

*Dalla dissociazione all'integrazione:
il valore del "fattore verde"**
Patrizia Peresso**

Ricevuto e accolto il 16 giugno 2023

*Laudato sî, mi' Signore, cum tucte le tue creature,
spetialmente messor lo frate sole,
lo qual è iorno, et allumini noi per lui.
Et ellu è bellu e radiante cum grande splendore,
de te, Altissimo, porta significatione.
Laudato sî, mi' Signore, per sora luna e le stelle,
in celu l'ài formate clarite et pretiose et belle.
Laudato sî, mi' Signore, per frate vento
et per aere et nubilo et sereno et onne tempo,
per lo quale a le tue creature dâi sustentamento.
Laudato sî, mi' Signore, per sor'aqua,
la quale è multo utile et humile et pretiosa et casta.
Laudato sî, mi' Signore, per frate focu,
per lo quale ennallumini la nocte,
et ello è bello et iocundo et robustoso et forte.
Laudato sî, mi' Signore, per sora nostra matre terra,
la quale ne sustenta et governa,
et produce diversi fructi con coloriti flori et herba.
Francesco d'Assisi, Cantico delle Creature*

* Questo articolo è stato pubblicato per la prima volta in inglese con il titolo "From dissociation to integration: the value of the 'green factor'", *Journal of Analytical Psychology*, 67, 5: 1319-1340. © 2009, The Society of Analytical Psychology. Publisher: John Wiley & Sons. Link to the actual online article: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1468-5922.12869>

** Psicologa analista con funzioni didattiche AIPA-IAAP, socia LAI e psicoterapeuta familiare. Ha lavorato all'Università "La Sapienza" di Roma per la cattedra di Psicologia clinica e in un DSM (Dipartimento di Salute Mentale) di Roma occupandosi di adolescenti, adulti e famiglie per molti anni. Si interessa in modo specifico delle dinamiche oniriche e dei processi di transfert-controtransfert (co-transfert), in relazione alle arti figurative, all'ecologia e alla neurobiologia. Su tali argomenti, da tempo, sta conducendo gruppi di ricerca. Ha scritto numerosi contributi su libri e riviste nazionali ed internazionali e tiene regolarmente conferenze in Italia e all'estero. Vive e lavora a Roma.

Via Luigi Angeloni 29, 00149 Roma. E-mail: patrizia.peresso@gmail.com

Studi Junghiani (ISSN 1828-5147, ISSN e 1971-8411), vol. 29, n. 1, 2023
DOI: 10.3280/jun57-2023oa16064

Riassunto

Questo articolo si concentrerà su ciò che definisco “fattore verde”: la capacità del mondo vegetale di favorire profondi processi di risanamento e autorisanamento. Ritengo questo fattore un elemento in grado di facilitare il cammino di individuazione della coppia analitica attraverso “un’interazione ritmica adeguata”. Tale interazione è resa possibile creando e mantenendo un buon livello di empatia, rispecchiamento e risonanza che, richiamando i ritmi ciclici naturali – principalmente attraverso la comunicazione non verbale –, promuove così il passaggio dalla dissociazione all’integrazione. Descrivo come questa dinamica dipenda dall’analisi costante delle varie immagini che sorgono (dentro e fuori noi stessi), per esempio l’attenzione nella coppia analitica al “mondo verde”, che ci riconnette con l’ecosistema più ampio di cui noi esseri umani facciamo parte. Credo che tenere a mente e rispettare il profondo rapporto tra Mente e Terra, o Psiche e Gaia, implichi sviluppare e coltivare un atteggiamento ecologico o un’epistemologia eco-orientata: teoria secondo la quale il benessere individuale è considerabile un frammento della salute del nostro pianeta allo stesso modo in cui l’anima individuale è una scintilla dell’*anima mundi*. Questo approccio è condiviso da numerosi studiosi che vanno dallo stesso Jung fino a Bateson, Mancuso e Schore.

Parole chiave: *fattore verde, interazione ritmica, empatia-rispecchiamento-risonanza, ritmi ciclici naturali, dissociazione, integrazione, epistemologia eco-orientata, anima individuale-anima mundi.*

Abstract. *From dissociation to integration: the value of the “green factor”*

This paper will focus on what the author calls the “green factor”: the plant world’s ability to foster profound healing and self-healing processes. This factor could be considered an element capable of promoting the analytic couple’s journey in individuation through a “good enough rhythmical interaction”. Such interaction is made possible by creating and maintaining, in therapy, a good level of empathy, mirroring and resonance that – echoing natural cyclical rhythms primarily in non-verbal communication – fosters the passage from dissociation to integration. This dynamic depends mainly on paying constant attention to the various kinds of images referring to nature (both inside and outside ourselves), i.e. attention on the “green world” that reconnects us with the wider ecosystem of which we human beings form a part. The author suggests that remembering and respecting the profound relationship between Mind and Earth or Psyche and Gaia means developing and cultivating an ecological attitude or eco-oriented epistemology, a theory according to which, individual wellbeing can be considered a fragment of the health of our planet, in the same way as the individual anima is a spark of *anima mundi*. This theory has been embraced by numerous scholars ranging from Jung to Bateson, Mancuso and Schore.

Key words: *green factor, rhythmical interaction, empathy-mirroring-resonance, natural cyclical rhythms dissociation, integration, eco-oriented epistemology, individual anima-anima mundi.*

Prologo

C'era vento quel giorno. Quel gigante verde, nonostante la sua mole, si accasciò lo stesso a terra, pure se delicatamente, con grazia, senza crollare. Sembrava proprio che quell'enorme noce nell'orto botanico a Trastevere – nel cuore di Roma – non volesse morire. Allora gli esperti del museo botanico, insieme a studiosi dello stesso ambito dell'Università "La Sapienza" di Roma, decisero di provare a farlo vivere, anche "da sdraiato". Per tale motivo, la squadra di biologi immediatamente coprì le radici che erano esposte alla luce con una grande "zolla" di terriccio. Adesso, alcuni anni dopo, "l'albero disteso" (Fig. 1), "monumentale insieme con altri 24 esemplari", inclusi i platani del periodo del Rinascimento, è divenuto un simbolo della capacità "di rinascere dalla caduta".



Fig. 1

I piccoli rami nella parte del noce non in contatto col suolo, infatti, da una parte del tronco madre hanno formato il fusto di altri alberi, dando vita a un boschetto. Per coloro che se ne prendono cura, quest'albero è considerato un *Kami*, dal nome giapponese che designa un oggetto di venerazione nella fede shintoista, divenendo una delle attrazioni favorite per i visitatori del luogo. Qualche anno fa, l'artista Silvia Stucky, talmente convinta della rilevanza del messaggio insita in quest'evento, ideò "un'installazione naturale" intorno al noce, dal titolo *Opera senza Io*. Collocò, quindi, delle sedie di fronte all'albero in questione, in modo tale che i visitatori potessero sedersi e contemplarlo oppure meditare in pace.

L'immagine di questo albero mi è tornata alla mente molte volte pensando ai miei pazienti, particolarmente nei recenti anni di pandemia. Mi sono trovata a riflettere su coloro più resilienti che, nonostante il loro drammatico passato e il difficile presente pandemico, sono stati capaci di reagire creativamente con il supporto adeguato in modo simile al “noce miracoloso”. A tale riguardo, mi sono tornate in mente alcune recenti pubblicazioni da parte della Piattaforma Politico-Scientifica Intergovernativa sulla Biodiversità e i Servizi Ecosistemici (*IPBES* 2020, 2021, 2022). Questi resoconti sottolineano lo stesso rapporto causale tra le attività umane (inclusa la deforestazione), che stanno causando un'inarrestabile distruzione della biodiversità, da una parte, e il cambio climatico, la pandemia da Covid-19 e l'aumento delle malattie mentali, dall'altra. In tale ottica, sebbene ci sia stata una significativa crescita di aree boschive in Europa, non altrettanto confortanti notizie arrivano dall'Africa, Americhe, Asia e Australia.

