DOPPIOZERO

Coltivare l'Anima nella SupersocietÃ Ì? 2. Il bambino di cioccolato

Stefano Carpani
23 Maggio 2024

Il secondo appuntamento con la rubrica bimestrale di conversazioni psicosociali ci porta a Torino, dove Roberto Grande, medico specializzato in neuropsichiatria infantile e psicoterapeuta di formazione junghiana (diplomato al C.G. Jung Institute di Zurigo, dove svolge anche attivitÃ didattica), si prende cura di bambini, adolescenti e adulti.

Roberto ed io ci conosciamo fin dai tempi dei nostri studi presso il Carl Gustav Jung Institute di Zurigo, rinomato per la formazione dei futuri psicoanalisti junghiani. Questo istituto ha una storia affascinante e ricca di significato nel campo della psicologia analitica. Fondato nel 1948, l'istituto Ã¨ stato creato per promuovere lo studio e la pratica dell'approccio psicologico sviluppato da Carl Gustav Jung, uno dei piÃ¹ influenti psicoanalisti del XX secolo. Situato nella cittadina di KÃ¼snacht, a pochi chilometri da Zurigo, l'istituto Ã¨ diventato un centro rinomato per la formazione di psicoanalisti junghiani, attirando studenti da tutto il mondo interessati ad approfondire la comprensione dell'inconscio, dei simboli e dei processi psichici. L'istituto ha svolto un ruolo significativo nella diffusione e nell'approfondimento delle teorie di Jung, offrendo corsi, conferenze e programmi di studio avanzati per professionisti e studenti interessati a esplorare l'analisi dei sogni, l'individuazione e altri concetti chiave della psicologia junghiana. La sua reputazione Ã¨ cresciuta nel corso degli anni, diventando un punto di riferimento per coloro che cercano una formazione approfondita e autorevole nell'approccio psicoanalitico junghiano.

Roberto, come la maggior parte degli psicoanalisti (di qualsiasi scuola e tradizione) Ã¨ un uomo, riservato, introverso oltre che molto timido. Ma Ã¨ anche molto bravo a scrivere. Ha appena ridato alle stampe un bel libro dal titolo poetico: *Il bambino di cioccolato*. I protagonisti di questo libro, i *suoi* bambini di cioccolato adesso sono adolescenti, hanno 15 anni. Negli ultimi anni hanno affrontato l'isolamento durante la pandemia di Covid-19, sono stati testimoni della guerra in Ucraina, e si sono confrontati con la crisi climatica e le prime risposte allo sfruttamento del pianeta (come la nascita di Extinction Rebellion nel 2018 e il primo Skolstrejk fÃ¶r klimatet di Greta Thunberg, inaugurando i Fridays for Future nello stesso anno). Le giovani protagoniste del libro di Grande hanno visto nascere il movimento #MeToo nel 2017 e si sono impegnate con maggior determinazione nella lotta contro il patriarcato. Infine, tutti sono testimoni degli orrori delle rotte migratorie africane verso l'Occidente e del conflitto nel Medio Oriente, con la tragica carneficina che segna Gerusalemme e la Palestina come luoghi di scontro tra il bene e il male.

Roberto, chi sono questi bambini di cioccolato?
Sono i giovani *pazienti* (dal latino, coloro che soffrono) dei quali mi sono preso cura come medico e psicoanalista. Ma soprattutto come uomo, e forse, anche come padre putativo. Questi bambini sono sopravvissuti. Sono guerrieri. Sono adolescenti che in quindici anni di battaglia hanno affrontato con tenacia le sfide della vita. Con la forza di chi lotta per la propria esistenza, hanno resistito alle bombe, alla violenza di genere, all'ansia ambientale e ai disturbi mentali. Oltrepassando i confini di una societÃ fluida, vivono nell'era degli shock, come lâ??hanno definita in questa serie i sociologi Giaccardi e Magatti.

Che storie hanno alle spalle?

Le loro storie, ricche di esperienze di bambini e adolescenti, gridano che nutrire l'anima dei bambini significa innanzitutto nutrire l'anima dei loro genitori, e che non sostenere i genitori nel loro processo di cambiamento Ã¨ come tentare di abbattere il patriarcato senza dare una mano alla madre che partorisce figli destinati a diventare assassini.

