

*G. PAOLO QUATTRINI*

**MANUALE DI PSICOTERAPIA  
AD USO DEL PAZIENTE**





## 1. INDICE

### *INTRODUZIONE*

A proposito del libro	7
Il problema della scientificità nella psicoterapia	8
Dolore e psicoterapia: il problema del dramma nell'approccio filosofico	9

### *PARTE PRIMA*

#### I BISOGNI

#### CAPITOLO 1° - NIETZSCHE E LOU SALOMÈ

Nietzsche e Lou Salomè	12
Dioniso e Apollo	14

#### CAPITOLO 2° - BISOGNI E DESIDERI: LE EMOZIONI

Bisogni e desideri	19
Le emozioni	21
L'amore	24
La territorialità	28
Il corteggiamento	29
Impulsi e divieti: il tabù dell'incesto	30

#### CAPITOLO 3° - LA DINAMICA INTRAPSICHICA

Io Superio e Sé	33
I bisogni narcisistici	35

#### CAPITOLO 4° - LA GESTIONE DEL CONFLITTO INTERNO

Desideri e censura: i sogni	40
Comportamenti trasgressivi: la cattiveria	43
Comportamenti ansiosi: i meccanismi di difesa	46

#### CAPITOLO 5° - I DISTURBI PSICHICI

Il conflitto nevrotico	47
------------------------	----

Il disturbo nevrotico	49
Catalogazione dei disturbi psichici	51
Disturbi psicosomatici	55
Tossicodipendenza e effetti psicotropi	56

## CAPITOLO 6° - LA COMUNICAZIONE

Il problema della comprensibilità: linguaggio analogico e linguaggio digitale	59
Il velo di Maya	64
Il gioco	66
Comunicazione e psicoterapia	67

## *PARTE SECONDA*

### Le terapie

## CAPITOLO 7° - FREUD

Il pensiero freudiano	71
-----------------------	----

## CAPITOLO 8° - IL PUNTO DI VISTA EPISTEMOLOGICO

Kant, il Positivismo e Freud	78
Hegel e Jung	79
Realismo ipotetico e costruttivismo	79
Simboli e complessi	81

## CAPITOLO 9° - JUNG

L'analisi junghiana	82
---------------------	----

## CAPITOLO 10° - IL TEATRO, LA PSICOTERAPIA E IL CORPO

Moreno e lo psicodramma	87
Reich	88
Pedagogia delle emozioni	90

## CAPITOLO 11° - LA GESTALT

L'approccio gestaltico	93
------------------------	----

## CAPITOLO 12° - IPNOSI E STRATEGIA

La trance	104
Erickson	107

## CAPITOLO 13° - BATESON E VON BERTALANFFY: LA SISTEMICA

L'approccio sistemico 113

## CAPITOLO 14° - ANCORA NIETZSCHE E LOU SALOMÈ

La creatività 118

Un'unione impossibile 119

BIBLIOGRAFIA 122



## 2. INTRODUZIONE

---

### 1. A proposito del libro.

La forma dialogica in questo libro è intesa ad aiutare il lettore a districarsi nel labirinto di idee e pratiche diverse con cui si presentano varie psicoterapie in ambito europeo. Il contenitore è il rapporto di Nietzsche con Lou Salomè, dove per un attimo pensiero e vita sembrò che convergessero trionfalmente per poi invece separarsi del tutto nel dolore e nella disillusione più profonda: l'interesse per questo rapporto mi aveva accompagnato fino dagli anni dell'adolescenza, ed era stato fecondo di parecchie riflessioni importanti. Ho tentato qui di mettere insieme un quadro psicologicamente plausibile di questa storia d'amore che, con il suo fallimento, mostra la relatività del potere del pensiero, sia pure quello di un grande pensatore come Nietzsche, nei confronti della vita emotiva, e apre all'importanza della pratica psicoterapeutica. Ne è venuto fuori un lavoro di divulgazione in materia di psicologia, indirizzato a chi avesse qualche interesse per le vicende di Nietzsche e Lou Salomè e soprattutto a chi per un motivo o per un altro ha da intraprendere una psicoterapia: è risultato infatti uno sguardo d'insieme, per quanto succinto, sul panorama di varie scuole, nel quale cerca di evidenziare consonanze e dissonanze lasciandole contenere da un quadro generale che pur con le sue limitazioni, riassume buona parte delle attuali teorie non comportamentiste sul funzionamento della psicoterapia. Essendo rivolto a un lettore non specializzato e che non ha necessità di una conoscenza dettagliata di meccanismi e tecniche, il linguaggio sarà prevalentemente metaforico, vale a dire che le descrizioni si intendono precedute da un "come se", e piuttosto che a significati scientificamente esatti intendono riferirsi a immagini intuitivamente comprensive della materia: lo scopo è quello di riportare nell'area di esperienze note e significative per chiunque le costruzioni complesse e spesso spericolatamente ipotetiche che si utilizzano per muoversi nell'immenso e complicatissimo panorama della psiche. Per questo la terminologia adottata sarà necessariamente quella corrente, quella di tutti e di tutti i giorni, dove il verbo essere viene usato nell'accezione di copula, cioè di assimilazione pragmatica fra due termini diversi, e nel senso limitato e relativo ai bisogni umani (se una pietra è pesante, farsela cadere su un piede è doloroso) invece che in senso ontologico, e le affermazioni si situano in un contesto dialogico, senza le intenzioni apodittiche che una certa lettura potrebbe intendere. E' richiesta insomma una lettura "debole" del testo, una scelta non estremizzante nella gamma di possibili significati dei termini: in questo modo, se da una parte la parola non tende all'univocità, dall'altra risulta in sintonia con il linguaggio quotidiano, dove la flessibilità del significato permette ed è colmata dal riferimento al buon senso, cioè a quella gamma di esperienze comuni che sono conosciute non solo concettualmente ma anche emotivamente e sensorialmente, e che quindi possono fungere da sostegno particolarmente solido per la comprensione di fenomeni così

complessi. In altre parole, per le espressioni utilizzate la preferenza è accordata a quelle che William James chiamerebbe “ipotesi vive”, anche se terminologicamente non rigorose, piuttosto che a “ipotesi morte”, magari apprezzabili per la loro adeguatezza ma troppo astratte per poter essere ricorredate di significato sensoriale-emotivo (e quindi riferite alla propria realtà esistenziale) senza uno sforzo immaginativo non sempre possibile<sup>1</sup>. Fermo restando il carattere “debole” e l’uso pragmatico dei termini impiegati, ritengo che possa risultare chiarificante l’esposizione di alcuni presupposti su cui si basa questo libro:

- il primo è che gli esseri umani hanno una conoscenza della realtà mediata dagli strumenti conoscitivi che l’Evoluzione, intesa in senso darwinista<sup>2</sup>, ha messo loro a disposizione attraverso l’adattamento;
- un altro è che, come le mani<sup>3</sup>, i pensieri hanno la funzione di strumenti per maneggiare il mondo;
- un terzo è che un sistema di pensiero consiste in una rappresentazione operativa della realtà la cui validità oltre che alla sua coerenza interna è legata ai risultati pratici della sua applicazione<sup>4</sup>;
- un quarto è che il processo di conoscenza si può immaginare come composto di due parti (solo teoricamente separabili):

I) l’acquisizione di dati, fatta per mezzo dei sensi, e

II) l’elaborazione dei dati, fatta attraverso la ragione, la quale a sua volta si può immaginare che funzioni in due modi:

I) evidenziando dettagliatamente i rapporti di causa ed effetto fra i singoli dati (la razionalità propriamente detta), e

II) calcolando probabilisticamente su un grande numero di dati, in buona parte non consapevoli (la cosiddetta intuizione);

- un altro ancora è che il rapporto fra cultura e natura nell’essere umano è paragonabile a quello che c’è fra un vestito e la forma del corpo, o, come dice Bishop<sup>5</sup>, a quello fra una città e la forma del terreno su cui è costruita .

A partire da questi presupposti il pensiero risulta quindi ovviamente situato nell’area naturale e privato di un’essenza ontologicamente trascendente: d’altra parte, considerare la mente un prodotto biologico non ne esclude ovviamente la funzionalità per qualsiasi trascendenza.<sup>6</sup>

## 2. Il problema della scientificità nell’interpretazione dei comportamenti.

Un problema fondamentale della psicoterapia è la prevedibilità e quindi l’interpretabilità del comportamento

1 Diceva appunto Nietzsche che i concetti sono metafore disseccate, sottolineandone così in realtà la limitatezza.

2 Nell’ottica darwinista tutte le forme viventi si sono evolute da altre forme più semplici attraverso il meccanismo delle mutazioni casuali, selezionate poi dalla natura secondo il principio che gli individui più adatti alla sopravvivenza non solo sopravvivono più facilmente e quindi in numero maggiore, ma contemporaneamente tendono anche proprio per questo a lasciare più larga discendenza.

3 Per esempio per costruire una casa bisogna pensare al progetto, ai materiali, ai muratori, eccetera: tutti questi pensieri sono indispensabili strumenti per realizzare l’opera.

4 Cioè in pratica alla sua capacità di previsione degli eventi.

5 Cfr. N. Bishop, “Der Raetsel Oedipus”, e M. Bowen, “Dalla famiglia all’individuo”.

6 Che la trascendenza poi la si scopra perché è intrinseca al mondo materiale, o che a partire dal mondo materiale la si inventi, è comunque irrilevante, come ha giustamente messo in luce Winnicott, osservando che è assurdo chiedersi se un bambino le cose le scopre o le inventa.



umano. A questo proposito le opinioni sono tante e discordi. Una voce autorevole è quella del grande epistemologo contemporaneo Karl Popper, che si è pronunciato contro la scientificità dell'interpretazione dei comportamenti. Per il suo disaccordo con il pensiero freudiano Popper adduce una motivazione difficilmente confutabile: una teoria, per essere scientifica, cioè per avere la possibilità di essere verificabile, deve anche essere invalidabile. Prendiamo per esempio la teoria della gravitazione universale: ogni mela che casca verso terra la verifica, mentre invece una mela che salisse verso il cielo la invaliderebbe, o in qualità di eccezione, permettendo quindi di emendare la teoria con delle eccezioni, o in qualità di regola più generale, di cui la caduta verso terra diventerebbe a sua volta un'eccezione. La teoria dice che una mela deve cadere verso terra: se non fosse vero potrebbe cadere verso il cielo, e proprio il fatto che non cade verso il cielo verifica la prima affermazione. Questo significa che ci si deve poter immaginare l'eventualità che invaliderebbe l'ipotesi per poter constatare che non si è avverata (è caduta verso il cielo la mela? No!). Nella psicanalisi significherebbe per esempio immaginare come sarebbe qualcuno che non avesse il complesso di Edipo, mentre qualunque persona con cui gli analisti freudiani hanno a che fare, viene ritenuta a priori inconsciamente preda di questo complesso, e qualunque aspetto non confermando l'ipotesi compaia viene considerato una resistenza a questa presa di coscienza. Secondo quanto dice Popper dunque, se la psicanalisi fosse una disciplina scientifica dovrebbe essere in grado di dichiarare quali caratteristiche psichiche denoterebbero l'assenza del complesso edipico: dato che questo è impossibile, ne consegue inevitabilmente che le tendenze comportamentali possono essere ideate ma non teorizzate. D'altra parte l'alternativa porterebbe al determinismo, termine quanto mai ostico per orecchie anche minimamente umanistiche. In definitiva dunque, se per Popper dal punto di vista epistemologico è plausibile l'indagine scientifica degli istinti, non lo è invece quella che riguarda le scelte umane, a meno che non si voglia ridurre l'uomo a una mera macchina da programmare.

Data l'inconfutabilità del ragionamento di Popper, si impone in campo psicologico la necessità di non perdere il contatto con il valore operativo della metafora, evitandone il più possibile la reificazione in concetti.

### 3. Dolore e psicoterapia: il problema del dramma nell'approccio filosofico.

L'oggetto principale dell'interesse della psicoterapia è il dramma dell'essere umano: essendo evidentemente un fenomeno molto complesso, questo richiede almeno un tentativo di collocazione sul piano teorico. A un esame attento risulta evidente che il dramma non può essere valutato con un metro filosofico assoluto: chiunque converrà che il suo nucleo è il dolore<sup>7</sup>, e le domande sul dolore sono di quelle che hanno una precisa risposta in ambito tecnico, essendo esso il prodotto di una *τεχνη*, ancorché naturale, trattandosi cioè di un espediente biologico la cui funzione consiste nell'aumentare le *chance* di sopravvivenza<sup>8</sup>.

<sup>7</sup> Si potrebbe sostenere che il nucleo del dramma è la proibizione morale, ma la proibizione è riconducibile al dolore in quanto causa di rinuncia o di punizione. In ogni caso anche la proibizione è un espediente tecnico biologico, dato che la funzione sociale interiorizzata (Superio) si può fondamentalmente considerare un fattore che permette l'ereditarietà per via non genetica di modelli comportamentali utili acquisiti nell'esperienza personale dei genitori, cosa che comporta l'immenso vantaggio per la sopravvivenza che l'individuo può in questo modo beneficiare nella sua relazione col mondo di esperienze delle generazioni precedenti.

<sup>8</sup> Va da sé che non è concepibile una vita avulsa dal dolore, se non nel caso che la sopravvivenza, divenuta da fortuita

Sgravato il dramma di pesi metafisici, si apre allora il problema di come gestirlo, perché è ovvio che qualcosa da fare ci sia<sup>9</sup>, dal momento che il dolore è lì programmaticamente perché qualcosa sia fatto: e se ci sono limiti alla possibilità di sopprimerne le cause, non ce ne sono alla possibilità di inventare reazioni<sup>10</sup>, e qui il dramma ritorna ad essere δράμα, azione, e esistenzialmente l'antinomia tragica dolore-amore si risolve in una interazione funzionale, i cui elementi non sono più antinomici fra loro di una ruota che gira rispetto al motore che la spinge<sup>11</sup>. Solo introducendo questo limite<sup>12</sup> che necessariamente sposta per un tratto il ragionamento su un grado più basso di astrazione, si può accedere filosoficamente al dramma senza indurre nell'interlocutore considerazioni esistenzialmente fuorvianti: a meno che non si consideri la speculazione filosofica come non inerente all'esistenziale, nel qual caso viene da chiedersi di quale σοφία si sia in definitiva φίλοι.

---

certa, ne esaurisse la funzione (immaginazione limite, ammissibile evidentemente solo in un'ottica di ragionamento per assurdo).

9 Si può leggere in questo senso il pensiero di Nietzsche quando ancora la filosofia a una funzione educativa, ripudiando la speculazione astratta.

10 Bisogna tenere presente questo fatto: le emozioni, da un punto di vista biologico non sono in scala di valore per importanza: posto che la loro normale dinamica non sia disturbata, non ce n'è una "migliore" delle altre. Il problema è invece se si usano le proprie risorse per fare opposizione all'emozione, o se si mette l'energia dell'emozione a disposizione delle proprie capacità per inventare qualcosa: in questo caso l'emozione, qualunque essa sia, è comunque carburante per il poi, e trampolino di lancio per il mistero (mistero e charme non riguardano il passato, sono in realtà nostalgia del futuro).

11 Non si pensi che il rendersi conto di come il dolore è trasformabile in spinta sia sufficiente per riuscirci: qui la funzione del pensiero è paragonabile a quella di una carta geografica per un viaggiatore, cioè è un modo di sapere dove dirigersi, ma da lì in poi è questione di gambe. Dolore, rabbia, paura e qualunque altra emozione hanno bisogno di essere addestrate (tramite l'espressione, la tolleranza, la trasformazione delle mete) per poter essere d'aiuto invece che di impaccio nella vita quotidiana. E come la medicina non lascia più la chirurgia ai cerusici come vile lavoro manuale, così anche il pensiero filosofico se non vorrà rimanere alteramente obsoleto (come per es. gran parte del pensiero esistenzialista, da Schopenhauer a Sartre), dovrà accollarsi i problemi dell'educazione emotiva, oppure ritirarsi dal campo e lasciare le emozioni alla psicoterapia come lascia le malattie alla medicina, speculando al di là delle soluzioni tecniche che la pratica impone.

12 Cioè considerando il dolore come un espediente tecnico biologico a cui in linea di massima va risposto tecnicamente e non speculativamente.

*PARTE I*

I bisogni

## CAPITOLO 1°

**3. NIETZSCHE E LOU SALOMÈ**

La fine del rapporto con Lou, e la pazzia.

---

## 1. Nietzsche e Lou Salomè

D. - Che cos'è l'innamoramento da un punto di vista psicologico?

R. - Di solito gli esseri umani sono rinchiusi in una specie di involucro, la cosiddetta *privacy*, un territorio minimale dove non permettono a nessuno di entrare: si tratta di un meccanismo chiaramente essenziale per la sopravvivenza dell'individuo, che così può difendere i propri interessi anche a dispetto dei bisogni degli altri. La *privacy* sarebbe però evidentemente un *handicap* insormontabile per la formazione della coppia, luogo dove i territori delle due persone devono per forza sovrapporsi, se non ci fosse l'innamoramento a limitarne l'efficienza: durante questo periodo infatti i limiti territoriali dell'individuo si ammorbidiscono e tendono a fondersi con quelli della persona amata fino a formare un'area comune, quell'intimità psichica e fisica che rende appunto l'altro l'indispensabile compagno di ogni attività.

D. - Perché l'innamoramento in genere non dura?

R. - Il fatto è che non c'è bisogno che lo stato di ebbrezza duri a lungo: se nel periodo di fusione entusiastica le due persone si legano al punto di diventare reciprocamente indispensabili, allora è nato un vero e proprio rapporto di amore e la coppia può esistere, mentre in caso contrario con la fine dell'innamoramento finisce anche il rapporto. Sarebbe un po' come dire che l'innamoramento è il motorino di avviamento dell'amore: a un certo punto il motore deve entrare in moto, oppure si scarica la batteria e la macchina non va.

D. - L'attrazione che Nietzsche ebbe per Lou era un vero e proprio innamoramento, o anche in lei vedeva una figura protettiva, materna, come nella moglie di Wagner?

R. - Non è facile distinguere un innamoramento vero e proprio da quello per una figura genitoriale, perché in ambedue i casi c'è una disponibilità alla fusione e l'emozione è analoga. Sono invece molto diverse le connotazioni del rapporto che ne deriva, perché quando la persona di cui si è innamorati riveste caratteristiche paterne o materne è presente anche una disparità di potere, mentre nella coppia dovrebbe esserci un rapporto alla pari, con un interesse reciproco per le rispettive diversità considerate come sorgente di propulsione dialettica, cioè tesi e antitesi che vanno sempre verso nuove sintesi<sup>13</sup>. Dal momento però che fra loro due il rapporto sentimentale non si è mai concretizzato, è difficile dire su che basi poggiasse veramente.

---

<sup>13</sup> In senso eracliteo: dialettica delle differenze, dove la pressione dell'antinomia si risolve dinamicamente nell'azione o si cristallizza in forme strutturalmente pregnanti.

D. - Qual è la tua impressione?

R. - A me sembrerebbe che il maggior pregio di Lou dal punto di vista di Nietzsche fosse la sua capacità di capirlo, che è una caratteristica in fondo abbastanza materna: solo essere capito è in realtà un po' poco per mettere su una coppia, che ha bisogno di interesse in abbondanza per rispettivi valori e caratteristiche. In fondo gli apprezzamenti di Nietzsche nei confronti di Lou riguardavano praticamente solo connotazioni intellettuali. Sembrerebbe tutto sommato che Lou, capace di capirlo e profondamente desiderosa di imparare, fosse per lui allo stesso tempo una figura materna e filiale: lei d'altra parte ebbe tutta la vita uno speciale interesse per le figure paterne.

D. - E questo interesse per le figure paterne come influiva nel rapporto con Nietzsche?

R. - Proprio per questo come allieva era perfetta, così entusiasta e insieme anche con un livello di intelligenza tale da capirlo e da riuscire veramente ad apprezzarne l'opera. Bisogna tenere presente infatti che Nietzsche era sposato così profondamente alla sua musa che una storia sentimentale comportava necessariamente che la si amasse quanto lui. Probabilmente anche per questo apprezzava tanto Cosima Wagner, una donna che era stata appunto capace di sposare in pieno la musa del marito. Nietzsche non ebbe nessuno che lo accompagnasse nella quotidianità e combattesse per lui come Cosima per Wagner se non dopo il crollo, quando la sorella se lo prese in carico e si occupò anche di curare e difendere la sua opera, senza peraltro averla capita per niente.

D. - Quindi Nietzsche aveva bisogno di una donna per far fronte ai propri disperati bisogni, più che per amarla.

R. - Non è proprio così, perché il disperato bisogno di Nietzsche era appunto quello di amare qualcuno, cioè di provare interesse per qualcosa che stesse sul piano concreto invece che su quello culturale, e la sua difficoltà era proprio quella di trovare qualcuno che si lasciasse amare senza disgustarlo con una quotidianità troppo banale<sup>14</sup>.

D. - E come fu il rapporto con Wagner e con Cosima?

R. - Quando li conobbe, Wagner e Cosima erano nella piena maturità mentre Nietzsche era un giovane sui venti anni che aveva finito da poco gli studi, ricettivo e carico di potenzialità. Ai suoi occhi per tanti motivi apparivano come una coppia magica: da un parte Wagner, ormai arrivato alla fama, che trionfava con modalità musicali talmente innovative da aver scatenato polemiche furiose nel mondo della cultura; dall'altra Cosima, figlia di Listz, che gli era così profondamente legata e complice e che per lui aveva lasciato il marito, il famoso direttore d'orchestra von Bülow, il quale malgrado tutto era rimasto fedele a Wagner e alla sua musica, diventando uno dei principali interpreti delle sue opere. Sembravano una coppia voluta dal destino, quasi a confermare il genio wagneriano e a dichiararlo storicamente vincente. In un mondo soffocato dalla banalità borghese Wagner metteva in scena storie eroiche, e anche personalmente conduceva una vita in certo qual modo eroica, per lo meno per quel che riguarda la noncuranza delle convenzioni. Insomma, come genitori ideali erano perfetti per il giovane e inesperto Nietzsche, che sotteraneamente si innamorò di Cosima, di quell'amore mitico che i figli hanno verso le madri: un amore che rimase sepolto tutta la vita e poté emergere solo alla fine, in una lettera che le scrisse all'epoca del crollo.

D. - Di Lou invece si era innamorato perché lo apprezzava tanto come filosofo?

R. - Dato che l'essere filosofo era la caratteristica più sviluppata della sua personalità e quella in cui in primo

<sup>14</sup> Nietzsche: "Se pensi al matrimonio dovresti chiederti: potrei conversare per tutta la vita con questa donna?".

luogo si riconosceva anche come essere virile, venire apprezzato in questo significava venire apprezzato nel suo lato principale. E certo qui lei interessata lo era per davvero, dato che il pensiero di Nietzsche non è di quelli che si possono capire e discutere tanto per passare il tempo, senza esserne profondamente coinvolti: a sentir lui non c'era tanta gente che lo capisse bene come Lou. D'altra parte qualcosa non ha funzionato nel loro rapporto, e cioè in definitiva Nietzsche non è riuscito a farsi apprezzare sul piano sentimentale: si potrebbe dire che il problema consistesse nel fatto che non fu dato a Cesare quello che è di Cesare, che insomma dato allo spirito quel che era dello spirito, sia stata l'anima a non avere avuto la sua parte.

## 2. Dioniso e Apollo.

D. - Che differenza c'è fra l'anima e lo spirito?

R. - Premesso che questi termini sono stati usati in tanti modi diversi da non avere più un significato neanche lontanamente comune, qui intendo per anima quella cosa che distingue un animale da un sasso o da una pianta, cioè la vita emozionale nella sua forma più immediata, cioè indirizzata al mondo materiale, e per spirito qualcosa che è un gradino più in alto, e che è l'elemento distintivo dell'uomo.

D. - In che senso è un gradino più alto?

R. - Lo spirito compare quando la vita emotiva si estende fuori del piano degli oggetti d'investimento, andando a formare tutto quel complesso mondo che è l'arte, la scienza, e la trascendenza in generale. Anche se lo spirito non è l'anima quindi, dell'anima però è un'estensione, e tutte le acquisizioni spirituali, tutti i movimenti spirituali, sono nutriti dalle spinte dell'anima, cioè dalla vita animale.

D. - Cosa intendi per "fuori del piano degli oggetti d'investimento"?

R. - Sono pochi gli oggetti che sono significativi già dalla nascita per l'essere umano: i più devono essere "investiti" d'interesse nel corso della vita, e si parla per questo di oggetti d'investimento. Gli oggetti si possiedono, l'alternativa è esperire: essere o avere, come diceva Fromm. Per "fuori dal piano degli oggetti d'investimento" intendo quello che c'è al di là dell'illusione antropocentrica di un mondo di tesori a disposizione dell'uomo, quello insomma che si sperimenta quando si smette di credere che è il valore degli oggetti che determina il nostro interesse e non viceversa, il piano di realtà che si incontra appunto in ogni cammino spirituale. E' un mondo intrinsecamente potenziale, che deve essere continuamente reinventato o riscoperto perché lo si possa percepire.

D. - E in che senso l'anima corrisponde alla vita animale?

R. - L'anima, nel senso di psiche, consiste negli istinti orientati sul mondo concreto e nella loro organizzazione. Per capire la reale portata di questo concetto bisogna però tenere presente il principio di gravidanza, cioè il fatto che un insieme è qualcosa di più della somma delle sue parti, come per esempio tutte le rotelle di un orologio (o i componenti di una qualsiasi altra macchina) non sono solo un mucchio di rotelle, ma sono anche l'apparecchio in questione con la funzionalità di cui è dotato.

D. - E lo spirito?

R. - Allo stesso modo per spirito bisogna intendere l'organizzazione (con tutta la sua gravidanza) della vita emotiva estesa fuori del campo degli oggetti materiali d'investimento, un'estensione dell'anima che da

questa non può mai prescindere: nato dall'anima, dall'anima lo spirito resta dipendente, perlomeno nelle sue radici, e i malesseri dell'anima finiscono inevitabilmente per riflettersi sullo spirito<sup>15</sup>.

D. - Che c'entra questo con la storia di Nietzsche e Lou?

R. - Ci sono due fenomeni che contraddistinguono prima l'anima poi lo spirito, che Nietzsche chiamò il dionisiaco e l'apollineo. Con dionisiaco indicava l'emergere selvaggio dell'istintività, mentre chiamava apollinea la tendenza a organizzarne eticamente e esteticamente la realizzazione, e nell'interazione fra questi due poli riteneva che si svolgesse la vita psichica<sup>16</sup>. E' chiaro come la preponderanza nella vita di una di queste istanze rispetto all'altra sia una fonte di squilibrio, e a una cronica deficienza del dionisiaco Nietzsche imputava infatti la decadenza della cultura del suo tempo. La convergenza intellettuale con Wagner era centrata proprio sull'importanza del dionisiaco nella vita spirituale: in seguito profonde divergenze di lettura di questo concetto fecero sì che le loro strade si dividessero, e mentre Nietzsche saliva sempre più in alto nel mondo del pensiero, Wagner a Bayreuth si dava con tutte le sue energie alla conquista del successo mondano.

D. - Ma cos'è in pratica il dionisiaco?

R. - Il termine dionisiaco si riferisce a un fenomeno dinamico, difficilmente circoscrivibile con una definizione: Dioniso è un'immagine mitica e mitopoietica, cioè a sua volta produttrice di miti, la cui funzione è perturbare e mettere in moto la psiche: questa funzione viene ostacolata da un inquadramento concettuale, che con la stabilità porta anche inevitabilmente staticità. Tutto quello che ha valenza mitopoietica viene snaturato dalle definizioni, e solo esegesi e ermeneutica in realtà ne permettono l'accesso: per rispondere veramente alla tua domanda bisognerebbe piuttosto corredare il concetto di dionisiaco di immagini, e connetterlo a fenomeni conosciuti.

D. - Puoi dirmi allora con cosa ha a che fare il dionisiaco?

R. - E' noto che ci sono cose per un certo verso attraenti malgrado la loro banalità, cose per cui si ha un inspiegabile interesse anche se eticamente e esteticamente non si apprezzano affatto. Per esempio si può aver voglia di leggere un romanzo giallo anche se non lo si trova affatto bello da un punto di vista letterario, o di andare a vedere una *corrida*, anche se la si trova un caso di inutile e imperdonabile crudeltà verso gli animali: ecco qualcosa che ha appunto a che fare con il dionisiaco.

D. - In quale libro Nietzsche parla del dionisiaco e dell'apollineo?

R. - Nell'opera "La nascita della tragedia", dove localizza appunto le origini naturali dell'arte in queste due tendenze incommensurabili<sup>17</sup>, cioè non riducibili a una sola, il dionisiaco e l'apollineo. Nietzsche fa

15 Il che significa che i dissesti dello spirito, le asfissie ideologiche, è nei malesseri dell'anima che hanno la loro radice.

16 In un linguaggio psicologico il dionisiaco può essere identificato con il polo pulsionale e l'apollineo con quello narcisistico (nel senso in cui H. Kohut usa questi termini): sul piano della vita politica i due fenomeni corrispondono evidentemente alla tendenza progressista e a quella conservativa, ambedue indispensabili all'integrità di una nazione oltre che quella di un individuo. Può sembrare azzardato l'accostamento dell'apollineo con la vita animale, ma a parte le suggestioni che può dare il termine "pavoneggiarsi", è comunque ovvio che ogni animale superiore ha da organizzare le pressioni dei propri bisogni in un insieme funzionale, concetto dal quale etica e estetica non possono essere completamente disgiunte (Cfr. H. Kohut, *Narcisismo e analisi del Sé*).

17 L'incommensurabilità è un curioso concetto matematico: diagonale e lato del quadrato per esempio sono grandezze incommensurabili, vale a dire che non esiste una unità di misura abbastanza piccola da poter essere usata come denominatore comune, cioè che sia in grado di misurarli tutti e due. La conseguenza pratica è che conoscendo la diagonale di un quadrato si può calcolare solo approssimativamente il lato, e l'approssimazione è espressa dalla radice quadrata di due. Con  $\pi$  invece, che a sua volta è un numero periodico, a partire dalla circonferenza del cerchio si può calcolare con la massima approssimazione possibile il diametro, che equivale al lato del quadrato circoscritto e che è appunto incommensurabile rispetto

risalire il dionisiaco all'esperienza dell'ebbrezza, quando l'essere umano si scatena e gli impulsi affiorano spontaneamente e scompostamente dalla profondità dell'anima con una loro forza autonoma e irrimediabile, portando con sé il movimento: dal sogno invece ritiene che nasca l'apollineo, vale a dire le arti plastiche e tutto quello che è connesso con la perfezione, cioè con la fine del movimento. Il termine perfezione viene infatti dal latino *perficere*, fare fino in fondo, e perfetto significa compiuto, che non ha più bisogno di cambiamento, in senso diretto o traslato immobile.

D. - Il sogno è qualcosa di perfetto?

R. - L'espressione "questo è il mio sogno", nel senso comune sta a significare proprio quello che uno desidera, cioè la cosa perfetta.

D. - Va bene, ma nel caso di un incubo, o di un sogno insensato, dov'è la perfezione?

R. - Questo è appunto il problema a cui ha dato una risposta Freud, sostenendo che anche in questo caso di desiderio si tratta, ma del desiderio di qualcun altro, di qualcuno diverso da quello che uno crede di essere, di un sé stesso sconosciuto, cioè inconscio.

D. - Un incubo è perfetto quindi perché interpreta perfettamente una parte inconscia di sé?

R. - Un incubo in effetti mette in scena un conflitto interno, per esempio fra desideri trasgressivi e divieti morali, che sono comunque sempre desideri, anche se provenienti da un'altra parte della propria psiche, quella che Freud chiamava Superio.

D. - Torniamo a "La nascita della tragedia": mi sembra dunque che questo libro sia un'opera veramente fondamentale.

R. - In un certo senso è il libro che attraverso una vera e propria "trasmutazione dei valori" segna l'inizio del mondo moderno. Riconoscendo infatti il fenomeno a cui dà il nome di dionisiaco, Nietzsche mette in luce come quei bisogni umani normalmente considerati di basso livello siano invece fondamentali, e addirittura siano proprio quelli che danno allo spirito la sua vitalità.

D. - Mi fai un esempio di questi bisogni?

R. - Il bisogno di competere con gli altri, il bisogno di avere avventure sentimentali, il bisogno di avere successo, il bisogno di mettersi in mostra, il bisogno di rivalsa, la sfida, e in generale tutte quelle cose su cui si fondano le trame dei film, dei telefilm, dei fumetti e di tutta la letteratura di largo consumo, e che hanno a che fare con l'agire nel mondo.

D. - E Nietzsche personalmente che rapporto aveva con questo tipo di cose?

R. - Nell'area spirituale ottimo, come si vede dalla vitalità del suo pensiero: sul piano dell'anima pessimo, perché invece di dare spazio concreto al lato istintuale era rivolto solo a comprenderlo, cioè a dargli un'organizzazione etico-estetica a livello filosofico, in un tentativo di gestire la totalità della sua vita sul piano della cultura: salvo poi impazzire, letteralmente, per la "Carmen" di Bizet.

D. - Perché dici letteralmente?

R. - Una delle prime tracce di squilibrio che si riscontra nei suoi scritti è una lettera dove afferma di aver sentito varie volte di seguito la "Carmen", in un periodo dove le ricerche biografiche negano che potesse averla sentita, data l'assenza all'epoca di giradischi o simili. E' piuttosto straordinario, perché non c'è storia

---

alla circonferenza: questo fenomeno, che ha appassionato per secoli matematici e studiosi di tutto il mondo, era conosciuto nell'antichità come "il problema della quadratura del cerchio"

(Cfr. Popper e Eccles, *L'Io e il suo cervello*).



che più della “Carmen” sia espressione dionisiacamente selvaggia dell’anima, e controtipo assoluto della vita di Nietzsche.

D. - Ma Nietzsche non è impazzito per la sifilide?

R. - Non si sa esattamente neanche se l’ha avuta: di sicuro si sa solo che si è fatto visitare un paio di volte per sospetta sifilide, ma non si hanno altre notizie certe. Il padre morì per qualcosa che all’epoca chiamavano “rammollimento cerebrale”, e che probabilmente era un tumore al cervello: alcuni ipotizzano che anche Nietzsche abbia avuto la stessa malattia. D’altra parte è talmente logico il crollo guardando dal suo stesso punto di vista, che non c’è veramente bisogno di andare a cercare altro: anche senza sifilide o tumori al cervello è comunque comprensibile che Nietzsche sia crollato, dal momento che lo sviluppo straordinario della sua mente compensava solo in parte le sue difficoltà nel rapporto emotivo col mondo, visto che in fondo la sua “volontà di potenza” è sempre restata confinata sulla carta. C’è una annotazione curiosa in uno dei suoi manoscritti: su un lato della pagina si legge qualcosa come “Oh, se almeno non stesse lì a guardarmi sbavando e gorgogliando”<sup>18</sup>, un’immagine allucinatoria da cui si può immaginare che mentre una sua parte si sviluppava un’altra stava regredendo, e che fra le due c’era ben poca comunicazione.

D. - Allora Nietzsche aveva grosse difficoltà emotive?

R. - Di certo, visto che ha cercato disperatamente di risolvere tutta la propria vita sul piano del pensiero, e che poi è crollato quando è arrivato alla fine della sua opera senza essere riuscito a ottenere un rapporto emotivamente soddisfacente col mondo<sup>19</sup>. E’ la situazione di Faust, a cui Goethe fa dire: “*Ho imparato tutto l’imparabile, e ne so ancora quanto prima. Mi chiamano dottore, maestro, ma in realtà da tanti anni non faccio che portare per il naso i miei studenti, perché ho capito che nulla si può veramente sapere, e questa consapevolezza mi brucia l’anima*”. Anche Nietzsche è un sapiente, e neanche per lui il sapere è un riparo dall’infelicità. E’ sceso a un’abissale profondità di comprensione, e allo stesso tempo ha fallito la sua vita umana: ormai è “troppo ricco” (troppo povero di illusioni) perché un essere umano possa dargli qualcosa. Per poter scambiare qualcosa con qualcuno dovrebbe ridiventare povero, rinunciando alla sua conoscenza<sup>20</sup>.

D. - Vuoi dire che la sua parte spirituale era arrivata alla maturità e invece la sua anima si era definitivamente perduta?

R. - Se non perduta era perlomeno rimasta parecchio indietro: Nietzsche aveva la capacità di vedere a

18 Cfr. C.P. Janz, *Vita di Nietzsche*.

19 “Emotivamente soddisfacente” sarebbe in realtà un’espressione riferibile solo all’esperienza personale, dato che solo l’interessato è in grado di decidere se i dolori della sua vita sono compensati dalle soddisfazioni, o se “sarebbe meglio che non fosse mai nato”, secondo l’espressione di Sileno imprigionato da Mida e costretto a rivelare la verità sul destino dell’uomo. D’altra parte quello che riporta Nietzsche della sua vita fa pensare a un carico di sofferenze difficilmente tollerabile.

20 Thomas Mann adombra la storia di Nietzsche nel suo romanzo “Doctor Faustus”: qui la pazzia è il prezzo che il protagonista paga avendo venduto al diavolo la sua anima, di cui disprezza i bisogni affettivi (“...calore di stalla...”), in cambio della capacità di fare la musica suprema, quella che oltrepassa ogni limite umano (invece di innalzare l’uomo con i suoi limiti). Tradotto in termini psicologici vuol dire che in lui lo spirito è tutto al servizio della volontà di conquista del mondo concreto, invece di essere pacificato da e per una direzione trascendente, cosa che lo conduce in un inesorabile *cul de sac*: la trascendenza è infatti qualcosa a cui come essere umano si può aspirare, non raggiungere (la “ragion pratica” kantiana è un’accettazione del mondo concreto e una confrontazione con le sue difficoltà che riveste valore morale, e anche per Kant è solo in questo senso che si può raggiungere la trascendenza), e ogni tentativo di realizzarla in pratica, si risolve in una patologica fantasia di grandezza. Per quanto riguarda la situazione di Nietzsche, il concetto non è fondamentalemente diverso: in ambedue i casi sembra che si tratti di una disfunzione nello sviluppo psichico dovuta a un’ipertrofia compensativa. Corrisponderebbe a quello che Alice Miller chiama il dramma del bambino dotato, una precocità dello spirito che non permette all’anima di arrivare a maturazione (Cfr. A. Miller, *Il dramma del bambino dotato*).

profondità impressionanti, e pur essendo arrivato a concepire la trasmutabilità e quindi la relatività di tutti i valori, era rimasto un uomo che si vergognava di ricevere prostitute in casa, e a Sorrento sembra che usasse Paul Ree come copertura, facendo finta che fosse lui a riceverle. Straordinario come una persona con una tale indipendenza intellettuale fosse contemporaneamente così schiava dell'opinione altrui nella vita sociale!