Introduzione

Questo lavoro prenderà in esame come, secondo una rigorosa epistemologia eco-orientata e in accordo con alcune riflessioni di Jung, si possa considerare la salute individuale una scintilla di quella dell'intero universo. In particolare, considerando i contributi di autorevoli studiosi come Mancuso, Bateson, Zabini, Fellows, Schore e Wilkinson, analizzerò come l'attivazione e/o la riattivazione dell'integrazione tra anima individuale con *l'anima mundi* (Mente e Materia, Psiche e Gaia¹) sia essenziale per la “ripresa da situazioni traumatiche”. Cercherò di dimostrare come coltivare una mentalità ecologica implichi, necessariamente, di considerare “il fattore verde”. Quest'ultimo è usato in riferimento alla capacità dell'universo vegetale di favorire profonde dinamiche curative e auto curative. Ritengo questo uno dei fattori terapeutici fondamentali in analisi², in quanto capace di promuovere “il movimento progressivo”³ e, con ciò, il percorso evolutivo della coppia

1. Riferendosi a Gaia, Courrier (2006) scrive: «Nel 1969 lo scienziato britannico James Lovelock propose che il pianeta terra fosse considerato come una totalità o un meccanismo cibernetico (autocorrettivo) che tenta di mantenere tutti gli elementi fisici e chimici nel giusto equilibrio, in modo che la vita possa avere luogo. Tale sistema potrebbe ipoteticamente essere considerato come un'entità vivente: Gaia [...] secondo Lovelock [...] sembra assai improbabile che questo equilibrio si sia creato per puro caso; per questo si potrebbe dire che derivi dall'*anima mundi*, l'anima del mondo» (p. 63).

2. In questo lavoro i termini analisi e terapia, come analitico e terapeutico, sono usati come sinonimi per ragioni stilistiche, anche se riferentesi a fenomeni non del tutto sovrapponibili.

3. Per “movimento progressivo” intendo ogni processo psichico che rivela un'attivazione di una dinamica di tipo “evolutivo” e, perciò, in grado di generare forme diversificate di

analitica. Tutto questo può avvenire in una relazione contraddistinta da un “ritmo⁴ sufficientemente buono”, che ritengo elemento cruciale in terapia (insieme con altri fattori), in quanto facilita il livello di sintonizzazione necessario per l’integrazione dei nuclei dissociati della psiche. Sappiamo, infatti, come, in seguito a traumi profondi e ricorrenti, si attivino processi di scissione⁵/dissociazione. Questi si manifestano, in primo luogo, in modo non verbale, all’interno del fenomeno del transfert-controtransfert, meglio definibile come co-transfert⁶. In quest’ultimo o, meglio, nelle dinamiche che lo sottendono, possiamo scoprire i principali fattori che consentono la comprensione e la cura della sofferenza mentale. È da questa prospettiva che osserverò “l’elemento verde”. Questo, mediante ritmi ciclici presenti in natura, attiva una sintonizzazione sia all’interno dei pazienti che nella relazione con l’altro, dentro e fuori l’analisi, grazie ai processi di rispecchiamento, risonanza ed empatia (Wilkinson, 2010). Tali processi sembrano connessi con quanto è definibile da Jung come cammino individuativo e alle esperienze di vita e vitalità di cui parlano, rispettivamente, autori come Ogden (2022) o Civitarese e Ferro (2020). Allo scopo di illustrare quanto esposto sarà presentato sinteticamente un esempio clinico.

La prospettiva “verde”

Stefano Mancuso, direttore del Laboratorio Internazionale di Neurobiologia Vegetale (LINV) presso l’Università di Firenze, scrive:

Sulla terra il 99,7 per cento della biomassa [...] cioè la massa totale di tutto ciò che è vivo, non è rappresentato affatto da uomini, ma da vegetali! La specie umana (insieme a tutti gli altri animali!) rappresenta appena uno sparuto 0,3 per cento.

“speranza realistica”. «Speranza realistica o matura» è definita da Helm (2004) come la capacità di «autocritica, di comprensione delle limitazioni di sé stessi e degli altri, di accettazione dell’invecchiamento e, alla fine, della morte e di trasferimento della speranza alla generazione successiva» (p. 555).

4. Il ritmo, in musica, è dato dalla successione periodica di accenti forti e deboli delle note in un pezzo (Zauli, 2011). In analisi, questo potrebbe corrispondere all’amplificazione di affetti e di altre dinamiche psichiche (p. es. memorie) “positivi” e a una neutralizzazione o minimizzazione di quelli “negativi”.

5. Per Pieri (1998, p. 642): «Equivalenti nel significato, scissione e dissociazione hanno assunto un impiego distinto secondo due livelli: 1) “scissione” è usato nella psicologia del profondo; 2) “dissociazione” è invece usato nella letteratura psichiatrica [...]». In questo scritto dissociazione/scissione verranno usati come sinonimi.

6. A tale riguardo Orange (1997) sostiene: «Contro significa, tra le altre cose, “contro” o in “opposizione” e noi, come psicologi del Sé, ci vediamo come alleati del paziente nel campo intersoggettivo» (p. 180).

Stando così le cose, il nostro si può certamente definire un pianeta verde: la terra è un ecosistema sul quale regnano indiscutibilmente le piante. Qualcosa, però, non torna: com'è possibile che proprio loro, gli esseri [considerati] più stupidi e passivi del Pianeta, abbiano raggiunto questo primato? (2013, p. 107).

Da una prospettiva eminentemente scientifica: «[...] le piante sono gli esseri dominanti, mentre la presenza animale è registrabile soltanto in tracce. La spiegazione non può essere che una: le piante sono organismi molto più raffinati, adattabili e intelligenti di quanto siamo soliti pensare» (2013, p. 108).

Qualche anno più tardi Mancuso, riprendendo l'argomento, sottolinea:

Proprio come accade nel bosco, in cui ogni albero è legato a tutti gli altri da una rete sotterranea di radici che li unisce formando un super-organismo, così le piante costituiscono la nervatura, la mappa (o pianta) sulla base della quale è costruito il mondo in cui viviamo. Non vedere questa pianta o, peggio ancora, ignorarla, credendo di esserci ormai posti al di sopra della natura, è uno dei pericoli più gravi per la sopravvivenza della nostra specie (2020, p. 13).