Cosa significa coltivare l'anima?
Significa innanzitutto sforzarsi di condurre una vita coerente ai propri valori, una vita *comprensibile* e *condivisibile* con le persone che ne fanno parte, e con coloro che apprezzano i miei principi. Il mio obiettivo personale ed etico Ã¨ questo, e so bene che coltivare lâ??anima richiede di stare sulla rotta della individuazione fino alla fine perchÃ© non Ã¨ dato fermarsi, quando si naviga in mare aperto. So bene anche che per mantenere la rotta, cioÃ¨ mantenersi coerenti, va pagato un prezzo importante.

La coerenza costa caro. Cosa intendi?
Non Ã¨ facile cercare di coltivare lâ??anima, perchÃ© spesso si deve dialogare, negoziare con la dimensione collettiva e materiale dellâ??esistenza. Con *la nuda vita*, posso dire.

Cosa significa individuazione, intesa in termini Junghiani?

Nella sua etimologia â??individuoâ?• significa *non diviso*, per cui individuazione Ã¨ *non dividersi*.

Forse significa anche apprendere a non disunirsi, resistere alle tentazioni di una vita vissuta secondo gli schemi del mondo, e imparare mantenere la propria integritÃ ?

Certo! Mi piace questa tua idea del *non disunirsi.*

Nel suo capolavoro La mano di Dio*, Paolo Sorrentino evoca poeticamente questo concetto: un uomo maturo, all'alba, suggerisce a un adolescente accanto al quale stava guardando sorgere il sole di non disunirsi, quindi non perdere la propria integritÃ . Per me, "non disunirsi" implica resistere alla seduzione della separazione (da seducere o trarre in disparte) dal proprio SÃ©, dalla nostra vera essenza. Significa rimanere in sintonia con la propria anima e con ciÃ² che Winnicot chiama â??true selfâ?•. Solo cosÃ¬, secondo Jung, il processo di individuazione puÃ² compiersi pienamente.*

Ecco, allora seguendo questa idea del non disunirsi, essere medico e psicoanalista mi aiuta a tenere accostate la mia crescita personale e quella professionale. In questo senso coltivare la mia anima e quella degli altri Ã¨ una *Coincidentia Oppositorum* della mia vita. La scelta originaria, studiare medicina, ha permesso entrambe le cose: da un lato approfondire cosa fossero e come funzionassero la psiche e il cervello; dallâ??altro comprendere come funzionassi io stesso, per dare un senso non scontato nÃ© collettivizzato alla mia vita. Qualcosa ho capito, se non altro che mente e cervello sono le due facce di una stessa moneta.

Come sei arrivato alla scelta di studiare medicina, e come hai incontrato Jung?

A 18 anni non sapevo neppure chi fosse Jung, ma forse ero giÃ junghiano. Volevo anche comprendere come si sviluppa la mente in un bambino, fin dalle sue origini embrionali; quindi specializzarmi in Neuropsichiatria Infantile Ã¨ stato il naturale passo successivo. In medicina si studia il funzionamento fisico e psichico dellâ??individuo, in funzione della cura; nella specializzazione in Neuropsichiatria Infantile si approfondisce la conoscenza dello sviluppo della psiche e del cervello in etÃ evolutiva. Accanto alla dimensione biologica, ho ritenuto fondamentale coltivare una prospettiva umanistica, nel senso che ho cercato di approfondire la comprensione della psiche nella sua evoluzione storica e inserita nel contesto politico e sociale. La psicoanalisi junghiana mi ha permesso, attraverso lo studio della mitologia, della storia delle religioni, della etnografia, delle fiabe, del sogno, di unire la dimensione della cura con quella della ricerca di significato.

Che poi Ã¨ ciÃ² che fai nel tuo libroâ?¦

Nei racconti di *Il bambino di cioccolato* la mia ricerca personale dialoga con la cura della crescita emotiva e cognitiva dei bambini e degli adulti che mi chiedono aiuto; cerco di fare mio il principio: â??*Ars totum requirit hominem*â?•, citato da Jung in *Psicologia del transfert*.