D. - Come si sono manifestati i primi segni della pazzia?

R. - Prima comincio a allontanarsi dai suoi amici più cari, compresa la sua protettrice, Malwida Von Meysenburg, e rimase praticamente solo, senza rapporti umani di grande livello. Poi nelle sue lettere compaiono chiari segni di squilibrio, si firma "il Crocifisso", oppure scrive a Cosima Wagner, con la quale fra l'altro non ha più contatti da tempo, firmandosi Richard<sup>21</sup>. Dichiarò anche di voler scrivere al Kaiser per dargli consigli politici, e alla fine comincia a parlare di rivoluzione, ventilando l'avvento di un nuovo ordinamento politico destinato a spazzare via i vecchi valori<sup>22</sup>. A questo punto a Torino esplose la crisi, con la famosa scenata al cocchiere che sta frustando un cavallo: il suo comportamento è talmente anomalo che viene arrestato dalla polizia e rilasciato poi solo su garanzia del suo padrone di casa. La famiglia, avvertita, lo manda a prendere: per tenerlo buono gli devono promettere di portarlo dal Kaiser, mentre invece lo portano in manicomio.

D. - E dopo che succede?

R. - Qui comincia un'odissea orrenda e dolorosissima di ricoveri psichiatrici: alla fine, dopo anni passati in varie cliniche viene ripreso dalla madre e dalla sorella, che se ne occupano poi fino a quando muore. Nelle fotografie degli anni della pazzia Nietzsche appare di una cupa e desolata tristezza.

D. - Ma in definitiva cos'era mancato nel rapporto con Lou?

R. - Al di là di quelle che possono essere state le reciproche proiezioni materne e paterne, una cosa di certo è mancata, la parte dionisiaca dell'anima di Nietzsche, cioè l'affioramento semplicemente istintivo dei suoi bisogni affettivi e sessuali nelle forme del corteggiamento e della seduzione, modalità se si vuole primitive, ma in ogni caso insostituibili per la realizzazione di un rapporto sentimentale: lo spirito in questo campo aiuta ma niente di più, e anzi può darsi che le energie di una persona siano talmente occupate col pensiero e con la poesia da non essercene abbastanza per le esigenze di un amore.

D. - Quindi l'innamoramento è qualcosa di istintivo?

R. - L'innamoramento è senz'altro uno stato d'animo istintivo.

---

21 (Wagner).

22 Una rivoluzione che secondo Nietzsche poteva essere fatta dagli ebrei o dagli Junker (nobili prussiani, spesso militari di carriera): a suo parere erano le sole categorie di persone moralmente abbastanza solide e culturalmente abbastanza compatte da esserne all'altezza.

## CAPITOLO 2°

### 4. BISOGNI E DESIDERI: LE EMOZIONI

Cittadini della nazione uomo sono gli istinti, che non possono essere ignorati senza pesanti conseguenze.

-----

#### 1. Bisogni e desideri.

D. - Che cos'è l'istinto?

R. - Un istinto non è altro che un bisogno primario, cioè inscritto nel codice genetico della specie. Nell'etologia il funzionamento dell'istinto viene descritto come la combinazione di tre componenti: un elemento attivante esterno, un meccanismo scatenante innato e un movimento scatenato. Si tratta in realtà di un'evoluzione del meccanismo del riflesso, un po' come il sistema di circolazione degli animali a sangue caldo è un'evoluzione di quello degli animali a sangue freddo<sup>23</sup>. I riflessi infatti si limitano a reagire a uno stimolo, cioè a un elemento attivante esterno, con un comportamento automatico (per es. una pressione sotto la pianta dei piedi di un bambino piccolo provoca il suo alzarsi in piedi), mentre nel caso degli istinti l'essere vivente si porta dietro una vera e propria sorgente di stimoli, che media la situazione esterna. Fra questi c'è inoltre un programma genetico chiamato comportamento esplorativo che consiste nella spinta a cercare, provare, indagare, senza uno scopo preciso e senza urgenza, senza quindi una precisa selezione degli stimoli in base a un bisogno: questo permette all'organismo di imbattersi in una grande varietà di elementi esterni in grado di attivare i vari meccanismi scatenanti innati, e di aumentare quindi notevolmente la sua attività e la sua vitalità. Il bisogno è connesso con l'autopercezione psicofisica della persona: senza questa percezione di se stessi, vale a dire delle proprie dimensioni fisiche in stasi e in movimento e delle proprie energie psicofisiche, intanto gli incidenti impedirebbero la sopravvivenza, e soprattutto poi non sarebbe possibile la valutazione delle situazioni complesse, cioè le azioni non istintive, non automatiche. E' chiaro che non c'è paragone fra la capacità di decisione di un essere umano e quella di un animale anche molto evoluto come una scimmia, dato che il senso di sé sul piano psichico al di fuori del genere umano è ovviamente rudimentale.

D. - Che cos'è il meccanismo scatenante innato?

R. - Il meccanismo scatenante innato si può immaginare come una specie di recipiente su una base instabile che si riempie col tempo, e più che è pieno più è facile rovesciarlo: quando poi è al colmo si rovescia con

<sup>23</sup> I rettili, che sono a sangue freddo, quando manca il sole hanno appena l'energia per muoversi, mentre invece i mammiferi, che si scaldano bruciando grassi e zuccheri all'interno del proprio organismo, non ne risentono altrettanto.

niente. Si sa infatti che se una persona ha mangiato da poco è difficile che ne abbia di nuovo bisogno, ma più passa il tempo e più il suo interesse per il cibo aumenta, e se passa molto tempo senza nutrirsi diventa anche disposta a mangiare cose pochissimo appetibili. Dagli studi dell'etologia risulta insomma che l'istinto è strutturato come il sistema dei riflessi con una parte in più, che è appunto il meccanismo scatenante innato.

D. - Cos'è l'etologia?

R. - L'etologia è quel settore della biologia che studia la psicologia degli animali, e la teoria degli istinti è stata dimostrata appunto da due etologi, Konrad Lorenz e Nico Tinbergen. Il caso più famoso descritto da Lorenz è quello dello storno, un uccello che fa un determinato movimento col becco, con il quale acchiappa le mosche: uno storno allevato dove non ci sono mosche né altri storni da cui impararlo, ogni determinato periodo di tempo, per istinto fa ugualmente questo movimento a vuoto. La mosca è l'elemento attivante esterno che lo storno è geneticamente in grado di riconoscere, evidentemente non in modo dettagliato, ma solo come un piccolo punto nero che si muove nell'aria. Quando non ci sono mosche la soglia dell'eccitabilità si abbassa, cioè il meccanismo scatenante innato dopo quel certo periodo di inattività in cui si carica, tende a scaricarsi comunque: se non c'è l'elemento attivante giusto, cioè se non ci sono mosche, il movimento scatterà in presenza di altre cose, anche se solo simili a quelle geneticamente codificate, e più che passa il tempo senza che sia scattato, più la soglia si abbassa fino a che si scatena anche a vuoto. Così funziona l'istinto.

D. - Quali sono gli istinti principali?

R. - Nell'etologia vengono considerati primari quattro istinti: la fame, la fuga, la territorialità e il sesso. Ne sono stati descritti poi molti altri, diversi da specie a specie, cosa che ha fatto nascere accanto all'anatomia comparata anche l'etologia comparata.

D. - Cos'è l'anatomia comparata?

R. - E' un'altra branca della biologia, dove si cercano le somiglianze delle parti anatomiche fra le varie specie, in modo da poter vedere le parentele fra specie diverse e le loro derivazioni una dall'altra. Per esempio le pinne di una balena, che è un mammifero acquatico, dal punto di vista scheletrico sono analoghe alla mano dell'uomo, e nell'ala del pipistrello, altro mammifero, questa volta alato, si possono riconoscere variamente modificate le ossa di cinque dita. Anche i movimenti istintivi sono caratteristici della specie e hanno analogie con quelli delle specie vicine, tanto che si possono tracciare mappe delle trasformazioni avvenute, che sono appunto l'oggetto d'indagine dell'etologia comparata. Alcune trasformazioni sono sbalorditive: Lorenz descrive per esempio l'amicizia come un fenomeno di riorientamento dell'aggressività<sup>24</sup>, dove due animali invece di combattere fra loro fanno fronte comune stabile verso il resto del mondo, e dove è proprio il fatto di avere un nemico comune a tenerli uniti. Questa descrizione si adatta evidentemente anche all'esperienza umana.

D. - Che differenza c'è fra il bisogno e il desiderio?

R. - Si può avere per esempio bisogno di mangiare, ma non si può avere bisogno di una torta alla crema, che invece si può solo desiderare. In altre parole il bisogno non è differenziato nell'oggetto, ma solo nella funzione dell'oggetto. Dal punto di vista della sopravvivenza infatti l'importante è che l'organismo si nutra, non di cosa si nutre, entro naturalmente i limiti della tolleranza fisica, il che è un altro problema. Il desiderio è qualcosa che riguarda invece un momento molto più avanzato dello sviluppo psichico, dove diventano

significativi elementi secondari come la forma, il colore, il sapore. Un esempio ovvio è la differenza fra aver bisogno di un mezzo di locomozione e desiderare una Ferrari: nel secondo caso accanto al bisogno di spostarsi c'è quello di dare un'immagine di sé alla guida di una Ferrari, che può evidentemente essere importante per ragioni narcisistiche, o per necessità di rappresentanza, o per chissà che altro ancora.

D. - Quindi il desiderio è qualcosa di più complesso del bisogno.

R. - Molto più complesso: nel desiderio oltre all'istinto è presente la capacità di connettersi con uno specifico oggetto dell'interesse, come ha evidenziato la teoria delle relazioni oggettuali<sup>25</sup>. Qui entrano in gioco altri elementi esistenziali oltre all'istinto, che coinvolgono la persona nella sua interezza.

## 2. Le emozioni.

D. - Che rapporto c'è fra istinti ed emozioni?

R. - L'emozione è il fenomeno che corrisponde sul piano dell'esperienza soggettiva a certi istinti. Questo è appunto il motivo per cui l'energia psichica<sup>26</sup> sta nelle emozioni piuttosto che nei pensieri.

D. - Mi fai un esempio?

R. - Per esempio *essere arrabbiati* in genere permette alle persone di protestare e di difendersi, mentre spesso *pensare* che sarebbe giusto non è sufficiente: i pensieri infatti hanno influenza sulle forze degli istinti, ma di proprie ne possiede poche o nessuna, come se fossero un amministratore povero di grandi ricchezze. Il potere propulsivo vero e proprio lo possiedono in realtà le emozioni, cioè gli istinti<sup>27</sup>.

D. - Che differenza c'è fra emozioni e sensazioni?

R. - Le emozioni sono costituite da specifici, complessi insiemi di sensazioni caratterizzati dall'intenzionalità della risposta. Le sensazioni semplici infatti danno informazioni sul mondo senza implicare una reazione specifica: per esempio se toccando qualcosa con una mano senti una sensazione di morbidezza, non c'è una cosa precisa che ti viene da fare. Quando invece senti paura stai avendo delle informazioni e insieme una spinta a quel comportamento istintivo complesso e definito nello scopo di evitare il pericolo che è la fuga: questa è un'emozione. Le emozioni corrispondono quindi a meccanismi innati che mettono in moto comportamenti funzionali alla sopravvivenza, tarati su specifici elementi attivanti e orientati su specifici scopi: elementi attivanti e scopi che possono essere nel piano del reale oppure in quello del simbolico.

D. - Come fanno dei meccanismi biologici a orientarsi su qualcosa di simbolico?

R. - Appunto attraverso simboli, cioè segni biologicamente significanti, e la loro trasposizione culturale, cioè il linguaggio. Il piano del simbolico infatti è particolarmente esteso soprattutto negli esseri umani, che possiedono un linguaggio: un linguaggio è fatto di segni che articolano il senso primario, quello cioè geneticamente stabilito, e che per riscuotere interesse devono evidentemente essere oggetto di un certo investimento emotivo, per cui dobbiamo immaginare che condividano almeno parzialmente il senso delle

25 KERNBERG O., Teoria della relazione oggettuale e clinica psicanalitica (Boringhieri, Torino 1980)

26 L'espressione energia psichica qui è metafora per l'effetto dei neuromediatrici (sostanze che trasmettono le informazioni nel sistema nervoso) che i meccanismi scatenanti innati mettono in circolo.

27 Se l'amministratore è accorto potrà però far pesare fortemente la propria volontà, in ogni caso preferibilmente facendo a meno di prendersi per il padrone, onde evitare appropriazioni indebite o quantomeno orribili figuracce.

mete naturali degli istinti. Cioè per esempio la parola casa, per diventare significativa deve avere qualcosa a che fare con una casa vera e propria.

D. - E questo come è possibile?

R. - Probabilmente per via associativa: il segno evocando l'oggetto, indirettamente e in tono minore evoca anche le sensazioni che l'oggetto suscita.

D. - Quante emozioni differenti esistono?

R. - Difficile da dire: dato però che corrispondono a istinti, e dalle ricerche dell'etologia gli istinti fondamentali nella specie umana risultano quattro, la fame, la fuga, la territorialità<sup>28</sup> e il sesso, si possono immaginare almeno quattro tipi fondamentali di emozioni.

D. - Qual è l'emozione della territorialità?

R. - L'aggressività, che può essere trionfante o ferita: la territorialità infatti è un istinto indirizzato a due scopi distinti, la conquista di un territorio e la sua difesa. Nella fase della conquista l'emozione è un orgoglio trionfante: in quella della difesa, quando si viene minacciati o offesi, è quella della dignità ferita, cioè della rabbia. L'aggressività ha quindi due aspetti distinti, trionfo e rabbia.

D. - La rabbia è sempre segno che la persona si sta difendendo?

R. - Dal dolore e dalla paura: può anche darsi che si stia difendendo da pericoli immaginari, o che stia sopravvalutando l'entità della minaccia, ma la rabbia indica sempre una posizione di difesa.

D. - E a proposito dell'orgoglio e della dignità: hai usato queste parole come se indicassero la stessa cosa...

R. - Sono i due aspetti dell'aggressività: chi conquista appare orgoglioso e chi si difende dignitoso.

D. - Eppure a volte ho l'impressione che certe persone siano fornite di grande orgoglio e assai scarsa dignità: come è possibile che si possa saper conquistare e non sapersi difendere?

R. - Un'opinione discutibile ma diffusa ritiene che "la miglior difesa è l'attacco": d'altra parte una persona può essere così interessata alla conquista da considerare la difesa di sé come qualcosa che la rallenta, e in questo caso può darsi che eviti di assumersene il compito.

D. - Quali sono le altre emozioni fondamentali?

R. - Diciamo piuttosto le famiglie fondamentali di emozioni: oltre a quella dell'aggressività c'è la famiglia del bisogno, (la fame è il bisogno per eccellenza), la famiglia della paura e quella dell'attrazione. La paura è una vasta famiglia di cui fanno parte per esempio terrore, ansia, angoscia, inquietudine, sospetto, insicurezza, allarme, eccetera. Fanno parte nel senso che sono varie gradazioni della paura, mescolata anche con altre emozioni.

D. - L'ansia è una forma di paura?

R. - Varie forme, di cui una fondamentale è la paura di aver paura. La gelosia si potrebbe considerare un miscuglio di amore e di rabbia, l'invidia di odio e di desiderio, eccetera. Sarebbe difficile fare una mappa precisa delle componenti delle varie emozioni, la cosa importante però è rendersi conto che tendono a fondersi fra loro formandone altre, come i metalli che fusi insieme danno luogo a leghe con caratteri diversi. Alla famiglia dell'aggressività appartengono comunque evidentemente rabbia, odio, antipatia, irritazione, insofferenza, trionfo, eccetera, a quella dell'attrazione l'innamoramento, l'affetto, la simpatia, l'eccitazione sessuale etc..

---

<sup>28</sup> Il "complesso di Edipo" è evidentemente la descrizione sul piano psicologico del dramma dell'individuo riguardo al tema della territorialità nell'ambito intrafamiliare.

D. - La vergogna a quale famiglia appartiene?

R. - A quella della paura. Mentre il senso di colpa infatti è l'emozione che avvisa quando si stanno trasgredendo pericolosamente i limiti dati dal Superio, la vergogna è il segnale che si sta correndo il pericolo di uscire dall'ambito permesso dall'Io ideale, cioè dall'immagine di sé stessi come si vorrebbe essere<sup>29</sup>.

D. - Cosa bisogna fare con le emozioni?

R. - Lo sviluppo della personalità passa attraverso la capacità di padroneggiare gli istinti, cioè le emozioni, il che significa poi saper dare loro spazio quando è il caso e frenarle quando la situazione lo renda necessario, ma soprattutto integrarle fra loro, un'operazione molto importante e che non è detto che vada sempre in porto.

D. - Cosa può essere di ostacolo?

R. - Intanto se un bambino non impara a suo tempo a padroneggiare la fame, andando avanti nello sviluppo sarà comunque disturbato nella gestione di qualunque tipo di bisogno. La fame è l'istinto più elementare, è l'emozione del bisogno, quindi se non si riesce a padroneggiare questa si parte già col piede sbagliato per la gestione degli altri istinti. Il secondo istinto da gestire è quello della fuga. Dico il secondo perché probabilmente la gestione di questi istinti fondamentali è un cammino graduale che corrisponde alle fasi dello sviluppo infantile descritte da Freud, cioè la fase orale, la fase anale, la fase fallica e quella genitale.

D. - La gestione della paura corrisponderebbe alla fase anale?

R. - Potrebbe corrispondere: la fase anale infatti è l'epoca del padroneggiamento della muscolatura in generale e degli sfinteri in particolare, è la fase del controllo delle feci. Nel linguaggio corrente si parla di "farsela addosso dalla paura", perché in uno stato di paura molto forte si perde il controllo degli sfinteri, quindi sembrerebbe che una relazione fra questa fase e la gestione della paura esista.

D. - Perché è necessario padroneggiare la paura?

R. - Padroneggiare la paura è una questione estremamente importante, perché dà la possibilità di affrontare il mondo: una persona che non sa resistere alla paura è come una foglia al vento, per cui deve sistematicamente evitare tutto quello che è pericoloso, mentre invece gli esseri umani hanno bisogno di stare sul confine del pericolo, strappandogli continuamente un po' di spazio. La persona che non è in grado di padroneggiare la paura finisce per spendere la vita nella vana ricerca di fantomatiche sicurezze.

D. - Ma perché le persone devono vivere sempre sul confine del pericolo?

R. - C'è sempre bisogno di rischiare un po': come dice il proverbio, chi non rischia non rosica. Non rischiando mai non si conquista mai niente di nuovo, né dentro né fuori, e per vivere c'è sempre bisogno di ricambio: quando un commerciante non rinnova il suo giro d'affari, inevitabilmente va incontro al declino economico. Essere capaci di padroneggiare la paura ha un'importanza assolutamente fondamentale per andare avanti: andare avanti significa muoversi nel tempo e nello spazio, e l'area in cui si entra è un'area che si conquista. Se si è assolutamente costretti a ubbidire all'istinto della fuga davanti al pericolo, dato che il nuovo è sempre potenzialmente pericoloso diventa impossibile riuscirci. Padroneggiare l'istinto di fuga significa essere capaci di accettare i rischi, e consiste nel tollerare la paura fino a un certo punto senza scappare.

D. - E riguardo alla territorialità?

<sup>29</sup> Le strutture della psiche che si considerano nella psicanalisi classica sono Es, Io e Superio: non essendo però sufficienti per spiegare soddisfacentemente certi fenomeni, alcuni autori differenziano dal Superio il cosiddetto Io ideale, che consiste in uno stato di fusione indisturbata col mondo, ed è in un certo senso l'aspirazione al ripristino del vissuto precedente al processo di individuazione e al distacco dalla madre.

R. - Nella territorialità invece quello che c'è da dominare è trionfo e rabbia.

D. - Questo a che fase corrisponderebbe?

R. - Alla fase fallica: la fase dello sventolamento delle bandiere, delle penne arruffate, della minaccia, della sfida, del risentimento, insomma appunto la fase del territorio.

D. - Ce l'hanno anche le bambine?

R. - Certo.

D. - E allora perché si chiama fallica?

R. - Perché le caratteristiche primarie dell'aggressività sono l'attività e la capacità di penetrazione, che sono connotazioni tipicamente falliche.

D. - Come si fa per gestire l'istinto territoriale?

R. - Invece di aggredire spontaneamente, con quella immediatezza dei bambini che è dovuta a un Io rudimentale e dove l'istinto dilaga senza nessuna gestione, le persone devono imparare a distinguere quando è il caso di sporgersi in fuori e quando invece è meglio ritirarsi.

D. - A questa fase segue quella della sessualità?

R. - Alla fase fallica segue la latenza, che in genere corrisponde grossomodo al periodo delle scuole elementari e delle medie (molto all'incirca dai sei ai quattordici anni), e che arriva cioè fino alla pubertà, quando comincia lo sviluppo fisico. La latenza è uno strano periodo, simile all'imbozzolamento di certi insetti: attraversandola, i bambini fanno come i bruchi che si trasformano in farfalle, e diventano esseri umani praticamente adulti, dotati fra l'altro del senso del pudore, capaci cioè di non precipitarsi disordinatamente sugli oggetti dei propri desideri sessual-sentimentali.

D. - Perché dici che è un periodo strano?

R. - Una caratteristica curiosa della latenza consiste nel fatto che qui buona parte della memoria si arresta: generalmente si hanno pochi ricordi che risalgono a prima di questo periodo, specialmente riguardo alla sessualità. Nella latenza si sviluppa appunto il senso del pudore, e dalla disinibizione dell'infanzia si passa di solito a un atteggiamento di tenace rifiuto a rivelare le mete della propria attrazione, cosa per cui è necessaria una certa capacità di controllo dell'impulso: questo potrebbe far pensare che sia effettivamente il periodo in cui si realizza la capacità di gestione degli impulsi sessuali. E' anche il momento in cui di solito i bambini diventano restii a farsi toccare dai genitori: quando cominciano a sottrarsi agli abbracci infatti di solito vuol dire che stanno entrando in latenza. E' probabile che mentre stanno imparando a padroneggiare gli impulsi sessuali i contatti fisici con i genitori li confondano e li mettano in difficoltà, dato che non hanno ancora canalizzato i propri bisogni amorosi in rapporti dove possono avere sbocco e soddisfazione.

### 3. L'amore

D. - L'amore è un istinto?

R. - L'amore è piuttosto uno stato, lo stato di intimità, che ha varie componenti istintive. Una è l'attaccamento, cioè il bisogno di vicinanza fisica, che ha a che fare con una reazione osservata in varie specie animali e chiamata "reazione del seguire". Le oche infatti per esempio seguono la prima cosa dotata di un certo



movimento che incontrano appena uscite dall'uovo, che sia un'oca o qualsiasi altra cosa, anche molto diversa: ci si attaccano e poi seguono solo quella<sup>30</sup>.

D. - Quali altre componenti ci sono nell'amore?

R. - Quali è difficile da dire, ma che ce ne sono altre lo si può capire facilmente: immaginiamo per esempio di incontrare una persona, magari in treno, per la quale non c'è posto nella nostra vita, con cui non si ha niente in comune. Questa può essere così simpatica e amabile da toccarci emotivamente senza destare uno specifico desiderio di rivederla: si può essere disponibili ma senza la voglia di progettare uno sviluppo del rapporto, e in questo caso avremo quindi qualcosa dove c'è affettività ma non attaccamento<sup>31</sup>. Viceversa, ci può essere attaccamento senza affetto, cosa che succede per esempio in non poche coppie in cattive condizioni. Nell'esistenza ottimale della coppia, la profondità del contatto dovrebbe estendersi almeno a tre componenti istintive: l'attaccamento, l'affetto e il sesso. Ci sono però coppie che vivono veramente due, o addirittura solo una di queste componenti, in quei casi non rari dove le persone non si vogliono bene e non hanno nessuna vita sessuale, ma stanno insieme lo stesso solo per attaccamento: questa è ovviamente la componente che è sempre presente, perché senza l'attaccamento la coppia come tale cesserebbe di esistere.

D. - La solidità della coppia è data dall'attaccamento?

R. - In un'ottica ottimale, quello che determina la solidità interna della coppia dovrebbe piuttosto essere il livello di intimità, che può essere diverso in ognuna delle tre componenti istintive: maggiore è l'intimità, cioè la possibilità di manifestare all'altro le proprie caratteristiche fisiche e psichiche, più l'altra persona è insostituibile.

D. - L'intimità è una cosa a cui si tende istintivamente?

R. - L'intimità è lo stato primario, sperimentato prima nell'unione praticamente simbiotica con la madre e ricercato poi come ideale: quello stato dove non c'è bisogno di difendersi dal mondo esterno, dove c'è la massima apertura e la massima comodità. E' lo stato allegoricamente rappresentato dal paradiso.

D. - E la gelosia viene dall'attaccamento?

R. - La gelosia ha a che fare con il legame, di cui l'attaccamento è parte insieme all'affetto e all'identificazione. Per capire però che vuol dire, bisogna prima farsi un'idea del meccanismo del legame. Questo non è tanto semplice, perché immaginare i legami fra le persone come qualcosa che ha un funzionamento, cioè una materialità e quindi varie limitazioni, rompe il comune pregiudizio e spesso scandalizza quanto l'ha fatto all'epoca l'affermazione che l'uomo discende dalle scimmie. Il fatto è che essere legati a qualcuno, dal punto di vista della teoria degli istinti significa semplicemente che con quella persona si può tenere un determinato comportamento. Così essere legati da affetto non significa altro che poter tenere con una certa persona un comportamento affettuoso, cosa a cui siamo spinti da un programma genetico e che abbiamo piacere a fare proprio perché soddisfacciamo in questo modo un bisogno psicofisiologico, a cui siamo biologicamente destinati. Malgrado che per quanto riguarda l'affetto generalmente è possibile avere tante persone a cui legarsi, e quindi l'assenza di una non pregiudica la possibilità di mettere in atto questo comportamento, il livello di intimità con cui lo si può vivere all'interno della coppia non è generalizzabile, per cui l'altra persona diventa insostituibile: questo vale ancora di più per quanto riguarda il sesso. La

30 Cfr. K. Lorenz, *L'anello di Re Salomone*.

31 Che derivi dal sesso o dall'attaccamento l'affetto è evidentemente un impulso a se stante, che cioè esiste indipendentemente dal comportamento programmato da cui si è evoluto filo geneticamente.

gelosia è legata soprattutto all'insostituibilità.

D. - Quindi sentirsi abbandonati significa aver perso l'unica persona con cui si può avere certi comportamenti.

R. - Di solito è così. In un rapporto affettivo in genere non si è gelosi delle amicizie dell'altra persona, ma se è tuo marito ad avere con altre persone rapporti altrettanto intimi che con te non è la stessa cosa, perché rischi per lo meno di perdere il primato presso di lui e di rimanere poi senza quando ne hai bisogno, perdendo quindi, anche se magari solo parzialmente, qualcuno che è insostituibile nella tua quotidianità.

D. - E l'amore per i figli? E' un fatto istintivo solo per le donne o anche per gli uomini?

R. - Margareth Mead<sup>32</sup>, che ha studiato a lungo gli usi di svariate popolazioni primitive, sostiene che la paternità è un'invenzione sociale. In realtà però è difficile rispondere per quanto riguarda la razza umana, perché qui intervengono comunque un'enormità di fattori culturali: se guardiamo invece nel mondo animale si vede che in alcune specie esistono proprio degli specifici comportamenti paterni istintivi, mentre in altre no. D'altra parte le femmine di molte specie sono piuttosto feroci e difendono i propri figli anche dai maschi, e i maschi accetterebbero i figli anche solo per paura delle femmine. C'è poi di mezzo un curioso fenomeno in ballo: i piccoli di molte specie hanno caratteristiche fisiche che inducono negli adulti una forte inibizione dell'aggressività. Gli esseri umani hanno notoriamente questo tipo di reazione anche verso i piccoli di altre specie, come gatti e cani, e probabilmente non sono i soli ad averla, se dobbiamo credere alle storie di adozioni interspecifiche. Queste caratteristiche sono state studiate con precisione, e consistono per esempio nel rapporto fra la grandezza della testa e il resto del corpo, nella posizione degli occhi rispetto agli altri lineamenti, etc<sup>33</sup>. Probabilmente è questa la ragione per cui come si sa, i bambini possono spesso infastidire impunemente animali pericolosi, come grossi cani e gatti di provata ferocia.

D. - L'istintività del comportamento paterno nell'uomo consiste solo in questo?

R. - Sicuramente c'è molto altro, ma il fatto di venire ammansiti dai tratti somatici dei piccoli ne è certamente una componente. Il fenomeno è così evidente fra gli esseri umani e così facilmente ipotizzabile in altre specie che si potrebbe parlare di benevolenza istintiva degli adulti verso i piccoli. Questo istinto genitoriale generico, nel rapporto con i propri figli si fonde per il padre con tante altre componenti, dall'identificazione, all'orgoglio del proprio ruolo, alla proiezione di sé nel futuro: tanta gente in effetti vede se stessa nei figli e immagina una sua continuazione nel mondo attraverso di loro. A questo si può aggiungere l'amore verso la moglie, che si riflette sui figli, e soprattutto il rapporto affettivo con loro come persone, che si sviluppa vivendoci insieme.

D. - Come incide sulla vita la perdita della madre nella prima infanzia?

R. - Se per prima infanzia intendi i primi sei o sette mesi<sup>34</sup>, una differenza inevitabile fra la madre naturale e un'eventuale madre adottiva riguarda l'attaccamento, che appunto non è l'affetto, e che è preparato dalla gravidanza e si stabilisce con particolare facilità attraverso la vicinanza fisica fra madri e figli nei primi momenti dopo il parto. Anche le madri naturali, se sono separate a lungo dai propri figli dopo il parto hanno maggiori difficoltà nello sviluppo dell'attaccamento, cosa che può avere poi conseguenze non indifferenti, perché da uno scarso attaccamento deriva una maggiore difficoltà nella relazione che invece all'inizio

32 Cfr. M. Mead, *Sesso e temperamento*.

33 Cfr. K. Lorenz, *L'etologia*.

34 I tempi sono assolutamente approssimativi, perché variano molto da caso a caso: parlando comunque in generale, fino a questa età la madre è, relativamente parlando, più facilmente sostituibile, mentre più avanti nel tempo la sua perdita diventa sempre più traumatica.

dev'essere praticamente simbiotica.

D. - In che senso simbiotica?

R. - Nel senso che durante i primi mesi i bisogni del bambino devono essere i bisogni della madre stessa. Se non c'è questo legame di vicinanza fisica che è quasi una fusione, quando il bambino piange la mamma si sveglia malvolentieri, mentre quando c'è è come se la mamma si svegliasse per un proprio bisogno, senza sentire separazione fra sé e lui: in questo modo non si sviluppano gli attriti che normalmente ci sono fra due persone distinte fra loro. Via via che la strettezza del legame si attenua, la mamma diventa più insofferente, ma contemporaneamente il bambino è più indipendente. Non aver avuto all'inizio la mamma naturale può significare non aver avuto un legame così stretto, dove c'è una profonda reciproca accettazione.

D. - Vuol dire che le madri adottive non sono accettanti come le madri naturali?

R. - Questo non direi, la madre naturale non è necessariamente una madre accettante, anzi può essere anche pessima, e una buona madre adottiva è ovviamente meglio di una cattiva madre naturale malgrado la mancanza dell'attaccamento primario. Problemi riguardo all'attaccamento capitano per esempio anche alle madri naturali dei bambini prematuri, i quali devono passare molto tempo nell'incubatrice. E' solo che se l'attaccamento è scarso la madre finisce più facilmente per sentirsi al servizio del figlio, cosa che crea attriti, aggressività e rifiuti anche violenti, mentre sarebbe importantissimo che un bambino potesse vivere la propria breve stagione di onnipotenza con qualcuno che si faccia carico di questa illusione. Altrimenti è più difficile che riesca a sviluppare la convinzione di aver presa sul mondo, la fiducia nell'utilità del suo strillare, e può darsi che si tiri poi dietro per tutta la vita un senso pregiudiziale di fallimento, o anche che lentamente smetta di esprimersi, e un bambino che smette di esprimersi può rinchiudersi in sé stesso in un modo tale da non far sapere più a nessuno cosa vuole, di cosa ha bisogno e come scambiare qualcosa con lui.

D. - Insomma mi sembra che bisognerebbe essere molto buoni per riuscire ad avere rapporti corretti con i figli.

R. - I buoni rapporti fra genitori e figli non dipendono tanto dalla bontà delle persone in causa quanto, oltre all'affetto, da una reciproca identificazione non disturbata da contrasti gravi: per i genitori i figli sono un'estensione di sé, e li trattano appunto come fossero sé stessi, facendo un'operazione del tutto egoistica che la cultura popolare scambia per altruistica, e che riesce bene perché gli esseri umani di egoismo non mancano mai. Anche se la madre si sbaglia e crede che il figlio sia una sua estensione, in realtà il figlio è un'altra persona, e quindi lei si dà da fare per un altro: questo è comunque un investimento metaegoico, un investimento energetico non direttamente al servizio degli interessi dell'Io.

D. - La cultura popolare lo considera un atto altruistico per un desiderio di abbellire l'immagine dell'uomo?

R. - Probabilmente, ma si tratta però di un abbellimento di pessimo gusto, perché questo processo assolutamente istintivo è anche la base naturale di ogni investimento metaegoico che si sviluppi in seguito, e quindi vederlo nella sua istintività significa vedere anche la fondatezza e l'ineluttabilità biologica dell'andare al di là dei propri interessi in senso stretto.

D. - Che intendi con "andare al di là dei propri interessi"?

R. - Intendo qualunque attività, da quelle artistiche a quelle scientifiche a quelle politiche eccetera, il cui scopo non si esaurisca nell'ambito degli stretti interessi di chi la esplica. Quante persone hanno piantato

alberi che non avrebbero mai potuto vedere cresciuti, quanti hanno dato la vita per cause che hanno trionfato solo molto dopo la loro morte, quanti hanno scritto o dipinto cose a cui nessuno durante la loro vita si è interessato, e via dicendo. Noi viviamo in realtà beneficiando del reddito di una immensa eredità culturale e tecnica, frutto in buona parte di un lavoro a fondo perduto, di un costruire fatto in un certo senso (e spesso dichiaratamente) per i figli, per le generazioni future.

D. - Ma questo lavorare per i figli, hai detto che in realtà è un lavorare per un se stesso proiettato su di loro, quindi è un operare fondamentalmente egoistico. Come può essere l'egoismo la base per le caratteristiche più nobili degli esseri umani?

R. - Il fatto che una qualità non tanto elevata come l'egoismo produca qualcosa di più alto livello non è poi così strano: per esempio il Duomo di Firenze, pur essendo fatto fondamentalmente di mattoni, cioè di fango, non assomiglia per niente ad un pantano, ed è opinione generale che sia molto più artistico di un pantano.

D. - Quindi egoismo e altruismo sono due facce della stessa medaglia?

R. - Sì, nel senso che l'altruismo è un egoismo spostato su elementi esterni in cui la persona si identifica. Sempre comunque tenendo presente che da un punto di vista psicologico egoismo e altruismo sono termini che non hanno un significato preciso: sono stati usati storicamente in talmente tante accezioni diverse che ormai sono così vaghi da essere vuoti, se non viene specificato di volta in volta il senso che gli si attribuisce.

D. - E come si può fare allora per raggiungere veramente gli altri?

R. - Una volta differenziati, si entra in contatto con gli altri attraverso l'empatia, cioè l'immedesimazione, un'operazione psichica molto precisa che nel linguaggio corrente si chiama "mettersi nei panni di": questa è la chiave della comprensione fra gli esseri umani, che è permessa in definitiva dall'idea (peraltro a volte sbagliata) che quello che fa piacere a me fa piacere anche agli altri, e che quello che mi ferisce ferisce ugualmente gli altri. Questo strumento limitato, che può essere però molto perfezionato dall'uso, è il solo ponte che abbiamo per attraversare l'abisso che ci divide dall'esperienza esistenziale degli altri, quindi è chiaro quanto sia importante coltivarlo e raffinarlo già da bambini.

#### 4. La territorialità

D. - Anche gli animali possono essere egoisti?

R. - Bisogna appunto specificare: se per egoismo intendi per esempio il senso della proprietà, sì, molti animali oltre all'uomo ce l'hanno: si tratta in realtà di uno degli istinti fondamentali, l'istinto territoriale.

D. - Ma se l'egoismo è una cosa istintiva, allora vuol dire che bisogna per forza essere egoisti?

R. - Un racconto Soufi parla di un tale che andò da un sant'uomo, dicendogli che malgrado tutti gli sforzi che faceva non riusciva a diventare buono del tutto, e chiedendogli di aiutarlo a raggiungere la meta:

“Per carità - rispose il sant'uomo del racconto - se tu diventassi completamente buono non riusciresti neanche a cogliere una pianta per mangiare, o a rompere un ramo per fare del fuoco, e qualcuno dovrebbe farlo per te. Meglio che tu non sia completamente buono piuttosto che diventi un peso per la comunità!”.

Il racconto mette in evidenza come un livello minimale di egoismo sia indispensabile nella persona anche

per l'interesse comune: tra questo e la calata dei barbari c'è poi chiaramente posto per ogni genere di argomentazione.

D. - Vuoi dire che una certa quantità di egoismo è indispensabile, ma oltre un certo limite si può considerare troppo?

R. - Certo, anche se naturalmente è difficile, per non dire impossibile segnare il limite fra l'indispensabile e il troppo.

D. - E allora?

R. - L'unica possibilità di orientamento in questo campo è il buon senso: da questo punto di vista è infatti palese che appropriarsi di quello che è necessario per soddisfare i propri bisogni ha delle caratteristiche di indispensabilità che non ha per esempio mettere in piedi un impero, eccetera eccetera.

D. - Questa tendenza alla conquista non è comunque socialmente pericolosa? Voglio dire, non spinge gli esseri umani a ogni genere di conflitto, compresa la guerra?

R. - In effetti la territorialità è l'istinto che porta alla guerra.

D. - Allora le guerre sono inevitabili?

R. - Di fatto ancora non vengono evitate, ma certamente almeno in teoria sono evitabili. Le guerre sono scontri territoriali di tipo primario, e in un certo senso primitivo: sono scontri per il possesso di terre e materie prime. Fra i paesi fortemente industrializzati le guerre sono state in buona parte sostituite dai conflitti di mercato, che sono di gran lunga meno sanguinosi. Si tratta di un processo di sublimazione, cioè di uno spostamento dell'impulso territoriale dalle mete naturali a mete prodotte dalla civiltà, come sono appunto i mercati. Idealmente questo processo di sublimazione può portare l'impulso in zone sempre meno cruente e socialmente più funzionali.

D. - Dicendo idealmente intendi che non si tratta di qualcosa di realistico?

R. - Penso invece che sia una possibilità realistica, ma mi sembra un processo che richiede tempi non misurabili sull'arco di poche generazioni.

### *Il corteggiamento*

D. - Anche fare la corte è una cosa istintiva?

R. - Naturalmente: mentre però in alcune specie le modalità del corteggiamento sono geneticamente programmate (nella stagione degli amori per esempio i pavoni fanno la ruota), in quella umana è programmata solo la capacità di apprendimento dei comportamenti necessari, e quindi l'esperienza in questo caso è un fattore fondamentale.