Sembra che l'attuale e spiccata arroganza verso la natura ci abbia resi completamente ciechi e sordi al fatto che tutti gli esseri viventi, senza eccezioni, sono strettamente interconnessi. Questa interconnessione è stata messa in luce da molti studiosi e, in particolare, negli anni '70 dall'epistemologo britannico Gregory Bateson, che amava chiedersi quale fosse il legame tra le stelle marine, le foreste di sequoie, sé stesso e gli altri umani. Egli applicò la teoria dei sistemi alla comprensione e al trattamento della sofferenza psichica e le sue ricerche lo condussero a incorporare il pensiero di Jung nella formulazione di una nuova epistemologia, non più basata sulla distinzione cartesiana tra *Res Cogitans* e *Res Extensa*, ma piuttosto sulla distinzione junghiana tra *Creatura* e *Pleroma* (Jung, 1916, in Jaffè, 1966). A tale riguardo Bateson afferma: «Da un lato, ogni *Creatura* esiste dentro e attraverso il *Pleroma* [...] da un altro, la conoscenza del *Pleroma* esiste solo nella *Creatura*» (1987, p. 18). Jung, dal canto suo, aveva già proposto alcune stimolanti riflessioni sulla relazione tra *Creatura* e *Pleroma*. In *Anima e Terra* (1927-1964) teorizzò uno stretto legame tra terra e psiche. Uno dei componenti di quest'ultima, nello specifico l'archetipo dell'anima, sarebbe null'altro che una stella nell'immensa galassia costituita dall'*anima mundi*. Nello stesso tempo, però, Jung non poté negare che: «Lo sviluppo della filosofia occidentale, nel corso degli ultimi due secoli, è riuscito ad isolare la mente nella sua sfera e a strapparla dalla sua primordiale unità con l'universo. L'uomo ha smesso di essere il microcosmo e l'immagine del macrocosmo e la sua anima non è più la sostanziale scintilla dell'*anima mundi*» (1954-1969).

Ancora Jung (1927-1964) in *Mente e Natura* rileva: “La terra straniera assimila il suo conquistatore” e, prendendo in esame i modi in cui la terra americana influenzi i non nativi (1930-1964), sottolinea come un non-indigeno “assorba” il nuovo ambiente, nel quale si trova a vivere, proprio come se l’aria e il suolo di ogni posto avessero caratteristiche che, gradualmente, pervadono la sua natura e lo rendono simile agli autoctoni. Più specificamente Jung sostiene: “La mente può essere [...] compresa come un sistema di adattamento determinato dalle condizioni ambientali” (1930-1964). A tale riguardo sottolinea come esista un costante, profondo scambio nel mondo vegetale, animale e umano, cioè nell’*unus mundus*, in cui – secondo anche Pauli – mente e materia possono essere considerati come due aspetti complementari di una scissione epistemica.

Il problema sorge quando questa scissione epistemica diventa “epidemic”, prendendo la forma di unilateralità e repressione che Fellows ha descritto come null’altro che forme differenti di dissociazione. Questa dissociazione trova espressione non solo in “una inconscia disunione” di parti della personalità, ma anche nella attitudine conscia alla *hubrys* che tende a frammentare la realtà invece di considerarla con una totalità unitaria. Vedo questo fenomeno accadere, attualmente, nell’uso sconsiderato della tecnologia e nel “progresso” ad ogni costo, spesso non evolutivo. Tale stato di cose ha contribuito alla crescita di patologie individuali e collettive, facilmente osservabili oggi. Uno dei modi di “sanare” tale tipo di situazione potrebbe condurci a riconsiderare l’ipotesi di Fellows (2019): «L’ipotesi Psiche-Gaia pone una correlazione tra il comportamento e le proprietà di Psiche e Gaia [...] secondo [...] la psicologia analitica e la teoria dei sistemi [...]» (p. 121). Sempre a tale riguardo, lo stesso autore, inoltre, sottolinea:

L’ipotesi si basa [...] sugli aspetti organizzanti del Sé che è contiguo con l’*unus mundus* [...] l’archetipo psicoide agisce come agente invisibile che organizza l’ambito epistemico rispettivamente della Psiche umana e di Gaia. L’ipotesi non definisce fino a quale punto lo stesso archetipo influenzi entrambe, ma, dal momento che Psiche e Gaia si sono co-evolute, un grado significativo di caratteristiche comuni sembra probabile (2019, p. 118).

Intorno al concetto di *unus mundus* e a quello di archetipo psicoide, Stevens (2006) scrive: «Jung insiste nel proporre non solo che queste strutture archetipiche siano fondamentali per l’esistenza e la sopravvivenza di tutti gli organismi viventi, ma pure che siano in continuità con le strutture organizzanti il comportamento della materia organica» (p. 87).

Queste riflessioni, in qualche modo, risultano in linea con le ricerche riportate da Meneguzzo e Zabini (2020), che contengono alcune affascinanti

conclusioni. I passaggi seguenti sono di particolare interesse per il mio lavoro, quindi li citerò per esteso:

La diretta esposizione alle foreste è stata associata a un ampio spettro di benefici per la salute umana [...] Questi benefici sono primariamente psicologici [oltreché] relativi ai processi cognitivi, la vita sociale [...] e al benessere spirituale. Dal punto di vista fisiologico, sono stati osservati effetti benefici molto significativi in relazione al miglioramento delle condizioni cardiovascolari ed emodinamiche, neuro-endocrine, metaboliche, oltre ai processi infiammatori ed ossidativi [...] Tali benefici, a livello individuale [...], si trasferiscono alla società nel suo insieme, in termine di risparmio, per il servizio sanitario, la sicurezza e la produttività [...] (2020, p. 87).

Gli effetti di prevenzione e cura della salute [...] delle foreste sono stati ampiamente documentati in relazione alle visite libere e contemplative delle stesse, in assenza di esercizio fisico o al massimo in presenza di brevi camminate: in questo caso stiamo parlando di “immersione nella foresta”. Il cosiddetto “bagno forestale” [...], derivato dal giapponese Shinrin-Yoku, costituisce un’evoluzione che prevede l’organizzazione di attività favorevoli la salute, quali brevi passeggiate e semplici esercizi di rilassamento [...] limitati a una singola sessione. Per concludere, infine, “la terapia forestale” è più strutturata: implica itinerari guidati in luoghi specifici in cui sono organizzate attività quali passeggiate, meditazione, esercizi di respirazione, yoga [...] La “terapia forestale” è usualmente organizzata come parte di programmi a lungo termine con ripetute sessioni nella foresta, dirette a specifici gruppi di persone, generalmente guidati da professionisti in stretta collaborazione con specialisti della salute, che consentono di conseguire i migliori risultati per il benessere [...] grazie anche all’applicazione di principi e pratiche terapeutiche [...] Passare tempo nelle foreste e nei parchi, o semplicemente osservare/contemplare gli alberi aiuta il sistema immunologico, riduce lo stress e la pressione sanguigna, migliora il tono dell’umore e favorisce uno stato di rilassamento profondo [...] L’associazione tra la natura e il miglioramento evidente del benessere è una caratteristica degli ambienti più “naturali” e delle aree verdi [...] In alcuni paesi asiatici, quali il Giappone, la Corea del Sud, Taiwan e la Cina, la pratica del “bagno forestale” o la “terapia forestale” è già riconosciuta da tempo e viene usata in medicina preventiva al fine di migliorare la salute fisica e mentale [...] le stesse pratiche sono divenute parte del sistema sanitario in senso preventivo in Giappone e in Corea del Sud. I benefici per la salute derivano dal coinvolgimento di tutti i sensi (vista, odorato, udito, tatto, gusto), che avviene quando il corpo umano si trova in ambiente forestale (2020, pp. 35-36).

In tale ambito, comunque, mi concentrerò sul senso della vista:

La vista di ripetute strutture frattali (inclusi gli alberi, in particolare), come l’ascolto dei tipici suoni in una foresta, “risana” la percezione. Addirittura, solo la stimolazione visuale che [si può fare utilizzando immagini boschive attraverso uno schermo televisivo per appena 90 secondi ha prodotto benefici psicologici e, spesso,

anche fisiologici]. Uno studio condotto in Italia, con la partecipazione del Centro Alpino Italiano e (CAI) e il Centro Nazionale delle Ricerche (CNR) [...], ha dimostrato che guardare video [relativi ad ambienti boschivi] e ascoltare i suoni in essi presenti quando completamente isolati dalla natura [come per esempio in situazioni di *lockdown*, dovute a pandemie], risulta efficace [...] nel ridurre i livelli di ansia, laddove la visione e l'ascolto di video con ambienti urbani, produce effetti opposti (2020, p. 37).