CiÃ² che tu descrivi come â??ricerca personaleâ?•, â??cura della crescita emotiva e cognitivaâ?•Ã¨ per me associato alla necessitÃ di coltivare lâ??anima. In un'epoca post-liquida, definita da Magatti e Giaccardi come la "supersocietÃ ", caratterizzata da una crescente interdipendenza tecnico-economica globale e da una diffusa instabilitÃ sociale, la coltivazione dell'anima diventa ancor piÃ¹ essenziale. In un mondo in cui i disturbi dell'umore sono in aumento, la cura dell'anima diventa una prioritÃ urgente per mantenere un senso di equilibrio e integritÃ personale. Ma come si coltiva l'anima in questa realtÃ complessa e mutevole?
Mi ritrovo a pensare alla interdipendenza tecnico-economica globale della nostra cultura occidentale, quando chiedo a un bambino che sogni ha fatto. Molto spesso, i suoi sogni sono ricchi dei contenuti diurni correlati allâ??uso dei videogiochi. Secondo una semplice e condivisibile prospettiva evoluzionista, il cervello si Ã¨ adattato allâ??ambiente tecnologico mediante la plasticitÃ neuronale. I sogni sono quindi ripetitivi, perchÃ© ci informano che la comunicazione virtuale spesso trasmette codici emotivi e modelli comportamentali stereotipati. Le immagini che danno emozione sono unâ??altra cosa. Nel racconto *Toni telefonino* descrivo la terapia di un bambino di 7 anni, nativo digitale, paragonandolo al suo telefonino, perchÃ© lui *funziona* come un telefonino. Lui funziona come la tecnologia. Si carica e si scarica a seconda di quali e quanti input gli arrivano. Toni si trasformerÃ in un bambino vero quando, dentro di lui, Psiche (la sua res cogitans) si attiva per incontrare Eros (il suo desiderio di imparare).

Quello di Toni Ã¨ un caso isolato, o vale per molti dei tuoi giovani pazienti?
Come per Toni, in molti bambini la povertÃ dellâ??inconscio si riversa nella povertÃ di pensiero e da qui invade il senso della esistenza e la sfera emotiva. I disturbi dell'umore sono il fallimento del pensiero apollineo, cartesiano, ormai a servizio di Techne e privo di Eros, che Ã¨ necessario a coltivare lâ??anima. Mi colpisce che si dica di una persona che â??Ã¨ tecnologicaâ?•, come se si parlasse di una sua qualitÃ psichica. Ma Techne dovrebbe essere uno strumento, â??funzionaâ?•, dice Galimberti, non Ã¨ un tratto costitutivo della personalitÃ . Dâ??altra parte, dire che lâ??irruzione di Techne sia caratteristica della nostra epoca non Ã¨ corretto, perchÃ© da sempre modifica lâ??uomo e il suo habitat: basti pensare alla scoperta del fuoco e alla sua narrazione nel mito di Prometeo. Che abbia invaso la psiche e il pianeta, dalla rivoluzione industriale in avanti, questo Ã¨ certo.

LÂ´antropocene di cui molti parlano?
Non so se si puÃ² parlare di Antropocene, essendo la definizione contestata dai geologi perchÃ© Ã¨ ancora dubbio che lâ??uomo abbia agito sui processi geologici. Mi basta sapere, anche lasciando alla nostra epoca il nome di Olocene, che non solo Techne ha infarcito la mente, ma che la plastica ha infarcito il cervello.

Scusa?
Quale Ã¨ il mito odierno che si occupa dellâ??ingresso dellâ??uomo nella esperienza virtuale, e della plastica nel suo cervello?

Non sapreiâ?¦ Barbie?
Forse Ã¨ il mito del replicante di *Blade Runner*, una creatura umana e sintetica insieme, che chiede piÃ¹ della vita limitata che gli ha concesso il suo creatore.

Ah!
E come si coltiva lâ??anima nella societÃ occidentale, in questa Europa, che Jung definÃ¬ â??madre di tutti i demoniâ?•?