D. - Vuoi dire che se una persona non impara non è in grado di farlo?

R. - Voglio dire che se non impara non è in grado di farlo con successo, come appunto non ha avuto successo Nietzsche con Lou, che infatti ha testimoniato per scritto il suo disprezzo per come lui le aveva fatto la corte.

D. - Cioè?

R. - Lou gli rimproverava di usare la filosofia come paravento per le comunicazioni sentimentali, cosa che lei viveva come un'intollerabile caduta di livello. Si può immaginare quindi che preferisse dichiarazioni

direttamente sentimentali, e per direttamente bisogna per forza intendere connesse in modo percettibile con l'impulso sessuale, il che significa in definitiva comportamenti seducenti, cioè tinti sensualmente e sessualmente, e esplicitamente ricettivi alla presenza dell'altro.

D. - E Nietzsche non ne era capace?

R. - Presumibilmente no. Nietzsche era un tipo troppo "ben educato" per cose del genere. Per quanto si sa della madre, sembrerebbe che sia stata una persona troppo chiusa e troppo repressiva per permettere al figlio di acquisire comportamenti seducenti, nel senso che probabilmente qualunque tentativo del bambino in questo senso era stato così decisamente bocciato da costringerlo a escludere dalla sua personalità quei comportamenti che sarebbero stati adatti a veicolare scambi sentimentali.

D. - Quindi Nietzsche in definitiva non sapeva come fare a sedurre una donna?

R. - Probabilmente è così, o comunque almeno non era in grado di tenere un comportamento seduttivo all'altezza delle aspettative di Lou: in ogni caso sembrerebbe proprio che le sue capacità in questo campo non fossero paragonabili al resto della personalità.

D. - Ma come si sviluppano le capacità di seduzione?

R. - Per essere capaci di essere seduttivi bisogna essere seducenti, e questo significa appunto permettere l'affioramento della componente sessuale anche negli altri comportamenti che la vita richiede. Se si è capaci poi di percepire l'effetto che questo fa sugli altri, si può anche imparare a modularlo in modo da aumentare l'attrazione esercitata su una specifica persona.

D. - Da cosa dipende che una persona se lo permetta o no?

R. - Certe correnti freudiane ritengono che dipenda soprattutto da quanto sono stati forti, e quindi bisognosi di controllo, gli impulsi sessuali incestuosi della persona. Molte altre scuole ritengono invece che dipenda soprattutto da come è stata accolta nell'infanzia l'espressione del bambino intorno a questi temi, e che le paure dei figli riflettano in gran parte quelle dei genitori, anche a proposito dell'incesto.

##### 5. Impulsi e divieti: il tabù dell'incesto

D. - La proibizione dell'incesto è un fatto istintivo?

R. - In varie specie animali l'incesto, cioè le attività sessuali con determinati componenti del gruppo di appartenenza, è impedito da meccanismi inibitori programmati geneticamente.

D. - Qual è la funzione biologica di questa inibizione?

R. - Puoi capire quanto questo impedimento sia importante da un punto di vista della sopravvivenza della specie se pensi che oltre al fatto che gli incroci fra consanguinei tendono a mettere in risalto i difetti genetici, vivere una vita sessuale con qualcuno del clan, cioè con qualcuno con cui da sempre si è abituati ad avere contatto, è ovviamente molto più facile che realizzarla con un estraneo, che potenzialmente è un nemico. Per riuscire in un'impresa del genere bisogna avere a disposizione un impulso sessuale indomabile e il coraggio e la capacità di avvicinare qualcuno non conosciuto, superare le barriere della diffidenza, e stabilire un contatto non troppo ostile. Le specie costrette all'esogamia, che subiscono cioè una pressione selettiva in questa direzione, sono dunque avvantaggiate per la sopravvivenza, dato che le inibizioni all'incesto sono

una caratteristica evolutiva vincente sia per la possibilità di evitare l'eredità di difetti genetici che per la selezione di caratteri psichici utili.

D. - Quindi anche fra gli animali ci sono le stesse inibizioni all'incesto che nella razza umana?

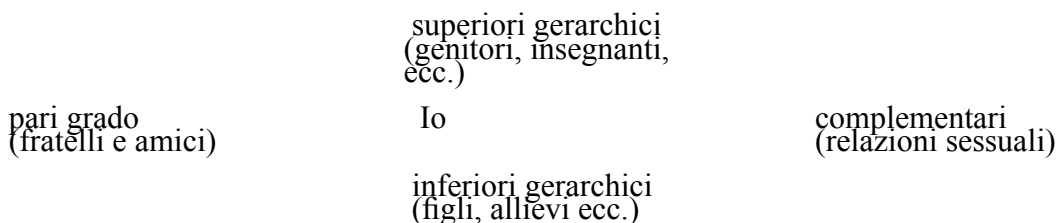
R. - Negli animali si tratta di semplici meccanismi inibitori: nell'organizzazione psichica umana invece, in opposizione all'incesto si forma secondo Freud una vera e propria struttura, il Superio: Freud ritiene che il tema dell'incesto sarebbe proprio quello intorno al quale si sviluppa il senso morale degli esseri umani. La proprietà primaria sarebbe quella del coniuge, l'omicidio primario quello a scopo di rapina (della proprietà primaria), e chi in primo luogo sarebbe tentato a questo omicidio e a questa rapina sono i figli della coppia: l'affermazione della proprietà coniugale e la rinuncia agli impulsi che la minacciano costituirebbero quindi l'atto di fondazione della civiltà.

D. - Che differenza c'è fra le inibizioni e il Superio?

R. - Mentre le inibizioni bloccano l'impulso alla nascita, e in questo caso quindi non esiste il problema della scelta in quanto non c'è neanche la tentazione, il Superio si contrappone agli altri impulsi come istanza psichica autonoma, come antitesi quindi, ostacolando così la realizzazione diretta di certi desideri ma non al limite la loro manifestazione sintomatica come fantasie, atti mancati, e soprattutto inquietudine. Se questo da una parte può sembrare un'inutile fonte di instabilità, in realtà l'inquietudine spinge gli esseri umani sempre a nuove ricerche e a una continua sperimentazione, rappresentando in definitiva comunque una colonna portante di quell'universo che si alimenta della sublimazione degli impulsi insoddisfatti, cioè la civiltà, la quale risulta poi d'altra parte estremamente funzionale per la sopravvivenza della specie.

D. - Ci sono anche vantaggi psicologici nella proibizione dell'incesto?

R. - Nell'esperienza umana il divieto di incesto ha una funzione protettiva nel processo di sviluppo della psiche, perché le modalità di rapporto che si possono avere con gli altri, che corrispondono fondamentalmente a quattro posizioni gerarchicamente differenziate, inferiorità, superiorità, uguaglianza e complementarità (nella relazione sessuale), quando non sono intercambiabili assicurano una specie di porto franco di ruolo, cioè il fatto di poter vivere fino in fondo una posizione senza preoccuparsi di compromettere la possibilità di vivere le altre dato che sono escluse a priori.



D. - Fammi un esempio.

R. - Per esempio, avendo una posizione filiale con qualcuno, se c'è un divieto di incesto è possibile manifestarsi e farsi conoscere anche nelle aree che la necessità di mantenere una tensione sessuale non permetterebbe di scoprire. Quanto questo sia importante per lo sviluppo si può capire pensando che l'Io si forma attraverso l'autoconoscenza che acquista nell'esperienza: dove l'Io non si sperimenta non acquista "le parole per dirlo"<sup>35</sup>, secondo l'espressione di Marie Cardinal, e resta mancante di una parte.

35 Cfr. M. Cardinal, *Le parole per dirlo*.

D. - Ci sono altri vantaggi?

R. - Da un punto di vista etologico è chiaro che in una specie territoriale come quella umana, dove la prole convive con i genitori anche dopo la maturità sessuale, la proibizione all'incesto è un fattore importantissimo per evitare pericolosi scontri endofamiliari e conseguenti disgregazioni del clan.

D. - Come fa il Superio a impedire i desideri trasgressivi?

R. - Perseguitando ogni trasgressione con il senso di colpa. Nella mitologia greca il senso di colpa era impersonato dalle Erinni, le terribili Furie, dalle quali non c'era scampo per tutta la vita.

D. - Quindi se si trasgredisce bisogna poi sopportare il senso di colpa.

R. - Sì. E' per questo che gli impulsi trasgressivi tendono a scaricarsi nei sogni, dove la persecuzione finisce di solito al massimo all'alba.



## CAPITOLO 3°

**5. LA DINAMICA INTRAPSICHICA**

Una definitiva unità d'intenti non è che un'illusione di tipo monarchico: la persona è infatti una molteplicità, che ha bisogno di una continua elaborazione democratica.

-----

1. Io Superio e Sé

D. - Che cos'è il Superio?

R. - Rappresentando metaforicamente una persona con l'immagine di una nazione, se l'Io è il governo, quello che nella terminologia freudiana si chiama Superio corrisponde alle leggi e agli organi demandati a farle rispettare.

D. - Come fanno a esistere delle leggi all'interno della psiche, e da dove provengono?

R. - Come tutte le caratteristiche fisiche e psichiche, provengono dal processo evolutivo delle specie e hanno una funzione biologica. Il Superio freudiano infatti è una struttura non modificabile da parte dell'Io, e per mezzo appunto di questo meccanismo sofisticatissimo i caratteri psichici acquisiti hanno una *chance* di essere trasmessi ereditariamente, con grande vantaggio dal punto di vista della sopravvivenza individuale e della specie. Per via genetica infatti non si può ereditare niente di quello che le generazioni precedenti hanno imparato: se un animale per esempio attraverso l'esperienza diventa particolarmente capace di evitare i predatori, non trasmette poi geneticamente ai figli questa abilità<sup>36</sup>. La presenza di una struttura superegoica, dove l'esperienza dei genitori diventa legge per i figli<sup>37</sup>, permette invece di acquisire culturalmente per via ereditaria comportamenti e funzioni che richiederebbero tempo, fatica e rischi per essere appresi.

D. - Come funziona il Superio?

R. - E' come se nell'individuo ci fosse un sistema di controllo, a cui da piccolo i genitori hanno accesso e dove possono trascrivere, almeno entro certi limiti, le regole da rispettare. Al momento della nascita l'apparato è forse una tabula rasa, oppure ci sono scritte alcune leggi di base a cui si aggiungono poi quelle dei genitori.

D. - Quindi le leggi interne sarebbero in parte istintive, e in parte di origine culturale. E una volta acquisite non si possono più cambiare?

R. - Alcune probabilmente no, altre possono essere modificate entro certi limiti se si riesce ad accedere al

<sup>36</sup> Geneticamente si possono trasmettere solo le caratteristiche presenti nel corredo cromosomico, dove arrivano attraverso le mutazioni, e che rimangono nella specie, superando l'esame della selezione naturale, solamente se portano vantaggi tali da assicurare sopravvivenza e larga discendenza.

<sup>37</sup> Nei topi per esempio la madre emette un particolare stridio quando i figli si avvicinano a un cibo che lei conosce come velenoso: i figli reagiscono evitando da allora il cibo in questione (Cfr. N. Bishop, *Der Raetsel Oedipus*).

sistema di controllo, cosa fattibile solo (e fino a un certo punto) per mezzo di qualcuno che per la persona riveste un alto grado di autorità: è infatti attraverso l'impossibilità per l'Io di intervenire direttamente su queste leggi che la natura pone come inderogabili le acquisizioni date dall'esperienza delle generazioni precedenti, visto che i genitori in questo modo tramandano ai figli le proprie conoscenze con l'indiscutibilità di una legge genetica.

D. - Come si forma l'Io?

R. - Le ipotesi sono tante. Negli ultimi decenni vari studiosi hanno condotto indagini su questo problema attraverso l'osservazione diretta dei bambini, invece che attraverso l'osservazione clinica di pazienti adulti, come era stato fatto in precedenza. Sembra che il bambino venga al mondo con poche informazioni e con pochissima struttura, ma con una grande capacità di mettere in memoria, come si direbbe per un calcolatore, e di organizzare le informazioni memorizzate. I nuclei della memorizzazione constano con tutta probabilità di tre parti: qualcosa che identifica il soggetto<sup>38</sup>, qualcosa che identifica l'oggetto, e la specificazione della relazione fra loro. Da principio i tipi di relazione che il bambino distingue sono due, quella piacevole e quella spiacevole, e comincia a conoscere il mondo attraverso un sistema binario, buono/cattivo, sì/no (aperto/chiuso, facendo il paragone con un calcolatore), che collegando il soggetto con vari oggetti, forma una quantità di isolette galleggianti nel mare della memoria potenziale. Contemporaneamente a quello di memorizzazione, è in atto un processo di collegamento fra le varie isole<sup>39</sup>. All'inizio tutte le cose buone sono raggruppate da una parte e tutte quelle cattive dall'altra, ma poi piano piano si formano anche quelle connessioni che la conflittualità rende difficili: se in un primo tempo per esempio tutte le immagini della mamma buona erano collegate fra loro a determinare un oggetto unico ed erano separate da quelle della mamma cattiva, un po' per volta il bambino arriva a rendersi conto che è sempre la stessa mamma, a volte soddisfacente e a volte frustrante. Essere a questo punto significa avere già un Io abbastanza sviluppato, cioè un'organizzazione psichica complessa, capace di connettere le reazioni emozionali con le situazioni nelle quali sperimenta il rapporto, oltre che con l'oggetto stesso: cioè per esempio capace oltre che di riconoscere la persona che incontra, anche di rendersi conto del suo stato d'animo e di adottare un comportamento adeguato a questo. Ovviamente le capacità di identificazione di oggetti e situazioni è legata allo sviluppo, all'organizzazione e alla padronanza della percezione sensoriale.

D. - Cosa si intende quando si parla di Sé?

R. - Il Sé, come tutti i concetti dinamici non è facile da definire: aggirando il problema si potrebbe dire che è la maniera in cui sperimentiamo la nostra realtà psicofisica in parte immaginandola e in parte vedendola riflessa nello specchio degli occhi degli altri, cioè nel loro feed-back. D'altra parte Il Sé, che comprende Es Io e Superio, non equivale semplicemente alla loro somma, dato che come afferma la teoria degli insiemi<sup>40</sup>, la somma di tutte le parti di un insieme comprende anche l'insieme delle parti, e quindi dà per risultato più della somma delle parti stesse. O, detto più semplicemente, perché appunto tutte le rotelle di un orologio messe nella maniera giusta non sono solo un mucchio di rotelle ma anche un orologio, cioè un insieme che funzionando trascende le parti di cui è composto. Usando la metafora politica di prima, se l'Io corrisponde

38 Un precursore dell'Io: Cfr. O. Kernberg, *La relazione oggettuale e clinica psicanalitica*.

39 Per farsene un'idea si può pensare a una Venezia in costruzione, dove le isole senza ponti corrispondono alle parti scisse.

40 Metodo di analisi matematica introdotto da Cantor, con cui si può dimostrare il principio di pregnanza, o fattore organizzazione, fenomeno basilare per la teoria dei sistemi di Von Bertalanffy.

al governo, il Sé alle istituzioni e l'Es alla popolazione, il Sé rappresenta l'intero paese, territorio popolazione strutture e cultura e tutte quelle cose indefinibili che una nazione è. Determinando i confini della persona, il Sé determina in definitiva quali comportamenti le appartengono e quali no.

D. - E questa entità è a sua volta una struttura che indirizza la persona o è qualcosa che si adatta passivamente al cambiamento dei suoi componenti?

R. - I pareri sono molto discordi: secondo Kohut, il fondatore della psicologia del Sé, il Sé è una vera e propria struttura.

D. - Quindi il Sé ha a che vedere con la propria immagine, e col fatto di piacersi?

R. - Il Sé ha molto parzialmente a che vedere con la propria immagine, che in genere si limita a rispecchiare quella parte del Sé in cui uno si riconosce, e che è di solito molto lontana dalla totalità della persona: come la strega di Biancaneve che chiede sempre allo specchio magico chi è la più bella del reame ed è sempre sorpresa di non essere lei.<sup>41</sup>

D. - Come mai la strega di Biancaneve desidera tanto essere la più bella?

R. - Perché è spinta da quello che oltre alla pulsionalità è l'altro grande bisogno umano, cioè il narcisismo.

## 2. I bisogni narcisistici

D. - Anche il narcisismo quindi è un bisogno?

R. - Il narcisismo è una speciale categoria di bisogni, i quali invece di indurre un movimento in direzione del mondo, tendono a far sì che le varie parti della persona si coordinino in modo da formare un insieme soddisfacente, una forma cioè che la persona stessa apprezza. Corrisponde insomma al polo apollineo dell'esperienza umana.

D. - Che rapporto c'è fra il narcisismo e il Sé?

R. - I bisogni narcisistici consistono proprio nella spinta a realizzare al limite una forma ottimale di Sé, un Sé perfetto, immutabile.

D. - Che bisogno è il narcisismo?

R. - Un bisogno come gli altri, o forse invece qualcosa di completamente diverso. Si tratta di un'area su cui la psicologia si è appena affacciata. In realtà le uniche cose che si sanno con certezza a proposito del narcisismo è che esiste come fenomeno, e che a differenza degli altri istinti i quali, come già notava Freud, non sono antagonisti fra di loro<sup>42</sup>, questo è in grado di inibire i bisogni con cui entra in conflitto.

D. - I bisogni narcisistici ci sono già appena nati?

R. - I bisogni narcisistici cominciano con la distinzione fra sé e il mondo. Appena nato il bambino sembra che non percepisca questa differenza, che non distingua fra buono e cattivo, interessante e non interessante.

41 Perché evidentemente non si rende conto di tutte quelle parti di sé che non sono affatto belle.

42 Cfr. I. Matte Blanco, *L'inconscio come set infinito*.

Per esempio la fame non inibisce il sesso, o la paura, e via dicendo. Esiste infatti un curioso sistema di caccia alle scimmie, che consiste nel mettere dentro alla cavità di un albero a cui si accede per un foro stretto, dei semi di zucca; l'animale sente l'odore, infila nel buco la mano che c'entra appena, stringe i semi nel pugno, e a questo punto non può più tirarla fuori perché stretta a pugno la mano è più grossa del foro e non ci passa più. Quando arriva il cacciatore la scimmia è ancora lì che cerca di liberarsi, perché per non perdere i semi non apre la mano, e così rimane in trappola. Se la paura potesse inibire la fame, l'animale evidentemente potrebbe salvarsi.

Da principio gli interessa tutto e gli piace tutto, e con tutta probabilità è solo attraverso il dolore che comincia a dividere in categorie, buono/cattivo, bello/brutto, me/non me.

D. - Il primo sistema di riconoscimento del mondo consiste nel distinguere fra dolore e piacere?

R. - All'inizio chiaramente consiste in questo semplice sistema binario: si struttura così quel ponte fra interno e esterno che si chiama desiderio, e il bambino desidera sempre più differenziatamente il mondo.

D. - Prima del desiderio quindi il bambino vive come in un paradiso dove non esistono mancanze?

R. - Finché è nell'utero il bambino vive probabilmente tutto come perfetto. Quando però nasce e questa unità primaria narcisisticamente perfetta si scinde, si può immaginare che si profilino sostanzialmente due possibilità principali: o il grosso del valore va all'altra parte, e lui la idealizza e la adora, oppure lo trattiene su di sé, e allora tende a considerare il mondo piuttosto in secondo piano rispetto ai suoi bisogni: questa almeno è l'ipotesi della psicologia del Sé.

D. - Qual è la possibilità migliore?

R. - Ognuna è l'ombra dell'altra, cioè chi ha l'una in primo piano ha l'altra sullo sfondo, e tutte e due le eventualità, Imago Parentale Idealizzata e Sé Grandioso, sono un normale precursore infantile di una personalità adulta.<sup>43</sup>

D. - Quando il bambino trattiene su di sé il grosso del valore, non è qualcosa che ha a che fare con le manie di grandezza?

R. - Solo se questo egocentrismo infantile non si ridimensiona col tempo: se anche da adulta la persona continua a ritenere se stesso un tesoro e trova il mondo un semplice tesoro, allora abbiamo evidentemente un aspirante Napoleone, Ivan il Terribile, Caterina di Russia, Vittoria d'Inghilterra, eccetera.

D. - E quando succede nell'altro modo?

R. - Quando il grosso del valore va al mondo, cioè ai genitori con annessi e connessi, il bambino sviluppa un'immagine idealizzata dei genitori, che vive come il condensato di tutto il valore del mondo, e verso la quale tende in tutti i modi possibili, dall'imitazione dichiarata all'amore più fanatico.

D. - Anche questo deve ridimensionarsi col tempo?

R. - Naturalmente, visto che le idealizzazioni fanatiche veicolano le manie di grandezza altrettanto bene quanto l'egocentrismo, anche se invece di monarchi assolutisti tendono magari a produrre sanguinari dittatori.

D. - Da qui si possono sviluppare quindi due tipologie diverse di personalità?

R. - O almeno due diverse modalità di essere in difficoltà col mondo: le persone infatti che da adulte continuano ad attribuirsi il grosso del valore tendono spesso a non valorizzare gli altri abbastanza da avere la pazienza di costruirci qualcosa insieme, mentre quelle che continuano a idealizzare possono perdere la fiducia di poter avere dagli altri risposte soddisfacenti ai loro bisogni. Nel primo caso il desiderio tende a irrompere prevaricando l'interlocutore, nel secondo tende invece a ritirarsi abbandonandolo.

D. - Come dovrebbe essere lo sviluppo normale?

R. - Dopo la divisione dell'unità primaria, la perdita della perfezione e la scoperta del desiderio, piano piano la vernice di "tesorità" che riveste gli oggetti desiderati dovrebbe estendersi agli impulsi che portano a raggiungerli, tanto da permettere alla persona di piacersi mentre li vive: quando questo è successo, vuol dire che gli investimenti oggettuali si sono integrati con quelli narcisistici.

43 Cfr. H. Kohut, *Narcisismo e analisi del Sé.*

D. - Cosa sono gli investimenti oggettuali?

R. - Per investimento oggettuale si intende la capacità di essere interessati proprio agli oggetti<sup>44</sup> dei desideri: mettiamo, per fare un esempio amare l'esperienza di andare a cavallo. Essere attratti invece dall'immagine di sé a cavallo ha a che fare con un investimento narcisistico.

D. - Ma una persona che si piace mentre agisce e soddisfa i suoi desideri non è quello che normalmente si chiama un narcisista?

R. - Non è detto, perché c'è parecchia differenza fra avere piacere di fare una cosa e compiacersi nel farla: fra gli attori per esempio c'è chi prova piacere nel dar vita a un personaggio e chi si compiace di sé mentre recita. Ci sono spettacoli dove addirittura gli attori non si riconoscono perché portano una maschera, tanta poca importanza attribuiscono alla loro persona rispetto alla rappresentazione, e al polo opposto ci sono attori che prevaricano completamente il testo con una recitazione che non è più interpretazione, ma dove il testo è solo l'occasione per mettersi in mostra, cosa che veramente si può chiamare l'apoteosi del narcisismo.

D. - Ma non si piace anche la persona che ama recitare?

R. - Si piace, non si compiace: per compiacersi dovrebbe stare a contemplarsi, e se è occupata col piacere di quello che sta facendo, non ne ha letteralmente il tempo<sup>45</sup>.

D. - Mi fai un esempio di qualcuno particolarmente ben integrato rispetto a queste due componenti?

R. - Un esempio di forte integrazione fra investimenti oggettuali e narcisistici lo danno i popoli primitivi, che generalmente infatti sono dotati di una particolare sensualità nel movimento, per lo meno quelli che abitano nei paesi caldi: anche in un lavoro pesante come tirare le reti o prendere l'acqua da un pozzo riescono a trovare un motivo di piacere, che in definitiva è il piacere di avere un corpo e di usarlo. Invece un tipico sintomo nevrotico delle civiltà avanzate è la divisione fra lavoro e divertimento: in genere non si investe narcisisticamente sul proprio lavoro, che finisce quindi per non piacere, mentre l'investimento narcisistico è messo per esempio sulle attività sportive. Ma perché dovrebbe essere oggettivamente preferibile faticare su un paio di sci che camminare con le borse della spesa? Una persona con un Sé sufficientemente integrato è in grado di trovare piacere anche nelle attività dichiaratamente lavorative, naturalmente entro i limiti di una gamma normale di lavori, non compresi quelli nocivi o in qualche modo alienanti.

D. - Hai detto che la vernice di "tesorità" deve estendersi dagli oggetti desiderati agli impulsi: in che modo?

R. - Attraverso il rispecchiamento positivo del desiderio, desiderio di avere, e desiderio di essere come la persona ammirata. Desiderio di avere, attraverso la complementarità sessuale, e desiderio di essere, attraverso l'identificazione.

D. - Cosa sarebbe un rispecchiamento positivo?

R. - L'apprezzamento da parte di quelli che apprezza.

D. - Ma così non rimane sempre dipendente?

R. - No, perché via via che cresce il bambino scopre poi che non è tutto oro quello che luccica, cioè che i genitori, che costituiscono appunto fino all'adolescenza inoltrata la parte più rilevante del suo mondo, non sono proprio come se li immaginava, né in bene né in male, e quindi non sono neanche così diversi da

44 Nel senso generale di persone, situazioni, cose.

45 Il narcisismo nella personalità è un po' come il sale nel mangiare: la quantità giusta è quando non si sente, né per eccesso né per difetto.

lui. E qui c'è un grosso problema, perché se il bambino scopre troppo bruscamente le inadeguatezze dei genitori può succedere che perda il suo tesoro, e può darsi addirittura che finisca per negare difensivamente l'esistenza del valore in generale, perdendo così anche il senso del meraviglioso.

D. - Che deve fare per evitare questo?

R. - Per non diventare cinico bisogna almeno che ammetta che il tesoro c'era e che l'ha perduto, e quindi che deve mettersi a cercarlo.

D. - E dove lo può trovare?

R. - In un'altra persona, che diventa appunto oggetto di un grande amore. Nel migliore dei casi nel rapporto questa persona ha solo connotazioni genitoriali, ma più spesso finiscono per entrare in gioco anche elementi sessuali. E' il dramma che sta alla base di molti amori infelici: avendo smesso di vedere meravigliosi i genitori, la persona va in giro cercando di ritrovare il tesoro perduto in una storia sentimentale, ma siccome cerca quel tesoro che sono stati per lui i genitori, la persona amata avrà da qualche parte caratteristiche appunto di genitore: si tratta quindi di *partners* che per un verso evocano ombre incestuose, che quindi internamente sono vietati e già per questo irraggiungibili, e per di più sul piano esterno spesso sono anche più grandi di loro, di età o di sviluppo, invece che alla pari. Per esempio una persona molto inibita può farsi affascinare da una molto disinvolta, la quale dopo un po' magari finisce per essere attratta da quelli come lei, e a questo punto scoppia il dramma.

D. - Una persona disinvolta non può trovare interesse per una inibita?

R. - Certo, ma quando la persona carente di qualcosa si polarizza sulla capacità dell'altro finisce per essere presa più dalla contingenza del suo fascino che dalla sua personalità, e in fondo in fondo l'altro personalmente non c'entra, così che se si presta a questo amore lo fa per il piacere della gratificazione, da attore a pubblico, e generalmente per un tempo limitato.

D. - E allora come sarebbe meglio che andassero le cose?

R. - Quello di cui ci sarebbe bisogno è un sostituto genitoriale che rimanga tale senza inquinamenti sessuali, cioè una figura genitoriale non incestuosa che faccia da contenitore per gli investimenti di valore.

D. - E chi può essere?

R. - Di norma svariate persone possono svolgere questa funzione sostitutiva, da parenti a insegnanti vari: la risposta che la cultura occidentale ha espresso tecnicamente rispetto a questo problema è la psicoterapia, dove il compito dell'analista è appunto di fare quello che non hanno fatto i genitori, cioè lasciarsi ridimensionare gradatamente, senza rotture, in modo che il paziente possa riuscire a mantenere l'investimento di valore su un oggetto malgrado questo sia solo parzialmente soddisfacente. Infatti se le cose fossero andate per il verso giusto, ridimensionando l'immagine dei genitori mano mano che è andata avanti la sua crescita psichica, alla fine la persona si sarebbe trovata a mantenere aspettative e apprezzamento per loro malgrado la loro incapacità di soddisfarla completamente, e quindi per assimilazione sarebbe arrivata a trovare apprezzabile anche se stessa con tutti i suoi desideri, cioè le sue mancanze.

D. - Da cosa si vede che il paziente ha ridimensionato positivamente l'analista?

R. - Il segnale del ridimensionamento positivo della figura dell'analista è dato dal fatto che il paziente smette di nascondere il suo mondo interno per paura del giudizio, e riesce invece a manifestarlo liberamente malgrado la mancanza di esplicite rassicurazioni da parte dell'altro. Vuol dire che a questo punto è riuscito

a sviluppare un Sé sufficientemente integrato ed è in grado di piacersi mentre svolge le sue normali attività: questo significa anche che finalmente può trovarsi degli amori che sono al suo livello, con cui cioè è in grado di avere degli scambi affettivi e sessuali, non vivendosi più come un questuante davanti a una divinità piena di luce, a cui non può dare niente perché quella là è la Madonna mentre lui è uno scarafaggio, oppure come un grand'uomo condannato alla solitudine perché nessun comune mortale è alla sua altezza. Il normale sviluppo passa dunque per trovare tesori i propri genitori, continuare a trovarli così per tutto il tempo della crescita, avvicinarsi a loro e scoprire i loro limiti, sempre mantenendo su di loro questo senso di valore, che ora per assimilazione si trasferisce su se stessi. Alla fine di questo processo chiunque è in grado di apprezzarsi, indipendentemente da considerazioni oggettive: trovarsi squallidi non è una cosa realistica, come in certi casi si potrebbe pensare, ma la conseguenza di un disturbo nell'area del narcisismo.

D. - Che succede quando i bisogni pulsionali non trovano un accordo con quelli narcisistici?

R. - O cede una delle due parti, o cede il senso della realtà: il caso limite in questo senso sono i disturbi psicotici, l'esempio invece che chiunque sperimenta nella quotidianità sono i sogni.

## CAPITOLO 4°

**6. LA GESTIONE DEL CONFLITTO INTERNO**

Barcamenarsi fra i propri desideri può essere un'impresa veramente ardua.

-----

1. Desideri e censura: i sogni.

D. - Come si formano i sogni?

R. - Per rendersene conto bisogna partire dalla meccanica degli istinti. Gli istinti tendono a scatenare in continuazione l'attività nell'organismo, e quando durante il sonno il movimento corporeo non è innestabile, l'unica attività accessibile rimane quella mentale, e l'unico movimento possibile quello delle immagini: in questo modo si forma il sogno. Il sogno quindi rappresenta, come dice Freud, la soddisfazione di desideri sul piano fantasmatico, cioè il tentativo dei desideri di attivare il comportamento in grado di esaudirli, confinato però su un piano immaginario dal fatto che l'apparato muscolare è reso inattivo dal sonno.

D. - Quindi i sogni sono desideri.

R. - Sì, ma non nel senso che *rappresentano* i desideri, come a volte erroneamente si crede: i sogni rappresentano la *realizzazione, fantasmatica*, dei desideri. Cioè per esempio, la persona addormentata che ha sete non sognerà di vagare in un deserto alla ricerca di acqua, ma invece continuerà a bere per tutto il sogno nel tentativo di soddisfare il suo desiderio attraverso l'immagine della cosa desiderata.

D. - E questo ha una funzione sul piano della realtà?

R. - Dal punto di vista delle necessità reali dell'organismo il sogno può sembrare un'attività piuttosto insulsa, almeno nel caso della fame e della sete, non altrettanto nel caso del sesso, ma smette di apparire così futile se si pensa a quante indicazioni l'essere vivente riceve da queste immagini, che sono poi importantissime per la realizzazione dei suoi bisogni: per esempio l'uomo affamato sognerà non solo che sta mangiando, ma probabilmente anche il luogo dove lo sta facendo, un'immagine che risulta dalla composizione elaborata a livello subconscio di ricordi e analogie, e al risveglio si porterà dietro una maggiore conoscenza intuitiva che lo ispirerà su dove dirigersi e come muoversi in funzione del suo bisogno<sup>46</sup>. Le immagini fra l'altro, attraverso il loro nome vanno a far parte del linguaggio, e in questo modo la mente cosciente diventa in grado di articularle.

D. - Ma perché i sogni sono spesso incomprensibili?

R. - Già, appunto questo è il problema. Intanto i sogni si formano in una condizione in cui la persona non

---

<sup>46</sup> Il ragionamento va applicato ovviamente a situazioni primordiali, al confine fra uomini e animali, e l'esempio non va assolutamente preso alla lettera, essendo una semplificazione ultrariduttiva che ha solo lo scopo di renderlo un po' meno astratto.



è costretta a confrontarsi col mondo concreto, e questo già riduce l'esigenza di rendere coerenti i propri prodotti psichici, permettendo di assemblare immagini in una maniera così anomala che la mente diurna non sarebbe facilmente in grado di avallare. C'è poi anche l'incoerenza dei desideri stessi, che si presentano così come nascono, cioè in contraddizione fra loro, dato che sono sempre molti contemporaneamente: in genere però l'incomprensibilità dei sogni dipende soprattutto dalla censura.

D. - Cos'è la censura?

R. - In un linguaggio freudiano si direbbe che è un'attività del Superio, il quale ostacola gli impulsi trasgressivi anche nel sogno, opponendosi all'uso di immagini che espliciterebbero appunto la trasgressione: l'impulso allora per prendere forma si deve servire di altre immagini, più innocue, e il risultato diventa inevitabilmente qualcosa di enigmatico.

D. - La censura la fa l'inconscio?

R. - Di quali inconscio parli? Di quello junghiano, di quello freudiano della teoria topica, di quello della teoria strutturale, eccetera eccetera.

D. - Ma l'inconscio non è sempre lo stesso?

R. - Per niente: questi termini psicologici che sembrano senz'altro significativi per il loro livello di divulgazione, di per sé sono concetti astratti e passibili di molte interpretazioni. E' inutile starsi a chiedere se l'inconscio ha le ali o gli occhi blu prima di aver chiarito a cosa ci si riferisce con questa parola: le astrazioni sono passerelle di corda sul vuoto, come quei ponti nelle Ande che attraversano precipizi spaventosi, e andarci avanti e indietro, senza neanche assicurarsi che reggano, meno si fa e meglio che è.

D. - Freud cosa intendeva per inconscio?

R. - In un primo tempo lo intendeva appunto come un *topos*, un posto, dove avviene una vita per così dire dietro le quinte, e dove ci vanno a finire gli impulsi rifiutati dalla coscienza, sottoposti alla cosiddetta "rimozione", il corrispondente in una metafora politica dell'esilio o del divieto di accesso per gli stranieri indesiderati all'interno della cerchia delle mura di una città medioevale. Quando più tardi formulò la teoria strutturale e immaginò che la psiche fosse divisa in Es, Io e Superio, il termine inconscio passò a rivestire un significato riferito a tutte e tre le strutture, nel senso che in questa teoria non solo l'Es, ma anche l'Io e il Superio hanno livelli inconsci.

D. - In che senso sono inconsci?

R. - Perché funzioni l'attività analogica della mente, cioè tutte quelle operazioni che vengono fatte "istintivamente", non c'è bisogno della coscienza: l'elemento attivante esterno infatti è semplicemente un segno in presenza del quale (cioè in analogia al quale) si mettono in moto certi comportamenti senza che debbano intervenire mediazioni intellettive. Qui non c'è né riflessione né memoria: si può ricordare infatti solo quello a cui si è dato un nome, e la vita degli istinti inizia prima dell'esistenza di qualsiasi nome, mentre d'altra parte tutto quello che è stato rimosso il nome non ce l'ha più. Alla nostra coscienza ne arrivano solamente gli effetti, i cosiddetti derivati pulsionali, cioè quello che si può vedere attraverso le azioni, o almeno le immagini, e che acquista così la possibilità di essere nominato, di diventare gestibile per mezzo del linguaggio.

D. - Quindi il nome, la parola, non può mai coincidere con l'oggetto?

R. - Solamente a livello di attività analogiche, come succede nei sogni, il segno e l'oggetto del desiderio

possono coincidere, cioè l'immagine è l'oggetto e non c'è ancora l'eterno gioco dei rimandi a cui invece il linguaggio ci obbliga: l'attività di nominazione comporta inevitabilmente un infinito indicare che non raggiunge mai pienamente la meta, e che lascia l'essere umano in quell'universo di eterna incompiutezza che è il mondo razionale.<sup>47</sup>

D. - Allora la domanda è se la censura avviene a livello inconscio oppure no.

R. - Nell'esperienza clinica si incontrano censure che avvengono a livello decisamente inconscio, cioè gli spostamenti e le condensazioni, e censure invece di livello semiconscio, che consistono in una attività di selezione preventiva.

D. - Hanno sempre lo stesso scopo?

R. - Lo scopo è sempre, più o meno direttamente, salvaguardare la sopravvivenza. Anche il corpo in realtà seleziona continuamente quello che proviene dall'esterno: senza questa attività non riuscirebbe infatti a sopravvivere nel contatto col mondo, che è una miniera potenziale di pericoli, sul piano fisico dalle infezioni agli incidenti. Allo stesso modo la psiche seleziona già prima del livello cosciente stimoli esterni e impulsi che stanno prendendo forma, dosando così le reazioni emotive in modo da evitare situazioni pericolose o comunque imbarazzanti.

D. - Mi puoi fare qualche esempio?

R. - Per esempio una persona può evitare di accorgersi delle proprie reazioni a certi atteggiamenti alquanto offensivi degli altri, che lo porterebbero a scontri rischiosi, o di richieste che non vuol soddisfare (si dice giustamente che non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire), o può non ammettere bisogni che lo costringerebbero a cambiare comportamento, e via di seguito. In qualunque situazione ci sono cose di cui si può parlare e altre da evitare, con certe persone alcuni discorsi sono fattibili e altri chiaramente non vanno fatti, e via dicendo: questo perché ogni cosa ha un peso sull'equilibrio psichico e deve essere convenientemente dosata. Le censure fanno parte delle difese dell'organismo, senza le quali la sopravvivenza diventerebbe un'impresa impossibile.

D. - Non succede che, come nei sogni, anche da svegli gli impulsi trasgressivi vengano fuori usando modi che sembrano corretti?

R. - Naturalmente sì: spesso le persone per esempio dicono fra le righe cose che non direbbero mai apertamente, e sembrano non accorgersi affatto delle conseguenze. Qui si entra nel campo di quei comportamenti che quando diventano frequenti possono procurare difficoltà a sé e agli altri nella vita sociale: si tratta in realtà di comportamenti che possono essere considerati veri e propri sintomi.

D. - E c'è qualcosa che si può fare in queste situazioni?

R. - Dipende dai casi: se qualcuno si comporta in questa maniera con te puoi tentare di difenderti, ma difficilmente potrai fare in modo che la persona cambi. Se invece è la persona stessa che vuole smettere di comportarsi così, una psicoterapia può aiutarla a trovare altri modi di gestire i suoi impulsi.