L'ottica clinica "verde"

Tutte queste considerazioni mi hanno indotto a riflettere sul mio lavoro di analista, terapeuta familiare e supervisore in un nuovo modo. Negli ultimi anni e specialmente durante la pandemia da Covid-19, ho notato un esponenziale aumento di sogni, fantasie e associazioni legate ad angosce "ambientali". Mi sono resa conto che anch'io ero stata coinvolta in una serie di dinamiche co-transferali connesse a questi fenomeni. Come risultato, ho concluso di dover prestare maggiore attenzione a questi eventi i quali, sebbene in misura meno "esasperata", erano cominciati ad apparire prima della pandemia. Ho iniziato a notare nei pazienti, insieme ad un crescente numero di sogni nel cui contenuto apparivano inondazioni, incendi, siccità, contaminazioni massive di acque e terreni, anche la manifestazione di fenomeni di segno opposto. Ho potuto osservare, infatti, una sorta di emergenza di eventi non-catastrofici analoga alla "rinascita" che possiamo vedere – se l'uomo non interviene sconsideratamente – dopo enormi devastazioni ambientali, come, per esempio, la rigogliosa fioritura che appare in aree brulle a seguito di un'eruzione vulcanica. In tali situazioni terapeutiche, se favorite da appropriati "interventi ritmici analitici", ho potuto riscontrare l'apparizione di immagini di natura "rifiorente" dopo eventi distruttivi.

Questi ritmi onirici sembrano rispecchiare i ritmi ciclici della natura (giorno e notte, l'alternarsi delle stagioni, o l'apparizione di processi di "rinascita" dopo disastri naturali).

Quando immagini come queste prendono forma, sembrano indicare una dinamica nuova: l'inizio di una buona regolazione psichica nel funzionamento scisso della psiche. Per coloro i quali devono fare i conti con una serie di "disastri" di vario tipo, ho verificato che entrare in contatto con i cicli naturali di nascita, crescita, morte e rinascita in un modo sufficientemente prevedibile, così come affrontare "imprevedibili" eventi naturali, può favorire un cambiamento che – nel co-transfer – è promosso dall'empatia, dalla risonanza e dal rispecchiamento, elementi necessari a una sintonizzazione emotiva "adeguata". Ciò accade, in particolare, quando ci si possa analiticamente focalizzare sui lenti processi di risanamento della natura ferita

(qualcosa che accade continuamente, se non avvengono interferenze distruttive). Questa azione supportiva ha l'effetto di rafforzare un interscambio fruttuoso tra il cosiddetto tempo soggettivo e quello oggettivo, cronologico. Deve anche essere sottolineato come, attraverso questa relazione col "mondo vegetale", i processi di risanamento possono attivarsi più facilmente, verosimilmente in quanto "l'altro verde" non possiede le ambivalenze dell'essere umano e, in generale, effetti di una certa entità sono visibili in tempi non troppo lunghi. Anche per queste ragioni, mi sto convincendo della centralità di quello che definisco "il fattore verde" come elemento favorente l'integrazione dei nuclei dissociativi del paziente, mediante il perseguimento di una buona interazione ritmica nella diade analitica. Questa interazione, in qualche modo, potrebbe rispecchiare ciò che accade in natura, i cui fenomeni sembrano mostrare sia una "prevedibile" ritmica alternanza, sia una dose di "imprevedibilità".

Considero il ritmo uno dei fattori principali necessari per acquisire e mantenere uno stato di dinamica sintonizzazione tra analista e analizzanda/o, in cui una costante attenzione alla "tenuta ritmica" della relazione, favorita dal potere risanante del "fattore verde", si rivela un ingrediente prezioso nel superamento degli effetti dissociativi post-traumatici esperibili dalla coppia analitica. A proposito di tali effetti, Jung (1928/1966) scrive: "[Il complesso traumatico] si impone tirannicamente sulla mente conscia. L'esplosione dell'affetto si manifesta come una completa invasione dell'individuo. Piomba su di lui come un nemico o un animale selvaggio". Questo fenomeno coinvolge entrambe le parti della coppia terapeutica. Jung, infatti, sottolinea come: "[il terapeuta] e il paziente si trovino in una relazione fondata sulla mutua inconscietà" (1928/1966). In breve, la visione junghiana della relazione transfert-controtransfert è basata sull'idea di un simile coinvolgimento di psicoterapeuta e paziente. Qui un tale coinvolgimento va inteso come relativo alle dinamiche psichiche di due personalità che, comunque, hanno responsabilità asimmetriche. Dal momento che tali dinamiche si esprimono in modi che sono, primariamente, non-verbali, attraverso immagini, da queste ultime dobbiamo partire se intendiamo comprendere in profondità cosa avvenga nella relazione analitica.

Riguardo all'importanza cruciale della parte non-verbale della comunicazione terapeutica nell'area di intersezione tra "ottica psicodinamica e neuroscienze", Speciale-Bagliacca (2008) concorda con Schore e Hinze quando affermano: «Una parte fondamentale della interazione analitica consiste nelle comunicazioni non-verbali all'interno della coppia analitica: comunicazioni inconscie e preconsce, simili a quelle che avvengono tra il bambino e i suoi accudenti» (p. 16). Tra tali tipi di comunicazioni, a questo punto, possiamo legittimamente includere le relazioni con tutti i tipi di organismi

viventi (oltre gli umani, anche i vegetali e gli animali). Speciale-Bagliacca, inoltre, ritiene che: «I meccanismi alla base della comunicazione non verbale (e non linguistica) costituiscono il cuore dei processi trasformativi» (2008, p. 375). In tale ambito, Hutterer e Liss (2006) insistono sulla necessità di considerare aspetti non-verbali, quali il linguaggio corporeo, insieme col ritmo della comunicazione verbale, come aspetti cruciali della relazione dell'analista con l'analizzando. Altre ricerche in questo campo, inoltre, hanno confermato che «i processi contro-transferali si manifestano nella abilità di riconoscere e utilizzare qualità sensoriali (per esempio, visive, uditive, etc.) ed affettive della capacità immaginale che il paziente genera nel terapeuta» (Schoore, 2003, p. 96).

Quali saranno, in tal senso, i fattori cruciali nelle comunicazioni co-transferali della diade analitica? Potremmo trovare un indizio in una riflessione di Jung (1928-30/1984): «Quando la vita è vissuta come ritmo, diastole e sistole, allora diventa una totalità, si sta avvicinando al suo compimento» (p. 108). Qui viene sottolineata la stretta interconnessione tra aspetti psicologici e fisiologici. A tale riguardo, Michael W. Young – premio Nobel congiunto con Jeffrey C. Hall e Michael Rosbash per la Medicina, autorevole esponente della cronobiologia – ha avanzato non insignificanti osservazioni. L'ambito della cronobiologia considera ogni persona un mosaico di minuscoli orologi, situati in ogni organo del corpo, funzionanti secondo i ritmi circadiani. In una recente intervista, Young (2022) afferma che i problemi più seri emergono quando questi invisibili nostri orologi iniziano a seguire ritmi incompatibili gli uni con gli altri (come, per esempio in caso di jet lag, durante il *lockdown* o quando siamo in costante connessione elettronica). Egli rileva che questa sua ricerca ha mostrato come – per gli animali – l'isolamento dai simili produce serie alterazioni nei ritmi vitali. Possiamo notare, però, come tale fenomeno sia ugualmente diffuso anche tra gli umani (vedi, per esempio, la sindrome Hikikomori).