Come?
Rispondo citando Latour: â??â?¦ ciÃ² che un tempo era â??umanoâ?• e ciÃ² che invece era â??naturaleâ?• si trovano oggi tanto mescolati che per recuperare una parvenza di ordine Ã¨ necessario rifare la politica da capoâ?•. CiÃ² significa che il legame indissolubile tra l'azione umana e la biosfera richiede una nuova politica, intesa come ricomposizione di obiettivi comuni alla polis, riguardo al corpo, alla psiche e alla societÃ . Anche nella psicoterapia dellâ??etÃ evolutiva risulta quindi evidente quanto sia indispensabile coltivare lâ??anima. Oggi che il punto di separazione tra psiche e Techne Ã¨ difficile da rintracciare, la stanza della psicoterapia, specie con i minorenni, deve necessariamente essere un luogo molto affollato; come diceva James Hillman, la terapia delle persone deve farsi terapia delle idee. Sono le nostre idee, che vanno cambiate.

Hillman ha posto l'accento sulla funzione poetica dell'anima come fulcro della sua opera. Tuttavia, in che modo questa dimensione poetica dell'anima si concretizza, in una realtÃ complessa come quella odierna che non genera un processo lineare, ma piuttosto un'integrazione non uniforme che, spingendo verso una maggiore verticalizzazione, accentua le disuguaglianze e apre nuovi orizzonti. Come possiamo dunque coltivare l'anima in questo contesto contemporaneo?
La societÃ occidentale Ã¨ afflitta dal complesso dellâ??Io, cioÃ¨ insegna precocemente ad essere competitivi, egoriferiti. CosÃ¬ da decenni il narcisismo permea lâ??infanzia, e ne rafforza le fragilitÃ . La spinta allâ??ego-riferimento Ã¨ cosa ben diversa dalla ricerca della individuazione. Il modello consumistico

globalizzato promuove la crescita dei piccoli tecno-consumatori, funzionali alla supersocietÃ . Le storie di *Il bambino di cioccolato* evidenziano la grande trappola in cui i genitori sono caduti e nella quale rischiano di spingere i figli. La tesi del libro Ã¨ che un figlio Ã¨ unâ??opera creativa, va aiutato a trovare la sua strada, non quella del genitore. Lâ??odierno nefasto ipercontrollo e iperprotezione genitoriale, generano nella prole dipendenza e insicurezza. Per coltivare lâ??anima mio figlio dovrÃ fare a meno dei miei esempi, abiurare il mio dogma.

Addirittura? Noi italiani spesso incontriamo difficoltÃ in questo processo di separazione psicologica dai genitori, necessario per diventare adulti e assumere ruoli paritari nei confronti di loro.
Ogni epoca celebra sÃ© stessa, il piÃ¹ delle volte senza intuire la propria criticitÃ . CosÃ¬, insistendo per mantenere la immutabilitÃ , senza saperlo si spinge per il contrario. Il concetto di Eraclito di *enantiodromia* (dal greco antico á¼•Î½Î±Î½Ï?Î¹Î¿Î´Ï•Î¿Î¼Î¯Î±, composto di enantios, *opposto* e dromos, *corsa*) Ã¨ stato ripreso da Jung ed Ã¨ applicabile sia alla societÃ che allâ??individuo. La sicurezza che si vorrebbe ottenere per i figli (generata nella nostra societÃ del rischio, come affermato da Beck) puÃ² produrre cittadini insicuri, passivi e irresponsabili, dediti alla delega ai genitori delle loro scelte. Questo Ã¨ il tema espresso nel racconto *Amleto sul divano*.

Mi viene in mente Erich Fromm, che nel 1941 analizzava come spesso non riusciamo a sopravvivere allÂ´ansia legata alla libertÃ , e alla responsabilitÃ a questa connessa, e cosÃ¬ la deleghiamo ad altre persone, come familiari, amministratori o politici. Questa delega, purtroppo, talvolta porta a un'autoritÃ autoritaria anzichÃ© autorevole. In un certo senso, anche questa Ã¨ una forma di disunione: lasciarsi sedurre anzichÃ© affrontare direttamente la sfida della libertÃ e della responsabilitÃ .
Se, come dice lâ??ancor oggi eretico Giordano Bruno, microcosmo e macrocosmo si rispecchiano lâ??uno nellâ??altro, Ã¨ evidente che un modello di sviluppo della psiche infantile teso al mantenimento del modello genitoriale non Ã¨ evolutivo, se rivolto a unâ??impossibile conservazione del passato. Prevale la necessitÃ della crescita personale. Ananke, la NecessitÃ , predomina sugli dÃ¨i olimpici, sul sistema costituito. I giovani sono promotori del loro benessere, per il semplice fatto che sono loro a giocarsi il futuro. In definitiva, la storia della psiche individuale e la storia dei popoli sono quanto meno correlate. Per coltivare lâ??anima bisogna essere consapevoli delle disuguaglianze, bisogna riscoprire il valore della rinuncia all'agio, perchÃ© il benessere della minoranza occidentale Ã¨ costruito sulla povertÃ della maggioranza.