D. - E se uno preferisce essere cattivo?

R. - In questo caso non c'è molto che si possa fare.

---

<sup>47</sup> Cfr. F. Hölderlin, *Iperione*: "l'uomo è un dio quando sogna, un mendicante quando riflette", e M. Cacciari, *Icone della legge*.

2. I comportamenti trasgressivi: La cattiveria

D. - Ma la cattiveria è il prodotto di un disturbo?

R. - Si possono prendere in considerazione almeno tre distinti fattori che possono concorrere alla formazione della cosiddetta cattiveria:

1) L'inseparabile compagno della grandiosità, vale a dire l'egocentrismo, che fa sì che le persone presumano di essere più importanti degli altri e che siano disposte a trovare legittima qualunque ingiustizia purché vada a loro vantaggio;

2) la formazione antilibidica<sup>48</sup>, cioè il sadismo, con il compiacimento di rivestire il ruolo di persecutore invece che di perseguitato, e il rifiuto di farsi carico dell'esperienza altrui;

3) un'aggressività non integrata con le altre pulsioni né contenuta da istanze sociali interiorizzate, che porta alla violenza psicopatica.

D. - Non capita mai che una persona veramente sadica faccia una psicoterapia?

R. - Succede, anche se non di frequente, perché componenti sadiche accentuate possono portare una persona ad avere una posizione marginale nella vita, dato che spesso non gli permettono di sposare veramente nessun interesse pur di evitare il rischio di finire nel ruolo del perdente.

D. - Perché?

R. - Sembra che la genesi del sadismo sia legata a forti bisogni narcisistici accompagnati da mancanza di sostegno da parte dei genitori nelle esperienze disastrose, soprattutto quando la paura non viene rispecchiata e contenuta da parte degli adulti: una persona con questo tipo di esperienze infantili tenderà a saltar via dall'identificazione con sé stesso frustrato e impaurito e a identificarsi con il persecutore, fino a diventarlo veramente pur di allontanarsi il più possibile dall'altro ruolo.

D. - Non si identifica con se stesso perché non sopporta le ferite che potrebbe ricevere?

R. - E soprattutto non sopporta la ferita narcisistica di essere così impaurito e frustrato.

D. - Cosa bisogna fare in una situazione del genere?

R. - Un approccio specifico sarebbe quello di rispecchiare e dare un contenimento alla frustrazione e alla paura della persona in modo che riesca a fargli posto internamente e a sopportarla, invece di agire la fuga in attività sadiche. Questa identificazione con la parte dolorante, così evitata, è paradossalmente qualcosa di cui la persona ha un bisogno profondo: le cronache raccontano che Gilles de Rais, il barone francese del '400 tristemente noto per aver torturato e ucciso con le sue mani per puro piacere sadico centinaia di bambini, quando fu portato al rogo mostrava una tale aria di sollievo e di serenità che venne acclamato dalla folla come santo.

D. - Ma una persona sadica lo è per scelta?

R. - Beh, proprio così non si può dire, ma certo le attività sadiche non vanno sul filo dell'impulso, sono piuttosto consapevoli, spesso premeditate.

D. - Per cui non possono verificarsi nella prima infanzia, quando l'Io è ancora poco sviluppato?

R. - Non c'è bisogno di un grande sviluppo dell'Io per questo genere di attività: basta la capacità di sentirsi addolorato e frustrato e la voglia di scaricare su qualcun altro questa sgradevolezza.

D. - Componenti sadiche sono frequenti nelle persone?

R. - In forma leggera sì: quelle più massicce invece sono probabilmente abbastanza infrequenti, o almeno

48 FAIRBAIRN W.R.D., Studi psicanalitici sulla personalità (Boringhieri, 1957)

quelli che ce l'hanno non si sottopongono spesso a una psicoterapia.

D. - Persone del genere soffrono?

R. - Difficile dirlo. Un essere umano, essendo qualcosa di analogo a uno Stato, cioè un insieme di istanze che premono e che devono essere gestite, proprio come una nazione può essere più o meno bene amministrato: chi è male amministrato dal proprio Io è come una nazione male amministrata dal proprio governo, magari una classe sociale non ha da lamentarsi, ma ce ne sono altre che sono certamente insoddisfatte. Così una persona con forti componenti sadiche in certi bisogni sarà soddisfatta e in altri molto frustrata, e siccome questa frustrazione è pur sempre la sua, può sentirsi spinta a fare una psicoterapia.

D. - I risultati possono essere buoni?

R. - In teoria è possibile: dal momento però che le componenti sadiche si basano su un'intolleranza alle ferite narcisistiche, chi le ha abbastanza sviluppate in pratica poi sopporta male anche solo l'idea che delle aree della sua personalità possano essere disastrose, quindi le possibilità di miglioramento sono abbastanza ridotte, dal momento che passano necessariamente per l'accettazione della frustrazione narcisistica di restare identificato con la parte sofferente, mentre la motivazione cosciente che porta le persone alla terapia è di solito proprio quella di liberarsi di questa parte.

D. - La violenza invece è causata da troppa aggressività?

R. - La violenza cronica in genere è legata a quelle carenze strutturali della personalità a cui ci si riferisce col termine psicopatia: si tratta del prevalere dell'aggressività rispetto alle altre esigenze psichiche per la mancanza di sufficienti istanze morali interiorizzate e soprattutto di empatia.

D. - E le persone troppo aggressive vanno in terapia?

R. - Difficilmente, perché di solito riescono a soddisfare i loro desideri con la prepotenza. Piuttosto capita che abbiano problemi sociali, perché comportandosi in modo violento possono finire nei guai con la legge: certe volte poi vengono obbligati a fare una psicoterapia, ma ovviamente i risultati non sono dei migliori.

D. - Ma non hanno sensi di colpa?

R. - La deficienza psicopatica consiste appunto in una scarsità di funzioni di controllo, vale a dire una scarsa interiorizzazione del limite sociale, cioè poco senso morale e quindi niente sensi di colpa.

D. - Cos'è il senso morale?

R. - Morale viene dal latino *mores*, costumi, cioè cosa si usa e cosa non si usa fare: nella psiche proprio come nella vita sociale di una nazione ci sono leggi e complessi apparati per far rispettare le leggi, e altri per modificarle in modo da adattarsi alla situazione sociale del momento, e altri per impedire che si modifichino troppo, eccetera, e può capitare che in tutto questo sistema qualcosa non funzioni bene.

D. - Cos'hanno a che fare con questo i dieci comandamenti?

R. - E' possibile che i dieci comandamenti corrispondano più o meno ai divieti basilari che hanno tutti gli esseri umani, indipendentemente da razza e cultura<sup>49</sup>. Si tratta naturalmente di leggi che si riferiscono a un

49 Questo farebbe dei dieci comandamenti una rimarchevole scoperta psicologica, la scoperta cioè delle regole base per l'igiene mentale umana. In effetti queste leggi comportano chiari vantaggi dal punto di vista psicologico:

I) IO SONO IL SIGNORE DIO TUO. NON AVRAI ALTRO DIO AL DI FUORI DI ME: l'unità del trascendente porta a un divieto di frammentazione psichica, cioè a una tendenza alla coesione delle varie istanze interne, la cui funzionalità è indubbia come la sua necessità (la psicologia della Gestalt ha messo in rilievo come la mente umana tenda a disporre in una forma armonica e coesa tutti gli elementi di un insieme).

II) NON NOMINARE IL NOME DI DIO INVANO: evitare di dare un nome a ciò che trascende tutto, nomi compresi, è un divieto di reificazione del simbolico che permette una percezione corretta del trascendente, evitandone il decadimento

ambito stretto, che è quello del clan: cioè per esempio la proibizione di uccidere non riguarda l'omicidio in generale, ma l'omicidio di membri del clan<sup>50</sup>. Non ci sono divieti sull'uccisione del nemico, infatti nessuno si sente un assassino o è considerato tale se uccide per legittima difesa oppure in guerra, e le chiese addirittura benedicono i soldati che vanno al fronte.

D. - Cioè in guerra il nemico non viene considerato un essere umano?

R. - Si cerca di scordarsi che lo è, e questo poi è fondamentalmente il sistema con cui funziona il razzismo. Il massacro degli ebrei da parte dei nazisti è stato possibile a partire dall'affermazione che non fossero esseri umani veri e propri: una volta spostati al di fuori dal clan umano nessuna proibizione morale li proteggeva più dall'essere trattati come bestie da macello. Lo stesso facevano i membri del Ku Klux Klan con i neri: avendoli collocati fuori dal contesto umano non avevano più freni all'aggressività, non erano più trattenuti cioè dal senso di colpa nel compiere azioni criminali ai loro danni.

D. - Una vita civile quindi è basata sulla repressione degli impulsi trasgressivi?

R. - Diciamo piuttosto su una gestione degli impulsi che tenga conto degli interlocutori, i quali hanno comunque un rappresentante interno, le istanze sociali interiorizzate appunto, o Superio, come lo chiamava Freud, e la percezione empatica dell'altro. Una via dialettica, che passa necessariamente dalla sintesi degli opposti.

D. - Ma quando le due parti in causa non raggiungono né sintesi né accordo, l'alternativa non è repressione o trasgressione?

R. - C'è anche la perdita più o meno estesa del senso della realtà.

D. - Vuoi dire come nei sogni?

R. - In un certo senso: mi riferisco ai sintomi, che a livello di organizzazione nevrotica possono provocare anche solo una leggera incoerenza, mentre a livello psicotico arrivano per esempio a quella negazione massiccia della realtà che si chiama delirio.

---

semplificistico.

III) RICORDATI DI SANTIFICARE LE FESTE: l'obbligo di festeggiarlo in un giorno comune a tutti, oltre che un'onoranza del sacro è un divieto di sottrarsi alla vita sociale, che permette l'esistenza reale della collettività e la possibilità per l'individuo di esserci legato emotivamente.

IV) ONORA IL PADRE E LA MADRE:

al livello attuale di conoscenze della psicologia, è evidente come un divieto di rinuncia alle ascendenze affettive e culturali sia una fondamentale misura preventiva per evitare le pesanti conseguenze dello sradicamento.

V) NON AMMAZZARE:

il divieto di omicidio all'interno del clan è una necessità talmente evidente che non ha bisogno di commenti.

VI) NON FORNICARE:

il divieto di promiscuità sessuale diventa comprensibile nella sua importanza igienica quando si guarda le situazioni di confusione e di degrado psichico che non di rado comporta.

VII) NON RUBARE:

non si tratta solo di una norma indispensabile per la vita sociale: il divieto di avidità illimitata è anche una protezione dalla tormentosità dei propri desideri.

VIII) NON DIRE FALSA TESTIMONIANZA: il divieto di falsificazione è ovviamente indispensabile per una vita sociale dove possa esistere un minimo di fiducia reciproca: questo però vale anche per la vita interiore.

IX) NON DESIDERARE LA ROBA D'ALTRI: il divieto di invidia è una importante protezione da questa emozione, tormentosa e disfunzionale, ma non facilmente evitabile.

X) NON DESIDERARE LA DONNA D'ALTRI: un divieto di invidia sessuale che ribadisce il divieto dei desideri incestuosi e dei loro strascichi.

50 O della nazione, o dell'umanità, o degli esseri senzienti: si tratta comunque sempre di clan (concetto che è allargabile all'infinito).

### 3. I sintomi

D. – E cos'è un sintomo?

R. - Nel campo della psicopatologia le opinioni su cos'è un sintomo sono abbastanza discordi, e dipende quindi dal punto di vista da cui si guarda. I sintomi sono stati considerati per molto tempo qualcosa che si ha, mentre invece negli ultimi anni l'approccio sistemico ha ampiamente dimostrato che sono qualcosa che si fa. Se nel primo caso il sintomo appare una cosa irrelata e statica, nel secondo caso si vede come un vero e proprio comportamento disfunzionale, dove la persona è intrappolata, a causa di guadagni secondari non sempre immediatamente riconoscibili.<sup>51</sup>

D. - Ma come nasce, in che modo prende la forma che ha?

R. - Si potrebbe dire che il sintomo è una delle tre possibili situazioni che un conflitto può generare:



La contrapposizione fra A e B cioè può dar luogo a una situazione dove sia A che B sono scontenti, e questo è appunto il sintomo, a un'altra migliore, dove sia A che B sono parzialmente contenti, e questo è un compromesso, e a una terza dove sia A che B sono soddisfatti, e questo è chiaramente una sintesi. In questo senso il sintomo non è altro che la soluzione in un certo senso più facile a un conflitto, anche se la più disfunzionale, ed è appunto la soluzione tipica nelle situazioni disturbate.

D. - Da cosa dipende la gravità del sintomo?

R. - Dall'importanza dei bisogni che ci rimangono paralizzati dentro. Per fare un esempio nell'area della territorialità: una persona che si trova a dover affrontare il mondo con un'aggressività sintomaticamente inefficiente finisce per essere costretta ad accontentarsi di spazi minimi, dove le sue possibilità di esistenza sono perlomeno sacrificate (in una cultura assistenziale, dove c'è posto anche per la debolezza: altrimenti è la sopravvivenza stessa che è messa in forse). Quando il conflitto interno paralizzato produce sintomi in cui rimangono bloccati bisogni primari e irrinunciabili<sup>52</sup>, si parla di conflitto nevrotico.

D. - Quali sono i comportamenti sintomatici?

R. – Quelli in cui non c'è abbastanza posto per i molteplici bisogni della persona, e che quindi non sono in grado di dare al suo mondo interno un ponte sufficiente per il mondo esterno, lasciandolo in uno stato di perenne insoddisfazione, più o meno consapevole.

<sup>51</sup> Guardandolo da questo punto di vista le possibilità di interferire col sintomo aumentano, specialmente se l'analista lavora con tutto il gruppo familiare, cioè con le persone fra cui è nato e a cui è diretto.

<sup>52</sup> I diritti dell'uomo, come dice Lorenz. (Cfr. *L'Etologia*)

## CAPITOLO 5°

### 7. I DISTURBI PSICHICI

La vita è un labirinto in cui le scelte sbagliate possono costare molto care.

-----

1. Il conflitto nevrotico.

D. - Cosa rende nevrotico un conflitto?

R. - Un conflitto interno diventa nevrotico, cioè cronicamente insolubile, quando si struttura fra due parti che non operando una sintesi neanche cedono, né arrendendosi né parlamentando.

D. - E questo in quali casi succede?

R. - Ci sono varie teorie in proposito:

- nella psicanalisi freudiana classica il conflitto nevrotico si localizza fra desideri rimossi che tendono a riemergere e il Superio che li reprime, cioè si considera provocato da istanze trasgressive e delinquenziali in lotta con un potere costituito garante della norma e della civiltà;

- i neofreudiani ritengono invece che i conflitti nevrotici siano provocati dal contrasto fra come si è e come invece si vorrebbe essere.

D. - Mi fai un esempio?

R. - Per esempio una persona da una parte può ritenere che un'identità virile richieda il coraggio di sostenere un'opinione ad ogni costo, comunque la pensi l'interlocutore, e dall'altra può avere un tale piacere nell'accordo da tendere a smussare il più possibile le asperità del discorso. E' evidente che anche una semplice situazione di questo genere può rendere la vita abbastanza difficile: pensa poi a qualcuno che da una parte sogni di essere Ulisse e che dall'altra abbia paura della propria ombra;

- la psicologia del Sé<sup>53</sup> ritiene che oltre alle istanze trasgressive in lotta col Superio ci siano altri conflitti insolubili, che fanno capo al processo di passaggio dalla fase di indifferenziazione dalla madre a quella di individuazione, cioè a un tipo di rapporto in cui c'è posto per uguaglianze e diversità: eventuali carenze in questo passaggio deprivano la persona di possibilità, non permettendo al Sé di diventare abbastanza elastico e solido da contenere anche i desideri che non siano specificatamente approvati dall'esterno.

D. - Per esempio?

R. - Metaforicamente parlando sarebbe come se per esempio la famiglia non fosse in grado di comprendere e apprezzare il figlio che vuol fare il pittore, e soprattutto di sostenere la sua scelta di fronte alla pressione dell'opinione dell'ambiente<sup>54</sup>: in questa maniera gli negherebbe il rispecchiamento necessario per lo

53 Cfr. H. Kohut, *La ricerca del Sé*.

54 Nel processo contatto/distacco/contatto si impara a sopportare e a valorizzare la differenza, elemento base della

sviluppo del Sé. Il figlio a questo punto potrebbe rimanere incastrato fra un'irrinunciabile vocazione alla pittura e un'irrimediabile vergogna a manifestarsi con la sua opera.

D. - E' quel genere di conflitti che rende timide le persone?

R. - Diciamo che produce una tendenza a ritirarsi in un modo o nell'altro dal contatto diretto, perché la persona trova difficile sostenere l'esperienza dell'intimità: è un po' come se avesse i nervi scoperti e l'estrema vicinanza fosse più dolorosa che piacevole.

D. - E questo non rende difficile la terapia?

R. - Effettivamente è una situazione che richiede una particolare delicatezza: in un'ottica terapeutica è evidente che qui il punto principale non è la rinuncia ai desideri illegittimi, ma piuttosto lo sviluppo di un livello sufficiente di autoaccettazione: se infatti non si sviluppa sufficientemente questa funzione, la persona non è in grado di vivere quello stato soddisfacente di intimità senza il quale non c'è veramente spazio nemmeno per i desideri legittimi.

D. - Cosa rende difficile il processo di individuazione?

R. - Un fattore può essere che dall'inizio si produca un disturbo sulla sequenza contatto fisico/distacco fisico/contatto fisico: se la madre infatti invece di approvare e sostenere le scelte del bambino che si allontana e poi ritorna, cominciando a esplorare il mondo ma sempre con un occhio su di lei, si oppone al suo allontanamento oppure al suo desiderio di rientrare in contatto, può darsi che questa delicatissima operazione diventi ancora più difficile di quanto già non sia, fino a rischiare seriamente il fallimento<sup>55</sup>.

D. - E per le terapie che lavorano sul corpo in cosa consiste il conflitto nevrotico?

R. - Nella visione reichiana il conflitto nevrotico è localizzato fra le pulsioni e la difesa fisica cronica e rigida che il Superio oppone, la cosiddetta corazza caratteriale. Un desiderio non può veramente diventare interazione col mondo se la persona non respirando si sabotava sul piano energetico, oppure con la rigidità cronica di un'area fisica si impedisce di dargli supporto col movimento. E' proprio l'interesse per il conflitto che differenzia basilamente questo approccio dall'Eutonia e dal Feldenkreis, dove invece il concetto base è che finché il corpo rimane sconosciuto e inarticolato non permette di interpretare le richieste pulsionali: al di là della corazza caratteriale, in queste tecniche il problema è invece quello di imparare a conoscersi fisicamente se si vuole che i desideri abbiano un corpo in grado di sorreggerli e soddisfarli<sup>56</sup>.

D. - E nell'ipnosi?

R. - Nell'ipnosi il problema del conflitto nevrotico al livello teorico non si pone, perché è l'analista che si prende carico dei bisogni del paziente, facendosi poi strada con la strategia attraverso gli ostacoli interni, qualunque essi siano: Erickson afferma esplicitamente che quando un analista prende in cura un paziente deve assumersene i problemi come fossero i propri.

D. - E nell'analisi junghiana?

R. - Nell'ottica junghiana il conflitto nevrotico risulta provocato dallo squilibrio energetico dei vari complessi psichici, che per questa ragione invece di passare dalla contrapposizione alla sintesi creativa rimangono impotentemente e dolorosamente antitetici: si tratta di una visione dove non c'è posto né per pulsioni trasgressive né per disturbi del Sé. O meglio, c'è posto per questo e per tutto il resto, ma non differenziazione.

55 Cfr. M. Mahler, *La nascita psicologica del bambino*.

56 L'Eutonia infatti è una tecnica molto utilizzata nel metodo Stanislavski, che è il metodo di recitazione accreditato dalle più importanti Accademie del mondo.



interpretato in senso patologico, perché qui non si pensa mai in termini di patologia, ma sempre in termini di mancanza del necessario per ristabilire un equilibrio energetico e realizzare le “Nozze Sacre” fra le due parti psichiche, la cui irriducibile diversità è teorizzata da Jung come origine fondamentale della tensione dialettica che sta alla base di ogni creazione, ed è rappresentata dalla coppia maschile-femminile.

D. - Da cosa è provocato secondo Jung lo squilibrio energetico?

R. - Dall’inflazione di alcune parti psichiche, che assorbono più energia di quella che gli spetterebbe, lasciandone prive altre che perdono in questo modo la capacità di essere all’altezza del compito di interlocutore.

D. - Solo nell’ottica junghiana il conflitto nevrotico si vede come una mancanza di creatività?

R. - Anche nell’approccio gestaltico il conflitto si considera nevrotico quando l’interruzione del contatto fra le due parti riduce il livello energetico fino a permettere solo la formazione di sintomi: è l’elaborazione dei meccanismi di interruzione del contatto infatti che porta in questa terapia al recupero dell’energia necessaria per l’atto creativo, e nella Gestalt la creatività viene considerata la funzione adattativa per eccellenza.

D. - Che vuol dire che la creatività è una funzione adattativa?

R. - Quando si è presi da due bisogni irrinunciabili e conflittuali, e nessuno dei quali cede, la situazione è doppiamente frustrante: è chiaro che il salto dialettico in una soluzione che li soddisfi entrambi permette un particolare successo dell’organismo nell’ambiente, cioè un adattamento riuscito, realizzato attraverso la creatività.

## 2. Il disturbo nevrotico

D. - I sintomi nevrotici se ne vanno con la psicoterapia?

R. - Non sempre. Tieni comunque presente che il problema dei sintomi è molto complesso: spesso infatti perdendone alcuni se ne sviluppano altri, magari più gravi.

D. - Il miglioramento allora non consiste nella perdita dei sintomi?

R. - L’origine del disagio in genere è nel profondo, cioè i sintomi sono punte di *icebergs* che sottendono disequilibri interni: in genere con la psicoterapia si aspira a rimettere in sesto le fondamenta, anche se poi bisogna accontentarsi dei miglioramenti.

D. - Ma se si aggiustano le fondamenta, poi i sintomi non se ne vanno?

R. - Non è così semplice: i sintomi, comportamenti o stati d’animo che siano, sono *sovradeterminati*, cioè dipendono contemporaneamente da molte cause diverse: nel mondo psichico vige infatti come nel mondo fisico il principio dell’inerzia, e quello che c’è tende a rimanerci. Qualcosa che sia sovradeterminato infatti è come una tettoia retta da parecchi pali: se se ne toglie qualcuno, la reazione inerziale dell’organismo è quella di trovare subito qualcos’altro che sostituisca i pali tolti per continuare a tenerla in piedi.

D. - Allora in che consiste la terapia?

R. - La terapia consiste nel far diventare funzionanti gli assi centrali della vita di una persona.

D. - Vuoi dire che certe situazioni non possono mai tornare a posto?

R. - Come fanno a tornare se non sono mai state a posto? Salvo casi<sup>57</sup> particolari, le situazioni nevrotiche non

<sup>57</sup> Le situazioni chiamate da Freud “nevrosi attuali”, dove l’equilibrio che si era formato si è rotto nel passato recente

sono il prodotto di una perturbazione improvvisa, ma è come se una casa poggiando su fondamenta incerte fosse venuta su storta e traballante o, visto da un punto di vista sistemico, si barcamenasse con meccanismi pieni di intoppi. Una casa non si può mica smontarla e rimontarla nel modo giusto, tutto quello che si può fare è solidificare le fondamenta e integrarla con strutture di rinforzo, in modo che si possa reggere da sola: poi può essere anche molto affascinante nella sua stranezza, come lo è per esempio la torre di Pisa.

D. - Nel senso che una volta consolidata non è più importante come è venuta su, dal momento che sta in piedi?

R. - Sì, perché il disagio non è causato dal fatto che una struttura non è come si deve, ma dal fatto che non svolge le sue funzioni: se è strana ma funziona non ci sono problemi. Il disagio è legato all'impossibilità per una persona di svolgere le normali attività vitali, o comunque di svolgerle con un soddisfacente livello di piacere. In realtà c'è molta gente che svolge le proprie attività vitali senza provarci piacere e questo, anche se può non sembrare, è un sintomo: una vita che si svolge senza il gusto di vivere è, salvo debite eccezioni, il prodotto di un disturbo piuttosto che di una speciale consapevolezza politico-filosofica, come spesso credono per errore gli adolescenti di ogni epoca.

D. - Quindi la psicoterapia non ricostruisce la struttura della personalità, ma semplicemente mette in moto certe funzioni.

R. - Sì, perché una persona fondamentale ha bisogno di poter gestire i propri istinti e di avere a disposizione le proprie capacità creative, in modo da poter reagire alle situazioni che la vita gli prospetta sia con la forza animale della sua istintività che con i sofisticati mezzi che la creatività gli mette a disposizione: questo è quello che si può definire un essere umano in buona salute.

D. - Una persona se ne accorge quando soffre di disturbi psichici?

R. - Di solito non ci si rende conto di avere dei disturbi psichici, si preferisce pensare che le difficoltà siano dovute a circostanze esterne, e molta gente ti riderebbe sul naso se gli dicessi che certe cose per cui si affanna sono dei problemi nevrotici: di fatto però non poche di quelle persone normali, che credono e sostengono svisceratamente di star benissimo, soffrono proprio di disturbi nevrotici.

D. - Quindi chi è consapevole di essere nevrotico magari non lo è poi così tanto?

R. - Questo non direi: semplicemente il bisogno di affermare che si è proprio sicuri di non esserlo è un sintomo abbastanza significativo.

D. - Guarda un po'! E magari poi sono proprio quelli che accusano gli altri di essere nevrotici. Ma . . . . e invece una persona che è consapevole di essere nevrotica . . . . da cosa dipende che una persona ne sia consapevole?

R. - Beh, per esempio da un'organizzazione interna più o meno rigida. Per una persona molto rigida, organizzata internamente in modo dittatoriale, tutto quello che non è ammesso, non c'è. Quando le persone negano di avere incertezze, insicurezze, difficoltà interne, di solito vuol dire che sta parlando solo l'area che sta bene. Le persone organizzate più democraticamente, quelle in cui hanno voce in capitolo più parti della psiche, sanno che è difficile che proprio tutte le cose vadano bene: magari nell'insieme sembra così, ma quante parti sono state messe a tacere con la forza perché non si sentisse la loro voce? Chi non è consapevole delle proprie difficoltà interne vuol dire che ha una scarsa tolleranza dei conflitti intrapsichici

---

per la perdita di un elemento che gli era essenziale: per esempio la morte di un familiare, un divorzio, una malattia, un tracollo fisico etc..

che le generano, e per questo preferisce nasconderselo.

D. - Hai detto che questo dipende da un'organizzazione psichica rigida, autoritaria: di che si tratta, di una persona egocentrica?

R. - Più genericamente di una persona non democratica con sé stessa. Può anche essere qualcuno, per esempio, che ritiene talmente più importanti le cose dello spirito rispetto a quelle del corpo da trascurare il rapporto con il proprio corpo, sicché nella sua organizzazione interna tutto quello che riguarda il corpo è trattato come secondario, come se fosse plebe che non c'è bisogno di prendere in considerazione perché l'unica cosa importante è la nobiltà, cioè le cose dello spirito; in questo caso i conflitti con i bisogni del proprio corpo non emergeranno a coscienza o saranno liquidati come poco importanti. Oppure si può trattare di un'intolleranza alle ferite narcisistiche di qualcuno che è in uno stato di continua tensione col mondo esterno, tanto da vivere i conflitti intrapsichici come una tale fonte di frustrazione che preferisce fare finta di non averli piuttosto di ammettere qualcosa che suona come una macchia sulla sua immagine.

### 3. Classificazione dei disturbi psichici.

D. - Come sono classificati i disturbi psichici?

R. - Le classificazioni psichiatriche classiche sono tutt'altro che unanimi e riempiono interi volumi: comunque, semplificando al massimo, nei disturbi di origine non organica si potrebbero prendere in considerazione due livelli di gravità:

1) **livello nevrotico**;

2) **livello psicotico**<sup>58</sup>.

Le persone con disturbi psicotici sono quelli che comunemente vengono chiamati matti, mentre le nevrosi<sup>59</sup> sono così diffuse nelle culture occidentali moderne da potersi considerare endemici, come il raffreddore. Dal momento che questi disturbi sono un mal comune, siamo così abituati a incontrarli che facilmente si sbagliano con la normalità, mentre sono contrassegnati da una quantità spesso notevole di sofferenza, che provocano in chi ne soffre e nelle persone vicine<sup>60</sup>.

I), sul livello **psicotico** si situano certamente schizofrenia, paranoia e disturbi dell'umore mentre

II), sul livello **nevrotico** i principali sono i disturbi della personalità.

Il DSM IV diagnostica come disturbi della personalità una serie di sintomatologie che si possono ricondurre per via analogica alle tre modalità di attaccamento insicuro, ambivalente, evitante, disorganizzato, secondo la terminologia bowlbiana, che producono le tre tipologie di carattere descritte da Freud, di sentimento, di indipendenza, di potere:

- i disturbi istrionici, isterici (che il manuale fa coincidere con gli istrionici) e borderline, che sono caratterizzati da una grande intensità emotiva con cui si tende a controllare le situazioni, e sono relativi ai

58 Cfr. DSM-III

disturbi nevrotici: disturbi della personalità (301), eccetera

disturbi psicotici: schizofrenia (295), disturbi dell'umore (296), disturbi deliranti (297)

59 Il termine ha un senso colloquiale, sul piano clinico è decaduto.

60 Da questo punto di vista, a seconda che le vittime siano soprattutto i portatori dei disturbi oppure le persone intorno, si possono distinguere in nevrosi perdenti e nevrosi vincenti.

caratteri centrati sul sentimento;

- i disturbi schizoidi paranoici narcisistici invece controllano le situazioni con la distanza, e appaiono centrati sull'indipendenza, tipica dei caratteri di pensiero;

- i disturbi antisociali, dipendenti, ossessivo-compulsivi le controllano invece con una risposta autoriferita, che permette loro di non doversi attenere alla logica delle emozioni e di avere un maggior potere sulla relazione fra mondo interno e mondo esterno e sono dunque centrati sul potere.

I disturbi della personalità sono caratterizzati in genere da un sottile malessere esistenziale, e consistono agli effetti pratici in problemi dell'intimità. Sul piano del rapporto interpersonale chi ne soffre, o prevarica l'interlocutore con i suoi bisogni, per una profonda incapacità di venire a patti, o non vive mai la situazione come abbastanza favorevole per l'espressione delle sue necessità, a causa di una sfiducia di base sull'accettabilità delle proprie caratteristiche intime che provoca un conflitto continuo fra i bisogni e un senso perenne di vergogna. In ogni caso è il contatto con l'altro che non riesce, come se mancasse una vera possibilità di arrivare a una sintonia. C'è un'impossibilità di risolvere le situazioni conflittuali che si producono fra le varie istanze interne: sarebbe in fondo come se in una nazione governo sindacati e industriali non riuscissero a raggiungere un accordo e il paese andasse avanti a spintoni, con gravi situazioni di inefficienza e rischi di tracollo economico. Quando poi la situazione si risolve con la sopraffazione di una delle controparti, l'apparente solidità raggiunta copre una più o meno grave menomazione della persona.

D. - E i disturbi psicotici come sono?

R. - L'**organizzazione psicotica** è caratterizzata da una specifica gestione del conflitto: invece di un aggiramento o di una sopraffazione, qui interviene una vera e propria negazione di una delle due parti in gioco, la quale viene espulsa e proiettata nel mondo esterno nei casi di paranoia, viene annientata nei disturbi dell'umore, e viene separata abbastanza da non creare contraddizioni interne nelle schizofrenie.

D. - Come si fa a riconoscerli dalle nevrosi?

R. - La differenza più visibile fra nevrosi e disturbi psicotici è la frequente presenza del delirio. Nei disturbi psicotici l'intolleranza del conflitto intrapsichico con la conseguente negazione di una parte, conduce a una tale perdita di rapporto con il mondo reale che poi la ragionevolezza non riesce a fare più nessuna leva. Una persona con questo genere di disturbi può spiegarti che c'è un'astronave vegana in orbita intorno alla Terra, e che è così dispiaciuta perché non la può raggiungere, etc. etc. Il fatto che niente di questo possa essere convalidato con prove tangibili non intacca minimamente la sua certezza: se gli chiedi "scusi tanto, ma come diavolo fa a sapere che c'è un'astronave vegana in orbita intorno alla Terra?", che per chiunque, anche se con una nevrosi consistente, è un ragionamento che ha un peso - già, come faccio a saperlo? Visto che non lo posso sapere, allora forse è una mia fantasia! -, per una persona con un disturbo psicotico è del tutto irrilevante, e quindi può rispondere tranquillamente qualunque cosa. La ragionevolezza infatti non fa nessuna leva sul suo delirio, dato che i motivi per cui delira sono ben più importanti del rispetto della logica.

D. - Ci sono tipi diversi di delirio?

R. - Quello dell'astronave era un delirio di tipo schizofrenico: un esempio di delirio di tipo paranoico è invece la convinzione di essere controllati, per esempio l'idea che ci siano microfoni nascosti nella stanza in cui uno si trova. Qualcuno con un delirio del genere potrebbe frugare tutta la stanza senza trovare nessun microfono, eppure continuerebbe a credere che ci sono, solo troppo ben nascosti per riuscire a trovarli. Una

persona invece con una depressione maggiore potrebbe magari affermare di essere colpevole dei peggiori delitti contro l'umanità, senza che nessuna evidenza possa convincerla del contrario. Comunque, a parte la specifica tipologia del delirio, le persone con disturbi psicotici all'interno delle aree deliranti ignorano parte della realtà, praticamente fanno come se non esistesse.

D. - Anche i bambini autistici sono psicotici?

R. - Il termine **autismo** si riferisce a quelle situazioni dove per varie ragioni il bambino si ripiega su se stesso, disinteressandosi completamente dell'esterno, condizione questa in cui anche imparare a parlare diventa un'impresa. Si tratta di casi gravissimi, di livello pari ai disturbi psicotici, dato che qui bisogni e desideri non fanno più ponte col mondo.

D. - Si può curare l'autismo?

R. - I normali approcci psicologici non hanno in genere molto successo, ma recentemente è stato messo a punto un procedimento chiamato "*holding*", descritto da vari autori, fra cui Nico Tinbergen<sup>61</sup>, l'etologo che insieme a Lorenz ha teorizzato la meccanica degli istinti. La terapia consiste nel tenere abbracciato il figlio autistico, costringendolo al contatto stretto malgrado il panico e la rabbia che questo gli scatena, fino alla conclusione dell'ondata emotiva: in certi casi questo intervento lascia finalmente spazio al ristabilirsi delle normali possibilità di contatto, indispensabili per ogni transazione col mondo esterno.

D. - Questo procedimento dà buoni risultati?

R. - La percentuale di risoluzione è più alta che negli approcci classici.

D. - Da cosa dipende la gravità dei disturbi psichici?

R. - Nell'ottica metapsicologica si ritiene che dipenda dal livello di scissione dell'Io, cioè insomma dal basso livello di integrazione fra i nuclei e gli addensamenti di nuclei da cui l'Io si origina.

D. - E cosa impedisce questa integrazione?

R. - Per integrare fra loro nuclei e agglomerati bisogna tessere una tela di correlazioni tra i vari elementi: dato che il fondamentale criterio psichico di connessione è la differenziazione fra positivo e negativo (buono/cattivo), è chiaro che l'operazione verrà ostacolata dalle ambivalenze irrisolte, e l'ambivalenza sarà evidentemente accentuata là dove la persona non è in grado di distinguere il proprio interesse da quello di un altro da cui non sia emotivamente differenziato (per. es. un genitore), nel caso che non coincidano. Dal momento che nei primi anni di vita si è sempre fusi emozionalmente con i propri genitori (soprattutto con la madre), sarà proprio il processo della crescita e del progressivo autonomizzarsi a determinare il possibile grado di integrazione dell'Io che si riuscirà a raggiungere in seguito, e saranno le aree emotivamente indifferenziate che quando entreranno in conflitto con potenti istanze pulsionali rimarranno isolate o incapaci di articolarsi con le esigenze contingenti, andando a formare nuclei scissi o rigidità che sotto stress porteranno poi a rotture.

D. - Che vuol dire emotivamente indifferenziato?

R. - L'indifferenziazione emozionale<sup>62</sup> in pratica consiste nella mancanza di contatto con la propria personale risposta emotiva alla situazione in corso.

D. - Da cosa dipende questa mancanza?

61 Cfr. N. Tinbergen, *Autistic children: new hope for a cure*, e M. Zappella, *Non vedo non sento non parlo. Come avvicinare il bambino autistico*.

62 Cfr. M. Bowen, *Dalla famiglia all'individuo*.

R. - In un'ottica metapsicologica la risposta a questa domanda partirebbe dalle teorie sulla formazione dell'Io: dal punto di vista fenomenologico si può più semplicemente osservare che quando si prova un'emozione implicitamente si definisce l'esperienza che si sta vivendo. Per esempio, se si prova paura si sta definendo la situazione come minacciosa, se invece si prova gioia la si sta definendo come favorevole, quando si prova rabbia si sta denunciando un'invasione al proprio territorio e così via. E' evidente che la definizione della situazione è un fatto di importanza capitale per l'organismo che la vive, e si capisce come il suddetto organismo sia poco disponibile ad accettare una definizione diversa da quella che il suo stato d'animo gli segnala, per cui chi prova un'emozione ha la tendenza a pretendere che tutti quelli che stanno condividendo l'esperienza la provino anche loro, o che almeno la approvino - "eh si, è veramente arrabbiato, è proprio giusto che lo sia", etc. - A maggior ragione questa pretesa ce l'hanno i genitori, ai quali spetta il compito di insegnare ai bambini a definire le situazioni in modo che possano poi cavarsela soddisfacentemente nella vita, e non di rado capita che a torto o a ragione questi finiscano per imporre le loro definizioni in modo tale da non lasciare spazio ai figli per entrare in contatto con le proprie. I figli a loro volta hanno sempre un'infinità di motivazioni per evitare di assumersi la responsabilità della diversificazione, e così finiscono per restare con aree di esperienza dove reagiscono con le emozioni dei genitori invece che con le proprie, rimanendo intrappolati nella dipendenza da quei familiari che svolgono così in vece loro certe funzioni psichiche.

D. - E come si forma poi la psicosi?

R. - Il processo di formazione sul piano psichico della **psicosi** è in gran parte sconosciuto. Nella terapia della famiglia si dice comunque che ci vogliono varie generazioni perché si manifesti un disturbo psicotico, e bisogna che a diverse persone in successione generazionale siano mancate forme elementari di contatto, in modo che progressivamente sia stato sempre più difficile sviluppare un tessuto di riferimento fra le varie parti di sé.