Sappiamo che, fin dalla notte dei tempi, il ritmo è considerato il più antico aspetto della musica e ne costituisce la struttura di base, essendo, inoltre, intimamente legato alla danza. È significativo osservare come gli strumenti a percussione – generalmente i primi ad apparire in ogni cultura – essenzialmente ripetano ritmi naturali (ad iniziare dal battito cardiaco). Questo potrebbe essere connesso alla presenza, in natura, di suoni ritmici come, per esempio, il movimento delle onde, il canto degli uccelli e/o lo schema della caduta delle gocce di pioggia. L'interazione analitica, allora, potrebbe essere concepita pure in tale modo?

Alla luce di tali considerazioni, non può essere taciuto che, per quanto concerne le comunicazioni analitiche non verbali, il ritmo del respiro o i movimenti somatici, in particolare del viso, siano indizi essenziali. Ciò consente

di inferire che il ritmo è una parte cruciale della comprensione e del trattamento della sofferenza (sebbene, ovviamente, non sufficiente da solo). Dal momento che sembra essere un elemento fondamentale in ogni tipo di comunicazione, quali ripercussioni ne derivano a livello clinico?

Dopo molti anni di ricerca e pratica clinica mi sono trovata a concordare con Grotstein (1986), il quale considera ogni forma di psicopatologia come disregolazione del Sé derivante da disfunzioni primarie o secondarie dell'attaccamento. All'interno di tale ottica, Schore (2003) rileva che: «Se l'attaccamento è una forma di sincronia interattiva, lo stress è definito come una asincronia [nella stessa] sequenza [a cui può seguire] una ristabilita sincronia che permetta la ripresa dallo stress» (p. 39). Per questa ragione, concentrarsi «sui sottili e repentini flussi e riflussi degli stati affettivi e sui ritmi di sintonizzazione/sincronia, mancanza o rottura della stessa/asincronia, risintonizzazione/ristabilita sincronia nella diade terapeutica, ci permette di comprendere gli eventi dinamici che accadono [nel co-transfert]» (2003, p. 55). In tale ottica, come è possibile identificare e coltivare un ritmo favorente una sana regolazione psicobiologica o sintonizzazione nell'interazione co-transferale?

In un mio precedente lavoro (Peresso, 2020), mettevo in luce gli indicatori di “movimento progressivo”, che possono essere osservati analizzando la sequenza di vari tipi di immagini, così come ogni variazione in tale sequenza emergente all'interno della relazione terapeutica. Sostenevo che tale tipo di dinamica analitica indicasse la manifestazione di una interazione ritmica sufficientemente buona, una sorta di «sincronia [che] si sviluppa in conseguenza dell'apprendimento, da parte di ogni componente la relazione, della struttura ritmica dell'altro e della modificazione del proprio comportamento per adeguarsi a tale struttura» (Lester *et al.*, 1985, p. 24). In tal senso, per attivare tale tipo di apprendimento reciproco nella coppia analitica, è fondamentale ricordare che “l'universo verde” manifesta, da una parte, una successione di costanti eventi ritmici prevedibili (per esempio, l'alternarsi delle stagioni, dei cicli della vita, morte e rinascita) e, dall'altra, fenomeni “imprevedibili” come, per esempio, siccità, inondazioni, gelate fuori stagione. Eventi catastrofici di questo genere sono, comunque, seguiti da fenomeni naturali riparativi, tanto più se l'attività umana è capace di supportarli. Questa successione di momenti di armonia e della sua rottura avviene anche nelle relazioni interpersonali sane: quello che le distingue dalle insane sono i successivi e adeguati momenti di riparazione.

Ritengo che quando una coppia terapeutica si ponga in una relazione creativa col “mondo verde”, sia dentro che fuori l'analisi, quest'ultima favorisca – attraverso “un'interazione ritmica adeguata” – quel movimento verso l'attuazione del proprio sé di cui parlava Jung. Questo processo sembra

richiamare quella che Civitarese e Ferro (2020, p. 15) definiscono la capacità di «promuovere l’esperienza di sentirsi vitali» o, anche, l’abilità di poter «prendere vita nella stanza d’analisi», secondo Ogden (2022).

Esempio clinico

In modo da esemplificare quello che sostengo presenterò sinteticamente un caso clinico. Prima una breve riflessione di Reiser, utile per la trattazione:

I pensieri più reconditi e le immagini dell’analista attingono ai suoi circuiti mnemonici che codificano non solo le sue esperienze personali di vita, ma anche i circuiti mnemonici del paziente per come si sono sviluppati nella mente del terapeuta [...] Questo significa che l’analista [...] sarà in grado di indentificare – dalla storia dell’analizzando – elementi lì [nella sua mente] iscritti, elementi che sono rilevanti per la situazione analitica e per i problemi del paziente nel qui ed ora, incluso il transfert (1997, p. 903).

Lara è una donna di 46 anni che ha iniziato l’analisi dopo “ripetuti attacchi di panico” che sono stati esacerbati da una serie di malattie autoimmuni e una concomitante depressione. Ha dovuto prendere un periodo di aspettativa dal lavoro e avverte che questa sua fase di vita la sta mettendo in difficoltà anche nella relazione col marito e il figlio. Dopo un intenso periodo di lavoro analitico, Lara è riuscita a trovare, nonostante molte delusioni, una “squadra di curanti” finalmente in grado di “prenderci carico” adeguatamente delle sue patologie, considerate per anni sue “esagerazioni”. Allo stesso tempo, i sintomi della sua profonda depressione si sono attenuati. Dopo la pausa estiva, la paziente torna in seduta riferendo che, verso la fine delle vacanze, ci sono stati momenti di forte tensione col marito. Mi racconta un sogno: “Sta arrivando un’inondazione al mio paese... scrosci torrenziali sono comuni, ora... la pioggia sta durando da parecchi giorni e alla fine, il fiume rompe gli argini... un fiume di fango sta scendendo vicino a me. Sono terrorizzata. Mi ritrovo nella piazza principale, vicino alla statua di San Francesco. Mi ci aggrappo forte... la corrente era impetuosa. Ma l’acqua si fermava alle mie caviglie e poi cominciava a scendere...”.

Poi aggiunge altro materiale onirico: “Ho sognato una spirale o, forse, molte spirali... Vorrei disegnarla sulla sabbia [va alla sabbiera e ci disegna una grande spirale. Poi ritorna al lettino] la spirale mi fa pensare all’idea di infinito e di scrivere qualcosa sulle artiste e magari *De l’infinito, universo e mondi* di cui parlava Giordano Bruno... fu bruciato vivo per le sue convinzioni, bruciato vivo con la mordacchia, per non farlo parlare!”.

