

Vincenzo Di Spazio

DISOBBEDIRE ALLA MENTE ERRANTE

DEFUSIONE COGNITIVA
A MEDIAZIONE SENSORIALE

\\ SPAZIO INTERIORE //
// Universo Olistico //

Vincenzo Di Spazio

DISOBBEDIRE ALLA MENTE ERRANTE

*Defusione Cognitiva a
Mediazione Sensoriale*

Prefazione di
Alberto Giovanni Biuso



Vincenzo Di Spazio

Disobbedire alla mente errante. Defusione Cognitiva a Mediazione Sensoriale

Editing: Giovanni ed Elisa Picozza

© 2021 Vincenzo Di Spazio

© 2021 Spazio Interiore

Edizioni Spazio Interiore

Via Vincenzo Coronelli 46 – 00176 Roma

www.spaziointeriore.com

redazione@spaziointeriore.com

copertina e progetto grafico

Francesco Pandolfi

I edizione: marzo 2021

ISBN 979-12-80002-06-8

Tutti i diritti sono riservati. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità dall'applicazione della metodica terapeutica citata nel testo e nelle immagini. Ogni approccio terapeutico deve essere guidato dalla competenza del Medico secondo scienza e coscienza.

INDICE

PREFAZIONE di Alberto Giovanni Biuso	7
PREMESSA di Vincenzo Di Spazio	15
PRIMA DISOBEDIENZA	21
<i>La parabola del salmone</i>	
SECONDA DISOBEDIENZA	25
<i>Chi o cosa sei?</i>	
TERZA DISOBEDIENZA	29
<i>Siamo ostaggi della mente errante?</i>	
QUARTA DISOBEDIENZA	33
<i>Sabotaggio, non autosabotaggio</i>	
QUINTA DISOBEDIENZA	37
<i>Aspirare alla libertà</i>	
SESTA DISOBEDIENZA	41
<i>Il tempo pensato</i>	

SETTIMA DISOBBEDIENZA	45
<i>La guerra del corpotempo</i>	
OTTAVA DISOBBEDIENZA	49
<i>I sensori del Presente</i>	
NONA DISOBBEDIENZA	55
<i>L’Azione è la soluzione</i>	
DECIMA DISOBBEDIENZA	63
<i>Repetita iuvant</i>	
CINQUANTA ESEMPI CLINICI	71
<i>Appendice 1 – Il ruolo esplorativo dei nervi cranici</i> ...	91
<i>Appendice 2 – Addestrare la resilienza</i>	97
<i>Appendice 3 – Il ruolo terapeutico dello shaking</i> ...	101
BIBLIOGRAFIA	103
RACCOMANDAZIONI	105
RINGRAZIAMENTI	107

PREFAZIONE

di Alberto Giovanni Biuso

Il cuore limpido e doloroso di questo libro è formato da cinquanta brevi testi. Sono i biglietti con i quali alcuni pazienti mettono in atto la Defusione Cognitiva a Mediazione Sensoriale (DCMS), una tecnica ideata, proposta e praticata da Vincenzo Di Spazio, che coniuga parola, voce, principio di causalità, emotività. I pazienti vengono infatti invitati a scrivere una breve frase che contenga non i nomi delle persone che stanno all'origine del loro malessere ma le motivazioni del malessere in sé. Parola chiave è infatti "perché". Poche righe, dunque, nelle quali il soggetto ripete a voce alta a se stesso, con una tonalità quanto più possibile lontana dalla propria, le ragioni della condizione emotiva di rabbia, tristezza, paura, vergogna, inadeguatezza, senso di colpa. Vale a dire le ragioni di sentimenti ed emozioni che, nel linguaggio dell'autore, costituiscono una sorta di "sabotatore" della persona nella ripetizione ossessiva del dolore che ciascuno di noi infligge a se stesso e che un temperamento nevrotico facilita «nella deriva mentale negativa anche in occasioni apparentemente non traumatiche». Una tonalità/voce diversa

ha lo scopo di separare questo dolore dalla persona che lo descrive, ammette, pronuncia.

Ogni biglietto viene datato con giorno, mese, anno. E questo perché il tempo intrama il *corpomente* ed è quindi bene comprendere da quale punto del tempo stiamo parlando a noi stessi. La sinusoide che segna ogni testo è anch'essa un tentativo di invertire l'emozione negativa, aiutare a liberarsene.

Ebbene, questi testi – tutti riprodotti nell'originale delle scritture di ognuno – sono espressione sia della banalità del male che intesse le vite, sia della sua così enigmatica profondità. Un enigma che da molti anni Di Spazio studia sulla base di una consapevolezza fondamentale: che l'umano sia tempo incarnato (*embodied time*) e che ogni evento di questa nostra vita si installa nel *corpomente* sino, a volte, a stritolare la persona, «facilitando così la malattia e infine la morte».

La dimensione temporale della psiche genera anche molta inquietudine, frutto dell'essere l'umano una *wandering mind*, di possedere «la capacità di spostarci a piacimento lungo il cursore del tempo lineare per tuffarci nel passato e per proiettarci nel futuro», dell'essere noi tutti una mente errante tra i ricordi traumatici che paralizzano e le angosciose attese che anch'esse paralizzano. Rompere queste paralisi e fare dell'organismo, degli arti, dell'intera corporeità una realtà dinamica è uno degli obiettivi delle diverse terapie che Di Spazio pratica e propone.

Di per sé, infatti, la mente errante nel tempo dei ricordi e delle attese ha una chiara funzione evolutiva, che aiuta a far tesoro delle esperienze vissute in modo da evitare il ripetersi di errori e situazioni negative in futuro.