D. - E questo che c'entra con i disturbi psicotici?

R. - Nell'ottica metapsicologica è un punto fondamentale: si pensa qui che quello che caratterizza i disturbi psicotici è la mancanza di questa coesione, cioè un livello di frantumazione<sup>63</sup> del Sé tale da non permettere lo svolgimento delle funzioni psichiche, fino al rischio della sopravvivenza stessa. Come una nazione che fosse spaccata in isolotti poco connessi fra loro, un arcipelago dove un'isola ospita il parlamento e nessun meccanico, un'altra tutti i meccanici e nessun medico, un'altra medici e commercianti e nessun avvocato, e via dicendo, in modo che ogni funzione non è più al servizio di tutto il territorio nazionale. Il grado di isolamento delle varie parti corrisponde al livello di gravità della situazione. Questo per quanto riguarda i disturbi psicotici manifesti. In quelli latenti, cioè quelli che scoppiano all'improvviso mentre prima sembrava che la persona fosse in condizioni apparentemente normali, la situazione è fondamentalemente la stessa e cambia solo la topografia: qui in mezzo a una struttura più o meno coesa c'è un'area quiescente evidentemente sconnessa dal resto, che se per qualche ragione esterna o interna entra in piena attività diventa una persona dentro la persona, qualcuno che esiste e agisce senza amalgamarsi col resto, come una corrente politica che si ponesse come stato invece che come partito. Se quest'area torna quiescente la situazione si normalizza, e i confini dell'Io ritornano ad essere relativamente stabili: ben più remota è la possibilità di guarire, nel senso di riuscire a integrarla col resto della personalità.

63 Reale o virtuale, che agli effetti pratici non fa differenza.

D. - La psicopatia è ancora un'altra cosa?

R. - Il termine **psicopatia** è abbastanza vago, e oggi è usato in genere per indicare situazioni dove c'è una carenza strutturale, uno sviluppo insufficiente del Superio, che porta a quella mancanza di freni morali che la caratterizza: si tratta di quel genere di persone che tendono a trovarsi spesso coinvolti in azioni più o meno criminose sul piano del sesso e della violenza.

D. - E da cosa dipende?

R. - I meccanismi che la determinano sono abbastanza oscuri: secondo Winnicott non si tratterebbe solo di una mancanza di figure genitoriali adeguate, ma alla radice ci sarebbe un'esperienza catastrofica di disillusione, nel senso che qualcosa che era stato promesso da queste figure non è stato assolutamente mantenuto, e con il crollo delle speranze se ne è andata anche la capacità di fiducia, scatenando nella persona una irragionevole quanto incrollabile convinzione di essere in credito col mondo<sup>64</sup>.

#### 4. Disturbi psicosomatici

D. - Anche le malattie psicosomatiche hanno a che fare con i conflitti?

R. - E' appunto per questo che si chiamano psicosomatiche.

D. - Quali malattie si considerano psicosomatiche?

R. - Sempre semplificando al massimo, i disturbi psicosomatici si possono raggruppare in due famiglie:

1) **disturbi psicosomatici da conversione**;

2) **disturbi psicosomatici da contrazione**.

- Nei **disturbi da conversione**, la pulsione invece di manifestarsi in modo diretto è convertita in qualcos'altro: un desiderio di esibizione sessuale si può manifestare per esempio attraverso la scompostezza fisica di una crisi epilettica. E' chiaro che qui il processo si svolge lontano dall'area della coscienza, e il rapporto di causalità fra il sintomo e la sua provenienza non è meccanico e diretto. Anche nei casi dove l'organo è logorato dall'iperattività il processo è a mediazione simbolica, e si svolge lontano dalla coscienza: nell'ulcera psicosomatica per esempio sembra che l'organismo interpreti come mancanza di cibo le frustrazioni che subisce e mantiene l'apparato digerente in perpetua attività per incoraggiare con la propria "fame" un atteggiamento di soccorso da parte del mondo-madre.

- I **disturbi da contrazione**, che interessano l'apparato muscolare volontario, hanno invece a che vedere con le difese coscienti e semioscienti. Reich si accorse<sup>65</sup> che ci sono delle aree fisiche che contratte muscolarmente provocano una diminuzione della forza delle emozioni: è evidente quanto questo sia utile come meccanismo di difesa per il controllo di impulsi scomodi, ed è chiaro come queste difese passate sul "pilota automatico" possano formare atteggiamenti posturali tipici della persona, la cosiddetta corazza caratteriale. In questa categoria per esempio rientrano in genere dolori e dolorette che affliggono la vita quotidiana, compreso il mal di testa da tensione cronica al collo, o il mal di stomaco da fretta cronica.

D. - E quelli che hanno sempre paura di sentirsi male?

R. - Anche l'*ipocondria* si può considerare un fenomeno psicosomatico, dato che ha a che fare col fatto che

<sup>64</sup> Cfr. Winnicott, *Sviluppo affettivo e ambiente*.

<sup>65</sup> Ma già era noto nella tradizione Yoga.

ansia, addoloramento, malessere psichico, possono essere percepiti sia in forma di emozione che in quella di sensazione (ipertensione, dolore fisico, sensazione di essere malati).

D. - Che differenza c'è?

R. - Spostare i disturbi sul piano somatico toglie alla persona la possibilità di interagirci con successo, ma allo stesso tempo toglie anche la responsabilità del proprio stato d'animo, e spesso rifiutare la responsabilità è il solo modo per difendersi da richieste interne a cui non si è capaci di far fronte. Il risultato d'altra parte è pessimo sia su un piano intrapsichico, dove si riesce a eludere solo al prezzo di un continuo inseguimento, sia su quello esterno, dove la rinuncia alla responsabilità si risolve in rinuncia al potere di interazione con il mondo.

D. - Cosa è l'anoressia?

R. - *L'anoressia* è classificata nel D.S.M.IV° come un disturbo dell'alimentazione che colpisce soprattutto le donne. Più che di un sintomo involontario si tratta però di una vera e propria azione cosciente: secondo la Selvini Palazzoli, una dei maggiori esperti di questa patologia, la persona anoressica agisce la resistenza ad assumere la propria identità sessuale rifiutandosi di diventare fisicamente adulta, e per ottenere questo non mangia. Le motivazioni di questo atteggiamento sono state indagate con particolare successo dalla terapia della famiglia, e sembrano essere inerenti a interazioni subacquee ma non proprio inconscie con i familiari.

## 5. Tossicodipendenza e effetti psicotropi

D. - La tossicodipendenza ha a che fare con queste difficoltà di rapporto col mondo?

R. - La tossicodipendenza da eroina e da oppiacei in genere è fortemente connessa con la difficoltà di soddisfazione dei bisogni: si tratta di situazioni in cui per la persona il piacere procurato dalla droga evidentemente supera quello che potrebbe dare il mondo, per cui l'interesse relativo, già scarso in partenza, finisce per cadere e orientarsi completamente su quella, mentre il rapporto con l'ambiente si riduce ai problemi di rifornimento.<sup>66</sup>

D. - Le droghe fanno tutte gli stessi effetti?

R. - No, ma anche se hanno effetti diversi, vengono comunque usate nel tentativo di soddisfare meglio i propri bisogni: la cocaina e gli eccitanti in genere per esempio, al costo di un logoramento più o meno rapido dell'organismo danno energia e aiutano nelle situazioni competitive o comunque stressanti, inserendosi a differenza degli oppiacei nell'interesse della persona per il mondo. Ancora diverso è il caso dei cosiddetti psichedelici: qui avviene una alterazione della percezione tale che lo stranoto e insulso mondo quotidiano diventa improvvisamente sconosciuto, e anche la contemplazione di un banalissimo bicchiere può diventare una meravigliosa avventura, oppure anche il più orrendo degli incubi se le angosce profonde della persona improvvisamente emergono in mezzo a questi panorami sconosciuti<sup>67</sup>.

D. - Come avviene questa alterazione?

<sup>66</sup> Contrariamente a quello che a volte si pensa riguardo alla genesi della tossicodipendenza, non si tratta mai di un problema di assunzione accidentale di stupefacenti: la dipendenza fisica che deriva dall'uso di queste sostanze è solo qualcosa che va a sommarsi a quella psichica, che deriva d'altra parte da una tale insufficienza di capacità di tolleranza dell'ansia da rendere molto problematico il rapporto con un mondo non particolarmente compiacente.

<sup>67</sup> Cfr. A. Huxley, *Le porte della percezione*.



R. - Con precisione non si sa, e fra l'altro ogni agente psicotropo ha un effetto diverso, anche se sembra che abbiano in comune una generica funzione disinibente per quanto riguarda il contatto con gli altri, ragione per cui sono stati così popolari fra gli adolescenti. In generale si può affermare che viene potenziato il livello sensoriale dell'esperienza, cosa che rende il mondo tanto più nuovo e attraente quanto più la persona stava prima su un livello difensivamente razionale. Per questa capacità di riportare l'esperienza a livelli primari e per quella di rompere la compattezza della normalità, alcuni psichedelici sono stati usati, con risultati discreti, per psicoterapie sperimentali<sup>68</sup>.

D. - Non ci sono ipotesi su come avvenga questa rottura della compattezza della normalità?

R. - Sembra che provochino un'inibizione momentanea più o meno estesa di certe funzioni psichiche, non facilmente identificabili: l'impedimento sul piano organizzativo e la caduta della relativa funzionalità protettiva che questo comporta, produce probabilmente una regressione psichica di dimensioni proporzionali. Se per esempio, per un momento le preoccupazioni di una persona per il futuro si arrestano, può darsi che questa riesca a vivere il presente con un'intensità tale da trovare meravigliose le cose per cui prima non aveva che uno sguardo distratto. D'altronde, se si inibisce l'attività del pensiero razionale in qualcuno con fantasie paranoiche profonde, normalmente tenute sotto controllo da una continua elaborazione mentale, è probabile che queste finiscano per affiorare. Se avviene in un contesto terapeutico, si può trattare di una situazione ottimale che permette l'elaborazione di temi difficilmente raggiungibili altrimenti.

D. - Anche gli psichedelici quindi funzionano nel senso della soddisfazione dei desideri.

R. - Naturalmente: qualunque azione ha a che fare in un modo o in un altro con la soddisfazione di desideri. Non riuscire a soddisfarsi è spesso causa di una perdita di autostima: l'insoddisfazione dei bisogni dà infatti un feed-back negativo che ha l'effetto di un attentato all'integrità narcisistica della persona. Il rapporto con l'altro è inevitabilmente fonte di frustrazioni, e la vita può essere un arduo cammino attraverso veri e propri campi di battaglia se non si riesce a smussare le asperità della relazione e ci si impunta in desideri che non si possono soddisfare.

D. - Come si esce da questi vicoli ciechi?

R. - Sul piano politico la risposta è nota da secoli: per ridurre il rischio di conflitti armati è stato inventato il corpo diplomatico, e ogni paese infatti mantiene ormai da tempo la propria ambasciata presso tutte le altre nazioni.

D. - In che modo il corpo diplomatico evita le guerre?

R. - Facendosi portavoce della propria nazione per manifestarne in modo pacifico le istanze, e soprattutto svolgendo una funzione di mediazione.

D. - A cosa corrisponderebbe questo nell'esperienza dell'individuo?

R. - Alla scelta di comunicare invece di buttarsi a capofitto nello scontro.

D. - La comunicazione può essere veramente alternativa allo scontro?

R. - Non sempre, ma spesso gli accordi non sono impossibili, e soprattutto di solito sono meno costosi degli scontri<sup>69</sup>.

D. - E allora perché le persone non comunicano di più?

68 Cfr. S. Groff, *Topografie des Unbewusstes*, e C. Naranjo, *The healing journey*.

69 A volte è sufficiente la sola manifestazione del proprio stato emotivo: le scimmie urlatrici risolvono le ostilità fra branchi con scontri vocali estremamente violenti ma ben poco sanguinosi.

R. - A volte perché sono troppo sposate al proprio impulso, e a volte perché non riescono a capirsi anche quando ci provano.

## CAPITOLO 6°

**8. LA COMUNICAZIONE**

Si può perdersi nelle parole, dimenticando le regole del gioco.

-----

1. Il problema della comprensibilità: linguaggio analogico e linguaggio digitale

D. - Di cosa c'è bisogno per potersi capire?

R. - Intendendo per capire che chi si esprime possa essere correttamente interpretato nelle sue intenzioni coscienti da chi presta attenzione, oltre al fatto che chi si esprime voglia significare davvero qualcosa a chi ascolta, c'è bisogno poi che lo faccia con segni che hanno un significato preciso, cioè che sono convenzionalmente codificati e riconoscibili dall'altro, e connessi da regole ugualmente conosciute e rispettate: c'è bisogno insomma che usi un linguaggio digitale<sup>70</sup>.

D. - Cos'è un linguaggio digitale?

R. - Digitale, o discreto, è quel linguaggio dove la parola ha un significato distinto, quanto più univoco possibile e codificato secondo convenzioni comuni, in modo da evitare i fraintendimenti.

D. - Che rapporto c'è fra il concetto di significato e quello di significante?

R. - Un'antica metafora diceva che l'ignorante è quello che quando gli indichi la luna ti guarda il dito. Il dito è significante, cioè fa segno, e la luna è significata, cioè è indicata. Questo in generale, ma questi due termini sono stati poi usati dal Saussure, il fondatore della linguistica moderna, in un senso particolare e riferito specificamente alle parole: qui l'elemento indicatore è il suono e l'elemento indicato è il concetto, e la parola è contemporaneamente il significante, cioè l'elemento indicatore, e il significato, cioè la rappresentazione dell'oggetto indicato, così che le due cose sono impossibili da separare<sup>71</sup>.

D. - Hai detto che un linguaggio digitale deve essere codificato: in che modo?

R. - Devono essere codificate le regole con cui le parole possono o non possono connettersi fra loro, cioè insomma la sintassi: come diceva Wittgenstein, se non si seguono le regole cucinando si fa della cattiva cucina, ma se non si seguono le regole giocando a carte, si gioca un altro gioco<sup>72</sup>. Anche il linguaggio digitale insomma è un mezzo di comprensione solo fino a che viene rispettata la sintassi.

D. - Che altro linguaggio c'è oltre a quello digitale?

R. - Quello analogico<sup>73</sup>, che connette per analogie, dove le parole hanno significati molteplici e quindi indeterminati. Questo è il linguaggio che si presta meglio all'espressione e all'arte. Esprimersi è un fatto

70 Cfr. P. Watzlawick, *Il linguaggio del cambiamento*.

71 Cfr. F. de Saussure, *Corso di linguistica generale*.

72 Cfr. L. Wittgenstein, *Ricerche filosofiche*.

73 Cfr. P. Watzlawick, *Pragmatica della comunicazione umana*.

che riguarda prima se stessi e poi il mondo, e d'altra parte l'intenzione dell'artista è semmai quella di con-muovere, cioè di indurre nell'interlocutore movimento, piuttosto che quella di spiegare qualcosa.

D. - Ma non bisogna essere sempre comprensibili, quando si parla o si scrive?

R. - Dipende dalle situazioni, cioè dal contesto. Per esempio Lacan si pronunciava contro la comprensibilità a vantaggio della creatività: parlando desiderava creare e avere un impatto che stimolasse la creatività degli altri, che li mettesse in grado di reagire creativamente. Non voleva che le parole finissero per essere ridotte al loro mero valore d'uso come indicatori di concetti o cose: voleva che i suoi pazienti ai quali parlava poeticamente, rispondessero poeticamente.

D. - Per il fatto che la creatività è più importante della comprensibilità?

R. - Il fatto è che una cosa che ha senso in un contesto, in un altro contesto può essere completamente insensata: se tu chiedi a qualcuno dov'è l'ufficio postale e lui ti risponde creativamente mandandoti da un'altra parte, è un'assurdità<sup>74</sup> perché tu non raggiungi il tuo scopo: si tratta di una risposta priva di senso in relazione al contesto. Se invece una persona a cui parli in modo digitale, per esempio fra amici, invece di risponderti nella stessa maniera reagisce con una battuta, può essere il modo per passare da una conversazione noiosa a un piano di comunicazione più creativo e piacevole. Nel contesto dell'insegnamento per esempio, ci si dovrà chiedere se ai fini dell'imparare una certa modalità di comunicazione funziona o non funziona, se cioè ottiene nell'allievo l'effetto desiderato oppure no.

D. - Quali altri modi di insegnare possono fare a meno del linguaggio digitale?

R. - Per esempio lo *Zen*. Una forma classica dell'insegnamento *Zen* è il cosiddetto *Koan*. Il *Koan* è una domanda che il maestro rivolge all'allievo e su cui l'allievo deve meditare finché non trova la risposta<sup>75</sup>. Trovare una risposta significa dare forma a qualcosa di magmatico, di fluido, che c'è dentro di noi, su cui la domanda esercita una pressione. Ora, se una persona è messa in questa condizione di pressione senza poter in nessun modo trovare una risposta ragionevole e senza poter lasciar cadere la domanda, cosa pensi che succeda?

D. - Mi sembra che così venga compressa dentro un vicolo cieco.

R. - Questa è appunto la funzione del *Koan*. Nell'ottica dello *Zen* infatti la risposta alla domanda "qual è il suono di una mano sola?" non è una risposta in senso stretto, perché a una domanda del genere chiaramente non esiste nessuna risposta. In realtà l'allievo potrebbe anche rispondere al limite "buonanotte", perché il maestro capisce quando la risposta è giusta non dalle parole che dice, ma da come le dice: l'allievo infatti, non potendo trovare una risposta logica, e non essendogli permesse vie d'uscita alla morsa della domanda, deve fare una specie di salto, e invece di produrre una formulazione piattamente denotativa si trova a creare una forma sganciata da costrizioni referenziali interpretante in modo intuitivo con un linguaggio analogico la situazione contingente e la realtà in generale.

D. - In pratica che vuol dire?

R. - Vuol dire che l'allievo supera la domanda con un atto creativo, ed esce così da quello che era un vicolo cieco sul piano esistenziale, ritrovandosi in uno stato d'animo incline al riso. La risposta giusta è quella che manifesta in definitiva una accresciuta consapevolezza intuitiva del mondo e della vita.

<sup>74</sup> Per quanto possa sembrare strano, è un'esperienza frequente in culture non europee.

<sup>75</sup> Lo *Zen* è una scuola buddista nata in Giappone intorno al 13° secolo: un esempio di *Koan* è: "Qual è il suono di una mano sola?"

D. - In che senso l'allievo capisce di più la vita?

R. - Se una persona deve dare una risposta a tutti i costi, però non può darne nessuna perché una giusta non c'è, si trova in un'*impasse* terribile: l'unica via d'uscita è capire di più, essere più esperto e più saggio, meno incastrato fra la domanda, che ha il peso dell'autorità del maestro, e l'impossibilità di dare una risposta. E' come se uscisse fuori con una visione più trasparente della realtà e con un'adesione meno letterale all'autorità e al bisogno di dare risposte, con la consapevolezza che le cose della vita sono paradossalmente insensate e necessarie, e che ridere è il massimo della serietà.

D. - Nello *Zen* quindi la domanda incomprensibile ha senso, perché produce sull'allievo l'effetto desiderato.

R. - Appunto, quindi non si può affermare in senso assoluto neanche che quando si insegna bisogna sempre essere comprensibili, ma certo che se non lo si è bisogna che ci sia comunque una ragione, come nel caso dello *Zen* o nel caso dell'approccio lacaniano. Quando l'incomprensibilità di un insegnante non ha uno scopo preciso, allora è semplicemente un errore ed ha un effetto deleterio sugli allievi.

D. - E in che senso esprimersi è diverso da cercare di farsi capire?

R. - Se attaccando un quadro ti dai una martellata su un dito e strilli "ahi!", strilli anche se non c'è nessuno che ti sente. Questa è un'espressione, si tratta cioè di qualcosa che si manifesta autonomamente da dentro di te, e in una forma non strettamente codificata di linguaggio: è quasi espressione pura, dato che avviene anche quando non c'è nessuno, e ha a che fare con l'alleviare una pressione interna piuttosto che con uno scambio di informazioni. Farsi capire soddisfa invece il bisogno di avere un determinato effetto su qualcuno. Per esempio una frase come "dov'è piazza del Duomo?", è difficile dirlo se non c'è nessuno. Al massimo si può dire immaginando di chiederlo a qualcuno. La domanda è all'estremo opposto del grido di dolore, cioè in primo luogo richiede comprensione, dato che tende ad avere un preciso effetto su qualcuno: farsi dare qualcosa, un oggetto, una risposta, eccetera.

D. - Quindi esprimersi e farsi capire sono due cose che si possono considerare abbastanza separate?

R. - Almeno entro certi limiti: ci sono infatti cose che si dicono praticamente solo per farsi capire ed altre che si dicono quasi solo per esprimersi. Il linguaggio digitale, essendo in grado di informare l'interlocutore il più chiaramente possibile, è appunto lo strumento della comprensione, ed è il linguaggio della scienza, mentre il linguaggio analogico, che può benissimo rinunciare alla comprensibilità in senso stretto in favore di una più indeterminata evocatività, è quello dell'arte. Scienza e arte rappresentano nella nostra cultura i due poli fra cui si muove la comunicazione.

D. - Puoi farmi degli esempi?

R. - Qualunque descrizione matematica, biologica, fisica o chimica, è fatta in modo che il lettore sia in grado di capirla dettagliatamente. Nessuno scienziato si esprimerebbe in maniera ermetica, perché ha bisogno che chiunque possa ripetere esattamente gli stessi esperimenti e raggiungere gli stessi risultati. Nella letteratura scientifica la comprensibilità ha un'importanza fondamentale, il linguaggio scientifico tende ad essere univoco e codificato al massimo, cioè a usare dei termini che hanno un significato solo e convenzionalmente noto, in modo da evitare gli equivoci. L'arte invece tende esattamente all'effetto opposto, cioè a mettere in movimento la vita interiore, qualunque sia la direzione che possa poi prendere, e a questo scopo anche gli equivoci sono utili. Sempre in funzione del fluire psichico, nel linguaggio artistico si usano parole e immagini pregnanti, cioè che indicano certe cose specifiche e allo stesso tempo

anche elementi che le trascendono: il mare, l'amore, il cuore, sono appunto parole che richiamano mille significati, troppi anche per la poesia, e infatti si tratta di quei luoghi comuni che vengono usati per fare della poesia a buon mercato.

D. - Come fanno a esistere due linguaggi separati?

R. - Dal punto di vista neurologico ha a che fare con i due emisferi del cervello, il destro e il sinistro: il destro è sede delle attività analogiche e il sinistro di quelle digitali. Freud d'altra parte scoprì che nello sviluppo psichico si manifestano in tempi successivi due distinti processi mentali, quello primario e quello secondario. Quello primario si appoggia sul linguaggio analogico, che consiste in un afflusso di immagini che si ricordano, si alludono, si evocano, fenomeno che sembra essere legato alla debolezza dei legami fra le parole e i loro significati<sup>76</sup>, probabilmente il solo livello di correlazione che l'Io primitivo è capace di strutturare. Lo sviluppo successivo dell'Io porterebbe invece secondo Freud a legami abbastanza forti da mantenere stabilmente connessi alle parole determinati significati e solo quelli, permettendo così un linguaggio digitale: questo è il processo secondario, che si affianca al processo primario senza però sostituirlo, data la differenza delle funzioni che svolgono e la loro importanza per quanto riguarda la sopravvivenza.

D. - Quali funzioni svolgono per la sopravvivenza?

R. - Il processo secondario è impegnato nella ciclopica impresa di riconoscere e di dare nome a tutte le cose del mondo, compito di cui è evidente l'importanza nell'ottica della sopravvivenza individuale e della specie, mentre quello primario rimane la fonte di ogni movimento fisico e psichico.

D. - Come si può immaginare che si formino, da un punto di vista biologico?

R. - Il processo primario è la parte dell'attività mentale deputata alla vita istintiva, quella cioè che condividiamo con gli animali, mentre il processo secondario non è che un'evoluzione successiva dello stesso fenomeno: non è difficile infatti immaginare come l'attività di nominazione derivi da un progressivo stilizzarsi delle reazioni istintive<sup>77</sup>.

D. - Come si articolano fra loro questi due processi?

R. - Processo primario e processo secondario, cioè attività analogica e attività digitale, sono realtà incommensurabili, che si configurano quindi come polarità, conflittuali o meno, a seconda dei casi: questa doppia attività psichica, attraverso il processo dialettico porta chiaramente una realtà esistenziale molto più differenziata di quella della semplice vita pulsionale, quella della creazione e della coscienza. Sull'origine e lo sviluppo della coscienza sono state avanzate varie ipotesi.

D. - Quali ipotesi?

R. - Se da una parte l'attività analogica della mente, quando funziona senza parole e senza nomi, si può far corrispondere senza difficoltà al concetto di inconscio elaborato da Freud, è improbabile invece far coincidere con la coscienza l'attività digitale, che in fondo non è che un semplice lavoro di catalogazione. Jaynes<sup>78</sup> avanza l'ipotesi che sia da una specifica interazione fra queste due attività mentali che la coscienza nasce. Del resto anche lo stesso lavoro di interpretazione delle scuole freudiane, che è teso a produrre coscienza nel paziente, si svolge come se la coscienza potesse appunto comparire quando l'attività digitale converge con quella analogica, dando nome alle sue dinamiche.

76 E' proprio a questo che sono dovuti i giochi di parole dei bambini e i doppi sensi degli adulti.

77 Cfr. P. Watzlavick, *Il linguaggio del cambiamento*.

78 Cfr. J. Jaynes, *Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza*; G. Colli, *La sapienza dei Greci*.

D. - Non mi sembra possibile che ci si possa esprimere senza proprio nessuna intenzione di farsi capire!

R. - Espressione e bisogno di farsi capire sono in effetti fenomeni che solo in teoria si possono vedere separati: d'altra parte quando leggi per esempio un testo scientifico ti rendi conto che qui l'autore tende soprattutto a farsi capire, cioè tratta in modo rigorosamente descrittivo certi argomenti, mettendosi al servizio di un lettore interessato solo a quelli.

D. - In questo caso l'espressione manca?

R. - In realtà non proprio, ma in un testo scientifico il bisogno di espressione dell'autore è relativo alle idee, e quello di farsi capire proprio per questo occupa il posto principale. E anche qui bisogna differenziare, perché ci sono libri scientifici ispirati da grande passione, che sono tutt'altra cosa che i testi scolastici, o per esempio i manuali d'istruzione per l'uso di macchinari.

D. - Nella poesia invece è l'interesse per la comprensione che è ridotto?

R. - Diciamo che in genere viene in secondo piano rispetto all'espressione. In realtà comunque questi due fenomeni si possono amalgamare benissimo fra di loro.

D. - Quindi dovrebbero stare insieme più di quanto a volte lo siano.

R. - La buona poesia di solito non è veramente inaccessibile, per lo meno a un certo livello di preparazione culturale, e d'altra parte scritti scientifici come per esempio quelli di Darwin sono affascinanti da leggere per chiunque: la sua passione per la conoscenza del mondo è estremamente coinvolgente.

D. - I testi aridi e le poesie astruse quindi si possono considerare poco apprezzabili?

R. - Beh, essendo stata a scuola avrai come tutti una vasta esperienza di testi aridi e saprai quanto sono sgradevoli da leggere, e anche quanto basta un linguaggio appena un po' più coinvolto e coinvolgente per rendere l'argomento meno indigesto. Dall'altra parte, le poesie dove non si capisce proprio niente non fanno neanche nessun effetto, e apprezzarle diventa un'impresa, perché in effetti, pur non essendo l'arte qualcosa da capire ma qualcosa a cui reagire, anche per reagire c'è bisogno di livelli almeno minimali di comprensione, e quando quelli mancano apprezzarla diventa un'impresa.

D. - E allora perché ci sono artisti incomprensibili?

R. - Il fatto è che in certi casi la comprensibilità viene sacrificata a dei bisogni profondi, che non sono aride idiosincrasie, mentre invece alcuni hanno l'esigenza di apparire strani, e poi ci sono addirittura persone che se scendessero sul piano della comprensibilità non sarebbero di nessun interesse: allora coltivano un'incomprensibilità che gli dà lustro, anche se fittizio.

D. - Cosa significa quando il valore di un artista viene riconosciuto in un altro tempo?

R. - Significa evidentemente che le sue modalità espressive non erano funzionali a bisogni superficiali ma piuttosto a esigenze profonde, e che è rimasto coerente alla sua esperienza anche a costo di non essere apprezzato.

D. - La sua opera sarebbe stata impoverita se si fosse espresso in uno stile adeguato all'ambiente?

R. - Sì, perché il contenuto e la forma espressiva sono un'unità inscindibile: uno stile si sviluppa, mica si sceglie. Van Gogh per esempio ha avuto una vita piuttosto difficilina, ma anche se avesse voluto non avrebbe potuto rinunciare al suo stile per un altro più consono ai gusti del pubblico.

D. - Non avrebbe potuto in nessun modo farsi apprezzare da un pubblico più vasto?

R. - Le circostanze hanno una grande parte nel destino degli uomini, e a volte gente non apprezzata in una

nazione lo è stata molto in un'altra. Van Gogh avrebbe potuto andare in altri paesi, oppure avere migliori relazioni commerciali, ma non avrebbe potuto dipingere in un'altra maniera e allo stesso tempo restare aderente alla sua esperienza interiore.

D. - Essere apprezzati è anche una questione di paese oltre che di epoca?

R. - Inevitabilmente, perché la cultura di ogni nazione è legata alla sua organizzazione politico-economica, e varia di conseguenza. Pensa a Oscar Wilde: per la sua fama fu necessario l'ambiente conservatore dei salotti vittoriani, dove lui imperava e fuori dai quali non avrebbe avuto altrettanto terreno di manovra. Caratteristica essenziale di questo ambiente era il precario equilibrio fra un estremo perbenismo e un grande fascino per tutto quello che non era ritenuto perbene, e proprio in questa società ultrapuritana e allo stesso tempo piena di malizie Oscar Wilde ha potuto diventare famoso e per venire poi abbandonato da tutti dopo essere finito in carcere. E' un esempio di quanto sia determinante per il destino di un artista l'ambito in cui si muove: ai giorni nostri certamente non sarebbe stato messo in prigione, ma forse non avrebbe avuto lo stesso successo. E' possibile che se van Gogh fosse vissuto oggi avrebbe avuto fama in vita, come Picasso, e sarebbe magari anche diventato ricco, ma può anche darsi di no, perché per esempio Ligabue, pittore di pur notevole levatura, è vissuto da straccione per tutta la vita e i suoi quadri hanno cominciato a valere tanto solo negli ultimi decenni, dopo la sua morte.

D. - Si può distinguere la stravaganza gratuita di un artista da una reale esigenza di essere coerente con il proprio mondo interiore?

R. - Molto in teoria sì, ponendosi di fronte all'opera e ascoltando le proprie sensazioni e le proprie reazioni emotive: se l'opera ha a che fare con qualcosa di esperibile, anche se molto profondo e complesso, qualche reazione la dovrà pur provocare in chi osserva. D'altra parte dipende evidentemente anche dalla sensibilità dello spettatore e dalla quantità di pregiudizi di cui è dotato: l'insignificanza di un'opera può dipendere in pratica sia da un fatto oggettivo che dai limiti dell'osservatore.

## 2. Il velo di Maya <sup>79</sup>

D. - Ma che cos'è veramente l'arte?

R. - Ci sono tante risposte possibili a questa domanda. Una potrebbe essere per esempio che è qualcosa che avvicina all'intuizione della trasparenza della realtà. Il mondo come lo vediamo è velato infatti, ma allo stesso tempo ri-velato, in quanto è così che lo comprendiamo, dal cosiddetto velo di Maya, il velo dell'illusione, cioè dell'illusoria significatività: nel senso che è un'illusione che le cose abbiano oggettivamente valore, come ci sembra, perché in realtà siamo noi che gli diamo senso a causa e in funzione dei nostri bisogni. La percezione del mondo è mediata dai bisogni, si capisce e si apprezza quello che si utilizza<sup>80</sup>.

<sup>79</sup> Termine indiano che indica l'illusione dell'apparenza, e che fu introdotto nella cultura occidentale da Schopenhauer.

<sup>80</sup> La psicologia della Gestalt ha messo in luce come le caratteristiche della percezione ricalchino la storia dell'interazione fra gli organismi viventi e il loro ambiente. La capacità di percepire (attraverso gli organi di senso) è stata una grande invenzione della natura per aumentare le probabilità di sopravvivenza, e secondo questa funzionalità si è evoluta: è evidente perché le linee scure orizzontali in basso danno un senso di stabilità (terra), e le linee chiare orizzontali in alto un senso di apertura (cielo), mentre le orizzontali scure in alto danno un senso di chiusura e di protezione (tetto). Meno evidente è l'origine di tanti altri effetti visivi, ma Kandinsky ha mostrato nei suoi scritti la possibilità di un'indagine sulla significanza oggettiva, cioè comune a tutta la specie umana, delle forme astratte (Cfr. V. Kandinsky, *Punto linea superficie*).



D. - E l'arte va al di là dei bisogni?

R. - In un certo senso: guardare con l'occhio dell'artista è vedere qualcosa che è interessante senza essere utile, almeno non nel senso stretto del termine.

D. - Questo vale anche per l'arte moderna?

R. - Non c'è differenza fra arte classica e moderna a questo proposito, dato che nelle opere d'arte l'attenzione va comunque su quello che non c'è, piuttosto che su quello che c'è.

D. - In che senso?

R. - Piuttosto che gli oggetti rappresentati, quello che c'è da guardare è fra gli oggetti, nel senso che bisogna guardare quello che il contrasto fra gli elementi dell'opera (figure, immagini, parole, note, ecc.) fa vivere, che non ci sono nomi né altro a rappresentarlo stabilmente.

D. - Mi puoi fare un esempio?

R. - Una poesia di Garcia Lorca dice<sup>81</sup>:

[...]

*e io che camminavo*

*con la terra alla cintola*

*vidi due aquile di marmo*

*e una ragazza nuda.*

*Una era l'altra*

*e la ragazza nessuna.*

*Aquile, chiesi,*

*dov'è la mia tomba?*

*Nella mia coda, disse il sole.*

*Nella mia gola, disse la luna.*

*Sui rami del ciliegio*

*vidi due colombi nudi,*

*uno era l'altro*

*e tutti e due nessuno.*

E' evidente che il testo non è comprensibile solo attraverso una lettura metaforica, o in chiave simbolica: bisogna lasciare che dai contrasti fra le immagini (le due aquile che una è l'altra e la ragazza nessuna, la coda del sole, la gola della luna, ecc.) nasca un mondo, cioè qualcosa che il lettore è in grado di percepire. Come le proiezioni olografiche, tridimensionali, che necessitano dell'incontro di due fasci di luce per essere visibili e non possono essere viste quindi da qualsiasi punto di osservazione, questi mondi che nascono dal contrasto fra le immagini possono essere visti in realtà solo se l'osservatore è disponibile, cioè se guarda dentro il contrasto, nel senso che ascolta attentamente le sensazioni che gli provoca invece di metterle da parte: in questo senso vede in definitiva quello che non c'è.

D. - Ma cosa sono queste "cose che non ci sono"?

R. - Non sono definibili per la loro essenza, ma per i loro effetti: sono infatti percepibili come impressioni, e in questo modo producono un impatto rimarchevole sull'anima umana. Le impressioni forti inducono in

81 Cfr. G. Lorca, *Il romançero gitano*.

genere un atteggiamento creativo nell'osservatore, che reagisce appunto "fluendo", cioè manifestando un flusso di prodotti psichici.

D. - L'arte ha quindi delle funzioni specifiche?

R. - Oltre quella di mettere la persona in uno stato d'animo creativo e di aprirgli quindi la via per la trascendenza, l'arte ha anche un ruolo fondamentale nel processo di strutturazione del Sé, come ricerca di immagini coesive della frammentazione primaria da cui l'Io si evolve, dove trasparenza e polimorfismo danno la flessibilità necessaria per fare posto nell'equilibrio quotidiano ai nuovi desideri che continuamente si manifestano: con quelle forme che significano tante cose insieme si possono con-prendere contemporaneamente molti significati e connettere in maniera multidimensionale quello che già esiste, rendendo più facile l'ardua impresa di soddisfare i propri bisogni.

D. - Anche per l'arte orientale vale lo stesso discorso?

R. - L'arte orientale non si basa sugli stessi principi, e fra l'altro è nella diversa concezione dell'arte che si evidenzia più chiaramente la differenza di tendenze fra la cultura orientale (indo-buddista) e quella occidentale (grecoromana-ebreocristiana): mentre quest'ultima infatti è orientata a moltiplicare le forme, l'altra tende piuttosto a vanificarle<sup>82</sup>.

D. - Come possono incontrarsi queste due culture?

R. - Il punto d'incontro è che tutte e due tendono alla stessa cosa, cioè alla leggerezza e alla trasparenza della realtà. Le vie però sono differenti, perché mentre nella cultura occidentale risulta centrale l'azione e la creatività, in quella orientale lo è l'assenza di intervento, cioè stare con la consapevolezza lasciando che il mondo passi e vada, senza ostacolarlo. Sono due modalità molto differenti, anche se convergono nello scopo: l'importante non è riuscire a conciliarle, ma capirle e riconoscerle come possibili strumenti di interazione col mondo e adoperarle per i propri intendimenti, senza confondere il mezzo, cioè la modalità culturale, con il fine, cioè la tendenza alla liberazione dalle limitazioni del mondo materiale.

### 3. Il gioco

D. - Che rapporto c'è fra l'arte e il gioco?

R. - Intanto bisogna distinguere i giochi finiti<sup>83</sup>, come per esempio lo sport o le carte, cioè quelli orientati a una vittoria che li conclude, dai giochi infiniti, che consistono nel fare qualcosa per il gusto di farlo e non per uno scopo da raggiungere: più la meta anche se simbolica diventa importante, meno si tratta di un gioco. Una partita di calcio per esempio non è altro che uno scontro territoriale ritualizzato, cioè svolto rispettando delle regole che impediscono spargimenti di sangue e assegnano la vittoria in base alla riuscita di una determinata operazione convenuta da ambedue le parti. Nel concetto di gioco vero e proprio rientrano invece tutte le attività esplorative, e quindi anche l'arte, che notoriamente quando diventa didascalica, cioè orientata a un fine, decade di qualità.

D. - Che funzione ha il gioco?

<sup>82</sup> Si tratta di un Occidente e di un Oriente mitici, che esistono piuttosto nell'immaginario che nella realtà: eppure, malgrado l'assenza di una omogeneità che possa raccogliere tante culture diverse sotto una di queste bandiere, a livello di tendenza generale, di "clima" culturale, il fenomeno è riconoscibile.