Poi tace. A quel punto, dato che mi rendo conto di non essere riuscita a “sentire” le sue ultime parole, le chiedo di ripeterle. Lo fa, ma mi risultano “incomprensibili”. Percepisco nella stanza d’analisi una situazione molto disturbante. Dopo un lungo silenzio, nel corso del quale la sua angoscia mi risulta palpabile, Lara mi chiede se

conosco il filosofo da lei citato e i suoi studi. A quel punto mi accade qualcosa di significativo. Avverto una sorta di ovattata confusione. Non riesco a ricordare né chi fosse lo studioso, né le ultime parole della donna. La mia mente è vuota. Rimango in silenzio, poi, un pensiero si fa strada in me: “Che strano! Normalmente non ho questo tipo di vuoti di memoria”. In qualche parte della mia mente so bene che posso rispondere a quanto mi è stato appena chiesto. “Perché, allora, sto avendo questo blackout?”. Nel frattempo, avverto una sensazione di estrema stanchezza, ma persevero nel cercare di rammentare qualcosa. Pure se una parte di me sa bene che, durante gli anni di liceo, ha studiato a fondo la figura di Giordano Bruno e quindi anche “la mordacchia”, nondimeno la mia mente sembra prosciugata. Non demordo, comunque. Non ho intenzione di lasciarmi trascinare nel profondo abisso di paura da cui Lara, al momento, sembra essere sprofondata. Con la parte di me ancora “sveglia” persisto nel cercare qualcosa che possa sbloccare la situazione di stallo in cui mi/ci trovo/troviamo.

Dopo un po', mi rendo conto che il mio sguardo è catturato dagli alberi che si vedono dalle vetrate della stanza di terapia e, in particolare, dai rami di una magnolia fiorita, ondeggianti delicatamente sotto il vento primaverile. Percepisco un senso di sblocco e conforto. Questo mi rammenta quando, anni prima, dovendo scegliere il mio studio, cercai – con grande determinazione – un luogo dalle cui finestre il mio sguardo potesse spaziare sul verde. È precisamente in quel momento che emerge un'immagine dalla “nebbia” da cui mi sento avvilluppata: la vivida descrizione di Lara di un magnifico bosco (antica faggeta primordiale, dichiarata sito Unesco) che lei ama visitare di tanto in tanto, non lontano da Roma. Questi boschi sono luoghi in cui ama immergersi soprattutto quando si sente triste e confusa, anche perché ha notato che hanno su di lei profondi effetti distensivi e rigeneranti.

Immediatamente dopo, mi appare alla mente un'immagine di un posto che conosco bene: Piazza Campo de' Fiori, dove passavo ogni giorno per tornare a casa dal liceo. Al suo centro posso scorgere ancora la statua di Giordano Bruno, eretta proprio nel posto in cui fu arso con la “mordacchia”. Ecco, il vuoto di memoria è scomparso! Finalmente “rammento” che con i “cosiddetti blasfemi”, o coloro che erano considerati “pericolosamente eloquenti” e dovevano essere ridotti al silenzio, l'Inquisizione usava uno strumento di tortura che impediva loro di parlare: la mordacchia, appunto.

L'atmosfera si alleggerisce, e, dopo qualche tempo, percepisco Lara prendere un profondo respiro. Poco dopo ricomincia a parlare: “All'Università, il professore spesso mi diceva: ‘Metteremo anche a te una mordacchia... Così starai finalmente zitta, proprio come Giordano Bruno...’. Alla fine del mio progetto di ricerca, feci tutti i tagli che lui voleva anche se non ne certo convinta... era lo stesso a casa mia. In realtà, lì, era anche peggio”.

A quel punto mi rendo conto che, nel mio co-transfert, ho appena provato un'intera “serie di sintomi” che Lara mi raccontava aver sperimentato in situazioni traumatiche o a contatto con temi e persone a esse legate. In quel momento mi appaiono alla mente, in rapida successione, vari episodi: le sue improvvise, significative amnesie intorno ad argomenti per altro molto ben conosciuti, i suoi “inspiegabili momenti” di confusione e di intorpidimento emotivo, i sintomi di depersonalizzazione

e derealizzazione. Ho compreso allora che, nel campo psichico in cui entrambe ci trovavamo, stavano emergendo varie manifestazioni di stati dissociativi causati da profonde e ripetute esperienze traumatiche del passato, anche se non solo.

Nello stesso tempo, però, noto pure che ho vissuto il modo trovato da Lara per superare tali situazioni disturbanti. La stupenda magnolia fiorita che si scorgeva dalla finestra del mio studio, infatti, aveva supportato il confortante ritorno in me della memoria, in un modo simile alle esperienze “profondamente risananti” riferiti dalla paziente attraverso il contatto con la natura (per esempio, camminando nei boschi o nei parchi in differenti stagioni, coltivando il suo orto urbano, allevando piante e/o, quando ammalate, curandole per altri). La sintonizzazione ritmica di Lara col “mondo verde” l’aveva aiutata nell’integrazione di una serie di sintomi dissociativi che, quando riattivati da memorie traumatiche, non le consentivano di avere adeguate relazioni con sé stessa e gli altri. Non posso omettere che, a quel punto, esperienze simili avevano aiutato anche me nella relazione analitica.

Poco tempo dopo, la paziente inizia a compiere grandi passi avanti. Dal momento che i suoi sintomi depressivi continuano a diminuire, lei inizia a relazionarsi in modo più sano alla sua famiglia e ritorna al lavoro, dando via ad un progetto che le sta molto a cuore. Riapre la biblioteca del suo istituto, trasformando l’antro abbandonato, oscuro e polveroso, in uno spazio luminoso, pulito, pieno di nuovi libri, piante e, finalmente, brulicante di adolescenti che “fremono” nel chiedere libri e nel volerne discutere con lei e tra di loro. A quel punto, non certo “imprevedibilmente”, colleghi invidiosi, del tutto disinteressati, in precedenza, a collaborare al progetto, iniziano ad attaccarla con commenti del tipo: “qualcuno vuol coltivare il proprio orticello”, cercando di oscurare il fatto che la fruizione di una biblioteca in buone condizioni era stata più volte chiesta dagli studenti e completamente ignorata per anni. Nel mentre, a casa, il marito ed il figlio adolescente lamentano di sentirsi trascurati e insistono nelle loro rimostranze. Lara, intanto, sogna acque radioattive e disastri naturali da cui riesce a salvarsi con grande fatica.

A questo punto, sebbene la paziente riconosca che è diventata più capace di affrontare i propri nodi problematici, mi inizia a dire che è esausta e che continuare con le nostre sedute è “troppo faticoso” per lei, dal momento che pure io avrei “eccessive pretese” nei suoi confronti, come tutti. Pur avvertendo la sofferenza provocata da altri significativi, sottolineo che, comunque, anche lei, da sola, se la infligge in misura non minore. C’è, infatti, una parte molto distruttiva di sé stessa che è profondamente invidiosa delle sue abilità e che, quando raggiunge buoni risultati, smette di proteggersi “dal persecutore interno”.

Per la prima volta, lei sembra accettare che se rinuncia a tutto quello che sta facendo con passione e sforzo, non farebbe che nutrire il suo “intimo nemico”. A quel punto, però, sembra bloccarsi e non parla più.

Durante il suo lungo “silenzio” provo una sensazione di “grande vuoto” quando, all’improvviso, mi torna alla mente la libreria che ha riaperto: quel luogo pieno di piante, volumi e adolescenti, dei quali non pochi “hanno iniziato a leggere per la prima volta”. Penso che, quella biblioteca, ricorda il monastero di Squillace, costruito da Cassiodoro nel 544 A.D. in Calabria. Insieme con i giardini e gli orti in cui si coltivavano erbe commestibili e medicinali, il complesso includeva una

biblioteca, uno scriptorium, un rifugio per pellegrini e anche un “ospedale” ante litteram, tutte funzioni che Lara ha “in qualche modo ricreato” nel luogo che ha saputo far “rinascere” a Roma, molti secoli dopo. Comprendo che, finalmente, i due aspetti finora scissi della paziente sono unificati nella “biblioteca fiorita” a cui ha dato vita: cultura e natura, finalmente, in un dialogo reciprocamente vivificante. È a quel punto che la stanza d’analisi viene avvolta da un’atmosfera di “soffice tranquillità”. Il nostro tempo è finito e lei esce serena.

