni del sistema nervoso autonomo (Porges, 2021) e del contatto con il *felt sense* (Gendlin, 1996)? Potrebbe essere posto un analogo somatico del movimento del ritorno su di sé nell'alternanza possibile, nel pendolare, fra differenti stati di attivazione autonoma mediati dai rami ventrale e dorsale del nervo vago e dal ramo simpatico del sistema nervoso autonomo (Payne *et al.*, 2015)?

L'esperienza con Federico delimita il campo in maniera radicale: un incontro, una delimitazione lampante dell'inizio e della fine del contatto esplicito fra le nostre corporeità. Un campo di delimitazione che può risuonare come ologramma di un tutto complesso (Morin, 2005) e proprio per questo potrebbe porsi come occasione di risonanza con il transito critico fra l'esperienza della coscienza e della coscienza della coscienza che il contatto con la mortalità può evocare (Minolli, 2015). La scelta terapeutica di portare avanti il colloquio prendendo sul serio l'affermazione di Federico e lavorare con una lente osservativa spogliata dall'idealizzazione di un potere magico e risolutivo rispetto alla sua sofferenza, intenzionata a sostenere il processo di contatto con la dimensione mortale dell'esistere, si è fatta basamento della scelta di accordarmi ai contenuti proposti: il desiderio di cantare, la fatica di cantare, la possibilità di farlo insieme.

Vorrei brevemente analizzare l'impatto della vocalizzazione condivisa, ipotizzando a partire dagli esiti condivisi in conclusione della seduta, che questa pratica abbia risuonato, sia per me che per Federico, con vissuti affettivi. Riguardo alla componente affettiva, Solms e Friston (2018), propongono una tassonomia della coscienza articolata su tre livelli: una affettiva e di natura interocettiva; una percettiva, di natura esteroceettiva; una cognitiva e caratterizzata da una qualità più astratta rispetto alle precedenti. Gli autori affermano che il presentarsi della coscienza affettiva avvenga dunque in relazione ad eventi viscerali ed enterocettivi. Porsi in risonanza con gli eventi interocettivi si intreccia, a livello clinico, con l'esperienza dell'affettività? L'atto di ascoltare e sentire le risonanze di questi eventi, e poter cogliere determinate risposte autonome come costitutive della propria storia, livello di coscienza e configurazione determinata da genetica e ambiente (Minolli, 2015), potrebbe sostenere la consapevolezza e l'esperienza soggettiva dell'irriducibilità dell'umano alle macchine e dunque alle Intelligenze Artificiali, mentre nell'atto del ritorno a sé (Minolli, 2015), si affermano le dimensioni dell'intuizione e della creatività (Faggin, 2020; Minolli, 2015)?

Per quanto riguarda la dimensione affettiva, Stern (2005) parla di *affetti vitali* per descrivere quelle variazioni soggettivamente percepite negli stati

emotivi interni che seguono il ritmo temporale degli stimoli. Si tratta di modulazioni sottili, ma profondamente sentite, che tracciano la qualità vissuta di ogni esperienza. Damasio e Carvalho (2021) definiscono il sistema nervoso interocettivo come un insieme articolato di strutture neurali, dai nervi e gangli del sistema nervoso periferico, fino ai nuclei e alle vie del sistema nervoso centrale, incaricate di mappare costantemente le modificazioni fisiologiche dell'organismo. De Preester (2016) amplia questa cornice, evidenziando come l'interocezione non si limiti a un monitoraggio passivo, ma agisca come un ponte attivo e predittivo tra corpo e mente, contribuendo in modo decisivo all'elaborazione affettiva e alla costruzione della soggettività.