<sup>83</sup> CARSE J.P. giochi finiti e giochi infiniti (Mondadori, Milano 1967)

R. - Da un punto di vista biologico serve ad allenarsi, a imparare a fare un'azione nel modo più efficiente possibile: i gesti con cui i gatti giocano con i gomitolini di lana sono gli stessi con cui poi acchiappano i topi. L'addestramento fisico comunque, almeno nell'uomo non è l'unica componente: spesso da bambini si ha un gioco preferito, e si sa che chi ha la fortuna di poterlo trasformare poi da adulto in una professione, di solito ne diventa un maestro. Questo dipende dal fatto che quella che viene esercitata giocando è anche soprattutto la significatività dell'operazione, e facilmente la persona che ama quell'attività ne diventa veramente esperta, perché la capisce profondamente ed è profondamente coinvolta nell'esercitarla. Per Winnicott il gioco è il fenomeno che sta alla base di tutta la cultura<sup>84</sup>: si tratta della teoria degli oggetti transizionali di cui i giocattoli sono un esempio. Il giocattolo per il bambino è un oggetto che sta a mezzo fra il mondo interno, cioè il mondo delle rappresentazioni interne degli oggetti, immagini che si può giostrare come vuole, e quello esterno, persone e cose del mondo degli adulti, che non è ancora capace di gestire. Anche le parole sono oggetti transizionali, a mezzo fra il mondo interno e quello esterno, e le culture umane si fondano appunto sull'uso della parola, da cui la visione winnicottiana del gioco come base della cultura.

D. - In che senso gli oggetti transizionali stanno nel mezzo fra il mondo esterno e quello interno?

R. - Per esempio il bambino se è arrabbiato può fare a pezzi una bambola, cosa che non può fare con i genitori o con gli amici, ma deve farlo fisicamente, non come le immagini interne che possono essere annientate con la sola forza del desiderio: ugualmente anche le parole possono essere messe insieme e separate, usate con rispetto e disprezzate, ricordate e dimenticate, addirittura inventate, usate comunque nella maniera che si vuole senza tanti problemi, ma allo stesso tempo nel rispetto di un livello almeno minimale di realtà se si vuole condividere il gioco con qualcuno.

#### 4. Comunicazione e psicoterapia

D. - Hai detto che l'attività analogica è quella parte della mente che condividiamo con gli animali: e anche gli animali si esprimono?

R. - Un'opera poco conosciuta ma molto importante di Darwin è "l'espressione delle emozioni": qui il padre dell'evoluzionismo avanza un'ipotesi illuminante sulla comparsa appunto già nel mondo animale di quel curioso fenomeno che è l'attività espressiva, che nell'uomo attraverso il gioco sbocca poi nel mondo della cultura. Darwin mostra infatti per esempio come il ringhiare dei cani non sia altro che una estremizzazione dell'aspetto iniziale del comportamento aggressivo. All'inizio, quando il fronteggiarsi dei contendenti può risolversi nello scontro o nella fuga, la capacità di aumentare la propria minacciosità fino a indurre l'altro alla fuga è evidentemente una soluzione ottimale, perché ottiene la vittoria senza i rischi dello scontro. Si può capire quindi come l'espressione abbia avuto successo sul piano evolutivo, e anche quanta parte della vita istintiva possa esplicarsi senza danni individuali e sociali in questa attività.

D. - Allora esiste una modalità espressiva naturale, comune a uomini ed animali?

R. - Certamente: avvicinarsi velocemente, indietreggiare, mostrare i denti, farsi piccolo piccolo, gonfiare il torace e tanti altri gesti sono segni inequivocabili, almeno fra tutti i mammiferi che la differenza di taglia non rende indifferenti, nel senso che per esempio difficilmente un elefante potrebbe sentirsi minacciato dal

84 Cfr. D. Winnicott, *Gioco e realtà*.

soffiare di un gatto .

D. - Ma per quanto riguarda la soddisfazione, esprimersi non è molto diverso da agire?

R. - Sembrerebbe di no<sup>85</sup>, e questo è in realtà un fatto di importanza basilare per la psicoterapia. Non tutti i desideri infatti possono essere soddisfatti sul piano dell'agire, ma qualunque emozione può invece essere espressa senza danno per l'interlocutore e senza bisogno di molta collaborazione da parte del mondo esterno: questo permette nel contesto terapeutico di portare in fondo situazioni che sono arenate da tempo immemorabile su desideri insoddisfatti, i quali ovviamente soddisfarli non si può anche solo perché magari col passare del tempo non ci sono più nemmeno le condizioni, ma in relazione ai quali si può invece esprimere tutta la gamma di emozioni che il dramma comporta. Trovate "le parole per dirlo", il trauma si fa appunto dramma, e la vita ricomincia a scorrere.

D. - Allora la psicoterapia in fondo è semplicemente comunicazione?

R. - Le psicoterapie non comportamentiste sono in effetti, quale in un modo quale in un altro, dei sistemi per trasformare sintomi e malesseri in espressioni e comunicazioni, cioè in fattori che aiutano il movimento e lo sviluppo invece di costringere la persona all'eterna ripetizione. Da una parte infatti le psicoterapie agiscono aiutando la persona ad esprimersi, dall'altra si occupano dello sviluppo delle sue capacità di gestione della comunicazione, operazione che richiede un bagaglio di conoscenze anche sul piano concettuale, e che invece spesso manca. Le conoscenze in questo campo sono infatti ultraspecialistiche, e non arrivano alla cultura di massa, che utilizza i mezzi di comunicazione come le macchine, cioè senza conoscerne il funzionamento. Ferdinand de Saussure teorizzò che una lingua è un insieme coeso, le cui parti si informano vicendevolmente di significato, e che quindi solo rispettando rigorosamente le regole della lingua stessa si può "dire" qualcosa che ha un senso. Wittgenstein poi ha dimostrato come il rispetto delle regole del gioco nella comunicazione sia il *sine qua non* perché questa possa avvenire, e che non rispettare gli accordi impliciti nelle strutture linguistiche (sintassi compresa) è un fatto eticamente scorretto. Quanto truccare le comunicazioni sia un'operazione aggressiva e abbia alla lunga conseguenze nefaste appare chiaramente nella terapia della famiglia, dove si è avuto l'evidenza clinica che le comunicazioni distorte possono distruggere psichicamente una persona.

D. - In che modo?

R. - Ci sono vari comportamenti che si sono dimostrati letali nella comunicazione. Esperimenti fatti con studenti in università americane hanno per esempio messo in luce come se un gruppo di persone parla di qualcuno presente senza mai rivolgersi direttamente a lui, di solito in breve tempo questo entra in uno stato di acuta sofferenza psichica.

Altri esempi: è stato notato nelle ricerche della sistemica come un modo per mettere fuori gioco un membro della famiglia sia quello di non dare mai *feed-back* né positivi né negativi ai suoi interventi, di "disconfermarlo" come si dice tecnicamente.

La modalità di comunicazione basilamente patologica è comunque quella a base di richieste contraddittorie, di richieste cioè inconciliabili implicite nella stessa comunicazione: un esempio limite sarebbe un genitore che dicesse al figlio "ubbidiscimi, diventa più autonomo!" Un figlio che dovesse assolvere tutte e due le richieste è inevitabilmente spinto a scindersi in due.

---

85 Esperimenti condotti sui cani a cui era stato deviato l'esofago hanno mostrato che il senso di sazietà non proviene dall'arrivo del cibo nello stomaco, ma piuttosto dall'attività di masticazione.

D. - Mi sembra che sia una richiesta frequente da parte dei genitori, anche se non proprio in questi termini: perché allora i figli non diventano sempre schizofrenici?

R. - Dipende da tantissimi fattori<sup>86</sup>, che nell'insieme determinano il livello di pressione che le due richieste esercitano sulle persone.

D. - Allora le psicoterapie servono per imparare a difendersi dalle comunicazioni pericolose?

R. - In buona parte è così: più genericamente si può dire che servono a differenziarsi, stabilendo i propri limiti in relazione al mondo esterno. Cioè in sostanza servono a imparare dove finisce il mondo e dove cominciamo noi, e a stabilire quel passaggio da fuori a dentro e viceversa che rende possibile il metabolismo psichico.

---

86 Fisiologici oltre che psicologici.

*PARTE SECONDA*

Le terapie

## CAPITOLO 7°

### 9. FREUD

La spiegazione freudiana del destino dell'uomo.

---

1. Il pensiero freudiano.

D. - Quali sono i contributi specifici di Freud alla psicologia?

R. - Grossomodo si possono riassumere in tre punti principali:

- primo, Freud ha fatto una scoperta fondamentale, cioè ha scoperto che i sogni hanno un significato che può essere capito;
- secondo, ha elaborato la “metapsicologia”, che è la più complessa e dettagliata teoria del funzionamento della psiche che ancora oggi esista, con la nozione di inconscio come parte integrante della realtà psichica;
- terzo, ha inventato un sistema di trattamento delle patologie psichiche, a partire dall'osservazione clinica del fenomeno del transfert.

D. - Come ha fatto queste scoperte?

R. - Le sue ricerche cominciarono con lo studio dell'isteria, e Freud ipotizzò che questa fosse legata a traumi infantili dimenticati, che in un primo periodo cercò di riportare a galla con l'ipnosi. Allora pensava infatti che i sintomi fossero fenomeni che appaiono irragionevoli perché mancanti di una parte, cioè in definitiva che il comportamento sintomatico potesse diventare sensato se messo in relazione con un'esperienza traumatica e dimenticata, e che una volta diventato sensato potesse anche trasformarsi, attraverso la cosiddetta abreazione.

D. - Che cos'è l'abreazione?

R. - All'inizio Freud riteneva che le emozioni trattenute, non espresse, facessero da tappo al resto della vita psichica, e che quindi bisognasse “abreagirle”, cioè scaricarle in qualche modo per poter andare avanti nella vita (questo fra l'altro è il senso della tecnica reichiana di sbatacchiare cuscini urlando). Smise poi di usare l'ipnosi, con la quale andava in cerca di ricordi, quando si accorse che non era sufficiente per oltrepassare le resistenze profonde della persona. A questo punto aveva oltretutto ormai perso l'interesse per i traumi infantili: sviluppando il suo modello interpretativo infatti si era reso conto che in ogni storia ci sono mille occasioni di intoppi, anche se non vistosamente traumatici, e al suo interesse per i macrotraumi era subentrato quello per i microtraumi, cioè quelle esperienze disturbanti che pur essendo di piccola entità hanno acquistato rilevanza attraverso la continua ripetizione.

D. - Che differenza c'è ?

R. - In questa ottica non si tratta più di raggiungere un episodio particolare per dare senso al sintomo, ma di riappropriarsi per intero della propria storia seguendo i mille episodi attraverso i quali si è svolta, per cui la cosa più importante è prendersi la responsabilità di ricordare, e per questo è necessario una presenza attiva, mentre nella *trance* il paziente è estremamente passivo. Così Freud lasciò l'ipnosi per un bisogno di maggiore attività da parte del paziente, tale da permettergli di prendersi la responsabilità anche di tutto quello che dice e tutto quello che sperimenta nella seduta, che è sempre una parte, anche se piccola, della propria storia.

D. - Spiegami più dettagliatamente i tre punti di cui hai parlato.

R. - Allora,

- uno, Freud scoprì che i sogni significano qualcosa, e cioè che rappresentano quello che le persone vorrebbero che accadesse. Già nel linguaggio corrente "il mio sogno" è il mio desiderio per eccellenza, ma quello che era sempre rimasto oscuro è perché si sognino cose che apparentemente non si desiderano, e altre che non si capiscono. Freud intuì che in noi ci sono desideri che non riconosciamo come nostri, desideri non consapevoli, rimossi, cioè rifiutati da un'autorità interna, che si devono nascondere sotto una maschera per passare la censura e arrivare alla coscienza.

- Due, nella *metapsicologia* elaborò una rappresentazione della vita psichica, fondandola su tre punti:

1 - **il punto di vista dinamico**, dove postula l'esistenza delle pulsioni<sup>87</sup>, cioè di fonti di stimoli psichici poste all'interno dell'organismo, e teorizza la libido;

2 - **il punto di vista economico**, dove tratta la distribuzione e la trasformazione delle energie in gioco, e teorizza la sublimazione;

3 - **il punto di vista strutturale**, dove teorizza una suddivisione della psiche in tre parti interagenti fra loro, l'Es, l'Io e il Superio: il Superio in funzione di limitazione sociale, l'Io in funzione di gestione pratica dell'insieme e l'Es in funzione di produzione e serbatoio di spinta pulsionale.

- Tre, si rese conto di quel fenomeno che chiamò transfert: l'indagine clinica gli mostrò cioè che le persone spesso sembrano non accorgersi veramente dei loro interlocutori e si comportano in una maniera apparentemente non adeguata alla situazione in cui si trovano, ma che a un'osservazione attenta si rivela adeguata al genere di rapporto che hanno o hanno avuto con persone della loro famiglia: insomma come se avessero sempre a che fare con mamma, babbo o familiari vari, cioè come se trasferissero, da cui transfert, delle vecchie situazioni sulle nuove, ripetendo ostinatamente le stesse dinamiche. Da qui la deduzione che il luogo di origine dei disturbi fosse la famiglia, e l'individuazione di due tipi di problemi, quelli della diade, cioè del rapporto fra due persone, che interessano i confini dell'Io, e quelli della triade, che interessano il rapporto con il Superio e che riguardano il rapporto del figlio/a con tutti e due i genitori contemporaneamente.

D. - Che differenza c'è fra questi due tipi di problemi?

R. - Le patologie del rapporto a due si hanno per esempio quando l'Io non è abbastanza solido da potersi affermare con i suoi bisogni malgrado la disapprovazione dell'interlocutore, oppure non è in grado di arginare i desideri neanche quando questi proprio non trovano soddisfazione, mentre quelle della triade riguardano la non accettazione del limite che la terza persona pone al rapporto fra i due: da cui gelosia, invidia, competizione, fino all'odio puro se non c'è abbastanza affetto a fare da contrappeso. Per quest'ultima



situazione Freud trovò paradigmatica l'antica storia di Edipo e la chiamò appunto complesso di Edipo, intendendo che quello che non possiamo ammettere neanche davanti a noi stessi e a cui si contrappone il Superio con una barriera generalmente invalicabile sono i desideri incestuosi e l'impulso all'annientamento di un genitore per il possesso dell'altro. Se da una parte questi desideri non solo non hanno la possibilità di essere agiti ma neanche quella di arrivare alla coscienza, d'altra parte secondo Freud sono loro che travestiti in mille forme animano clandestinamente quelle estenuanti e insolubili battaglie interne che sono i conflitti nevrotici.

D. - Qual è la storia di Edipo ?

R. - Quando Edipo nacque fu profetizzato a suo padre Laio che se fosse diventato grande l'avrebbe ucciso: il padre lo dette allora a un servo perché lo facesse morire. Il servo disubbidì e Edipo sopravvisse. Diventato adulto incontrò Laio e senza riconoscerlo lo uccise in un duello. Una pestilenza scoppiò nella città per castigo divino, e per fermarla bisognava affrontare un mostro, la sfinge, che proponeva un enigma e annientava chi dopo essersi presentato non riusciva a risolverlo. Quando Edipo si presentò, la sfinge gli chiese quale fosse l'animale che da giovane cammina con quattro gambe, da adulto con due e da vecchio con tre. Edipo rispose che è l'uomo, che da piccolo va a quattro zampe, da adulto sta su due gambe e da vecchio su tre, perché si appoggia al bastone. La pestilenza finì e gli venne data in moglie Giocasta, la regina vedova, cioè sua madre. Col passare del tempo la verità venne a galla, Giocasta si uccise e Edipo si accecò e fuggì disperato.

D. - Perché la sfinge propone questo enigma ?

R. - L'enigma ha segretamente a che fare col tema del parricidio e dell'incesto. La risposta di Edipo dimostra che a differenza degli altri uomini lui sa: le tre età dell'uomo non sono separate nella sua consapevolezza, e si ricorda l'infanzia e quei desideri, palesi ai bambini ma nascosti alla coscienza normale dell'adulto, che sono gli impulsi incestuosi e omicidi verso i genitori. Edipo realizza quindi quelli che in un certo senso in lui sono desideri coscienti: il fattore sconosciuto nella tragedia sofoclea diventa invece l'identità dei personaggi, e questo se non altro per ragioni artistiche, in quanto una totale esplicitezza non permetterebbe l'identificazione, né il fascino della storia<sup>88</sup>.

D. - Da piccoli bisogna sempre confrontarsi con questi desideri terribili?

R. - Sì, e per barcamenarsi in questo tipo di problemi il bambino altera la sua percezione della realtà per difendersi dal senso di colpa, dal dolore, dalla sconfitta, dalla perdita dell'autostima, creando situazioni improbabili e assumendo atteggiamenti che si basano sugli imbrogli fabbricati da queste manovre e che poi giudica credibili, dopodiché si aggrappa con tutte le sue forze a questa opinione, proprio perché il castello di carte non vada in pezzi.

D. - Mi fai un esempio di imbroglio ?

R. - Un esempio eclatante in età adulta è l'intransigenza morale, che in genere maschera l'invidia. L'implacabilità del puritanesimo è legata di solito all'estrema difficoltà di lasciar fare agli altri quello che per una ragione o per l'altra non si permette a sé stessi, e quella che dovrebbe essere la propria strada per il paradiso diventa invece il sentiero obbligato che anche tutti gli altri devono percorrere, soprattutto quelli che non ne hanno la minima voglia. Qui la mancanza di tolleranza è visibilmente imputabile a una componente emotiva, che è appunto l'invidia, ma in nessun caso il moralista ammetterebbe di essere invidioso, perché

88 Si può però immaginare che adombri anche il fatto che non si riconosce la figura materna proiettata.

se una mancanza determina l'invidia, ammettere l'invidia sarebbe ammettere quella mancanza, cioè una ferita già tormentosa che rivelata sarebbe fonte di ulteriore umiliazione e tormento. E' chiaro quindi quanta opposizione in questo caso la consapevolezza può incontrare: solo riavvicinandosi all'intensità emotiva delle situazioni in cui si sono strutturate le difese riacquistano la loro fragilità e possono cedere, naturalmente all'interno di un rapporto di fiducia: da qui la necessità della regressione nel processo terapeutico freudiano, del ricordo, del tornare all'infanzia, e anche della posizione sdraiata che facilita il parasimpaticotono<sup>89</sup>, e dell'analista seduto dietro le spalle, che col fatto di non poterlo vedere e distinguere agevola il processo di trasferimento delle dinamiche familiari su di lui.

D. - Cos'è la regressione?

R. - La *regressione* è un processo di ritorno a stadi passati dello sviluppo psichico: stando fuori della sua portata visiva e non rispondendo alle sue domande, l'analista impone artificialmente al paziente una mancanza di scambio personale all'interno del loro rapporto, in modo che attraverso un processo analogo all'ipnosi piano piano possa perdere contatto con le sue modalità più evolute di interazione sociale e finiscano così per affiorare quelle più arcaiche, con tutti i loro problemi di gestibilità che il paziente appunto compensa con così grande fatica. Regressione, transfert, alleanza terapeutica, sono pilastri del trattamento inventato da Freud, perché permettono al paziente di entrare in uno stato d'animo permeabile alle interpretazioni dell'analista e di poter riconoscere le situazioni emozionali che le manovre difensive coprono. Riconosciute le componenti trasgressive, al momento che ci rinuncia la persona è finalmente in grado di uscire dall'*impasse* che gli impedisce di realizzare i suoi bisogni vitali, perché ora questi impulsi possono diventare energie utilizzabili in altro modo.

D. - Che cos'è la sublimazione ?

R. - Il processo di *sublimazione* consiste nello spostamento dell'indirizzo di una pulsione dall'oggetto biologicamente designato a qualcos'altro, in pratica a un prodotto culturale. Freud non ha chiarito più di tanto questa parte della sua teoria, ma troviamo affermato che il processo di sublimazione può essere attribuito sia alla libido che all'aggressività, riguarda l'elemento attivante e anche la meta: in ogni caso "sia il meccanismo che i limiti del processo di sublimazione costituiscono una lacuna della teoria psicanalitica"<sup>90</sup>. Se consideriamo però la modalità di funzionamento degli istinti come la descrive l'etologia, dato che in certe specie risulta programmata solo la capacità di apprendimento di quella che deve essere la meta dell'impulso, si può immaginare come, fermi restando certi parametri di realtà (per es. il fatto che come mete pulsionali terreni o soldi si equivalgono, perché dal punto di vista della sopravvivenza hanno comunque funzione pratica di territorio, etc.), si capisce come molte cose possono entrare a far parte dell'universo psichico, pur essendo molto lontane dal destino biologico dell'animale uomo.

D. - In che modo succede?

R. - Se immagini che il processo di attivazione di un istinto si possa legare a un oggetto, per esempio lo scatenamento della paura al pericolo, capisci come lo stesso meccanismo entra in funzione di fronte a qualsiasi cosa abbia a che fare con lo stesso oggetto. Un libro in sé in teoria non dovrebbe poter fare paura, eppure sappiamo con quanto impegno certi libri sono stati perseguitati, per esempio dall'Inquisizione,

89 Il parasimpaticotono è il tono del neurovegetativo che supporta l'attività associativa, mentre il simpaticotono è quello che supporta il linguaggio digitale.

90 Cfr. Laplanche e Pontalis, *Enciclopedia della Psicoanalisi*.

come portatori di pericolo. In effetti si trattava di minacce al potere ecclesiastico che erano reali, anche se non si trovavano direttamente sul piano del concreto ma su quello culturale, astratto, dal quale avevano poi ripercussioni sulla realtà materiale.

D. - Cosa dice la teoria della libido?

R. - Intanto Freud nota che **la libido** nei primi anni di vita attraversa delle tappe, o fasi:

1 - la fase orale (**fame** -> avidità);

2 - la fase anale (**fuga** -> avarizia);

3 - la fase fallica (**territorialità** -> orgoglio/invidia);

4 - la fase genitale (**sessualità**).

Si rende conto poi che in questi punti, dove la libido si appoggia a fasi di sviluppo di altre funzioni psichiche e quindi investe momentaneamente ma violentemente oggetti impropri, si possono formare certe fissazioni: l'apporto libidico, rendendo l'impulso ancora più interessante, facilita probabilmente la trasformazione della fame in avidità, della fuga, che non è altro che la tendenza a sottrarsi, in avarizia, e della territorialità, il bisogno cioè di possedere, in orgoglio/invidia. Questi stati d'animo, assunti come tendenze automatiche, finiscono poi per potenziare l'importanza degli impulsi trasgressivi, cioè incestuosi e omicidi, fino a renderli irrinunciabili, e devono essere quindi in qualche modo ridimensionati perché possa avvenire la caduta del complesso edipico. Altre fissazioni dipendono dal fatto che le pulsioni invece di spostarsi attraverso la sublimazione su oggetti liberi da divieti, vanno a investire qualcosa di simbolicamente così legato all'oggetto proibito da risultare ugualmente irraggiungibile, come per esempio quando attività apparentemente innocue quali studiare sottendono più o meno segreti desideri di trionfo sui genitori, etc..

D. - Come si può utilizzare la conoscenza di questi avvenimenti così lontani nel tempo?

R. - L'analisi freudiana si indirizza contemporaneamente su due filoni, l'analisi degli investimenti libidici, cioè l'indagine del passato, e l'analisi delle resistenze nel rapporto con l'analista (analisi del transfert), cioè l'indagine del presente, due processi che si integrano e che sono reciprocamente indispensabili: se infatti nell'analisi degli investimenti libidici si possono scoprire le cause degli impedimenti, è quando gli impulsi trasgressivi si riconoscono all'interno del rapporto con l'analista (cioè si guardano in faccia davanti a chi è all'origine del divieto, dal momento che l'analista tramite il transfert rappresenta agli effetti pratici i genitori) che si possono raggiungere assestamenti emozionali radicalmente diversi tramite la scomparsa di quelle fantasie inconscie che essendo state ormai rivelate davanti al tribunale competente non hanno più ragioni di rimanere occultate a se stessi<sup>91</sup>.

D. - Cosa significa che la libido si appoggia ad altre funzioni psichiche?

R. - Freud non lo spiega esattamente, ma è possibile che ritenesse che la libido nella sua estrema plasticità trovi sessualmente paradigmatico ogni atto di introduzione e di espulsione, dall'introduzione del cibo in bocca, all'espulsione delle feci, all'invasione del territorio altrui, e nei momenti in cui la persona è tutta presa dal compito di padroneggiare altri istinti, cioè la fame, la fuga e la territorialità, le operazioni che li riguardano diventano tinte sessualmente, e quindi acquistano un interesse speciale.

---

<sup>91</sup> Rivelata la colpa non si è più ricattabili, non si ha più nulla da perdere né da guadagnare e si può vivere in pace con quello che c'è, tanto o poco che sia.

## 2. La terapia freudiana

D. - In che consiste la terapia nell'ottica freudiana?

R. - Dato che i disturbi psichici si localizzano intorno a confusioni nella storia degli investimenti libidici, dalla segreta mescolanza di impulsi trasgressivi con desideri leciti, a un investimento libidico incentivante su elementi originariamente estranei al sesso, per la terapia è della massima importanza ripercorrerne tutte le tappe ritrovando i fatti da cui hanno avuto origine le fissazioni. In questa maniera si scoprono i ristagni dove la libido si insabbia in conflitti insolubili col Superio e si evidenziano e si supportano le parti psichiche che non sono investite energeticamente (per es. delle capacità lavorative e creative ridotte) e che quindi non funzionano bene. In questa ottica il punto di arrivo è la fase genitale, e quello che non va nella vita di una persona dipende dal fatto che la funzione genitale, procreativa e in generale creativa, non è stata raggiunta in pieno dalla libido e quindi non ha abbastanza energia per essere l'attività di primaria importanza. La terapia consiste nello sganciare attraverso l'analisi le componenti trasgressive di quei desideri apparentemente innocui che malgrado questo non possono essere soddisfatti, in modo da permettere loro di uscire dalla conflittualità e lasciare che la libido scorra avanti fino al suo punto di arrivo, che è una genitalità pienamente attivata. In questa ottica la sessualità diventa capacità di passare gli stretti confini degli interessi egoistici a corto raggio, sia facendo figli, sia creando prodotti culturali, e inserisce la persona in quel sistema di interazioni che è la società, dove attraverso lo scambio di contatti, di pensieri, di affetti, di cose, trova il compimento del suo destino.

D. - Quindi si tratta di liberare il flusso della libido, in modo da arrivare alla soddisfazione.

R. - Direi piuttosto in modo da arrivare all'inserimento dell'individuo in un sistema di legami e di scambi dove possa trovare la soddisfazione dei bisogni per mezzo dei suoi rapporti sociali e delle sue capacità di produrre cose interessanti non solo per sé ma anche per gli altri.

D. - Questo vuol dire che l'essere umano deve sempre produrre?

R. - In certo senso sì, perché da una parte, essendo la società il maggiore strumento di sopravvivenza per l'uomo ed essendo lo stare in società fondato sugli scambi, non poterlo fare o perché non si ha nulla da dare o perché non si ha piacere di farlo è un fortissimo *handicap* per la sopravvivenza stessa; dall'altra, nel concetto di flusso vitale è implicita la produzione, se non di oggetti o di pensieri, almeno di stati d'animo, e la comunicazione per esempio è appunto uno scambio sulla base dei propri stati d'animo.

D. - I freudiani sono d'accordo fra loro sul piano teorico?

R. - Per niente, anzi le correnti interne sono tante, con divergenze teoriche a volte rilevanti. Per esempio:

- lo studio delle peripezie della libido nel suo rapporto col Superio è la cosiddetta *psicologia del profondo*, di cui dopo quella freudiana classica le correnti più note sono quella lacaniana e quella kleiniana;
- accanto a questa si è sviluppata, all'inizio per opera della figlia di Freud, Anna, la cosiddetta *psicologia dell'Io*, che indaga in particolare il rapporto fra l'Io e le pulsioni. Rispetto alla psicologia del profondo questa ha il vantaggio di parlare un linguaggio più legato all'esperienza soggettiva, senza quindi l'alto grado di astrazione che le concettualizzazioni fortemente ipotetiche richiedono.
- Una terza corrente è quella chiamata da Kohut *psicologia del Sé*: se nella psicologia del profondo l'indagine riguardava soprattutto l'interazione fra le pulsioni e il Superio e in quella dell'Io la relazione fra il mondo interno e l'Io, qui l'attenzione è focalizzata sul rapporto che l'Io ha con il mondo interno da una parte e con

quello esterno dall'altra, e prende in considerazione anche il peso che le reazioni dell'esterno hanno sulle dinamiche intrapsichiche, cosa assolutamente fuori discussione per i freudiani classici<sup>92</sup>.

- Ancora una quarta corrente fa capo alla *teoria della relazione oggettuale* che considera come meta psichica il raggiungimento dell'oggetto piuttosto che la realizzazione dell'impulso, e presta particolare attenzione al rapporto fra gli oggetti esterni dell'esperienza e le corrispettive rappresentazioni interne, elaborando specificamente le dinamiche relative.

D. - Ma cosa tiene insieme teorie così diverse?

R. - Malgrado tutte le possibili diverse opzioni teoriche, quello che accomuna sempre le varie correnti freudiane è comunque una prassi fondata sulla libera associazione e sull'interpretazione. Bisogna però tenere presente che l'accezione di questo termine è variabile, e che negli ultimi decenni si sta sensibilmente spostando, almeno in sede teorica, dal versante della decodificazione a quello dell'ermeneutica, cioè di una trasformazione estensiva del significato.

D. - Anche quella di Jung è una corrente freudiana?

R. - No, o almeno non più, anche se all'inizio Jung faceva parte della scuola freudiana.

### 3. L'inconscio

D.- E rispetto a tutto questo, come si colloca l'inconscio?

R.- Tutta la teoria e la pratica freudiana sono impiegate su questo tema: le interazioni fra le strutture psichiche, Es Io e Superio, si giocano fra loro sconfinando in un livello inconscio là dove non riescono a trovare accordo. Dove la pulsionalità non si arresta di fronte al Superio, produce comportamenti dotati di un senso recondito che sfugge alla coscienza: non più verificati, questi comportamenti portano disastri esistenziali di ogni genere, e la terapia freudiana passa appunto dal riconoscerne le componenti inconse, in modo da poterle criticare adeguatamente ed eventualmente impedirle. Importante da capire è che l'inconscio per Freud è una realtà *ipotetica*. che viene dedotta da comportamenti, per così dire sbagliati, i cosiddetti "derivati dell'inconscio": l'inconscio cioè non esiste in senso stretto, ma *deve* esistere, altrimenti non si spiegherebbero quei comportamenti.

---

92 L'atteggiamento della psicologia del profondo riguardo al mondo esterno consiste generalmente nell'ignorarlo, in parte per motivazioni metodologiche (prendere in considerazione anche gli influssi dell'esterno metterebbe in gioco troppe variabili), in parte per motivazioni teoriche: i kleiniani per esempio ritengono che già a livello di vita intrauterina l'essere umano debba confrontarsi con fantasie inconse strutturate e che, quindi, l'importanza dell'apporto esterno sui conflitti endopsichici sia molto limitata.

## CAPITOLO 8°

**10. IL PUNTO DI VISTA EPISTEMOLOGICO**

Le maggiori teorie moderne della conoscenza.

-----

1. Kant, il Positivismo e Freud

D. - Quali sono stati i rapporti fra Freud e Jung?

R. - Jung è stato un allievo di Freud, anche se quando l'ha conosciuto era già uno studioso affermato; fu molto colpito dalla psicoanalisi e la sposò in pieno per un lungo periodo, ma col tempo le sue opinioni cominciarono a divergere da quelle di Freud, e finì per sviluppare una teoria piuttosto diversa.

D. - Su cosa non erano d'accordo?

R. - Dopo vari anni di elaborazioni comuni, Jung abbandonò la teoria della libido che trasformandosi tramite la sublimazione va a investire oggetti di ogni tipo rendendoli significativi, per la teoria degli archetipi, forme già differenziate in partenza e dotate di significatività autonoma. Una differenza base fra queste due teorie è il punto di vista epistemologico.

D. - Cosa vuol dire epistemologico?

R. - *Επιστεμμε* in greco vuol dire conoscenza, e l'epistemologia è la scienza della conoscenza, che in pratica si occupa di che cosa è la realtà e di come va indagata. Da questo punto di vista grossomodo si può ricondurre la teoria freudiana al pensiero di Kant e quella junghiana all'idealismo di Hegel. Kant considera la realtà in sé inconoscibile, e la mente mediatrice, strumento che, come tale, vincola e limita la conoscenza: fuori dell'atmosfera, dove non c'è l'aria, la colomba non vola, afferma, volendo significare che la nostra mente non è in grado di raggiungere la conoscenza diretta della realtà metafisica, cioè al di là delle forme fisiche, perché queste non solo sono imposte dalla struttura della mente, ma le danno anche modo di funzionare, come l'aria permette di funzionare alle ali della colomba. In altre parole, rimanendo la realtà assoluta inconoscibile e quindi irraggiungibile, per Kant abbiamo la possibilità di tendere ad avvicinarla rappresentandola tramite le nostre capacità razionali in forme sempre meglio approssimate<sup>93</sup>, restando vincolati alla logica interna di questo strumento, che obbliga la realtà a sembrare materiale e stabile. Considerato dunque che materialità e stabilità non sono che un'apparenza, a questo punto si procede però come se fossero una realtà oggettivamente dotata di una rigorosa coerenza interna. Questo rende il pensiero kantiano compatibile con l'ottica *positivista*, che come postulato su cui appoggiare la conoscenza considera reale la materia e il mondo e anche le interazioni fra le varie parti del mondo, posizione epistemologica

<sup>93</sup> La possibilità di approssimazione è ovviamente legata alla trasformabilità delle rappresentazioni, e quindi alle *chances* che quello che di nuovo l'essere umano inventa possa essere investito di significatività.

particolarmente consona alle scienze naturali, cioè tipica di fisici, chimici, e dei naturalisti in genere, come era anche Freud.

## 2. Hegel e Jung

D. - In cosa differisce l'idealismo hegeliano?

R. - Hegel, affermando che quello che è reale è razionale, postula che la realtà assoluta è conoscibile attraverso la ragione. Nel suo pensiero è lo Spirito che dà luogo alla materia, e lo fa per potersi conoscere, perché solo confrontandosi con un oggetto un soggetto si può conoscere. Qui chiaramente il mondo materiale non è che l'ombra dello Spirito, e il processo conoscitivo non è né mediato né funzionale, ma è un'operazione di valore assoluto che trova in sé il suo significato. Jung è vicino a questa visione del mondo come manifestazione conoscibile del Trascendente, a cui dà il nome di Anima<sup>94</sup>.

D. - Cos'è l'Anima per Jung?

R. - L'Anima in senso junghiano è<sup>95</sup> una trascendenza (in senso idealista) che tende a manifestarsi attraverso forme prestabilite, i cosiddetti archetipi, che ne sono l'ultrastruttura<sup>96</sup>, e che corrispondono nel pensiero di Jung agli Dei della tradizione greco-romana. Gli archetipi sono i prototipi psichici, i modelli di base, molteplici e immutabili, come il *Pantheon* degli Dei classici. Per esempio, tutte le volte che qualcuno nel mondo si comporta bellicosamente, si tratta per Jung della manifestazione di quello che per i greci e i romani era il Dio della guerra, ed è un fenomeno di tale profondità da trascendere in un certo senso la contingenza umana: nel suo intendimento conoscere significa in realtà incontrare il trascendente attraverso l'archetipo, e un'importante caratteristica fenomenica dell'archetipo è infatti la cosiddetta "numinosità", cioè la carica di significatività immediata e assoluta che possiede nell'esperienza soggettiva, e che Jung risolve appunto come manifestazione e riprova di intrinseca trascendenza.

### *Realismo ipotetico e costruttivismo*

D. - Quali altri punti di vista ci sono?

R. - Il problema dell'indagine scientifica col passare del tempo appare sempre più complicato, e le metodologie si moltiplicano: una tesi accreditata negli anni '50 fra i naturalisti è stato il cosiddetto realismo ipotetico<sup>97</sup>, che considera la conoscenza della realtà un fenomeno funzionale alla sopravvivenza e sviluppatosi come tutti gli altri strumenti biologici attraverso il meccanismo della selezione naturale di quello che è utile, per cui, come diceva Goethe, "l'occhio non potrebbe vedere il sole se non fosse solare", vale a dire nato in presenza e in funzione del sole.

94 Anima con la A maiuscola: anima e animus indicano invece la parte femminile, inconscia, dell'uomo e quella maschile, inconscia, della donna (la differenziazione dei termini attraverso l'uso di minuscola o maiuscola è resa possibile dalla traduzione italiana).

95 Una definizione esageratamente sintetica potrebbe essere "un'entità divinoide ad afflato manifestativo".

96 Come se fossero, metaforicamente parlando, gli atomi di Dio.

97 Cfr. K. Lorenz, *L'altra faccia dello specchio*.

D. - Questa concezione rientra in un'ottica kantiana o hegeliana?

R. - Si tratta di una visione eventualmente avvicinabile al pensiero kantiano, attraverso la sua considerazione della conoscenza come vincolata agli strumenti con cui si conosce, e del conosciuto come omogeneo, cioè più o meno uguale costantemente e per tutti<sup>98</sup>, anche se per ragioni diverse: nell'ottica kantiana sono gli strumenti di conoscenza che rimanendo invariati obbligano la realtà ad apparire omogenea, mentre qui l'omogeneità della realtà è comprovata dalla sopravvivenza che certe indicazioni permettono (per es. non saltare mai giù da una finestra del sesto piano, perché è *sempre* troppo alto).

D. - Ci sono indirizzi epistemologici più recenti?

R. - Uno dei più recenti, ugualmente di taglio evoluzionista, è il cosiddetto costruttivismo, dove la concezione di base è che la conoscenza non consista affatto una rappresentazione realistica del mondo, ma piuttosto in una serie di chiavi capaci di aprire alcune serrature: come la chiave non sa niente della serratura, che si limita ad aprire, così la conoscenza secondo i costruttivisti si limita a dare indicazioni sul funzionamento di certe operazioni, senza rivelare niente sulla struttura della realtà. Questa visione converge particolarmente con la psicoterapia della Gestalt, dove la percezione stessa si concepisce fortemente vincolata ai bisogni dell'organismo percipiente, e quindi determinata dalla sua funzionalità. Humberto Maturana e Francisco Varela, due costruttivisti cileni, propongono addirittura l'idea di conoscenze disfunzionali, pericolose cioè per la struttura stessa, e si riferiscono con il concetto di "dominio cognitivo" all'area di conoscenze che un organismo può assumere senza perdere la sua natura specifica. In questo indirizzo di pensiero la conoscenza è legata alla struttura dell'organismo che conosce e procede per sviluppo della struttura stessa: nessuna cognizione può essere acquisita se non è congrua a questa. La struttura si sviluppa complementariamente alla situazione ambientale, e Varela e Maturana parlano per questo di "accoppiamento strutturale", per indicare cioè il fatto che non è l'ambiente che modifica l'organismo né viceversa, ma si tratta di un'evoluzione parallela e interdipendente delle due strutture.

D. - Che utilità può avere questo indirizzo di pensiero nella psicoterapia?

R. - Intanto ancorando la conoscenza alla sua funzionalità il costruttivismo la svincola da un assolutismo irrealistico e fuorviante. Varela e Maturana poi, con il concetto di "autopoiesi"<sup>99</sup>(non si mangia per vivere, ma per poter continuare a mangiare) spostano la definizione dell'essere vivente dalle modalità di realizzazione dei bisogni ai bisogni stessi, ribaltando l'ottica corrente: il concetto di norma viene applicato infatti generalmente al comportamento, e non alle istanze che lo inducono.