Arriva alla seduta successiva con qualche novità. In primo luogo, ha superato un lungo periodo caratterizzato dal “blocco dello scrittore” e mi informa che intende leggermi un suo breve racconto appena finito. Prima di iniziare, quasi con noncuranza, aggiunge di aver ritrovato un passaggio di Yourcenar, da *Memorie di Adriano* (1951/2000): «Mettere le fondamenta per biblioteche è come costruire granai, ammassando riserve per quell’inverno dello spirito che, mio malgrado, vedo avanzare da molti indizi» (p. 113). Il racconto che mi legge si intitola *L’orto di Michelle Obama*. Ha deciso di scriverlo in relazione al profondo e duplice messaggio che, secondo lei, avrebbe quel piccolo appezzamento di verde fatto nascere in un angolo esterno della Casa Bianca. Prima di tutto, in quanto Michelle ha voluto dimostrare a sé e al mondo di non essere solo la moglie del Presidente degli Stati Uniti. In seconda istanza, perché, con questo gesto, la donna ha voluto anche rilanciare il messaggio dell’importanza di ritornare a un diretto contatto con la natura e con fonti di nutrimento sano, coltivate in casa. “L’esercizio di scrittura” della paziente, di nuovo capace di mettere su carta i suoi vissuti (lo scrivere a mano è sempre stata una delle “medicine più efficaci” per i suoi momenti bui, pure se, nel contempo, è un’esperta conoscitrice e utilizzatrice di “supporti informatici”), pare averle ridato energie in ambiti differenti. Ora Lara sembra riuscire a proteggersi meglio dagli attacchi del suo ambiente lavorativo e familiare (il marito non nasconde più di preferirla come “casalinga ubbidiente”), ma, ancora di più, nei confronti di quella sua parte “nemica” che la “incita” ad abbandonare ogni “sua conquista” faticosamente raggiunta. Adesso sta prendendo iniziative nell’indirizzare meglio le sue abilità di scrittura, nell’occuparsi di un orto/giardino e nel nutrire piante e menti attraverso la sua sensibilità e amore per i libri. Dopo che ha finito di leggermi il suo racconto, rimaniamo in silenzio. Nel mentre ripenso al suo giardino/orto urbano e alle relative foto che, orgogliosamente, mi ha mostrato di tanto in tanto. Ero rimasta colpita dalla lussureggiante vegetazione e dagli splendidi fiori che era stata/era capace di far crescere su quello spazio, certo non vastissimo. A quel punto, come in risposta ai miei pensieri, lei mi ripete che sta trascorrendo molto tempo a curare le piante malate di altre persone e che, recentemente, la madre scomparsa di una sua amica le ha lasciato in eredità una preziosa collezione di orchidee, dicendole: “So che, nelle tue mani, vivranno sane e a lungo, al contrario di quanto accadrebbe se le lasciassi alle mie figlie!”. Continuando il mio dialogo interiore mi dico che questo dimostra sia le sue capacità di prendersi cura di, ma anche di autocura. A quel punto, come se avesse udito i miei pensieri, lei mi dice perentoria: “Ne ho abbastanza... ne ho abbastanza di dare il mio tempo agli altri o alle altrui cose...”. Continuo a rimanere in silenzio. Allora lei mi chiede, con tono preoccupato, a cosa sto pensando. Decido di risponderle: “Stavo pensando quanto siano rigogliose le sue piante, quelle di cui mi mostra

fiera le foto di tanto in tanto, insieme a quelle, non sue, di cui si prende cura!”. Il nostro tempo finisce e Lara si congela senza commenti. La seduta seguente mi porta un sogno:

“L’ho vista: era sulle sponde di un piccolo lago luccicante, circondato da un fitto cui bosco con alberi potevo dall’intenso profumo. Aveva un tetto solito, ampie finestre che lasciavano scorgere una vista meravigliosa e un patio invitante, con accesso direttamente al lago. Era casa mia. Sentivo una grande gioia. Nella prima parte ero all’aperto e immersa in un silenzio pieno di serenità, interrotto solo dal canto di qualche uccello... poi mi trovavo in salotto, accanto al camino, in una confortevole grande poltrona di pelle rossa e blu... da lì potevo scorgere le foglie degli alberi luccicare con miriadi di riflessi...”.

Lara a quel punto dice: “È quella la mia casa. Posso finalmente immaginarla, vederla, cercare un modo di averla...”. Finalmente, dopo lungo tempo e, contrariamente a quanto strenuamente ripetuto, e cioè che non poteva vedere dove potesse collocarsi una casa veramente sua, ne appare una molto bella, che lei sente proprio adatta a sé. Adesso, dopo molti anni di costante disagio, Lara può provare un’autentica, profonda gioia. In questo sogno possiamo trovare evidenze per qualcosa che Roesler (2018) descrive così: «Nel sogno, il cervello è in una modalità in cui [...] può usare più spiccate capacità per lavorare su problemi e trovare soluzioni creative» (p. 69).

Conclusioni

A mio giudizio, questa breve descrizione clinica dimostra che diventare capaci di “sperimentare un contatto vitale con la natura”, durante il processo terapeutico, costituisca un fattore cruciale nel lavoro di in/reintegrazione delle parti psichiche dissociate. Per questo motivo, ritengo che possiamo parlare del “fattore verde” come di uno di quelli decisivi per tale opera in/reintegrativa. La mia analisi con Lara illustra come una specifica dinamica non verbale co-transferale riveli uno specifico sistema di interazione ritmica strutturato come segue:

- espressione del nucleo scisso del paziente;
- effetti del contagio co-transferale sul terapeuta;
- superamento da parte di quest’ultimo della situazione dissociativa, grazie anche o soprattutto al “fattore verde”;
- risposta integrativa (non verbale e verbale) del paziente che avviene durante la comunicazione non-verbale dell’analista.

Gli scambi, nelle sequenze cliniche prese in esame, sembrano in tal senso rivelare l’importanza “dell’elemento verde” nel favorire e mantenere una buona alleanza terapeutica.

Nella mia pratica clinica, in casi di traumi profondi e reiterati, ho inoltre

notato che, durante le prime fasi della “ripresa psichica”, la connessione col “mondo verde” è meno impegnativa rispetto altri tipi di relazione, in quanto il paziente non si sente obbligato a fare i conti con lo stesso livello di complessità e ambivalenza che si riscontra nei rapporti umani. In tal senso, quello che ho definito “fattore verde” è capace di promuovere la ricomposizione di parti scisse di sé stessi e risanare relazioni traumatizzanti con altri, dal momento che può iniziare a edificare un ponte verso situazioni più complesse. Questa constatazione è stata anche sottolineata da Stuart-Smith (2020) nel suo volume *The Well-Gardened Mind*. Per la studiosa britannica, infatti, la capacità di entrare in un buon contatto con le piante può costituire il primo stadio in un processo implicante un ordine crescente di difficoltà, che può transitare, in una seconda fase, a quello con gli animali, per concludersi, infine, con gli esseri umani.