Mi spieghi meglio?
Il tramonto del modello capitalista Ã¨ come lo spalancarsi di un cortile tenuto chiuso, dove i bambini non potevano giocare, perchÃ© gli adulti volevano stare tranquilli a gestire il loro potere.

Mi sono persoâ?¦
La psichiatria Ã¨ un prodotto occidentale: se ti isoli dalla competizione ti chiamo hikikomori o asociale; se â?? bombardato da stimoli contrastanti di ogni genere â?? hai insicurezza e oscillazioni dellâ??umore ti chiamo bipolare. Se le famiglie sono lasciate allo psichiatra, la societÃ ha fallito.

Cosa suggerisci?
I giovani occidentali si muovono, hanno coscienza civile. Una ritrovata coscienza civile, come la la primavera Araba, Extinction Rebellion, Skolstrejk fÃ¶r klimatet, Fridays for Future, #MeToo e molti altri movimenti â??dal bassoâ?•, o meglio, dalla pancia dimostrano.

Aggiungerei la richiesta di un confronto e dibattito aperto, serio e maturo sulle attuali dinamiche nel Medio Oriente, che hanno caratterizzato la scena politica per quasi un secolo. Ã? fondamentale affrontare questi temi senza cedere a una retorica polarizzante e superficiale, ma piuttosto con un approccio critico e ponderato.
Tra le altre iniziative, cÂ´Ã¨ la recente protesta dei lavoratori di Google (il cui motto Ã¨ â??non fare del maleâ?•) contro lâ??uso della sua tecnologia â?? come il riconoscimento facciale o lâ??uso dellâ??intelligenza artificiale â?? venduta per scopi bellici. Ecco perchÃ© ho scritto sulla terapia dei bambini, partendo dalla loro riconosciuta e primigenia capacitÃ sociale, dal riconoscimento che loro sono i produttori delle materie prime della psiche. La loro â??materia primaâ?•, la creativitÃ , Ã¨ il carburante ecosostenibile per coltivare lâ??anima.

Oggi, soprattutto nell'Occidente, caratterizzato da una cultura neo-decadente e consumistica, la parola "libertÃ " viene spesso abusata, perdendo cosÃ¬ il suo significato originale. Tuttavia, cosa intendiamo veramente con il concetto di libertÃ ?
Partendo dalla definizione di societÃ , descritta da Simmel quale insieme delle forme della relazionalitÃ umana, la libertÃ in ambito sociale Ã¨ per me, come giÃ dicevo, vincere la schiavitÃ¹ del libero mercato e lâ??egemonia dei pochi, spacciata come interesse comune. LibertÃ significa perseguire lâ??alleanza e la cooperazione anche economica tra gli individui. Nei due racconti sulle psicoterapie dei *Figli dellâ??oro* descrivo il materialismo e la dipendenza dalle merci, che â?? insegnati ai bambini â?? possono generare disagio psichico fin dallâ??infanzia. LibertÃ poi Ã¨ anche rinunciare alla esclusiva modalitÃ comunicativa delle relazioni virtuali, incorporee. Il corpo non deve ridursi ad essere un *oscuro reame* dove sorgono sintomi privi di significato, un oggetto che viene portato dal medico per essere aggiustato. Il corpo deve percepire la spiritualitÃ , la bellezza di coltivare il desiderio di conoscenza, lâ??altruismo, lâ??amore per la natura, che sono cura dellâ??anima e del corpo stesso. I social media non vanno perÃ² stigmatizzati, se non quando diventano surrogato di relazioni piÃ¹ profonde e autentiche: un like, un meme, un sms, possono essere oggetti relazionali parziali transizionali, direbbe Winnicott. Lâ??uso dei social media ha un potenziale positivo enorme, basti pensare alla Primavera Araba del 2010. Non va lasciato agli *influencer*, mentre i followers disertano la Polis. Il partito del non voto (in Italia) Ã¨ al 37,2%. Il disinteresse si fa norma ma per me Ã¨ una patologia sociale. Lo chiamerei â??disturbo da evitamento della politicaâ?•.