D. - E perché questo atteggiamento è utile nella psicoterapia?

R. - Se la modalità di realizzazione dei bisogni non è più sottoposta ad una normativa, il giudizio che se ne può dare diventa semplicemente relativo all'insieme delle necessità della persona, le quali variano secondo tempi e luoghi: in questa maniera si ha a che fare con un uomo "storico", piuttosto che con una astrazione fuori dal tempo, e si può operare più liberamente per un allargamento dei confini dell'esperienza.

---

<sup>98</sup> Cosa che permette per esempio al traffico di circolare in tutte le città del mondo senza troppi inconvenienti.  
<sup>99</sup> Cfr. H. Maturana e F. Varela, *Autopoiesi e cognizione*.



### 3. Simboli e complessi

D. - Cosa sono i simboli?

R. - Nel significato etimologico<sup>100</sup> sono semplicemente segni inconfondibili di riconoscimento, e buona parte delle correnti psicologiche concordano sul fatto che ci siano simboli la cui significatività è innata, cioè non è stata acquisita attraverso la propria esperienza, anche se discordano su quali sono e cosa significano. Nel linguaggio corrente invece la parola simbolo è passata a significare un segno che rimanda a qualcosa che non può essere analizzato più dettagliatamente senza che perda di senso.

D. - A cosa servono i simboli?

R. - In qualità di segni dotati di senso, servono a riconoscere le cose del mondo: come farebbe un pulcino appena uscito dall'uovo a beccare l'erba se non fosse in grado di connetterne alcune caratteristiche con segni già presenti e investiti di interesse nel suo sistema nervoso? Dato che quindi non solo indicano l'oggetto, ma sono anche portatori del suo senso, i simboli sono fondamentali per interessarsi alla realtà e maneggiarla, e più se ne riconosce, più capacità di interazione col mondo si possiede. Gli esseri umani non solo ne hanno a disposizione per eredità genetica, ma anche per eredità culturale, e in più se ne possono creare di nuovi, cosa che contribuisce a dar loro un potere sul mondo molto superiore a quello di qualunque altra specie animale.

D. - E i complessi cosa sono?

R. - Certe situazioni, composte di specifici elementi che acquistano un particolare significato nella reciproca interazione, vedi per esempio il complesso di Edipo, nel linguaggio psicologico hanno assunto per opera di Jung la denominazione di complessi autonomi a tonalità affettiva<sup>101</sup>.

D. - Anche i complessi servono a riconoscere il mondo?

R. - Servono sia a dare un nome alle situazioni che a strutturare la psiche. Trovare significative le situazioni infatti vuol dire anche avere indicazioni su come comportarsi nel mondo, di cosa occuparsi, a cosa dare valore. Complessi e simboli sono concetti particolarmente importanti nell'analisi junghiana, per il loro ovvio riferimento agli archetipi: infatti è attraverso l'interpretazione e l'esegesi dei simboli che compaiono nei sogni che ci si avvicina agli archetipi e si può beneficiare della loro energia.

---

100 Simbolo viene dal greco συνβαλλειν, mettere insieme: originariamente si trattava di una moneta spezzata in due pezzi, attraverso il confronto dei quali si riconosceva il portatore dell'altra metà.

101 Complesso è l'abbreviazione dell'espressione "complesso autonomo a tonalità affettiva", in riferimento alle sue caratteristiche di molteplicità degli elementi in gioco, autonomia del significato di insieme (che non dipende dal contesto contingente), e presenza di cariche emotive connesse.

## CAPITOLO 9°

**11. JUNG**

La spiegazione junghiana.

---

1. L'analisi Junghiana.

D. - Come si svolge la terapia a partire dalla teoria junghiana degli archetipi?

R. - L'ipotesi junghiana è che come il corpo si sviluppa a partire da una struttura genetica di fondo, così anche la psiche è ancorata a un corredo di forme archetipiche. Jung la rappresenta metaforicamente come una collana di perle (dove ogni perla corrisponde a un archetipo), attraversata da una corrente d'energia, e ipotizza che i disturbi mentali corrispondano a una cattiva distribuzione dell'energia fra le perle, in modo che qualcuna si inflaziona, cioè si gonfia troppo, e qualcuna rimane raggrinzita. La sua ipotesi terapeutica consiste nel ridare energia alle parti devitalizzate a scapito di quelle inflazionate, attraverso l'esegesi: cioè l'analista, riconoscendo le parti sottoalimentate, le indica, le spiega, le illustra, dà loro un posto nella storia e nella cultura dell'umanità e insomma le coltiva e ne ha cura, proprio come fa un giardiniere<sup>102</sup> con le piante<sup>103</sup>.

D. - Quali sono queste parti di cui Jung parla?

R. - Terenzio Afer, uno scrittore latino, diceva: "Essendo un uomo, ritengo che nessuna caratteristica umana mi sia estranea"<sup>104</sup>, e anche secondo Jung ognuno ha in potenza tutte le connotazioni umane possibili, cioè potenzialmente è materno, paterno, coraggioso, vigliacco, disonesto, gentile, traditore, etc. e ogni caratteristica ha la sua importanza, tutte quante sono indispensabili per la vita, sia quelle tradizionalmente considerate positive che quelle cosiddette negative. Questo significa quindi che si può per esempio essere troppo gentili, troppo poco trasgressivi.

D. - Come è possibile?

R. - Per esempio esiste un tipo di sciopero che consiste nel seguire alla lettera i regolamenti di un ufficio, perché in questo modo in breve tempo si paralizza ogni cosa: è evidente quindi che per far funzionare un ufficio bisogna non rispettare alla lettera i regolamenti, cioè almeno in parte bisogna trasgredire.

---

102 Metafora tipica della tradizione ermetica.

103 Questo approccio entro certi limiti e con le dovute differenziazioni, si può adattare anche a un'epistemologia non junghiana, nel senso che gli archetipi, al di qua di ogni portata trascendente (in senso platonico), possono anche essere considerati semplicemente realtà geneticamente programmate, cioè fenomeni biologici, e, come dice Lorenz (Cfr. *L'etologia*), la mappa dei comportamenti programmati o istinti che dir si voglia, proprio per la loro ineluttabilità può essere considerata la carta dei diritti dell'uomo: sul piano della psicopatologia si può dire che indica tutto quello che non può essere soppresso, e a cui in un modo o in un altro bisogna riuscire a trovare un posto nella vita quotidiana se si vuole evitare la comparsa di sintomi.

104 Terenzio Afer: *homo sum et nihil humanum a me alienum puto*.

Ugualmente, se una persona è troppo gentile può non riuscire a stare nello spirito delle cose, e può darsi che abbia difficoltà a vivere perché non riesce a passare sopra a quello che bisogna trascurare<sup>105</sup>.

D. - Fammi un esempio.

R. - Un esempio pratico: i ragazzi in genere vengono educati a essere molto rispettosi con le ragazze, ma il fatto è che chi prendesse alla lettera questo insegnamento probabilmente non riuscirebbe mai a conquistarne una, perché per farlo è necessario essere un po' intrusivi e non rispettare veramente la distanza che la cortesia richiede. Per riuscirci c'è bisogno di una certa quantità di prepotenza, cosa che di solito non viene considerata come qualità. Una mancanza di questo può creare gravi problemi, e può darsi che la persona oltre a non conquistarsi mai una ragazza non riesca neanche a farsi degli amici, perché sta talmente sulle sue per non essere invadente che finisce per non entrare in confidenza con nessuno, sentendosi d'altra parte orgogliosa della sua rispettosità: nella metafora di Jung, la collana ha alcune perle raggrinzite e altre troppo rigonfie.

D. - Come si fa a ristabilire l'equilibrio in una situazione?

R. - Nell'ottica junghiana bisogna intanto scoprire quali sono le perle sottoalimentate, e la via principale è il sogno, attraverso cui si manifestano i bisogni. Metaforicamente parlando è come se i sogni fossero gli strilli di protesta dei nostri bambini interni trascurati. Attraverso l'indagine del sogno l'analista trova le parti dimenticate, oppresse e bisognose del paziente, e lavora per farlo interessare, innamorare di queste parti perdute. Invece che nelle forme disseccate e disgraziate in cui il paziente le vive, le ripropone come storie piene di *charme*, cioè in forme energeticamente più cariche, come per esempio quelle mitologiche. Prendiamo per esempio una persona troppo onesta che sopprime impulsi ladreschi, magari uno scrittore angosciosamente preoccupato che quello che scrive non l'abbia mai detto nessuno, mentre una parte di sé ha voglia di esprimersi senza tante preoccupazioni, e mettiamo che sogni un ladro che ruba dei gioielli: un analista junghiano potrebbe riportare l'esperienza di questo sogno nell'ambito più vasto dell'esperienza religiosa antica, parlandogli di Hermes, venerato dio dei ladri, e delle storie dei suoi furti. Il paziente che ha sempre rifiutato questo impulso può riuscire a vederlo sotto un aspetto che ha una sua dignità e un suo fascino, e a compiere poi un'opera meno ossessivamente scrupolosa e più rispondente ai bisogni suoi e del pubblico: la perla che era tutta raggrinzita ha ripreso la sua forma e la sua lucentezza.

D. - Ma questa non è una accondiscendenza, moralmente discutibile verso gli impulsi delinquenti?

R. - Il problema in realtà è l'equilibrio: dare spazio all'archetipo del ladro non significa diventare un ladro, ma fargli posto nell'assemblea di tutti gli archetipi, che nell'insieme tengono a bada ogni singola tendenza. Ci può essere posto anche per il proprio impulso ladresco, accanto al profondo rispetto per gli altri: in questo modo i vettori si compongono e danno luogo a una terza direzione più articolata.

D. - E questo come avviene?

R. - Questa composizione si realizza attraverso la cosiddetta *Hierogamia*, le "Nozze Sacre" fra le parti della psiche, che assumono l'aspetto della coppia fondamentale maschile-femminile, mai riducibile a un elemento unico, e la cui continua interazione è il motore stesso della vita psichica, il generatore dei prodotti spirituali, come indica l'aggettivo "sacre", o anche del malessere nevrotico, quando le due parti vanno in opposizione. Insomma nell'ottica junghiana il buon funzionamento della psiche si manifesta nelle capacità

---

<sup>105</sup> Un singolo gesto sgarbato all'interno di un contesto più ampio può perdere questa sua connotazione: in realtà quello che è importante è il sapore dell'insieme.

creative della persona, e quindi la tecnica terapeutica consiste nell'offrire supporto all'incontro fra le due parti (desiderio inconscio e ostacolo cosciente o viceversa), la cosiddetta funzione trascendente, attraverso un'attività associativa che amplia, richiama, evoca, insomma fa una vera e propria esegesi del materiale psichico, e un linguaggio mitopoietico, cioè fabbricatore di miti, i quali insieme ai sogni sono gli elementi di massimo valore strutturante per l'anima umana<sup>106</sup>.

D. - E il transfert?

R. - Questo approccio comporta in effetti una visione particolare del problema del transfert. Piuttosto che quella di immagini genitoriali incestuosamente amate e odiate, Jung teorizza la proiezione dell'*animus* e dell'*anima*, cioè della propria parte inconscia, che in ognuno ha le apparenze di una persona dell'altro sesso con un'estrema congruenza con sé stesso: per questa stessa congruenza questa parte tende a essere riconosciuta in personaggi familiari. Ferma restando l'impossibilità di una relazione sessuale per via del tabù dell'incesto, rimane però aperta la strada della relazione psicosessuale, dove la persona investita della proiezione animica diventa guida in quanto meta, essendo qualcuno di cui diventare all'altezza (come Beatrice per Dante) o a cui assomigliare. Si potrebbe dire che in sostanza non è molto diverso dalla visione freudiana, in cui la persona sulla quale poggia il transfert è punto di orientamento perché contenitore, anche se illusorio, e controllore degli oggetti del desiderio: ma mentre l'approccio freudiano tende a far riconfluire le inquietudini in forme istituzionali, socialmente ortodosse, in quello junghiano queste tendono piuttosto a incanalarsi in modalità indipendenti<sup>107</sup> e strettamente individuali (da cui il termine di individuazione). In tutti e due i casi vengono comunque riconvertite da elementi di disturbo in fonti energetiche.

D. - Che vuol dire che l'*animus* (o l'*anima*) è la propria parte inconscia? Non capisco il rapporto con il concetto di inconscio in senso freudiano.

R. - Infatti sono piuttosto diversi. Nell'ottica freudiana al livello inconscio si trovano da una parte i meccanismi che fanno funzionare i comportamenti istintivi (territorialità, sesso, ecc.), e dall'altra i desideri vietati, che sono stati rimossi. Jung invece chiama l'inconscio "collettivo", e lo immagina come un immenso deposito di forme già strutturate (di archetipi appunto), analoghe alle idee di Platone, di cui le cose del mondo non sono che meri epifenomeni organizzati nella materia sulla base di quei modelli. Questo immenso oceano dove l'essere umano galleggia, è tutto quello che lui non è, ed è quindi il suo complementare, interagendo col quale tende a raggiungere la totalità. E' per questo che l'inconscio nei sogni e nelle fantasie si presenta appunto in forma complementare, a un uomo come donna (*anima*), a una donna come uomo (*animus*).

## 2. La sincronicità

D. - Un'altra domanda: Jung credeva nell'astrologia, o se ne occupava solo perché è connessa con i miti?

R. - Jung in realtà faceva riferimento a tutto quello che era stato inventato dalle culture umane, senza preoccuparsi affatto se fossero cose scientificamente vere o false, perché partiva dalla considerazione che se qualcosa è stato detto vuol dire che qualcuno ha avuto l'impulso a dirlo, e essendo ogni impulso sotto

<sup>106</sup> Captati dentro il turbine del mito, gli elementi della quotidianità diventano parte di un'entità vivente, che trascina la persona motivandone i movimenti.

<sup>107</sup> Nell'ottica freudiana divergere dalle modalità istituzionali è sempre in odore di complesso di Edipo, mentre in quella junghiana differenziarsi è un imperativo interiore che non ha nulla a che fare con motivazioni nevrotiche.

l'egida di un Dio, cioè di un archetipo, ne è anche la rivelazione. Quindi da una parte non si sentiva vincolato a una comprovabilità di una reale connessione fra astrologia e vicende umane, ma come fenomeno esistente lo riteneva manifestazione di bisogni reali: dall'altra poi aveva sviluppato insieme al fisico Wolfgang Pauli la cosiddetta teoria della sincronicità, in cui affermava l'esistenza dei nessi sincronici.

D. - Cosa sono i nessi sincronici?

R. - Nella prassi junghiana si considera per esempio resistenza anche il caso in cui il paziente arriva in ritardo alla seduta per ragioni del tutto indipendenti dalla sua volontà, come un ritardo del treno. Questo non significa evidentemente che si ritiene la sua resistenza responsabile del ritardo del treno, ma che i due eventi vengono visti come sincronici, cioè si considera che la resistenza del paziente e il ritardo del treno avvengono contemporaneamente. Questa teoria infatti afferma che oltre ai rapporti di causa-effetto esistono anche rapporti di sincronicità, cioè ritiene che la vita interna degli esseri umani sia sintonizzata temporalmente con gli avvenimenti del mondo e che il processo conoscitivo dell'una interferisce in qualche modo anche con gli altri. In fisica questo si può metter in relazione col fenomeno dell'*entanglement*, in cui due particelle anche molto distanti fra loro reagiscono contemporaneamente a un *input* ricevuto solo da una di loro. C'è poi il fatto che sembra che non si possa osservare un fenomeno senza modificarlo<sup>108</sup>, come se i fenomeni fossero sensibili alla presenza dell'osservatore: da qui la remota possibilità che stelle e esseri umani si influenzino a vicenda.

D. - Mi sembra abbastanza difficile da capire.

R. - Effettivamente è qualcosa di piuttosto difficile da concepire sul piano razionale, ma d'altra parte bisogna tenere presente che la fisica moderna si muove ormai da molti anni su aree difficilmente accessibili a una logica elementare. Dopo Einstein per esempio è noto universalmente che il tempo è relativo alla velocità. Eppure è molto difficile concepire che se fosse possibile viaggiare a una velocità prossima a quella della luce, una persona che facesse un breve viaggio con una nave spaziale, se avesse un fratello gemello, tornando sulla Terra lo ritroverebbe di età diversa dalla sua.

D. - Ma se un paziente ha un disturbo e quindi un certo atteggiamento nei confronti della vita e una volta guarito questo atteggiamento cambia, a questo punto secondo Jung anche il corso delle cose cambia?

R. - Qui il terreno diventa sdruciolevole e la risposta è vaga, cosa che ha probabilmente a che vedere con la sua impostazione idealistica: Jung sembra considerare il mondo come un'emanazione alquanto imperscrutabile dell'Anima piuttosto che qualcosa con una sua realtà propria con esigenze di coerenza meccanica nell'interazione fra le parti.

D. - Ma cosa succede in definitiva al paziente in un'analisi junghiana?

R. - Succede che la sua vita comincia a dipanarsi: dalla quotidianità dolorosa che conosce e ripete cominciano

---

<sup>108</sup> L'esperimento citato di solito a questo proposito è il seguente: lasciando emanare da una sorgente radioattiva un flusso di particelle verso una superficie su cui resta il segno, se ci mettiamo nel mezzo un cartone con un forellino otteniamo dall'altra parte lo stesso effetto che se avessimo sparato attraverso un foro con un fucile da caccia, e cioè una rosa di punti. Se ci mettiamo un cartone con due fori, logicamente ci aspetteremmo di ottenere due rose di punti che parzialmente si sovrappongono: e invece no, quello che otteniamo sono dei segni ondulati descrivibili come un'interferenza di onde. Ora, se apriamo prima un solo buco nel cartone, le particelle che ci passano attraverso lasciano il segno di una rosa di punti: ma se a questo punto mentre la fonte continua a irradiare apriamo un secondo buco, nel cartone dall'altra parte sovrapposti alla rosa di punti di prima troveremo dei segni ondulati. Questo è già strano, ma il bello viene ora: se al secondo buco applichiamo un contatore di particelle, invece dell'interferenza d'onda otteniamo proprio la seconda rosa di pallini che ci aspettavamo prima, e che cosa stia a significare questo ancora i fisici non l'hanno stabilito, almeno non in modo concorde, ma certamente è qualcosa che dà da pensare sugli effetti dell'osservazione (Cfr. *Jauch, Sulla realtà dei quanti*).

a nascere delle storie collaterali, come nuovi rami da un albero secco. Storie di piccola entità all'inizio, ma che come le gemme possono crescere e diventare grandi e importanti, e riportare a galla una vitalità che sembrava persa.

D. - Cosa si può fare della propria storia?

R. - Secondo Jung, per costruire la propria è fondamentale ascoltare le storie degli altri: da qui l'importanza dei miti e dei racconti in genere, e anche del teatro. Già ai Greci era nota la funzione psichica del teatro, soprattutto per quanto riguarda l'effetto catartico, cioè lo scaricarsi delle emozioni dello spettatore attraverso l'identificazione con i personaggi: conoscevano però certamente anche il potere strutturante delle storie, cioè il loro fare da esempio, da carta geografica di un territorio inesplorato, vale a dire il loro valore iniziatico.

## CAPITOLO 10°

**12. IL TEATRO, LA PSICOTERAPIA E IL CORPO**

La faccia della tragedia che Nietzsche non vide.

-----

## 1. Moreno e lo psicodramma

D. - Come si può usare il teatro per la psicoterapia?

R. - Esiste proprio una tecnica psicoterapeutica basata sul teatro, lo psicodramma, dove la terapia consiste appunto nell'interpretare delle parti in storie incompiute della propria vita, oppure in sogni presi come storie, o in storie di altri: insomma nel fare l'attore. Mentre nell'essere spettatore non c'è una differenza sostanziale fra teatro, cinema, televisione, radio o carta stampata, perché in tutti questi casi oltre all'effetto catartico è il potere strutturante della storia che agisce, come attore entrano in ballo anche altri fenomeni, come per esempio l'esperienza di esprimersi, e il relativo processo di coordinamento.

D. - La capacità di esprimersi non è innata?

R. - I singoli movimenti espressivi fanno certamente parte del corredo genetico, ma usarli coordinatamente e in modo consapevole come elementi di comunicazione richiede un processo di apprendimento che spesso nella vita non si ha occasione di fare: questo lascia quell'inefficacia nel modo di comportarsi in pubblico che è responsabile di tante emarginazioni adolescenziali. Moreno, un viennese trapiantato in America, sviluppò agli inizi del secolo una psicoterapia basata sul teatro<sup>109</sup>. Sogni, situazioni traumatiche, relazioni infelici, tutto quanto invece di essere interpretato veniva rappresentato scenicamente dai componenti dal gruppo di terapia, in modo che elementi nuovi affiorassero nella consapevolezza dei pazienti attraverso la rappresentazione dei vari ruoli, dall'accorgersi di avere la capacità di barcamenarsi in esperienze sempre evitate, alla scoperta di lati non visti della situazione stessa e delle persone messe nei vari ruoli, e a uno sviluppo della capacità di immedesimazione che è indispensabile per capire e conoscere gli altri e quindi poterli amare, e per poter esercitare l'antica massima "non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te", unico baluardo realistico contro la distruttività<sup>110</sup>.

D. - Moreno ha elaborato una teoria dello psicodramma?

R. - Moreno ha teorizzato la cosiddetta *sociometria*: secondo questa teoria, venire a conoscenza delle reazioni emotive degli altri componenti di un gruppo nei propri confronti e far conoscere le proprie agli altri permette di stabilire delle relazioni sociali più all'insegna dell'affetto e della soddisfazione che

109 Più recentemente è nato il cosiddetto psicodramma analitico, con basi teoriche e modalità tecniche molto diverse.

110 Elemento altrettanto fondamentale del pensiero moreniano è d'altra parte l'importanza di concludere almeno tramite la rappresentazione certe situazioni incompiute a cui l'anima della persona è aggrappata.

dell'aggressività e della chiusura, cosa che è stata poi abbondantemente comprovata dalla pratica della sua e di varie altre scuole. Oltre a questo, riteneva che le persone avessero bisogno di vivere fino in fondo le loro storie, belle o brutte che siano. In questa parte del suo pensiero si possono vedere delle analogie con le antiche pratiche iniziatiche del mondo classico, come per esempio i misteri Eleusini: in questi riti infatti la persona veniva probabilmente introdotta all'esperienza del ciclo, il mistero del ripetersi annuale della morte e della rinascita di piante e animali che regola tutta la natura.

D. - Cosa c'entra con questo il teatro?

R. - Anche la rappresentazione teatrale in fondo è l'iniziazione a un ciclo, all'evoluzione ciclica cioè delle emozioni all'interno dei rapporti umani. Le emozioni infatti nascono, si placano e di nuovo ritornano, senza necessariamente rompere il loro contenitore, cioè appunto il rapporto con l'altra persona, cosa che non tutti sono riusciti a sperimentare da piccoli con i loro genitori. Chi non ha potuto farlo si trova poi costretto a evitare quegli stati emotivi che minacciano con la loro violenza l'integrità del rapporto, finendo così per reprimere la parte dionisiaca della propria esistenza.

D. - E' importante anche l'uso della voce?

R. - L'uso di tutto il corpo entra a far parte del processo terapeutico: voce, movimento e coinvolgimento emotivo dichiarato fino all'esagerazione scenica, cosa che ha un'importanza non indifferente, perché le ristrutturazioni dell'equilibrio psichico sono meno difficili da ottenere in uno stato emotivo eccitato che nella solidità difensiva della calma.

## 2. Reich

D. - La psicoterapia si può fare direttamente sul corpo?

R. - A parte le tecniche che tendono a raggiungere una maggiore padronanza e articolazione psichica attraverso la consapevolezza corporea, come l'*Eutonia*, il *Feldenkreis* e lo *Yoga*, o quelle che tendono a rilassare tutta la muscolatura dalle tensioni croniche attraverso il massaggio connettivale, come il *Rolfing*, ci sono vere e proprie psicoterapie centrate sul corpo, che lavorano per disattivare quella che Reich chiama la "corazza caratteriale" e per raggiungere i livelli esplosivi dell'emotività, sia in funzione catartica, cioè di superamento della coazione a impedire il flusso delle emozioni, sia allo scopo di integrare le capacità interattive che l'emozione in qualità di organo psichico rappresenta: *Vegetoterapia*, *Bioenergetica* e *Body Work* sono scuole di derivazione reichiana con mutamenti di varia entità e apporti di varie provenienze.

D. - Cos'è la corazza caratteriale?

R. - Dall'osservazione clinica, Reich si accorse della presenza di alcune aree in cui una determinata funzione psichica poteva essere inibita attraverso la tensione muscolare e permessa dal rilassamento. Per difendersi da pulsioni scomode e pericolose le persone adottano delle posture fisiche che aiutano a tenere contratte queste parti, come per esempio muoversi con il bacino rigido come se fosse tutto di un pezzo, cioè senza articolarlo sulle anche e sulla spina dorsale, il che permette di controllare meglio gli impulsi sessuali. Oppure come stare ripiegati in avanti, che oltre a diminuire le proprie dimensioni fisiche in segno di sottomissione, serve a schiacciare l'area del plesso solare e a deprimere l'aggressività. Impedisce inoltre



di respirare a fondo, e l'ossidazione degli idrati di carbonio è quella da cui l'organismo prende l'energia per far funzionare la muscolatura: non respirare tanto tiene a bada l'energia fisica della persona e le permette di controllarsi meglio. Queste posture difensive si sviluppano nell'infanzia e diventano poi automatiche e croniche, così che nell'autopercezione della persona risultano "normali", cioè elementi del proprio carattere: è questa che Reich chiamò "corazza caratteriale". Intanto, dagli studi sullo *Yoga* si veniva a sapere che anche questa millenaria tradizione di addestramento psicofisico riconosceva, su base empirica, la presenza di aree analoghe, a cui dava il nome di *chakra*, e che considerava come centraline attraverso le quali l'energia psichica poteva essere controllata, o almeno regolata.

D. - Quali sono questi *chakra* ?

R. - Generalmente ne vengono descritti sette, come principali:

- 1) il *chakra* situato alla radice della spina dorsale;
- 2) il *chakra* che è all'altezza dei genitali;
- 3) il *chakra* situato alla bocca dello stomaco;
- 4) il *chakra* del cuore;
- 5) il *chakra* della gola;
- 6) il *chakra* della fronte, situato fra gli occhi;
- 7) il *chakra* della sommità della testa,.

D. - Si sentono fisicamente i *chakra* ?

R. - Con un certo esercizio di consapevolezza corporea possono diventare percepibili sensorialmente: si sentono come sorgenti di un lieve irradiazione di calore mentre la funzione psichica relativa è quiescente, e si incendiano quando entra pienamente in funzione.

D. - Perché?

R. - E' noto per esempio che i motori danno il massimo della loro potenza al massimo dei giri, mentre a bassi giri rendono poco e se hanno da fare grossi sforzi non ce la fanno: così una persona che ha solo stati emozionali blandi<sup>111</sup> sulle salite impegnative della vita ce la fa male, nel senso che per esempio chi si arrabbia poco ha difficoltà a difendersi, chi è poco preso sessualmente ha difficoltà a coinvolgere altri, etc. Insomma le funzioni vitali a cui gli stati emozionali sono demandati vengono lesionate in proporzione alla distanza a cui questi sono tenuti dal livello esplosivo, e solo se è in grado di raggiungerlo una persona si può dire pienamente in possesso delle sue facoltà psicofisiche.

D. - Questo vuol dire che per Reich bisogna per forza essere persone emozionabili?

R. - Effettivamente il tema della scarica emotiva è centrale nel pensiero di Reich, che teorizzò fra le funzioni dell'orgasmo anche quella igienica. Essendo infatti la vita pulsionale soggetta a un ritmo naturale continuo di carica e scarica, se si interferisce con questo ritmo impedendo la scarica secondo Reich si formano degli accumuli di emotività trattenuta che disturbano l'organismo e finiscono per diventare distruttività: nella sua ottica infatti guerra e sete di potere sono prodotti dalla repressione sessuale. Questa teorizzazione del potere come sintomo porta a gestire il problema del transfert attraverso l'accorciamento della distanza fra il paziente e l'analista, il quale si sottrae alle proiezioni di grandiosità dell'altro presentandosi in sostanza come una persona in buona salute per l'uso di certe modalità di gestione del corpo e dell'emotività, che è lì per insegnare a chi le vuole imparare: in questo modo le resistenze coscienti sono problema del paziente, e

111 Non poco appariscenti, che è tutt'altra cosa, perché ci sono infinite strade per raggiungere la meta.

quelle inconscie vengono sciolte attraverso esercizi fisici specifici.

D. - Allora l'analista reichiano è come un insegnante?

R. - Certamente non è ammantato di un'aura di mistero come quello freudiano o junghiano, gestisce il suo ruolo in maniera meno autoritaria ed è fortemente orientato su funzioni didattiche: nel pensiero di Reich la società ha una grandissima influenza sulla persona, e l'apprendimento è la strada maestra per la libertà personale e politica.

### 3. Pedagogia delle emozioni

D. - Come si può intervenire sulle emozioni con l'educazione?

R. - In molti modi. Considera per esempio che un fenomeno fondamentale della vita emotiva è il ciclo della paura e del dolore. Queste due emozioni sono estremamente stressanti e non possono essere rette a lungo dall'organismo, che deve riuscire a liberarsene attraverso la rassicurazione e la consolazione quando l'agente che le attiva non c'è più, oppure a riciclarle come fonti di aggressività nel caso che continui a essere presente:

RASSICURAZIONE	RABBIA	CONSOLAZIONE
	PAURA	DOLORE

Il passaggio è funzionale solo nel caso che l'emozione non sia trattenuta, perché altrimenti non riesce né a scaricarsi, né a diventare fonte energetica per l'aggressività.

D. - Qual è il compito dei genitori in questo caso?

R. - Il bambino ha bisogno che venga dato un limite alla sua paura, e i genitori o chi per loro lo devono aiutare a trovarlo per mezzo della rassicurazione, che a livello primario consiste in un contatto fisico gradevole e accettante<sup>112</sup>: in caso contrario, se per qualche ragione non è potuta diventare rabbia, la paura si espande assumendo dimensioni che poi il bambino è impotente a gestire e dove non è più soccorribile, perché oltre un certo livello di allarme non si fida più di nessuno. Per rimanere aperti all'esperienza pur non avendo la capacità di difendersi, come è il caso dei bambini, bisogna avere un legame solido e piacevole, che dà fiducia: fiducia per esempio di poter fare una scenata senza che la mamma reagisca abbandonandoli. Solo così possono osare muoversi, parlare, agire senza farsi paralizzare dalla paura.

D. - Quindi è importante dare permessi ai bambini?

<sup>112</sup> I coniugi Harlow, una coppia di psicologi noti per le loro ricerche sui primati, ha condotto il seguente esperimento: due piccole scimmie vengono allevate in gabbia, ambedue con madre artificiale. Una delle due ha come madre un pupazzo di metallo, freddo e sgradevole al contatto, l'altra un pupazzo di *peluche*, morbido e piacevole. A un certo punto nella gabbia viene introdotto un insetto artificiale di grosse dimensioni, e vengono osservate le reazioni dei piccoli. Mentre la scimmia con la madre artificiale di metallo, paralizzata dalla paura si rifugia in un angolo della gabbia e non si muove più, l'altra salta invece strillando sulla madre di *peluche* e ci rimane attaccata per un po', terrorizzata: poi si calma, scende e piano piano, con precauzione, si avvicina all'oggetto sconosciuto, lo esplora, e scoperto che è innocuo alla fine lo utilizza come giocattolo. Questo esperimento lascia chiaramente intuire l'importanza della piacevolezza del contatto fisico nello sviluppo psichico dei mammiferi (è da tenere presente che il contatto fisico è fonte di una sensualità che non necessariamente sconfinava nella sessualità, e che quindi non è in contrasto con i divieti edipici).

R. - I permessi e i divieti, quando sono adeguati, sono ugualmente importanti, perché così i bambini si sentono contenuti: la grandezza del contenitore di ogni essere vivente, cioè la sua possibilità di espandersi, è sempre relativa alla quantità di informazioni che ha sul mondo, e la mamma sa infinitamente più del bambino su cosa è o non è pericoloso. Se il bambino perde la fiducia nella mamma e deve regolarsi da solo, il suo orizzonte si chiude di colpo, perché non è in grado di darsi permessi in un mondo pieno di pericoli sconosciuti.

D. - Quali sono le emozioni più difficili da gestire?

R. - Emozioni che hanno particolarmente bisogno di essere rispecchiate e contenute sono il dolore, frustrazione compresa, e la paura, soprattutto quando sono relative al rapporto con i genitori. Per esempio, se il bambino ha fatto qualcosa che non va e nella madre trova una faccia fredda e inespressiva, può darsi che si spaventi moltissimo. Se la madre non gli dà nessun segnale su quanto deve spaventarsi è un guaio, perché il bambino può non essere in grado di prevedere realisticamente da solo che cosa succederà, se prenderà due schiaffi, se li prenderà subito oppure la sera a cena, se il giorno dopo gli toccheranno un sacco di botte, o anche, in mancanza di una salda fiducia nei genitori, se non gli daranno più niente da mangiare o addirittura se non lo butteranno fuori di casa. Non sa niente, e spia ansiosamente sulla faccia della mamma qualche segnale, per poter dare un nome alla sua paura. Se non ci riesce può darsi che a questo punto reagisca deprimendosi, cioè si metta a fare il morto, oppure diventi bugiardo, perché ammettere di aver fatto qualcosa è diventato troppo pericoloso, e il fatto è che se un bambino si abbandona alla depressione o non dice più la verità, cioè scappa sistematicamente, è facile che perda il rapporto col mondo.

D. - In che senso?

R. - Per esempio può atrofizzarsi la sua capacità di rivendicazione: magari tutte le volte che chiede qualcosa la madre diventa gelida e lui si spaventa così tanto che piano piano non osa farlo più: così finisce per diventare incapace di chiedere, cioè rimane con un buco nella personalità. Se immagini che poi da grande abbia un figlio, capisci che il figlio andrà a sbattere in questa mancanza, cioè in un genitore con una capacità di chiedere inesistente. Una persona così probabilmente non avrà molta simpatia per le richieste del figlio, e allora il chiedere come modalità di interazione non avrà modo di esistere fra loro, oppure quando il figlio si proverà a chiedere scatenerà una tempesta emotiva nel genitore, che in quell'area non è capace di essere chiaro, cioè di dire sì o no, o qualunque altra risposta precisa.

D. - Che intendi per tempesta emotiva?

R. - Il figlio si troverà probabilmente dentro un ciclone di voci che dicono - sì, no, non voglio, ma sì, ma io volevo, ma no, mi voglio ammazzare, non me ne frega nulla, accidenti a te. . . . - etc. tutte insieme, e un bambino infilato in una tempesta del genere perde l'orientamento e diventa ancora più confuso del genitore, e generazione dopo generazione la patologia tende a allargarsi, se qualcosa non interviene a tenere a bada questo slittamento<sup>113</sup>.

D. - Mi spieghi meglio come mai nel bambino queste cose tendono a ingigantirsi? Capisco che se il bambino entra in un contatto con un'area tempestosa del genitore la tempesta lo coinvolge, ma non mi è chiaro perché la sua situazione debba peggiorare rispetto a quella del genitore.

R. - Per un Io in via di sviluppo la confusione è un grosso guaio. La mente dell'uomo civile infatti, non ha

<sup>113</sup> Qualcosa che può essere anche una autodisciplina del genitore, basata su senso morale o su consapevolezza, oppure la pressione dell'ambiente intorno, oppure la presenza di figure sostitutive, etc.

da percorrere solo il cammino dello sviluppo naturale, che è quello che porta semplicemente fino ai livelli degli uomini primitivi e per cui è corredato biologicamente: deve anche avere uno sviluppo culturale, che nei primi anni di vita si basa su complesse interazioni fra genitori e figli assodate dalla tradizione.

D. - E cosa succede se queste interazioni vanno male?

R. - Dove i bambini incontrano situazioni troppo contraddittorie, e quindi difficilmente interpretabili, la loro mente non cresce: in realtà infatti sono i genitori che coltivano in qualche modo la mente dei figli, nutrendola, innaffiandola, attaccandola a dei sostegni e tirandola su, magari rigidamente e in modo sbagliato, ma in qualche maniera facendola sviluppare. Se invece che con reazioni chiare, per quanto discutibili, lo mettono in contatto con una tempesta e il bambino non riesce ad assimilare informazioni abbastanza strutturanti, in quelle zone l'Io non si sviluppa, e quindi da genitori troppo conflittuati per chiedere avremo un figlio che chiedere non sa neanche che cosa vuol dire.

D. - Mi spieghi meglio il rapporto fra paura e rabbia?

R. - Una persona impaurita se si arrabbia smette di avere paura (come anche all'inverso, se si arrabbia troppo può spaventarsi della sua rabbia), e questo bilanciamento fra paura e rabbia è una cosa che deve essere imparata perché è fondamentale per sbrigarsela nel mondo. Infatti una persona che non dà abbastanza ascolto alla paura prima o poi finisce male, mentre uno che non si arrabbia abbastanza rimane indifeso e può succedere che facilmente nella vita venga schiacciato. E' evidente come la regolazione di questo meccanismo è legata alla quantità di informazioni che si hanno sul mondo, e quindi è chiaro quanto pesa sui figli l'influenza dei genitori.

D. - Cosa devono insegnare i genitori?

R. - E' importantissimo per esempio che mettano i figli al corrente del fatto che le emozioni hanno un decorso, cioè che cominciano e aumentano d'intensità, ma poi calano e smettono. Se il bambino non viene iniziato a questi misteri, per quello che ne sa lui un'emozione non finisce mai, e ce ne sono alcune che possono essere estremamente sgradevoli: se non sa che hanno un termine e quindi sono contenibili, finisce per averne paura e per tendere a sottrarsi alle situazioni emotivamente cariche. D'altra parte le emozioni sono fondamentali per le interazioni umane, perché comportano quelle modificazioni psicofisiche che mettono il corpo nella condizione più adatta per affrontare le situazioni: per esempio quando uno si arrabbia diventa più forte, e questo succede proprio perché il suo corpo si è adattato fisiologicamente al combattimento.

D. - Le emozioni sono sempre percettibili nel proprio corpo?

R. - Dipende dal livello di consapevolezza fisica della persona, e in più l'emozione si presenta anche sotto forma di azione: se stai scappando per esempio non senti paura, se stai aggredendo non senti rabbia.

D. - Da cosa dipende?

R. - Sembrerebbe come se l'impulso, non realizzato nell'azione, potenziasse l'esperienza sensoriale: sapendo quale rinforzo costituisca il vissuto emotivo, si capisce anche la funzionalità di questo meccanismo.

## CAPITOLO 11°

**13. LA GESTALT**

L'incontro con il diverso in termini umanamente abbordabili.

