

# RUBRICA LETTERARIA

## LA MAIEUTICA

a cura di **Teresa Laterza**

**CHE CI PIACCIA O NO, SIAMO NOI  
LA CAUSA DI NOI STESSI**

**COME DIVENTARE AUTENTICAMENTE  
SE STESSI E RISVEGLIARE L'OPERA  
D'ARTE CHE È IN NOI:**

**LA PSICOTERAPIA CORPOREA  
INTEGRATA DELLA PSICOLOGA E  
PSICOTERAPEUTA FRANCESCA  
SCARANO SPIEGATA NEL SAGGIO  
*LA POTENZA DEL CORPO***



Potrebbe sembrare un controsenso il titolo, *La Potenza del corpo*, scelto dalla dottoressa **Francesca Scarano**, psicologa e psicoterapeuta, per il suo saggio. Trattando di psicologia, che com'è noto è quella scienza che si occupa dei processi della mente e del comportamento con lo scopo di promuovere il miglioramento della qualità della vita, ci si interroga come mai al centro dell'osservazione della Scarano ci sia, invece, il corpo. È possibile rispondere che è ormai fortunatamente superata quella concezione che vede e studia l'uomo soltanto dal punto di vista della sua mente. Del resto già Carl Gustav Jung riteneva che gli esseri umani fossero delle creature psicosomatiche che devono preoccuparsi dei fatti dello spirito esattamente come fanno per il loro corpo. Più recentemente le neuroscienze e la ricerca clinica hanno dimostrato come non sia possibile ridurre l'essere umano a un comparto chiuso e limitato ai soli pensieri della mente. Si è quindi consapevoli della tridimensionalità dell'essere umano, di come la parte spirituale non possa essere accantonata e di quanto il corpo sia parte integrante dell'anima o, come scrive il pro-

fessore Luciano Marchino nella prefazione all'opera: *l'anima stessa a un diverso grado di densità.*

Nel saggio della Scarano, processi somatorelazionali e spiritualità – spiritualità intesa come *esserci*, ovvero avere uno sguardo di piena presenza, secondo la linea guida della spiritualità sapienziale che indica il nostro “soma” come fondamento della coscienza umana – sono magistralmente integrati e armonizzati, sì da considerare l'essere umano in toto, com'è giusto che sia, poiché non sarebbe possibile studiarlo a compartimenti stagni, senza considerare la contaminazione delle varie parti che lo compongono, tra di esse e con ciò che è all'esterno, nelle relazioni con gli altri e con l'universo tutto, al quale siamo profondamente e indissolubilmente legati. Come Jung sosteneva che la nostra psiche non si esaurisce in noi stessi – nel senso che non è personale, bensì connessa con quella degli altri: coloro con i quali visibilmente interagiamo e coloro che non sono a stretto contatto con noi, attraverso quello che lo psicoterapeuta chiama inconscio collettivo – e che la qualità della vita dipende dall'apertura e dal libero e armonico fluire tra questi collegamenti – che se chiusi, invece, genererebbero blocchi con manifestazioni somatiche e psicologiche –, similmente, ma con ricerche, studi, osservazioni e la realizzazione di un approccio personale, la Scarano, partendo da questa consapevolezza, dimostra come sia possibile lavorare su questi blocchi fino a scioglierli. Ma da dove derivano tali blocchi? La dottoressa chiarisce che ognuno di noi, chi più chi meno, soprattutto nel periodo dell'infanzia, ha sperimentato situazioni di privazione d'amore, di abbandono o è stato esposto a giudizi negativi che, provenendo dalle figure genitoriali: punti di riferimento fondamentali, hanno condizionato il nostro essere psicofisico e di conseguenza il modo di rapportarci agli altri nelle relazioni e il nostro modo di guardare il mondo. Ma, soprattutto, com'è possibile individuare tali blocchi? Osservando il corpo, ascoltandolo. Partendo dal presupposto che il corpo non mente – attraverso posture, tensioni, contratture che inconsciamente abbiamo creato per difenderci da emozioni all'epoca insostenibili – la Scarano, creando un approccio che funge da ponte tra corpo e psicoterapia, e sperimentandolo con i suoi pazienti, è stata in grado di aiutare questi ultimi a guarire dalle loro sofferenze. Rendendo consapevoli i pazienti delle ripercussioni dovute a situazioni spiacevoli e impossibili da gestire nel periodo dell'infanzia che si sono strutturate nel corpo creando dei blocchi fisici ed energetici, dimostra come sia