Nel corso del colloquio con Federico ho avvertito chiaramente i segnali provenienti dal mio corpo: un respiro che si faceva più lento e una vibrazione sottile che attraversava il corpo come risposta a qualcosa di vivo nell'incontro. A partire da questa connessione con la mia fisiologia in trasformazione, riconosciuta come segnale interocettivo, mi sono lasciata toccare dalla possibilità di un contatto affettivo autentico. In questo spazio, in cui il sentire del corpo ha mostrato i propri lemmi, ho percepito un'eco: una risonanza tra la mia esperienza e quella di Federico, come se fossimo entrati in una zona comune, abitata da una coscienza silenziosa e profonda, connessa al *bios* come principio organizzativo dell'entità vivente (Coin, 2024), che ci muove. In quel momento ho sentito con chiarezza la complessità del vivente, non come un concetto astratto, ma come presenza reale che si manifesta nella relazione. Quando, durante la telefonata, Federico ha iniziato a parlarmi del suo corpo, ho simbolizzato il suo discorso come un atto di restituzione di un contatto vivido con il *Multiplex*, inteso come la dimensione articolata della sua corporeità, il modo in cui egli guarda al proprio corpo e i vissuti che da questo sguardo emergono e che, secondo l'accezione proposta da Morin (2002), contribuisce a delineare la sua *Unitas*. Ho vissuto quel momento come un varco di accesso al contatto relazionale, un'apertura possibile verso uno stato condiviso di esplorazione epistemica (D'Ariano e Faggin, 2022), dove il corpo si fa terreno conoscitivo da attraversare insieme. Leggo quanto attraversato nell'incontro come il possibile attivarsi di un processo referenziale (Bucci *et al.*, 2015), in cui elementi sub simbolici, come sensazioni corporee, tensioni, modificazioni viscerali, iniziavano a trovare collegamento con forme simboliche: parole, immagini, tonalità affettive. Nel momento di vocalizzazione condivisa, ho percepito la reciprocità di un episodio di *arousal* viscerale e autonomico, e ipotizzo che in quel passaggio si stesse aprendo la possibilità critica di dare voce, simbolizzando nel canto emozioni e sensazioni. Questo mi è parso un possibile varco di conoscenza incarnata, una via per abitare insieme il campo dell'esperienza. Scrivere questo contributo nutre la riflessione, aiuta nell'apertura di interrogativi sul poter ancorare la riflessione all'ascolto della

corporeità: così mi chiedo quanto Federico si sentisse al sicuro, e quanto io, a mia volta, mi percepissi in uno stato di sicurezza nell'incontro con lui. Riconosco la mia intenzione di sostenere un campo di ascolto e sicurezza relazionale. In questo senso, il concetto di neurocezione, proposto da Porges (2022), fornisce una chiave preziosa: intesa come un riflesso inconscio che valuta costantemente il grado di sicurezza o minaccia presente nell'ambiente, la neurocezione è capace di modulare istantaneamente le risposte fisiologiche, e secondo la teoria polivagale lo stato fisiologico non è solo un correlato dell'emozione, ma una sua componente essenziale. In risonanza con questa visione, Corcoran e Hohwy (2019) sottolineano come l'allostasi, a differenza dell'omeostasi che opera in modo reattivo, agisca in modo proattivo e predittivo, facendo leva proprio sui processi interocettivi. Interocezione e neurocezione, in questo quadro, diventano strumenti fondamentali dell'organismo per costruire modelli interni in grado di anticipare bisogni fisiologici futuri, predisponendo risposte adattive più efficaci sia sul piano interno che relazionale. Contattare questi livelli può sostenere il processo di creatività, la costruzione di uno spazio in cui allentare la reattività propria del livello della coscienza e del ripetersi affermativo della propria configurazione storica (Coin, 2024; Minolli, 2015)?

Nel campo condiviso con Federico, mi domando se siano state nutrite una qualità della presenza, una bussola possibile nella percezione di sicurezza autonoma, flessibilità, fiducia, intense come caratteristiche di un terreno fertile per disattendere le previsioni attese nella ricorsività dell'interazione. Cosa è accaduto nel momento in cui sono affiorate le lacrime di Federico, subito dopo aver cantato insieme? Mentre sentivo di poterle e volerle accogliere? Mentre lui, dopo molto tempo, si ritrovava a piangerle? Confermare il prendere sul serio la sua dichiarazione di desiderare un solo colloquio mi ha resa ancora più sensibile alla centralità della comunicazione non verbale: lo sguardo, il tono della voce. Ho sentito quanto, secondo Porges (2022), la connessione neurale tra volto, voce e attività cardiaca, rilevabile attraverso l'HRV (variabilità della frequenza cardiaca), rappresenti un portale per la regolazione neurale attraverso il coinvolgimento sociale. In questa chiave, il momento del canto condiviso ha assunto un valore ancora più significativo. Ruiz-Blais *et al.* (2020) affermano che l'HRV di persone che cantano insieme tende a sintonizzarsi. Questa idea ha trovato risonanza in me mentre sperimentavo, con sorpresa e una certa meraviglia, la possibilità di vocalizzare insieme a Federico in una forma ludica, quasi infantile. Quando le nostre voci si sono sovrapposte e si è creata una percezione di maggiore vicinanza sonora, ho ipotizzato che si stesse attivando un flusso sub simbolico, una dimensione ancora preverbale dell'esperienza, che, se ci sarà uno spazio-tempo più ampio, potrà forse evolversi in forme simboliche, dinamica di processo e articolazione di contenuti nel percorso terapeutico. Riflettendo ora sulla variazione dei ritmi nel nostro canto e sulla qualità

