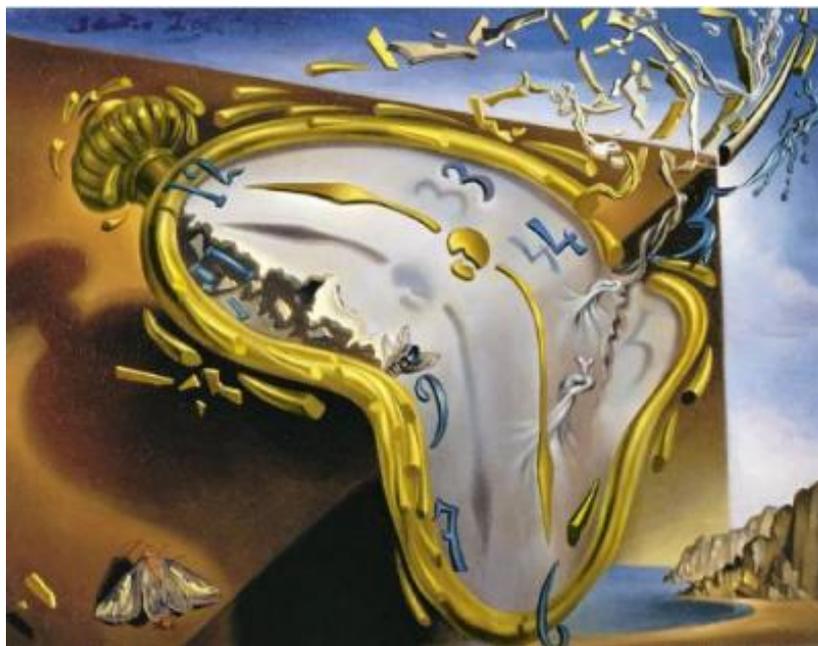


IL TEMPO DELL'ESISTERE

tra *κρονος* e *καιρος*



Marcella Latrofa

*Un tempo per nascere, un tempo per morire.
Un tempo per piantare, un tempo per sradicare la pianta.
Un tempo per uccidere, un tempo per guarire.
Un tempo per distruggere, un tempo per costruire.*

*Un tempo per piangere, un tempo per ridere.
Un tempo per gemere, un tempo per ballare.
Un tempo per scagliare pietre, un tempo per raccogliere sassi.
Un tempo per abbracciare, un tempo per separarsi.*

*Un tempo per cercare, un tempo per perdere.
Un tempo per conservare, un tempo per gettare via.
Un tempo per strappare, un tempo per ricucire.
Un tempo per tacere, un tempo per parlare.*

*Un tempo per amare, un tempo per odiare.
Un tempo per la guerra, un tempo per la pace.*

(Libro di Qohelet –Ecclesiaste)

Introduzione

Nel presente lavoro cercherò di illustrare la dimensione del tempo nell'esistenza dell'essere umano attraverso la duplice prospettiva del *Kronos* e del *Kairos*.

Gli antichi greci riferivano con *kronos* lo scorrere del tempo logico, sequenziale, cronologico; *kairos* invece rappresentava un momento in cui accadeva qualcosa di speciale. Si potrebbe anche dire che mentre *kronos* è un riferimento allo scorrere del tempo esistenziale di tipo quantitativo e misurabile, *kairos* è quell'aspetto che dà significato a speciali momenti dell'esistenza.

Da un punto di vista psicologico, D. Stern (2005) ci ricorda che *kronos* è la dimensione oggettiva del tempo che scorre incessantemente e lungo una linea retta, che dal passato attraversa il presente e avanza verso il futuro. *Kairos* invece è la dimensione temporale soggettiva che consente di dare significato a ciò che è avvenuto in passato, a cosa viviamo nel presente e a come agiremo nel futuro.

Entrambe queste due prospettive del divenire esistenziale sono centrali e sono intrinseche ad una serie di concetti psicologici che analizzerò nella tesina: sviluppo, attaccamento, memoria, mondo interno, sistemi di comando delle emozioni di base, grazia del corpo, momento presente, qui ed ora, salute, malattia, stress.

Finestra sul Passato

Chi siamo? Da dove arriviamo? Come ci sviluppiamo?