# RUBRICA LETTERARIA

## LA MAIEUTICA

possibile intervenire praticamente per liberarli dalle prigioni mentali e dai blocchi somatici. Ciò che attrae e convince del personale approccio della dottoressa Scarano – in cui l’orientamento somatorelazionale e quello bioenergetico sono arricchiti e ampliati con la sua esperienza clinica e personale – sono l’evidenza dei benefici – attraverso specifici e guidati esercizi corporei e diari di bordo – e l’effettiva guarigione dei pazienti (che consapevoli delle loro sofferenze e dei loro problemi, si sono avvicinati nel suo studio, fidandosi della sua professionalità e intraprendendo un cammino di consapevolezza secondo tempi individuali) attraverso la messa in pratica di un approccio che ha portato a sfaldare la rigida e limitante *armatura caratteriale*. Tuttavia, ridurre tutto alla professionalità come capacità di osservare chi si ha di fronte, non rende il giusto merito all’approccio della Scarano, che non si è limitata a ciò che è più immediatamente osservabile, ma ha costruito i suoi interventi – forte di una profonda convinzione della potenza del nostro corpo che si dimostra capace di curare le nostre ferite emotive, superando i blocchi e ricongiungendoci al nostro Sé originario – affidandosi a quella parte che, pur non essendo direttamente visibile agli occhi, esiste e si esprime nei suoi effetti concreti attraverso energie, vibrazioni, connessioni che non sono frutto di fantasie della mente, bensì di quella capacità di andare oltre che richiede intuizione, istinto, creatività, empatia – non solo con i pazienti ma con ciò che ci lega all’universo tutto – e soprattutto coraggio.

Il saggio della Scarano si pone dunque come guida e testimonianza di come sia possibile superare le nostre paure, attraversandole, poiché solo attraversando il mare in tempesta possiamo scorgere cosa c’è al di là del nostro orizzonte: oltre le paure vi sono pianure incontaminate che ci ricordano chi eravamo prima che diventassimo l’altro noi stesso imprigionato da resistenze, maschere e finzioni. Superare i nostri blocchi è possibile. Cambiare è possibile. Ma la cosa più straordinaria è che cambiando noi stessi abbiamo la possibilità di operare dei cambiamenti negli altri e nel modo di guardare al mondo. Come? È tutto scritto e testimoniato nel saggio *La potenza del corpo* che l’autrice ci dona come seme che potrà germogliare in chi avrà il coraggio di guardarsi dentro, accogliendo quelle ombre dalle quali ripartire per poter tornare a

vedere la luce e ad essere autenticamente se stessi: un’opera d’arte di Luce dalle infinite potenzialità. All’opposto della paura c’è l’amore, quella forza o energia universale che tutto muove. È necessario affrontare quindi le nostre paure, poiché come precisa Alexander Lowen: «I conflitti emotivi infantili non risolti sono strutturati nel corpo come tensioni muscolari croniche che imprigionano la persona limitando la sua motilità e la sua capacità di sentire. Queste tensioni che attanagliano il corpo, devono essere eliminate prima di raggiungere la libertà interiore. Senza questa libertà è illusorio credere di poter pensare, sentire, agire e amare liberamente».

La potenza del corpo di Francesca Scarano non è solo un saggio utile ai professionisti che si occupano e preoccupano del benessere dei pazienti, ma un libro per tutti coloro che desiderano tornare a sentirsi pienamente liberi e vivi con se stessi e nel rapporto con gli altri. Un contributo prezioso da tenere sempre a portata di mano per liberarci da congetture e divenire responsabilmente protagonisti della nostra vita e del nostro benessere. Un testo che andrebbe adottato a pieno titolo nelle Facoltà di Psicologia di tutte le Università.

**L’opera di Francesca Scarano: *La potenza del corpo***