Il problema nasce quando eventi e strutture particolarmente traumatiche e potenti si installano nella persona sino a renderne impossibile un reale oblio e ripetendo ciclicamente e costantemente la potenza del trauma anche quando le sue forme empiriche non esistono più: «Nella *timeline* biografica possiamo riscontrare così più finestre temporali (per esempio a 6 anni, a 15, a 35, ecc.) dove la piattaforma neurale è bloccata in modalità ortosimpatica o in quella dorsovagale; questi stati cronicizzati contribuiscono a indebolire la resilienza globale dell'individuo e a favorire la comparsa di disturbi e malattie».

Come sempre nell'esistenza umana e senziente, facilità e capacità nate per la salvaguardia del vivente si possono facilmente convertire in strutture dissipative dell'energia e della vita stessa. Un esempio semplice e prima o poi a tutti comune è l'invecchiare. Di Spazio afferma che «accettare il fisiologico invecchiamento» è del tutto sano, anzi è necessario. Diversa è invece la *vecchiaia*, che viene da lui definita «una condizione della mente» che può verificarsi a qualunque altezza dell'età anagrafica, la cui *vecchiezza* consiste nel vivere di ricordi e nel temere il futuro.

Questi e altri elementi della sapienza medica e terapeutica di Vincenzo Di Spazio si innestano sul concetto/realtà/esperienza che intrama le sue ricerche, così come – in altri ambiti – le mie: il *corpotempo*. Guardarci allo specchio significa infatti scoprire di volta in volta l'orologio del mondo, di quel mondo che è nato con noi ed è con noi che per noi finirà. Nel corpo tutto si radica, tutto accade, tutto si fa parola, comunicazione, silenzio. La temporalità permea l'intero corpo, costituendone la dinamica ultima. Siamo tempo che cammina.

La mente è il corpo che pensa e opera in un ambiente intessuto di temporalità. Il mondo è per l'essere umano tempo che diventa materia, flusso che sembra fermarsi in strutture. E quindi la verità del *corpomondo* non può che essere il *corpotempo*. La morte, questa esperienza mai vissuta e sempre attesa, non è il risultato del semplice degrado degli organi, non è un fenomeno contingente che un qualche spettacolare sviluppo delle scienze mediche e conservative potrà prima o poi sconfiggere, ma è forma essenziale della vita che in quanto tempo non può che sorgere e tramontare, come è necessario che accada a tutte le cose che sono, se il tempo è l'altro nome dell'essere.

La tristezza degli umani affonda anche nel tentativo di negare il tempo, il suo flusso, la morte che esso arreca istante per istante nelle esistenze dei singoli e della collettività. La paura di morire genera un paradigma di immobilità al quale consegnare la vita, un archetipo che infinitamente ripete il medesimo ciclo, come in molti suoi altri testi Di Spazio ha mostrato. Infatti se lo spaziotempo costituisce l'esperienza fondamentale dell'umano e del suo stare al mondo, la radice profonda delle psicopatologie non può che coinvolgere la percezione e la rappresentazione del tempo. Il distacco dalla realtà, qualunque forma esso assuma, è un distacco dal fondamento temporale della vita umana.

Se una caratteristica primaria del tempo è appunto l'invecchiare, è il divenire della struttura sempre mobile che sta ovunque intorno e dentro all'io e che plasma incessantemente il corpo umano, i processi morbosi consistono anche nel ridurre tale struttura a un'immobilità densa e senza futuro, nella quale i ricordi tendono ad

assumere sempre più la figura deformata della persecuzione e della tristezza. La memoria, infatti, non si limita a registrare l'accaduto ma lo reinventa di continuo. L'unità del *corpomente* è cangiante ed ermeneutica. Il contenuto e le forme del ricordo mutano poiché avvengono in situazioni e tonalità emotive differenti rispetto a quelli in cui accadono i fatti ricordati. La malattia mentale è una ricostruzione dell'esistenza che diventa patologica perché parziale, statica, deformata sino all'allucinazione.

L'equilibrio della vita psichica riposa anche nell'accoglimento della temporalità che si è e che si è stati, nell'apertura che l'esistere comporta all'imprevisto. In molte e differenti esperienze umane segnate dal dolore, il tempo della vita tende invece a farsi ripetizione ossessiva del già accaduto, rifiuto del tempo che noi stessi siamo e in cui la vita consiste.

Gli stati di salute della psiche – sempre fragili – consistono anche nel mantenimento di un equilibrio spazio-temporale che è gemello di quello psicosomatico.

Il tempo concreto è flusso continuo dell'agire, che l'ossessione trasforma in tempo discreto, patologico, spazializzato, segmentato. In esso la vita scompare, dissolvendosi in un pulviscolo temporale immobile e insieme irrequieto.

Come questo libro ben mostra, l'umano e la sua salute sono invece costituiti da una memoria viva che si muove nello spaziotempo dei ricordi che abitano il corpo e dagli eventi che si susseguono nel mondo. Entrambi, ricordi ed eventi, non possiedono la struttura massiccia e uniforme di una strada e del muro che la delimita, non sono uniformi e continui ma somigliano alla complessità delle

isole di un arcipelago, che emergono dal mare profondo del tempo. Se ci sono, certo, forme di oblio strumentali, passive e interessate, c'è anche e soprattutto una forma d'oblio necessaria alla vita umana, alla sua continuazione lungo i sentieri delle vicende individuali e collettive. La Defusione Cognitiva a Mediazione Sensoriale della quale questo libro mostra ragioni, tecniche ed esiti, può aiutare a dimenticare per essere ancora vivi. La dinamica di ogni ente animale, umano compreso, consiste infatti nella perenne apertura al futuro che riposa e scaturisce da tutto ciò che è già stato.

Alberto Giovanni Biuso
Ordinario di Filosofia Teoretica
Università di Catania