Sono interrogativi che da sempre l'essere umano si pone e a cui cerca di dare risposte al fine di comprendere la propria storia. La psicologia, che ha come oggetto di studio principale la conoscenza dell'essere umano, di conseguenza si occupa primariamente di comprendere le origini e le modalità di sviluppo degli individui. Ne consegue che anche nella pratica psicoterapeutica è fondamentale guardare al paziente cercando di esplorare con lui/lei chi è, da dove ha origine la sua visione della vita, il suo modo di pensare, come e in quale ambiente è cresciuto.

Chiedersi chi è l'essere umano, in psicologia, può implicare la domanda: cos'è la mente? Ho trovato molto interessante il contributo di D. J. Siegel (2001) nel dare una risposta a questa centrale questione. L'autore nel libro *"La mente relazionale"* illustra come la mente emerga dallo sviluppo neurobiologico del cervello che è il prodotto di fattori genetici e fattori interpersonali. In particolare il cervello si sviluppa a partire dall'attivazione di diversi circuiti neuronali specifici per innumerevoli funzioni, i quali sono geneticamente predisposti; l'esperienza però, ovvero le persone e le modalità con cui siamo accompagnati nei primi anni di vita, l'ambiente in cui viviamo, i significati che apprendiamo, contribuiranno a rafforzare il mantenimento e l'espressione di determinati circuiti neuronali e non di altri. In altre parole, Siegel ci dice che *"lo sviluppo del cervello è un processo esperienza-dipendente"* (pag. 13), l'esperienza dunque, in particolare le esperienze relazionali dei primi anni di vita, da un lato influenzano lo sviluppo di determinate modalità di guardare al mondo,

dall'altro agiscono sulla capacità di dare maggiore significato ad alcuni aspetti del mondo circostante e meno ad altri.

In modo simile M. Solms e O. Turnbull (2004) affermano che dall'interazione fra il patrimonio genetico e l'ambiente in cui si cresce, ciascun individuo sviluppa un proprio *mondo interno*, che è la visione personale ed unica di sé stessi e del mondo circostante. In particolare gli autori spiegano che gli individui sono dotati geneticamente di quattro *sistemi di comando delle emozioni di base*: il sistema di ricerca-piacere, il sistema della rabbia, il sistema paura-angoscia, il sistema del panico; pertanto tali sistemi non vengono di per sé appresi, ma durante lo sviluppo (in particolare tra i 2 e 5 anni) attraverso un processo di sintonizzazione ambientale e genitoriale apprendiamo a modulare soggettivamente ciascuno di questi sistemi. Solms e Turnbull (2004) ipotizzano che alla base della sintonizzazione ed empatia genitore-figlio vi sia una trasmissione basata sui neuroni a specchio: la sensibilità alle emozioni peculiare in ciascun individuo riflette pertanto il processo di interiorizzazione, ovvero un processo di rispecchiamento neuronale, del comportamento emotivo osservato nei nostri genitori.

In quest'ottica uno degli elementi che contribuisce maggiormente allo sviluppo dell'individuo nei primissimi anni di vita è il bisogno di *attaccamento* e le risposte emotive e relazionali che ad esso vengono date dal contesto. L'attaccamento, ovvero il bisogno del bambino di cercare la vicinanza fisica ed emotiva del genitore, è un bisogno innato basato su meccanismi cerebrali geneticamente predisposti (Siegel, 2001). Il tipo di risposte che il genitore sarà in grado di offrire a tale bisogno del figlio, la capacità dell'adulto di sintonizzarsi adeguatamente alle richieste del bambino, si

rifletteranno sia sul benessere emotivo del bambino nel presente, sia sulla modalità di guardare al passato del bambino diventato adulto (Fig. 1).