Se vogliamo veramente sviluppare e coltivare un atteggiamento ecologico, un’epistemologia eco-orientata, non possiamo non tenere a mente e rispettare la profonda e indissolubile relazione tra Mente e Terra, o Psiche e Gaia. Questo richiede di considerare “il fattore verde” un elemento capace di favorire quel movimento progressivo che promuove l’individuazione della coppia terapeutica, mediante una interazione ritmica adeguata. Tale interazione è resa possibile dal creare e mantenere un buon livello di empatia, rispecchiamento e risonanza nella relazione terapeutica, prestando una costante e rigorosa attenzione agli elementi non-verbali: i vari tipi di immagini che emergono nel co-transfert. Per questa ragione, è essenziale focalizzarsi sul “patrimonio immaginale” riferentesi alla natura dentro e fuori di noi: a quel “fattore verde” che ci riconnette al più vasto ecosistema di cui, come esseri umani, facciamo parte. A tale riguardo tornano alla mente alcune riflessioni di Senghor (1998), il quale ritiene che possiamo disporre del potere dell’immagine soprattutto mediante il ritmo. Questo solo può trasformare la “parola” nella “parola incarnata”, nella realtà viva. In tal modo, ogni persona nella coppia analitica può assimilare la struttura ritmica dell’altra ed essere trasformata in modo tale da trovarne una nuova, condivisa e “adeguata”. È la fondazione e la continua nutrizione di questo tipo di sistema ritmico che permette di superare terapeuticamente gli effetti dissociativi di traumi profondi e reiterati, riconnettendo l’anima individuale con l’*anima mundi*. In altri termini, non ci possono essere forme di salute individuale scisse da quelle della “salute di Gaia”, il nostro pianeta.

In definitiva, tra le molte e profonde lacerazioni che l’esistenza non risparmia a nessuno, ad un certo punto potremo scoprire che, come una volta un mio paziente disse, citando Leonard Cohen in *Anthem* (1992): “C’è una frattura in ogni cosa. È proprio da lì che entra la luce”. Poi aggiunse: “Non pensa, dottoressa, che questo sia straordinario proprio come quando, all’alba,

vediamo i raggi brillanti del sole filtrare anche attraverso le sagome scure e fitte degli alberi?”.

Bibliografia

- Bateson G. (1979). *Mind and Nature*. New York: Dutton Edition.
- Bateson G., Bateson M.C. (1987). *Angel Fear*. New York: Macmillan Publishing.
- Civitaresse G., Ferro A. (2020). *Vitalità e gioco in psicoanalisi*. Milano: Raffaello Cortina.
- Cohen L. (1992). *Anthem*. Album: The Future.
- Currier M. (2006). Anima Mundi: The World Soul. In: *Encyclopedia of Religion and Nature*. London-New York: Thoemmes Continuum.
- Fellows A. (2019). *Gaia, Psyche and Deep Ecology*. New York: Routledge.
- Grotstein J.S. (1986). The Psychology of powerlessness: disorders of self-regulation and interactional regulation as a newer paradigm for psychopathology. *Psychoanalytic Inquiry*, 6: 93-118. DOI: 10.1080/07351698609533619.
- Helm F.L. (2004). Hope is curative. *Psychoanalytic Psychology*, 21, 4: 554-66. DOI: 10.1037/0736-9735.21.4.554.
- Hutterer J., Liss M. (2006). Cognitive development, memory, trauma, and treatment. An integration of psychoanalytic and behavioural concepts in the light of current neuroscience research. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 34: 287-302. DOI: 10.1521/jaap.2006.34.2.287.
- IPBES (2020). *Report on biodiversity and pandemics of the intergovernmental science-policy platform on biodiversity and ecosystem service*. Bonn, Germany: IPBES Secretariat.
- IPBES (2021). *Scientific outcome of the IPBES-IPCC co-sponsored workshop on biodiversity and climate change*. Bonn, Germany: IPBES Secretariat.
- IPBES (2022). *Scientific outcome of the IPBES-IPCC co-sponsored workshop on biodiversity and climate change*. Bonn, Germany: IPBES Secretariat.
- Jung C.G. (1916). *Memories, Dreams, Reflections*. Recorded and edited by Jaffè A. New York: Pantheon Books, 1963.
- Jung C.G. (1927). Mind and earth. In: Read H., Fordham M., Adler G., Hull R.F.C., *Collected Works of C.G. Jung*, vol. 10. London-New York: Routledge, 1970.
- Jung C.G. (1928). The therapeutic value of abreaction. In: *Collected Works of C.G. Jung*, vol. 16. USA: Princeton University Press, 1966.
- Jung C.G. (1928-30). *Dream Analysis. Notes of the Seminar given in 1928-30*. USA: Princeton University Press, 1984.
- Jung C.G. (1930). The complications of American psychology. In: *Collected Works of C.G. Jung*, vol. 10. USA: Princeton University Press, 1970.
- Jung C.G. (1946). Die Grosse Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus (trad. it.: Psicologia della traslazione. In: *Opere*, vol. 16. Torino: Bollati Boringhieri, 1981).
- Jung C.G. (1954). Psychological commentary on The Tibetan Book of the Great Liberation. In: *Collected Works of C.G. Jung*, vol. 11. USA: Princeton University Press, 1969.
- Lester B.M., Hoffman J., Brazelton T.B. (1985). The rhythmic structure of mother-infant interaction in term and preterm infants. *Child Development*, 56: 15-27. DOI: 10.2307/1130169.
- Mancuso S. (2013). *Verde brillante*. Firenze: Giunti.
- Mancuso S. (2020). *La Pianta del Mondo*. Bari-Roma: Laterza.
- Meneguzzo F., Zabini F. (2020). *Terapia Forestale*. Roma: Cnr Edizioni.
- Murray P. O.P. (2019). *God's Spies: Michelangelo, Shakespeare and Other Poets of Vision*. London: T&T Clark.

- Ogden H.T. (2022). *Prendere vita nella stanza d'analisi*. Milano: Raffaello Cortina.
- Orange D.M., Atwood G.E., Stolorow R.D. (1997). *Working intersubjectively: contextualism in psychoanalytic practice*. Hillsdale, New Jersey: The Analytic Press (trad. it.: *Intersoggettività e lavoro clinico. Il contestualismo nella pratica analitica*. Milano: Raffaello Cortina, 1999).
- Peresso P. (2020). Encountering the Other inside and outside the analytic relationship. Notes about therapeutic factors. Vienna 2019. Encountering the Other: within Us, between Us, and in the World. In: *Proceedings of the XXth International Congress of Analytical Psychology*, 2062-2080. Einsiedeln, Switzerland: Daimon Verlag.
- Reiser M.F. (1997). The art and science of dream interpretation: Isakower revisited. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 45: 891-905. DOI: 10.1177/00030651970450030901.
- Rösler C. (2018). *Research in Analytical Psychology*. London-New York: Routledge.
- Schore A.N. (2003). *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: Norton & Company (trad. it.: *La Regolazione degli Affetti e la Riparazione del Sé*. Roma: Astrolabio, 2008).
- Senghor L.S. (1998). *Éthiopiennes*. Nice: Editions Fasal.
- Speziale-Bagliacca R. (2008). Introduzione. In: Schore A.N., *La Regolazione degli Affetti e la Riparazione del Sé*. Roma: Astrolabio.
- Stevens A. (2006). From the Archetypes. In: Papadopoulos R.K., ed., *The Handbook of Jungian Psychology: Theory, Practice and Application*. London-New York: Routledge.
- Stuart-Smith S. (2020). *The Well-Gardened Mind*. London: W. Collins Publishers.
- Wilkinson M. (2010). *Changing Minds in Therapy*. New York: Norton & Company.
- Young M.W. (2022). Interview. *La Repubblica – Salute*, Apr. 8-9.
- Yourcenar M. (2000). *Memoirs of Hadrian*. London: Penguin Classics.
- Zauli P.G. (2011). *Capire il Linguaggio della Musica*. Firenze: Emmebi edizioni.