dell'*attunement* intersoggettivo (Bolis *et al.*, 2022), ho la sensazione di aver contattato una configurazione olografica della complessità dell'esperienza (Morin, 2005), in risonanza con schemi emotivi (Bucci, 2021) e affettivo-corporei (Downing, 1995) appresi.

Avvicinandoci alla chiusura del colloquio, ho sentito l'urgenza di dare forma e valore a ciò che stava emergendo: un passaggio, sottile ma denso, che si è manifestato attraverso un cambiamento di codice comunicativo, un transito avvenuto nel campo intersoggettivo: le lacrime, lo spazio per accoglierle, la vibrazione della reciproca umanità. Lì ho intuito, sulla scia dei lavori di Allison e Rossouw (2013), Schore (2012) e Siegel (2012), la possibilità di una comunicazione bidirezionale tra i nostri emisferi destri, a supporto di un funzionamento relazionale più adattivo, dove l'atto del cantare ha aperto lo spazio all'espressione emotiva. Mi è parso che si stesse realizzando un processo di pendolazione, così come descritto da Payne *et al.* (2015): un'oscillazione tra attivazione e de-attivazione del sistema nervoso autonomo, che ha consentito a Federico, e a me nell'interazione con lui, di affrontare progressivamente le sue attivazioni. Questo avvicinamento graduale alle emozioni e alle sensazioni corporee mi ha ricordato il microprocesso di ricerca della "giusta distanza" dal proprio *felt sense*, di cui parla Gendlin (in Leijssen, 1998). Il nostro lavoro, nel colloquio esperito insieme, mi pare sia stato quello di sostenere la possibilità di stare, nel rispetto dei limiti: tra tensione muscolare e vissuto emotivo, tra respiro contratto, parole ed emozioni possibili. Un lavoro intenzionato a promuovere un senso crescente di presenza a ciò che stava accadendo. Nell'intreccio tra neurocezione e pendolazione, nella curiosità di avvicinarsi ai vissuti corporei, di coglierli e attraversarli, ipotizzo il transito alla possibilità di un'esperienza di disidentificazione, un potenziale presupposto per un ritorno su di sé, la possibilità di orientamento verso la costruzione di un proprio orizzonte (Minolli, 2015) esistenziale.

La disponibilità di Federico a stare a contatto con la propria dimensione somatica e a darle flessibilità nell'esperienza del canto condiviso come contenuto e cornice definita e possibile in quell'incontro fra me e lui, mi è parsa un gesto di cura verso sé stesso e, allo stesso tempo, un movimento autentico verso l'incontro con me.

Qui, ora, una parte di me si domanda se Federico tornerà in studio e proverà ad accogliere il dono che c'è nella possibilità di esserci incontrati. Non mi nego che sarebbe bello rivederlo e come ho fatto quando l'ho salutato, provo a respirare dentro questo sentire. Sento e so quanto il nostro incontro sia stato un passo importante del mio processo di scoperta e crescita. Non saprei dire per lui, nell'assenza di ulteriori parole nel nostro incontro. Eppure questa importanza si apre, nello spazio di riconoscimento radicale dell'unicità di Federico. Incontrarlo è stata occasione, ancora una volta, per attraversare il processo del vivere e del ritornare al movimento del sentire,

riflettere, ipotizzare, costruire senso di sé. Il gioco del suono, la liberazione delle lacrime credo ci abbiano aiutati, nel provare a coltivare uno spazio di presenza all'umanità che ci accomuna, a ciò che c'è e a ciò che diviene nel transitare le leggerezze e le profondità della preziosa esperienza umana che l'incontro analitico può donare.