Risposte al Bisogno di Attaccamento	Stato della mente	Stile di Ricordo
Genitori emotivamente disponibili, in grado di ascoltare i segnali del bambino e di dare risposte emotivamente adeguate.	SICURO capacità di interagire con gli altri significativi in modo efficace e gratificante	Raccontano la propria storia con fluidità narrativa; riescono a riflettere sulla propria storia passata e sui propri ricordi.
Genitori non emotivamente disponibili, che non riescono a recepire e a rispondere adeguatamente ai messaggi del figlio.	EVITANTE Interagiscono con gli altri in modo distanziante; instaurano relazioni emotivamente superficiali	Raccontano del loro passato in modo generico e parlano delle relazioni con i genitori con difficoltà. Hanno una memoria autobiografica limitata nella rievocazione di esperienze specifiche del passato.
Genitori emotivamente disponibili in modo incostante ed incoerente; spesso le loro risposte verso il figlio risultano altamente intrusive.	AMBIVALENTE Hanno un forte desiderio di avere relazioni intime, ma è accompagnato dal timore di non essere accolti; sono molto insicuri nell'instaurare relazioni affettive importanti.	Nel rievocare episodi del passato spesso fanno confusione inserendo elementi di conflittualità presenti. Mostrano una modalità di raccontare estremamente prolissa.
Genitori che comunicano con i figli in modo disorientante, spaventano o sono spaventati. Il genitore non riesce a trasmettere tranquillità perché è a sua volta impaurito o terrorizzato.	DISORGANIZZATO Utilizzano forme di comunicazione insolite e conflittuali. Hanno grosse difficoltà emotive, comportamentali e sociali ad interagire con gli altri	Presentano narrazioni autobiografiche incoerenti (es.: parlano di persone morte come se fossero ancora vive). Sono estremamente confusi e disorientanti nel rievocare esperienze del passato (spesso traumatizzanti).

Figura 1

Dalla tabella presentata in Figura 1 si può evincere che le esperienze di sintonizzazione rispetto al bisogno innato di attaccamento del bambino si tramuteranno in un determinato *stato della mente* dell'adulto, ovvero in una

determinata visione emotiva del mondo ed influenzeranno il tipo di ricordi e la modalità di raccontarsi dell'adulto.

E' molto importante qui ricordare la definizione di *memoria* che offre Siegel (2001): *"...non è solo ciò che siamo in grado di ricordare del passato;...è l'insieme dei processi in base ai quali gli eventi del passato influenzano le risposte future..."* (pag. 23). Come abbiamo visto in precedenza lo sviluppo cerebrale è esperienza dipendente: determinate esperienze si inscrivono in uno specifico pattern di attivazione neuronale; più un'esperienza è emotivamente significativa per l'individuo, più alta sarà la probabilità di attivazione futura del pattern neuronale associato a tale esperienza; questo si traduce in una più alta probabilità di guardare al presente e al futuro secondo una determinata mappa neuronale (stato della mente) e di rievocare specifiche esperienze passate secondo peculiari modalità mnestiche.

Nei concetti qui presentati di sviluppo, mondo interno, sintonizzazione, attaccamento, memoria, è evidente come il *kronos*, il processo di maturazione neurobiologico attraverso tappe evolutive geneticamente predeterminate, sia intrinsecamente legato al *kairos*, all'importanza emotiva e soggettiva di specifiche esperienze (in particolar modo relazionali) che si fanno in alcuni momenti di vita.

Partendo da un punto di vista apparentemente distante, A. Lowen (1991) arriva ad una conclusione molto simile: *"il nostro corpo rispecchia le nostre esperienze"* (pag. 19). In particolare Lowen concepisce il corpo come uno specchio delle esperienze affettive che si vivono durante tutta la vita ed in particolare nei primi anni. Il bambino possiede inizialmente un'elevata carica energetica, qualcosa che Lowen definisce

come spiritualità innata del corpo, la *grazia del corpo*. Con il passare del tempo, l'apprendimento di regole sociali (a volte eccessivamente costrittive), la mancanza di affetti, si genera nel corpo una perdita dello stato di grazia, che si manifesta come un ridotto livello di energia del corpo. La forma del corpo, secondo Lowen, deriva non solo dal cambiamento biologico dovuto allo scorrere del tempo (kronos), ma anche dalle esperienze affettive e soggettive che si ha la possibilità di vivere (kairos); in particolare, la pelle e lo sguardo sono una finestra prediletta che ci indica il livello di energia e di grazia emotiva posseduta da una persona.

Sguardo sul Presente

Se nel lavoro terapeutico in psicologia è fondamentale chiedersi chi è, da dove arriva l'altro, che esperienze ha fatto nel suo percorso evolutivo; altrettanto importante è incontrare l'altro nel *qui ed ora*. Stern (2005) afferma: *“E' in questo luogo e in questo momento che è possibile il contatto di mutua consapevolezza tra la mente del terapeuta e quella del paziente”* (pag. 3). Tale autore sottolinea l'importanza di recuperare la centralità di uno sguardo sul presente nella psicoterapia, poiché da un lato l'evento presente attualizza eventi passati e rispecchia schemi acquisiti, preconetti, modelli interiorizzati; allo stesso modo però il presente è un'esperienza di vita nuova che può influenzare il passato, modificarlo o anche cancellarlo.