Ã? un disturbo estremamente serio e allarmante. Negli anni '70, Berlinguer affermÃ² che i partiti avevano rinunciato alla politica. Oggi, questa affermazione sembra applicarsi anche agli individui. Non solo un'ampia fetta della popolazione ha deciso di non partecipare attivamente alla vita politica, ma c'Ã¨ anche un evidente disinteresse verso la polis, la comunitÃ . Gli individui sembrano essere sedotti, divisi e quindi

distratti dall'effetto rumore che pervade la societÃ tardo-moderna.
Certo, perchÃ© libertÃ Ã¨ coltivare il silenzio, disfarsi delle parole insignificanti; Ã¨ il poter fermare il rumore, per cercare la propria voce interiore quando il *Logos* Ã¨ inaridito. C'Ã¨ un racconto che amo in particolare, *La bambina senza voce*. Ã? la storia di una piccola bambina migrante, sopraffatta dallo sradicamento, che non parla. Il suo silenzio Ã¨ confuso con una disabilitÃ intellettiva. Ã? un racconto che descrive la sua fuga da una cultura arcaica e patriarcale. Sua madre scappa dal marito, alcolista violento. Ã? la rottura di un incantesimo malefico, la liberazione da un pregiudizio.

â?¦ e rottura dal patriarcato?
La lotta contro il patriarcato ha perÃ² molti fronti, ad esempio deve rivolgersi al comportamento che la psicoanalista britannica Susie Orbach definisce *internalizzazione del patriarcato* nella donna. Ne parlo in un altro racconto, *Fuoco nello stomaco*. LibertÃ Ã¨ la possibilitÃ di scegliere, assumendosi la responsabilitÃ di farlo. Come in *Gli occhi dellâ??eterno fratello*, la novella di Stefan Zweig sullâ??uomo che non voleva scegliere, anche nelle nostre stanze di lavoro psicoanalitico si presentano persone che non possono, non sanno scegliere (un partner, un lavoro, una decisione che costa ma Ã¨ quella giusta).

La paura di scegliere e di sbagliare sono le ossessioni della societÃ post-liquida.

I disturbi del pensiero ossessivo, frutto di dubbi irrisolvibili, sono in aumento tra gli adolescenti che curo. Ma mi piace pensare che la libertÃ , nellâ??ambito della psicoanalisi junghiana, promuove la libertÃ nella psiche. LibertÃ in psicoanalisi sono le libere associazioni, utilizzate per dare luce al sogno di un paziente, per aiutare a comprendere quale messaggio porta lâ??inconscio. LibertÃ nella psicoanalisi del bambino Ã¨ giocare con la sua immaginazione; mettersi di fronte a lui, farlo disegnare, dargli la possibilitÃ di fare un disegno in libertÃ , in silenzio. Ã? creare immagini con il *gioco dello scarabocchio* di Winnicott, a partire da linee casuali su di un foglio. Questa Ã¨ libertÃ . Un passante che, per strada, guarda il cielo anzichÃ© lo smartphone, inizia ad essere piÃ¹ libero.

Riferimenti
Roberto Grande (2024). *Il bambino di cioccolato: le storie di 10 adolescenti tra pandemia, guerra, eco-ansia, violenza di genere, e disagio mentale*. Edito da Jungianeum.

Leggi anche

Stefano Carpani, *Coltivare lâ??Anima nella SupersocietÃ*

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio Ã¨ grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO

IL BAMBINO DI CIOCCOLATO

ESPLORA IL DISAGIO LA SOFFERENZA I DUBBI
E LE ANSIE DI DIECI BAMBINI E ADOLESCENTI

ROBERTO GRANDE

CI RACCONTA LA LORO ESTRANEAZIONE MA ANCHE
VIOLENZA MUTISMO BULLISMO
SCARSO RENDIMENTO SCOLASTICO
O UN GENERALE ATTEGGIAMENTO DI SFIDA
NEI CONFRONTI DI UN MONDO
CHE VA DI FRETTA FATTO
DI SOLDI DI CONSUMI DI
PAROLE MAL DETTE O
MAI DETTE DI EMOZIONI
SOFFOCATE E