BIBLIOGRAFIA

- Allison, K. L., & Rossouw, P. J. (2013). The therapeutic alliance: exploring the concept of "safety" from a neuropsychotherapeutic perspective.
- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 599-617.
- Bolis, D., Balsters, J., Wenderoth, N., Becchio, C., & Schilbach, L. (2022). Interpersonal attunement in social interactions: From collective psychophysiology to inter-personalized neuroscience. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 17(4), 447-458.
- Bucci, W., Maskit, B., & Murphy, S. (2015). Connecting emotions and words: the referential process. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 15(3).
- Bucci, W. (2021). Emotional communication and therapeutic Change: understanding psychotherapy through multiple code theory. Edited by W.F. Cornell.
- Canessa, E., & Faggini, F. (2020). Consciousness and Creativity: Federico Faggini's Notes.
- Coin, R. (2024). Una visione relazionale dell'Io-Soggetto, Giornata di studio. Andare Avanti 2024
- Damasio, A., & Carvalho, G. B. (2021). Interoception and the origin of feelings: A new synthesis. *BioEssays*, 43(3), 2000261.
- D'Ariano, G. M., & Faggini, F. (2022). Hard Problem and Free Will: An Information-Theoretical Approach. In: Scardigli, F. (eds) Artificial Intelligence Versus Natural Intelligence. Springer, Cham.
- De Preester, H. (2016). Subjectivity as a Sentient Perspective and the Role of Interoception. In *The Interoceptive Mind: From Homeostasis to Awareness*. Oxford University Press.
- Downing, G. (1995). The body and the word: a direction for psychotherapy, Roma: Case editrice Astrolabio – Ubaldini editore.
- Gendlin, E. T. (1996). Focusing-Oriented Psychotherapy: A manual of the experiential method. New York: Guilford Press.
- Leijssen, M. (1998). In Greenberg, L.S., Watson, J.C., et al (Eds.): Handbook of experiential psychotherapy, pp. 121-154. New York: Guilford Press.
- Minolli, M. (2015). Essere e Divenire: la sofferenza dell'individualismo. Milano: Franco Angeli Editore.
- Morin, E. (2002). *Il metodo 5. L'identità umana*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Morin, E. (2005). *Il metodo 6. Etica*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Payne, P., Levine, P. A., & Crane-Godreau, M. A. (2015). Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Frontiers in Psychology*, 6, 93.
- Porges, S. W. (2021). Polyvagal safety: attachment, communication, self-regulation. Published by Norton Professional Books
- Porges, S. W. (2022). Polyvagal Theory: A Science of Safety. *Frontiers in integrative neuroscience*, 16, 871227.
- Ruiz-Blais, S., Orini, M., & Chew, E. (2020). Heart Rate Variability Synchronizes When Non-experts Vocalize Together. *Frontiers in Psychology*.

- Schore, A. N. (2012). *The science of the art of psychotherapy*. W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Solms, M., & Friston, K. (2018). How and Why Consciousness Arises: Some Considerations from Physics and Physiology. *Journal of Consciousness Studies*, 25(5-6), 202-238.
- Stern, D. (2005). *Il momento presente: in psicoterapia e nella vita quotidiana*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Conflitto di interessi: l'autore dichiara che non vi sono potenziali conflitti di interessi. Il manoscritto rappresenta una rielaborazione di un precedente lavoro accettato per pubblicazione presso l'*IFP, International Forum of Psychoanalysis Journal*, dal titolo "The Analytic Encounter: Interoception, Temporality, and the Co-emergence of Epistemology and Ontology". I due lavori condividono il medesimo materiale clinico e riferimenti teorici fondamentali, con sviluppi teorici differenziati. L'autore afferma che non vi è duplicazione inappropriata e che ciascun articolo presenta contributi originali.

Approvazione etica e consenso a partecipare: non necessario.

Garanzia di anonimato: le informazioni potenzialmente identificative presenti in questo articolo, riferite direttamente o indirettamente a una o più persone, sono state modificate al fine di tutelare la riservatezza, la privacy e i diritti di protezione dei dati degli interessati, in conformità con la politica di anonimizzazione della rivista.

Ricevuto: 25 aprile 2025.

Accettato: 21 maggio 2025.

Nota dell'editore: tutte le affermazioni espresse in questo articolo sono esclusivamente quelle degli autori e non rappresentano necessariamente quelle delle loro organizzazioni affiliate, né quelle dell'editore, dei redattori e dei revisori o di qualsiasi terza parte menzionata. Tutti i materiali (e la loro fonte originale) utilizzati a sostegno delle opinioni degli autori non sono garantiti o avallati dall'editore.

©Copyright: the Author(s), 2025

Licensee PAGEPress, Italy

Ricerca Psicoanalitica 2025; XXXVI(s1):1034

doi:10.4081/rp.2025.1034

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial International License (CC BY-NC 4.0) which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.