In particolare Stern (2005) suggerisce di fare perno, in psicoterapia, sul *momento presente*: unità di esperienza a cui guardiamo nel suo divenire, da cui scaturiscono parole, rappresentazioni, generalizzazioni. L'autore afferma che il momento presente può rivelare *“un mondo in un granello di sabbia”* (pag. 115), racchiude in sé una storia vissuta nel momento in cui avviene, non è necessariamente tradotta verbalmente, ha una durata molto breve (tra 1 e 10 secondi), ed è densa di emozioni. Il momento presente che può interessare ad un terapeuta nell'ambito clinico descrive attimi di vita quotidiani apparentemente banali (es., il risveglio della mattina), ma che durano il tempo necessario per raggruppare in sé una serie di significati e attivare la coscienza. Quello che distingue un qualunque momento della quotidianità da un momento presente è il significato psicologico soggettivo di cui è portatore; tale significato emerge alla coscienza poiché il momento presente scaturisce sempre da una situazione insolita, nuova, o sufficientemente problematica. Dunque anche se il

kronos del momento presente è notevolmente breve, il suo kairos può avere una rilevanza psicologica notevole.

Focalizzarsi sul momento presente in psicoterapia, ad esempio attraverso anche l'impiego dell'intervista microanalitica proposta da Stern (2005), equivale a mettere in rilievo il processo, lasciando sullo sfondo la ricerca del significato. A volte in terapia ci può essere una corsa all'attribuzione di significato, di spiegazione, rispetto un determinato evento, un ricordo, un sogno; stare nel momento presente, lavorare attraverso di esso, equivale a stare nel sentire profondo dell'esperienza in divenire, aprendo così la possibilità della condivisione profonda con l'altro. La condivisione del momento presente in psicoterapia assolve la fondamentale funzione di soddisfare il bisogno di contatto profondo con l'altro, di essere riconosciuti, di rispecchiarsi attraverso gli occhi dell'altro.

La condivisione del momento presente, lontano dalla ricerca del significato, ha intrinseca in sé la funzione di co-creare un significato nel qui ed ora, quello che Solms e Turnbull (2004) definiscono un "*singolo attimo di consapevolezza*" (pag. 311). Secondo tali autori la consapevolezza emerge quando uno stato momentaneo del sé nucleare entra in relazione con gli elementi presenti in quello stesso momento nell'ambiente circostante; in altre parole si diventa coscienti di come si è, sulla base di quello che sentiamo verso le cose, gli eventi, e le persone con cui entriamo in relazione.

Ritorno al Futuro

In psicologia ed in psicoterapia si è sempre data molta attenzione all'analisi e comprensione del passato vissuto, per poter definire chi siamo nel presente e immaginare come potremo essere nel futuro. Questo pensiero è ben rappresentato dall'immagine di una freccia che da sinistra muove verso destra (Fig. 2).



Figura 2

Sebbene ritengo fondamentale questa visione in psicoterapia, negli ultimi mesi sto riflettendo sull'importanza che anche una visione pressoché speculare possa essere estremamente importante nel processo terapeutico. Questa riflessione è scaturita da un'idea di M. Stupiglia (2013) presentata durante l' VIII° Meeting della Società Italiana di Biosistemica, ovvero di focalizzarsi nella pratica terapeutica sulla potenziale progettualità futura del paziente. Se nell'incontro terapeutico si riesce a condividere un rinnovato progetto esistenziale per il futuro, questo consentirà al paziente di costruirsi una nuova mappa mentale attraverso cui vivere meglio nel presente e risignificare l'esperienza del passato. Questa considerazione può essere rappresentata dall'immagine di una freccia speculare alla precedente che muove da destra verso sinistra (Fig.3).

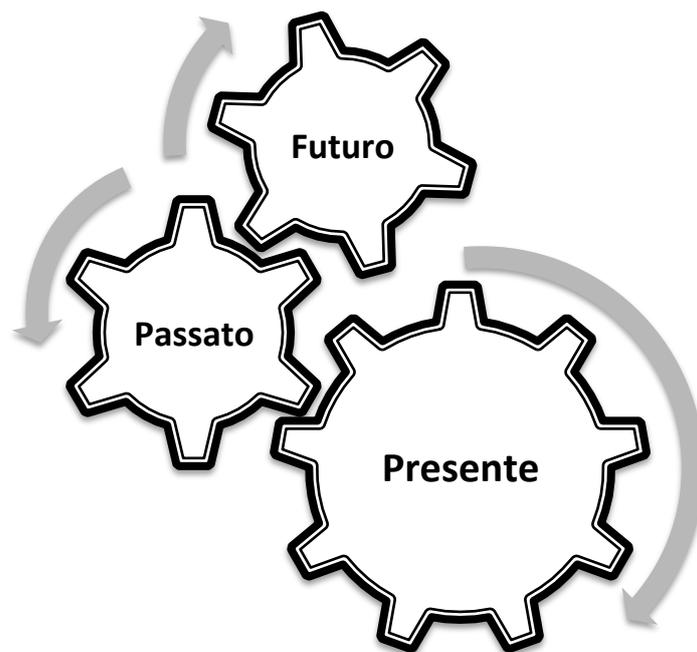


Figura 3

Tra queste due speculari visioni, entrambe vitali nella pratica terapeutica, risulta evidente la centralità del presente; è qui che si inserisce la proposta di Stern (2005) di focalizzarci in terapia sul momento presente, quell'attimo di storia vissuta nel qui ed ora che nel suo divenire può contemporaneamente modificare il significato di un sentire passato e può aprire ad un nuovo significato del futuro. Riporto di seguito un paragrafo scritto da Stern (2005, pag.27) che esprime molto chiaramente l'essenza del momento presente:

“In sintesi, il momento presente non è mai totalmente eclissato dal passato né completamente rimosso dal futuro. Esso conserva la propria identità mentre è influenzato da quanto è avvenuto prima e avverrà dopo. Questo ‘trialogo’ fra passato, presente e futuro procede quasi senza sosta, attimo per attimo, nella vita, nell’arte e in psicoterapia.”

Da una visione lineare dello scorrere del tempo esistenziale, emerge qui una rappresentazione ad ingranaggi del “trialogo” tra presente, passato e futuro (Fig. 4).



Figura

Psicoterapia: Salute e Malattia

L'invito di Stern (2005) è dunque di porre al centro della psicoterapia il momento-ora-soggettivo dell'incontro terapeuta-paziente da cui possono scaturire una serie di materiali psichici su cui lavorare a livello clinico. In altre parole focalizzarci sul kairos nel momento ora, consente di vedere al kronos passato e futuro con significati nuovi.

Questo invito è particolarmente importante nell'approccio biosistemico poiché implica uno spostamento dell'attenzione clinica alla sfera non-verbale: essere nel momento presente con il paziente, creare con lui/lei un contatto intersoggettivo profondo, consente di dare rilevanza ad elementi paralinguistici quali lo sguardo, la postura, il gesto chiave, il respiro, le modificazioni del ritmo e l'intensità della voce.

E' questa la base dell'empatia, quella che Lowen (1991) definisce come la capacità di un corpo di entrare in risonanza con il corpo dell'altro: solo attraverso una relazione terapeutica fondata sull'empatia è possibile guardare all'obiettivo ultimo di una psicoterapia "*il recupero della grazia*" (pag. 69). Lowen intende i disturbi mentali come caratterizzati da una profonda mancanza di grazia, ovvero una disfunzione del livello energetico sia psicologico che fisico; secondo tale autore la salute mentale non è da intendersi come un'assenza di dolore, ma piuttosto come una presenza della vitalità energetica corporea.

L'idea originaria di Lowen (1991) di guardare alla *salute* come un riflesso dell'integrità energetica corpo-mente, e alla *malattia* come una disfunzione energetica psico-fisica, trova importanti riscontri negli studi di psiconeuroimmunologia (Biondi, 1997). Dagli inizi degli anni '70 è emerso che esiste

un legame tra sistema nervoso centrale (SNC) e sistema immunitario (SI): in particolare la risposta immunitaria, risposta fisiologica di difesa dell'organismo da un agente percepito come dannoso, è associata a importanti modificazioni del funzionamento di alcuni neuromodulatori (noradrenalina, serotonina, dopamina e acetilcolina), i quali a loro volta regolano gli stati emotivi, le capacità attentive e mnestiche, l'azione focalizzata e generalizzata (Liss, 2007).

Il legame tra SNC e SI è evidente nella risposta allo *stress* (bondi 1997): in particolari circostanze, gli individui rispondono ad eventi esterni percepiti come dannosi o minacciosi, attraversano una risposta biologica caratterizzata da una elevata attivazione emozionale. L'evento stressante può essere cronico (es. condizione lavorativa spiacevole) o acuto (es. terremoto), ma indipendentemente dall'arco temporale in cui avviene (kronos), quello che rende una determinata situazione come stressante è il significato soggettivo che un determinato individuo attribuisce a quell'evento in quello specifico momento (kairos).

In altre parole, i cambiamenti neurofisiologici e immunologici caratteristici di una risposta allo stress, variano in funzione dell'impatto emotivo che l'evento stressante ha per un particolare individuo; tale impatto a sua volta varierà in funzione del tipo di sviluppo di quella persona, della sua personalità, della sua storia, delle relazioni interpersonali e affettive che lo hanno sostenuto e che lo sostengono.

Conclusione

In sintesi, nella presente tesi ho analizzato come lo scorrere del tempo esistenziale, dalla nascita alla morte, attraverso la salute e la malattia, sia intrinsecamente connotato da due dimensioni: il kronos e il kairos. Mentre kronos racchiude in sé quegli aspetti oggettivi del tempo, lo sviluppo neurobiologico, le tappe evolutive geneticamente determinate, il cambiamento psicofisico che avviene continuamente per tutta la vita; kairos invece contraddistingue quell'aspetto soggettivo del tempo esistenziale, le esperienze, gli attimi di storia vissuta, le relazioni interpersonali e affettive, che consentono di attribuire particolari significati al vivere. Queste due dimensioni si intersecano incessantemente tra passato, presente e futuro, emergendo nella percezione di ciascun individuo di vivere nel e attraverso il tempo.

Il presente lavoro è legato anche ad un viaggio personale che ho intrapreso quest'anno, quello che ho intitolato "*Il viaggio dell'orchetta*". Durante un lavoro di gruppo con il prof. R. Musacchi (III anno della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Biosistemica), ho condiviso con i miei compagni uno speciale ricordo: nel 2008 la notte prima di ripartire dall'Australia, dove avevo vissuto 4 mesi, decisi di disfarmi della mia orchetta, un peluche che mi era stato regalato circa 10 anni prima, quando avevo deciso di lasciare la casa dei miei genitori e trasferirmi a vivere a Padova. In quei dieci anni, quell'orchetta mi aveva accompagnato in giro per il mondo, sostenendomi e coccolandomi nei momenti più difficili. Quella notte del 2008, avevo deciso che ero diventata una donna adulta e che era giunto il momento di separarmi dall'orchetta, così decisi di tuffarla nell'oceano dalla parte più alta della

scogliera di Newcastle. Ho pianto molto nel lavoro di gruppo con Musacchi, quando ho recuperato quel ricordo, mi mancava terribilmente la mia orchetta e me ne accorgevo solo 5 anni dopo.

I miei compagni hanno fatto tornare l'orchetta, un giorno ho trovato un pacco per me a scuola, arrivava dal Brasile; insomma dall'Australia, passando per il Brasile, grazie ai miei compagni l'orchetta era tornata da me, cresciuta. Ho pianto tanto anche quel giorno, ma di gioia, sarò per sempre grata ai miei compagni.

Quest'esperienza e da quel preciso momento, ho intrapreso un nuovo viaggio dentro me stessa, con l'aiuto della scuola e della psicoterapia personale, sto ripercorrendo tappe essenziali del mio passato e sto riuscendo a definire desideri nuovi per il mio futuro; un viaggio a volte faticoso, ma che sono infinitamente felice di aver intrapreso.



Marcella Latrofa

Bibliografia

Biondi M., *Mente, cervello e sistema immunitario*, McGraw-Hill, Milano, 1997.

Liss J., *The Stream of Consciousness*, Bioenergetica.org, 2007.

Lowen A., *La spiritualità del corpo*, Astrolabio, Roma, 1991.

Siegel D. J., *La mente relazionale*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2001

Stern D., *Il momento presente*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2005.

Solms M, Turnbull O, *Il cervello e il mondo interno*, Cortina Editore, Milano, 2004.