-----

## 1. L'approccio gestaltico

D. - Ci sono modi di lavorare direttamente con le proprie difficoltà emotive?

R. - Una modalità possibile è l'approccio gestaltico, una scuola che partendo da un'ottica fenomenologica lavora appunto col corpo (con quello cioè che è percettibile sensorialmente), anche se non necessariamente sul corpo.

D. - In che consiste l'ottica fenomenologica?

R. - Beh, per esempio mentre in un'ottica metapsicologica come quella freudiana a partire dal sintomo si deducono le ipotetiche strutture psichiche e le relative dinamiche che ne sono responsabili (per es. conflitti fra Es e Superio), un taglio fenomenologico rimane ancorato al fenomeno, cioè a quello che si può osservare, senza ricorrere a teorizzazioni ipotetiche, e imposta quindi il lavoro sulle contraddizioni interne che sono esperibili con evidenza.

D. - E la terapia come si fa?

R. - Una modalità tipica di lavoro è la cosiddetta sedia calda, o vuota: oltre alle due dove sono seduti paziente e analista c'è una terza sedia, appunto vuota, che è il posto per il personaggio interno del paziente.

D. - Cosa intendi per il personaggio interno?

R. - Oltre a Nietzsche, vari altri autori hanno descritto le due tendenze che vivono nell'anima umana. Invece che di dionisiaco e di apollineo Freud per esempio parlava di Eros (pulsioni dirette sul mondo) e pulsioni dell'Io (pulsioni dirette su se stessi), altri parlano di investimenti oggettuali e investimenti narcisistici, eccetera. Terminologie e teorizzazioni variano, ma alla base c'è un fenomeno comunque riscontrabile fenomenologicamente, la presenza appunto di parti intrapsichiche contrapposte che nelle situazioni nevrotiche stanno fra loro in un conflitto paralizzante. Perls rappresentò questo conflitto con la metafora di due personaggi che abbaiano eternamente uno contro l'altro, il "cane di sopra" (*top dog*) persecutore impotente, e il "cane di sotto" (*under dog*) vittima manipolante: oggi in genere si parla più semplicemente di "polarità"<sup>114</sup> senza ulteriori specificazioni. Qualunque sia la parte scelta dalla persona, esiste dunque un "antagonista" interno con cui bisogna fare i conti: metterlo sulla sedia vuota è un modo di riconoscerne ufficialmente l'esistenza, e quindi di facilitare un'eventuale dialogo.

114 Cfr. M. e I. Polster, *La terapia della Gestalt integrata*.

D. - Che succede se il conflitto non si risolve?

R. - Se immagini per esempio queste due parti come il corrispondente nella vita psichica di quello che nella vita politica sono il partito conservatore e il partito progressista, diventa ovvia la risposta, perché la governabilità di una nazione dipende chiaramente da un minimo di *fair play*, se non da una collaborazione delle due parti, che se passassero a un'ostilità reciproca incontrollata perderebbero entrambe la possibilità di amministrare alcunché.

D. - E come si può svolgere l'interazione fra le due parti?

R. - Le operazioni politiche sono notoriamente complesse, e ogni minimo accordo richiede mille mediazioni: così anche a livello intrapsichico gli incontri devono essere condotti con la massima diplomazia. Per quanto riguarda poi le modalità, la Gestalt ha una visione organismica della psiche, nel senso che, sia nel rapporto con l'esterno che in quello fra le parti interne, la vede continuamente impegnata in operazioni metaboliche, cioè di assunzione e di emissione di materiali di vario genere attraverso la superficie di contatto, ed è il contatto che diventa quindi in questo approccio la base indispensabile per qualunque elaborazione successiva.

## 2. Il contatto

D. - Cosa intendi per contatto?

R. - Il contatto in un organismo vivente è un fenomeno di una notevole complessità, malgrado che la parola non lo lasci capire immediatamente. Per spiegare di cosa si tratta bisogna riferirsi a un concetto elaborato dalla psicologia della Gestalt, il concetto di relazione figura-sfondo, dove la percezione di qualunque cosa viene continuamente riferita e in questo modo dimensionata agli elementi che compongono lo sfondo: se per figura intendiamo il primo piano, nel senso della figura in primo piano in un quadro, lo sfondo è la prospettiva in cui la figura è inserita. Ora, si capisce che nell'operazione di percepire di sfondi ne abbiamo due:

I) le immagini in secondo piano, nel caso del quadro, e

II) le esigenze del percipiente che sono in secondo piano rispetto a quella che ha determinato inizialmente l'operazione di percepire quel determinato oggetto.

D. - Mi fai un esempio concreto?

R. - Immagina che stai guardando fuori dal finestrino di un autobus che ti sta portando a casa in una giornata di pioggia: immagina che prima di entrare in casa devi anche fare la spesa, quindi stai pensando a quanto ti bagnerai passando da un negozio all'altro. E' molto probabile che in questo caso la tua attenzione sarà attratta dall'intensità della pioggia e da quanto i passanti si stanno bagnando o riescono a ripararsi. Se a un certo punto decidi di rinunciare a fare la spesa, e quindi il problema del bagnarti smette di interessarti, con tutta probabilità la tua attenzione piuttosto che sul potere bagnante della pioggia andrà a posarsi su altri fattori, come per esempio forse gli effetti scenici e i giochi di luce, oppure il piacere di essere al coperto mentre fuori piove, o qualunque altro interesse emerga dal secondo piano. Questo secondo sfondo si muove continuamente col cambiare delle esigenze dell'organismo, e influenza lo stato d'animo con cui si guarda

un oggetto, oltre a determinare la presenza in primo piano dell'una o dell'altra figura: rimanere a contatto con la propria percezione significa stare dietro al movimento di questo sfondo e lasciare che l'attenzione di conseguenza si sposti, mentre continuare a guardare la stessa cosa e sempre dallo stesso punto di vista non equivale a stare attenti e in contatto, ma piuttosto a essere ipnotizzati. In altre parole la percezione non è neutra, ma all'atto stesso del percepire si mescolano elementi di giudizio, il riferimento cioè agli interessi dell'organismo percipiente. Su questo piano il contatto consiste dunque non solo nella percezione, ma anche nel suo riferimento a uno sfondo abbastanza flessibile, dove per abbastanza si intende qualcosa di valutabile secondo criteri di ovvietà.

D. - Perché questo contatto è così importante?

R. - Se si considera un rapporto come uno scambio, il contatto, la consapevolezza cioè di quello che c'è sia all'interno che all'esterno, significa rendersi conto di cosa viene scambiato: appunto per questo nella Gestalt il paziente si deve responsabilizzare riguardo alle sue comunicazioni<sup>115</sup>.

D. - E poi?

R. - Tenendo saldo il contatto sul piano del rapporto con l'esterno, si tratta poi di condurre contemporaneamente il lavoro endopsichico, cioè stabilire il contatto fra le parti sul piano del mondo interno: anche qui il paziente ha a che fare con un interlocutore, il personaggio interno di prima, che naturalmente è lui stesso.

D. - Come quando si riflette?

R. - In un certo senso, ma mentre nella metafora dello specchio che si adopera per dar vita al concetto classico di riflessione il riflettente si limita a rimandare un'immagine di quello che ha davanti senza commenti personali, qui l'operazione porta con sé l'elemento soggettivo: il soggetto reagisce personalmente all'oggetto, il quale risponde, e così va avanti quella serie senza arresto di movimenti e contromovimenti che è la vita psichica<sup>116</sup>.

D. - E il disturbo psichico in cosa consiste?

R. - In quest'ottica si considerano appunto disturbi quegli impedimenti al contatto che l'ansia produce.

D. - Come sono questi impedimenti?

R. - I meccanismi che li generano non si possono osservare direttamente, ma solo riconoscere col senso comune nel comportamento delle persone, e autori diversi indicano diversi meccanismi di difesa<sup>117</sup>. Ti descrivo i cinque meccanismi di interruzione del contatto che si tengono in considerazione nella psicoterapia della Gestalt, con i relativi costi:

R. - I) - ingoiando senza masticare quello che la vita offre, malgrado si possa vedere quello che si mangia, niente ha sapore, e quindi anche se si riconoscono le situazioni e quelle che sarebbero le proprie emozioni se ne è allo stesso tempo così separati che si riesce a nutrirsi *introiettando* quello che c'è senza essere coinvolti e costretti a sentire il proprio disagio per quello che sarebbe in realtà spiacevole;

II) - *retroflettendo* la direzione dell'interesse, che ritorna indietro e investe se stessi, lo si soddisfa autarchicamente eludendo i limiti che l'interlocutore pone. Questo avviene sia tramite il ripiegamento su

115 Per es. attraverso la tecnica della confrontazione, chiedendo: "qual è il tuo problema in questo momento?"

116 Come nell'approccio metapsicologico freudiano si intrecciano l'analisi degli investimenti libidici e l'analisi delle resistenze per formare il processo terapeutico vero e proprio, nella Gestalt contatto consapevole fra paziente e analista e elaborazione endopsichica sono inscindibili, nel senso che l'uno raggiunge la piena efficacia operativa solo in connessione con l'altro.

117 Meccanismi classici sono la scissione e la rimozione.

se stessi, per cui i desideri non hanno più la forza di allontanarsi dal soggetto e di investire il mondo, sia tramite l'operazione opposta, dove dato che l'inversione della direzione dell'interesse permette di occuparsi solo di sé ignorando la controparte, la persona riesce a perseguire il suo bisogno di attenzione in maniera fantasmatica, senza arrendersi nemmeno davanti all'evidenza. In questo caso, oltre al rischio di comportamenti incoscienti, il costo è evidentemente la rinuncia alle reali aspettative nei confronti dell'altro ;

III) - *deflettendo* l'investimento energetico dall'oggetto del desiderio per esempio alle modalità della realizzazione, il desiderio si perde nell'iter di rituali obbligati, che sono in genere più o meno innocui, o comunque meno ansiogeni del desiderio stesso. In ogni caso, questi assorbono parte piccola o grande della sua energia, svuotandolo di contenuto. Se per esempio in un incontro sentimentale la persona è meticolosamente preoccupata di cosa dice e cosa fa, ben difficilmente verrà travolta da una passione a cui ha una qualche ragione di rifiutare di cedere. Si tratta evidentemente di un sistema di fuga molto sofisticato .

IV) - Rimuovendo le parti problematiche della propria esperienza si può lasciare integra l'intensità del proprio impulso, perché la fonte dell'eccitazione viene *proiettata* su situazioni schermo: in questa maniera tutta la forza di un desiderio si può soddisfare per esempio con una scenata, spinta ma non veramente trasgressiva, senza esporre la persona a ritorsioni esterne o interne, perché il suo vero obiettivo rimane nascosto<sup>118</sup>.

V) - *Confluendo* con l'esperienza dell'interlocutore si neutralizza l'ansia che le differenze conflittuali potrebbero provocare<sup>119</sup>, stato comunque già conosciuto nella relazione primaria con la madre.

D. - Ma questi meccanismi controllano davvero l'ansia?

R. - Ci riescono entro certi limiti, attraverso un'illusione di soddisfazione: l'impulso infatti viene agito, in maniera distorta, a dispetto di qualunque sconfirma da parte dell'interlocutore, e causa la perdita di rapporto con una parte della realtà.

D. - Si tratta di meccanismi di emergenza, o sono sempre in funzione?

R. - Sono semplicemente meccanismi di autoregolazione, che dovrebbero attivarsi solo in caso di necessità: se però per un motivo o per un altro diventano cronici, danno origine ad atteggiamenti ripetitivi.

D. - Stai parlando del carattere delle persone?

R. - No, sto solo parlando del comportamento.

D. - Che differenza c'è ?

R. - Per *carattere* si intende uno stile esistenziale, con la tendenza a vedere solo una certa parte della realtà e a prendere certi tipi di decisioni e che utilizza *comportamenti* funzionali a queste tendenze: questo si stratifica nel tempo in relazione alle esperienze, le quali sono naturalmente in parte determinate proprio da quell'ottica e da quelle decisioni. Lo stile esistenziale è un'impalcatura che sorregge se stessa, e che inevitabilmente incoraggia a ripetere sempre gli stessi comportamenti: la persona d'altra parte può riuscire a non cedere all'inclinazione del proprio carattere, se ha motivi sufficienti per resistere.

D. - E se non cede, il carattere può modificarsi?

R. - Come tendenza probabilmente no, ma come modalità esistenziale sì, dato che fra l'altro le convinzioni

118 Nietzsche: "Orgoglio disse: fu in questo modo. Memoria disse: no, fu in quest'altro modo. Vinse Orgoglio".

119 Introiezione, retroflessione, deflessione, proiezione e confluenza sono considerati nella Psicoterapia della Gestalt meccanismi di interruzione del contatto.

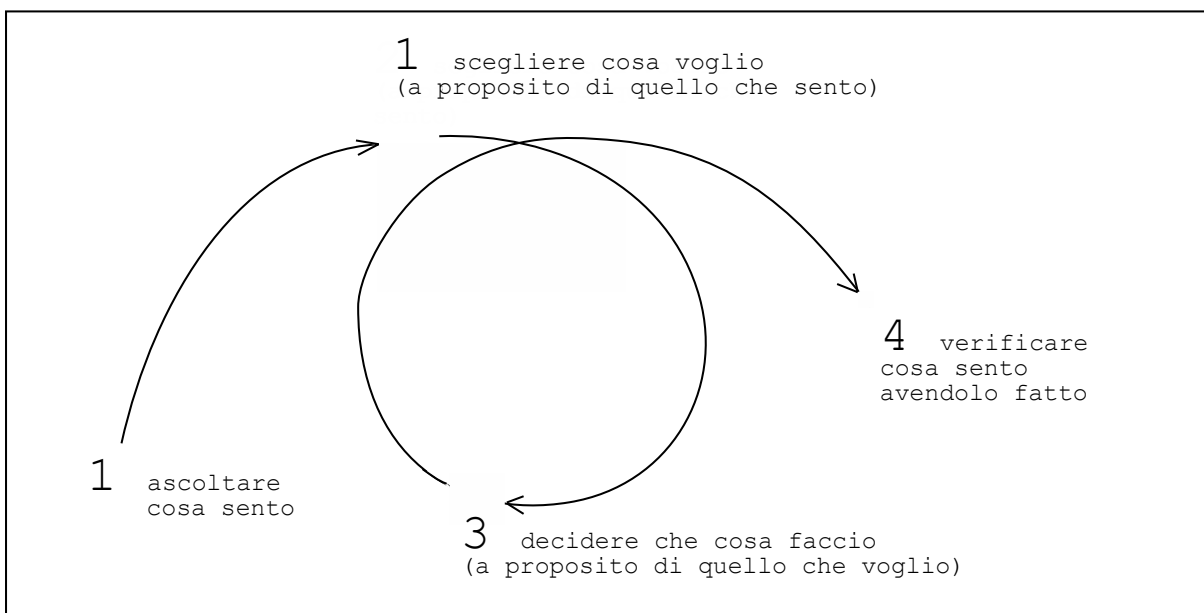


che fanno parte del carattere derivano dagli effetti positivi o negativi dell'esperienza. Una persona che sia stata scippata più volte infatti per esempio sarà probabilmente convinta che il mondo è pieno di scippatori, mentre una che non lo sia mai stata avrà più facilmente la convinzione opposta: se un certo comportamento facilita certe esperienze che a loro volta portano a certe convinzioni, adottare un comportamento diverso può interrompere questa catena apparentemente ineluttabile. Fondamentalmente comunque tutto dipende da *coscienza e libero arbitrio*, che possono portare la persona in direzioni basate sulle libere scelte, a prescindere dai propri automatismi.

D. - Mi sembra che i meccanismi di difesa abbiano comunque costi alti.

R. - Non c'è dubbio. Bisogna comunque tener presente che i comportamenti difensivi sono però anche delle vere e proprie abilità, indispensabili per molte professioni: sarebbe arduo per esempio fare il medico senza sapersi separare, almeno entro certi limiti, dal dolore dei pazienti, e come dice il proverbio il medico pietoso fa la piaga puzzolente. Per "essere in contatto" nella Gestalt si intende in definitiva avere un tipo di rapporto efficace, che abbia cioè un qualche effetto sugli interlocutori: un rapporto insomma che trasforma, che non lascia le cose come erano prima. Come la logica si dice formale quando è definita dal rispetto della successione formale delle proposizioni logiche (vedi per es. Il sillogismo), così anche il contatto è definibile dal rispetto della forma del suo avvenire: nella Gestalt si dice che è in contatto chi *hic et nunc* si rende conto di cosa sente, sceglie cosa vuole, decide cosa fare e poi, avendolo fatto, verifica ascoltando cosa sente, e che non è in contatto chi salta uno di questi passaggi.

Il contatto qui è definito dalla modalità con cui avviene. Scomponendo la meccanica del contatto in fasi, possiamo immaginare una spirale, il cosiddetto *ciclo* del contatto, che si potrebbe descrivere così:



A ognuna di queste fasi può corrispondere un'interruzione, nel caso che istanze contrarie si adoperino per impedire il contatto.

D. - Mi fai un esempio pratico?

R. - Metti che in una persona si attivi un impulso aggressivo per qualcuno, senza però che desideri uno

scontro:

1) può per esempio non rendersi conto della sensazione di rabbia, ingoiandola e non arrivando nemmeno alla seconda fase, cioè a

2) dirsi cosa vuole. Arrivate qui d'altra parte, spesso le persone riescono a immobilizzarsi dicendo che non sanno cosa vogliono: ma *volere è una scelta*, non un destino! Una scelta che comporta l'assumersi la responsabilità delle conseguenze, e ogni scelta ha le sue specifiche conseguenze.

3) Nel caso poi che la persona scelga cosa vuole, rimane ugualmente inefficace se non decide cosa fare: desiderare qualcosa non basta certo per averla. Se invece decide il daffarsi, ancora non basta per arrivare in fondo: bisogna evidentemente che a questo punto

4) verifichi ascoltandosi se conferma le sue decisioni a valle dell'esperienza. Solo così si può considerare che il rapporto sia davvero funzionante.

D. - Allora il disturbo è sempre all'interno di un rapporto?

R. - Sì, e per questo l'intervento terapeutico va impostato individuando per prima cosa i soggetti implicati.

D. - E come si fa?

R. - L'essere umano almeno a un'occhiata superficiale, sembra essere una solida unità: ma anche senza artificiosità intellettuali a cui l'emotività non aderirebbe e che privando l'operazione di energia la renderebbero noiosa e inefficace, si può facilmente trovare il modo di trasformarlo in due soggetti a colloquio. Se infatti per esempio una persona dà sufficiente attenzione a se stessa e alla propria esistenza, viene inevitabilmente in contatto con scomodità di vario livello che si limita a sopportare, non avendo trovato una soluzione migliore: una qualunque di queste sensazioni, da una tensione muscolare al mal di denti sul piano fisico, dalla curiosità all'angoscia su quello psichico, possono diventare l'interlocutore in questione e dare vita a un dialogo soddisfacentemente coinvolgente<sup>120</sup>.

D. - E come si può utilizzare in pratica?

R. - Può essere il punto di partenza per elaborare appunto le difficoltà emotive delle persone, perché dà forma al suo mondo interno, i cui avvenimenti diventano così visibili e raggiungibili.

D. - Hai parlato di dare attenzione alla propria esistenza: questo ha qualcosa a che fare con l'Esistenzialismo?

R. - Tantissimo: Schopenhauer con la sua concezione della volontà come apice dell'essere umano, Heidegger che rende massima dignità all'esperienza del fenomeno, Buber che con l'opera "Io e Tu" pone le basi di una spiritualità fondata sull'esperienza, sono cardini dell'approccio gestaltico, che a Minkowski poi deve la concezione del contatto come fatto chiave dell'esperienza vitale, anche se in realtà per Minkowski il contatto ha un valore in sé<sup>121</sup>, in senso praticamente metafisico, mentre nella Gestalt lo si considera di solito lo stato naturale e inevitabile di tutte le cose del mondo, organismi compresi, che nel bene e nel male non possono fare a meno di entrare in contatto e interagire con quello che sta loro intorno. Fondamentalmente di stampo esistenzialista è comunque il modo con cui nella Gestalt si mette l'attenzione sull'unicità dell'esperienza e sul suo valore in termini appunto esistenziali.

D. - Unicità in che senso?

120 "Cosa dice il tuo mal di testa?" - "Appoggia la testa e riposati" - "E tu cosa rispondi?" - "Non posso, ho tante cose da fare." - "E che risponde il mal di testa?" - "Allora se non fai come ti dico ti impedisco di essere in condizione di fare qualsiasi altra cosa." - "E tu cosa rispondi?" ecc.

121 E' una manifestazione di quello che Bergson chiamava *élan vital*, e da cui ha preso nome il vitalismo, una corrente filosofica dove la vita ha un senso intrinsecamente trascendente.

R. - L'esperienza, come tutte le Gestalt(en), non può essere compresa analiticamente: essendo più della somma dei suoi componenti non la si può capire semplicemente sommando la comprensione delle singole parti, e va necessariamente presa così com'è volta volta nella sua irripetibilità, se la si vuol vivere in pieno. Vivere in pieno è in realtà la meta dell'approccio gestaltico, che considera i disturbi psichici come impedimenti alla qualità della vita, e intende la qualità nel senso appunto della profondità dell'esperire.

D. - E i conflitti col Superio?

R. - Qui il conflitto endopsichico è meglio rappresentabile come una tensione dialettica fra impulsi e forma: qualunque desiderio si considera quindi legittimo, posto che riesca a trovare una forma per realizzarsi che soddisfi le altre eventuali istanze psichiche<sup>122</sup>.

D. - E come si fa a trovare questa forma?

R. - Si ricerca tramite una continua interazione fra le parti che si incontrano, si conoscono, sviluppano accordi e disaccordi, e alla fine mettono in atto un processo dialettico<sup>123</sup>, in cui tesi e antitesi danno luogo a nuove sintesi. Questo è un processo realizzabile solo attraverso l'avvicinamento delle due parti fino al punto di contatto, che è quindi contatto con il nuovo e il diverso, allo stesso tempo potenziale ricchezza e potenziale minaccia.

D. - Perché minaccia?

R. - Beh, le cose nuove sono quelle non sperimentate, quindi non si sa che effetto fanno: sul piano psichico come su quello fisico possono avere effetti che vanno dal piacevole al frustrante al pericoloso. Sia sul piano esterno che su quello endopsichico dal contatto viene tutto quello che c'è di nutritivo e piacevole, e allo stesso tempo è sempre per questa via che passa quello che è doloroso e velenoso, per cui è chiaro quanto sia desiderabile poterlo eventualmente interrompere. E' questa l'operazione in cui sono infatti continuamente e dolorosamente impegnate le persone che soffrono di disturbi psichici di qualsiasi tipo. D'altra parte, malgrado la sua pericolosità il contatto col mondo esterno non può mai essere interrotto del tutto, per le stesse ragioni fisiche per cui i frigoriferi hanno bisogno di un motore, cioè perché non esiste un isolante perfetto. Per difendersi restano allora due possibilità: quella appunto del frigorifero, cioè creare un isolamento a costo di un grosso dispendio di energie, o quella del thermos, che isola riducendo al minimo il contatto con l'esterno.

D. - Non c'è altro modo di difendersi?

R. - Sì, ci sono modi diversi e migliori che quello di sottrarsi al contatto: pur essendo entro certi limiti funzionale, questo sistema di difesa in realtà ha un costo altissimo, perché riduce l'esperienza vitale, cioè in definitiva avendo meno contatto si vive di meno.

D. - E allora?

R. - Visto che non si può fare a meno di avere delle difese, si tratta di adottare sistemi economicamente meno disastrosi, che siano cioè tagliati come un vestito su misura sui bisogni specifici della persona, limitandosi a difendere lo stretto necessario. Se un sistema di difesa non consiste nell'isolamento, tipo le mura di un castello, può consistere solo nel comportamento, cioè nella maniera in cui il cavaliere errante, il pellegrino,

122 Questa ottica naturalmente non è applicabile direttamente in quei casi dove, metapsicologicamente parlando, le istanze narcisistiche non sono in grado di contrapporsi dialetticamente a quelle pulsionali, non possedendo un livello adeguato di contrattualità: in questi casi è necessario un approccio differenziato e specifico.

123 Non si tratta di una dialettica fra opposti, ma fra differenze, che sintetizzandosi danno luogo a un'azione vibrante dell'energia della vita appena nata.

il viaggiatore, o comunque la persona che percorrendo la sua vita è esposta al pericolo, interagisce col mondo, e quindi nel suo modo di agire e di esprimersi: in questo modo la ricerca dei propri sistemi di difesa coincide con la ricerca del proprio stile di interazione, il che significa occuparsi di scoprire che cosa si può fare degli stimoli che vengono dall'esterno e dall'interno dell'organismo oltre che reagire in modo automatico o evitarli accuratamente.

D. - E cosa si può fare se sono troppo forti?

R. - Per esempio si possono suddividere in parti abbastanza piccole da poter essere affrontate con un atto di volontà, e poi ci si può assumere il compito di reagire a ognuno di questi minimi contatti attraverso l'espressione. La naturale conseguenza di questo processo è una creatività consapevole, che una volta messa in moto diventa a sua volta strumento omeostatico dell'esistenza.

D. - Nella Gestalt non si usa l'interpretazione?

R. - Non nel senso della traduzione in un linguaggio più "vero", operazione che in un'ottica fenomenologica non avrebbe senso. Si può usare invece nel senso di ridefinizione, una maniera di dire la stessa cosa in un altro modo, il che a volte permette di apprezzare altri lati della realtà.

D. - E nelle ottiche interpretative invece come funziona?

R. - Un'operazione interpretativa provoca la precipitazione del precedentemente caotico in qualcosa di strutturato, qualcosa quindi di gestibile, anche se allo stesso tempo immobile: strutture che possono per esempio essere di aiuto al decorso di un fiume, quando si tratta di argini, o di ostacolo, quando si tratta di dighe.

D. - Puoi farmi un esempio dell'effetto di un'interpretazione?

R. - Sul piano storico politico, un esempio dell'effetto di interpretazioni diverse potrebbe essere la storia dello Stato di Israele: l'esilio millenario del popolo ebraico, con l'aspirazione alla Terra Promessa vista come *metafora del ricongiungimento con Dio*, ha prodotto una cultura che alleggerita dal peso del territorio geografico ha potuto spostarsi così radicalmente sul piano del simbolico da raggiungere una tale libertà e profondità di pensiero che ai suoi figli si devono molti dei prodotti culturali di maggior livello dell'ultimo secolo. Interpretata invece come *territorio in mero senso geografico*, la terra promessa ha dato luogo a un semplice nazionalismo con i suoi problemi di confini, fenomeno evidentemente non più eletto di quelli che insanguinano da sempre la storia delle altre nazioni.

D. - In che modo è diversa la *ridefinizione*?

R. - La ridefinizione è simile a un intervento maieutico<sup>124</sup>, è un'operazione cioè funzionale alla comparsa di elementi che permettano uno sviluppo della situazione paralizzata.

D. - Cioè?

R. - Mentre le tecniche centrate sull'interpretazione per rimettere in moto il traffico forniscono al paziente la possibilità di articolare l'ingorgo attraverso qualcosa di simile a un ritorno all'indietro nel decorso dei desideri, con la ridefinizione si parte dall'ingorgo come dato di fatto e si cerca una via d'uscita in modo pragmatico, con quelle modalità empiriche con cui gli automobilisti napoletani riescono a districarsi dal caos più fitto.

D. - In pratica come si fa?

<sup>124</sup> Espressione che Socrate usava a proposito del suo sistema di insegnamento: un intervento da ostetrico per aiutare le persone a partorire le proprie riflessioni.

R. - Se negli approcci interpretativi si tratta sempre di rendere cosciente l'inconscio, cioè "cosa c'è dietro" alla situazione in questione, qui il problema è sempre "cosa c'è davanti", nel senso di trovare un modo di fare il prossimo passo. Usando i meccanismi del racconto si tratta di chiedersi: "e poi cosa succede?". Proprio per questo il problema del domandare da parte dell'analista assume nella Gestalt una dimensione di necessità diversa che per esempio nell'approccio freudiano, dove invece intervenire nel flusso di libere associazioni potrebbe ostacolare il processo di produzione inconscia. L'intervento nell'ottica gestaltica riconduce continuamente questo flusso alle necessità dell'organismo, e lo rende comprensibile attraverso il senso comune, invece che relazionandolo con un inconscio teorizzato metapsicologicamente.

D. - E poi cosa succede?

R. - Qualunque manifestazione viene messa in relazione con il qui e ora, invece di essere lasciata in quello spazio sospeso del parlare a ruota libera dove rimane irrelata e inafferrabile se non dalle interpretazioni dell'analista, che sono significative per il paziente solo quando questo non abbia resistenze che creano ostacoli. Correlata sensorialmente e emotivamente<sup>125</sup>, ogni manifestazione diventa invece subito oggetto di possibile interazione, permettendo ugualmente, anche se per altra via, la dialettizzazione della compattezza del sintomo.

D. - Nella Gestalt non si interpreta neanche il transfert?

R. - Nella Gestalt le proiezioni transferenziali sull'analista, invece di essere interpretate, vengono elaborate come tutte le altre proiezioni, cioè attraverso il contatto e il dialogo endopsichico.

D. - Allora il transfert non è così importante nella Gestalt?

R. - Il concetto di transfert fa parte di un'ottica metapsicologica: a rigore non si potrebbe parlare di transfert nella Gestalt, anche se invece essendo un termine di uso comune si finisce per adoperarlo lo stesso. Il fatto è che proiettare su un oggetto delle immagini proprie, le quali all'oggetto competono fino a un certo punto, equivale in pratica a non essere in contatto con l'oggetto in questione, per cui si può dire in definitiva che transfert e assenza di contatto sono le due facce della stessa medaglia: indagare le immagini proiettate si chiama fare l'analisi del transfert, mentre perseguire una elaborazione della situazione basata sul riconoscimento dei fenomeni manifestati si chiama occuparsi delle modalità con cui il contatto viene evitato.

D. - Puoi spiegarmi meglio?

R. - Se prescindiamo da ipotesi metapsicologiche, fenomenologicamente parlando quello che possiamo rilevare direttamente dall'osservazione delle comunicazioni fra una persona e il suo interlocutore (reale o immaginario che sia), sono le incongruenze. Per esempio se uno dice fischi e l'altro risponde fiaschi è evidente al buon senso che qualcosa è andato perduto nel dialogo, ed è appunto qui che nell'ottica gestaltica si manifesta quello che Freud chiamava "il rimosso". Il lavoro del terapeuta è fondamentalmente indirizzato a riportare a galla quello che i due interlocutori lasciano naufragare nelle pieghe del discorso, e che in definitiva risulta essere parti di sé non sperimentate e sconosciute, oppure aspirazioni e capacità d'interesse trattenute e soppresse in modo da mantenere in primo piano le fissazioni nevrotiche.

D. - Per raggiungere queste parti è indispensabile un processo di regressione?

<sup>125</sup> Intanto appurando chi è il destinatario della comunicazione del paziente (se per es. l'analista, o invece il paziente stesso ecc.), si stabilisce il contesto: informandosi poi sullo stato d'animo del paziente si mette in luce la tonalità emotiva della situazione, e chiedendogli infine di esplicitare le aspettative rispetto all'interlocutore, la si trasforma in una situazione elaborabile o comunque almeno sensata e direttamente comprensibile.

R. - La regressione non è indispensabile: agli strati profondi della psiche nella Gestalt ci si avvicina con la cosiddetta *recessione*, un processo in cui non si tratta di inibire le modalità evolute per andare a cadere in quelle arcaiche, ma di farsi largo fra le maglie dell'apparente e superficiale benessere per raggiungere le sacche di sottosviluppo<sup>126</sup> psichico che coesistono neanche tanto nascostamente col resto. In realtà queste rimangono separate solo attraverso un attivo e continuo processo di emarginazione che in genere è tollerato solo finché rimane sommerso, ma basta appena metterci il dito sopra perché il meccanismo si inceppi e la protesta emerga in modo tale che non può più essere insabbiata: a questo punto aumento di consapevolezza e cambiamento di comportamento diventano inevitabili.

D. - Nella Gestalt il terapeuta è più attivo che negli approcci interpretativi?

R. - Il livello di attività che nella Gestalt gli è permesso è più apparente che reale: a parte lo specifico intervento sugli impedimenti al contatto, è d'importanza vitale per lo svolgersi del processo che l'analista assuma la posizione detta di "indifferenza creativa", una profonda neutralità basata da una parte sulla convinzione che ognuno fa in ogni momento il meglio che può fare per se stesso, e dall'altra che aver bisogno d'aiuto non significa aver bisogno di qualcuno che dispensi soluzioni *ex cathedra*, ma di ricevere supporto (non necessariamente attivo) nella ricerca delle proprie capacità di autonomia e creatività.

D. - Qual è la meta dell'approccio gestaltico?

R. - Il punto d'arrivo della Gestalt, come di ogni altro approccio che implichi la creatività, è il silenzio<sup>127</sup>: data l'incompennetrabilità dei corpi, concreti o astratti che siano, solo dove non c'è niente esiste lo spazio perché qualcosa di nuovo possa comparire. D'altra parte il silenzio, come ben sapeva Edgard Allan Poe, è la cosa che atterrisce più di ogni altra l'essere umano: si tratta quindi di accompagnare la persona in questo posto, dove difficilmente andrebbe da sola, e di lasciarcela in uno stato d'animo appropriato, quello che si potrebbe chiamare uno stato di tensione dialettica, oppure di ispirazione, in modo che per una volta abbia l'occasione di inventare la sua vita invece di ripeterla in modo sempre uguale.

D. - E come si fa ad accompagnarcela?

R. - Aiutandola nell'elaborazione delle emozioni, che sono sia gli scalini per arrivare al silenzio, sia gli impedimenti a raggiungerlo: è l'emozione infatti che possiede l'energia necessaria per far muovere l'essere umano, ma allo stesso tempo è sempre l'emozione che può infilarlo in un vicolo cieco, impedendogli di trovare una via d'uscita. Nella Gestalt le emozioni vengono considerate la base su cui si fonda il senso di realtà dell'individuo, e quello con cui si deve in ogni caso fare i conti: se per esempio la persona è arrabbiata, l'analista chiede cosa vuole fare della sua rabbia, ritenendo che finché non trova una modalità per darle spazio, espressione o mentalizzazione che sia, sarà comunque talmente assorbita da quell'emozione da non avere una vera disponibilità per occuparsi di nient'altro.

D. - Come si può definire in sintesi l'approccio gestaltico?

R. - Si può dire che l'approccio gestaltico consiste in un vero e proprio processo di deipnotizzazione, mirante a svegliare la persona dalle fissazioni in cui si è persa, le quali costituendo le uniche opzioni che crede disponibili sono le mura illusorie della sua prigione. In quest'ottica è evidente anche l'importanza di sperimentare interazioni sociali, da cui l'uso che qui si fa del lavoro di gruppo e l'utilizzazione di qualsiasi

126 Psicico ma anche sociale, dato che il sottosviluppo psichico condiziona poi pesantemente i rapporti umani.

127 E' il silenzio interno, lo stato in cui, acquietato il chiacchiericcio interiore, il sipario si alza e il dramma può cominciare.

tecnica che lo supporti, in particolare la drammatizzazione, che con la tecnica dello scambio dei ruoli offre un aiuto prezioso all'elaborazione delle interazioni sclerotizzate.

### 3. Inconscio e fenomenologia

D.- Ma nella Gestalt non si lavora con l'inconscio?

R.- A differenza che nel pensiero freudiano, dove si considera un'area coesa prodotta dalle dinamiche intrapsichiche, qui è inconscio quello che per un motivo qualunque rimane nascosto alla vista: può essere che la persona non guarda in quella direzione, o può essere che sia qualcosa che non ha mai ricevuto nome, come può essere anche qualcosa che è in posizione tale che sfugge alla vista. A differenza della metapsicologia, che è una psicologia teorica, un approccio fenomenologico non è in grado di considerarlo qualcosa di strutturato e interpretabile per deduzione dai suoi derivati: qui l'inconscio è rilevabile solo come fenomeno, e fra i fenomeni si può considerare anche ciò che *brilla per la sua assenza*. Così nella Gestalt si può prendere in considerazione elementi che logicamente dovrebbero essere presenti nel discorso del paziente, e dato che non appaiono alla vista, si possono dire inconsci.

D.- Se non si interpreta, come si fa a dargli forma?

R.- Lo scopo dell'interpretazione è la scoperta di una verità, diciamo, storica: nell'approccio fenomenologico si ricerca invece una verità narrativa, il vissuto cioè della persona che ha fatto la specifica esperienza, quindi una verità plausibile, che dando ragione del vissuto permette una coerenza fra quello che la persona sente e il suo comportamento. Si procede comunque per associazioni, contenute in una logica di senso comune, e la differenza fondamentale con il punto di vista psicanalitico è la mancanza di una teoria metapsicologica, dove l'inconscio si considera un insieme coeso da cui trarre deduzioni: qui per inconscio si intende ciò che non è cosciente, ma non si immagina che abbia una coesione generale da cui procede una vita oscura che scorre in parallelo sotto la superficie della storia della persona.

## CAPITOLO 12°

**14. IPNOSI E STRATEGIA**

Un'altra maniera di navigare nelle acque insidiose del mutamento interno.

-----

1. La trance:

D. - Che cos'è l'ipnosi?

R. - L'ipnosi è una tecnica per indurre un determinato stato psichico che si chiama *trance*, e che consiste in una situazione di particolare concentrazione.

D. - Fammi un esempio pratico.

R. - Quando per esempio a teatro o al cinema sei assorbita dallo spettacolo, puoi arrivare a scordarti che sei seduta in una platea, che ci sono altri spettatori e che quello è solo uno spettacolo e può darsi che finisci per avere l'impressione di stare dentro alla situazione rappresentata, il che significa che la tua attenzione è tutta concentrata lì e tendi a perdere di vista lo sfondo, cioè il contesto: quando lo sfondo non c'è più, vuol dire che è cominciata la *trance*.

D. - Come si fa a ipnotizzare una persona?

R. - Dipende da chi è la persona. In qualcuno si può indurre la *trance* al limite anche solo leggendo un foglio di istruzioni. La capacità sta piuttosto in chi entra in questo stato che in chi lo induce: non tutti infatti hanno una uguale capacità di concentrarsi, e chi ipnotizza è appunto qualcuno che aiuta la persona a farlo.

D. - Ma in pratica cosa bisogna fare?

R. - Per cominciare può essere utile per esempio chiedergli come sta, a cosa presta attenzione, cioè insomma cosa sta vivendo: è importante sapere con cosa è occupata la sua mente se si vuole aiutarlo a concentrarsi, e non bisogna trascurare di prendere in considerazione le sue reazioni alla situazione, perché può darsi per esempio che abbia paura della *trance*, soprattutto se è la prima volta che la sperimenta. Bisogna sapere cosa gli sta succedendo, se ha bisogno di rassicurazioni oppure di informazioni per orientarsi, e non sarebbe male fra l'altro spiegargli che può uscire dalla *trance* quando vuole. Se ha paura o ha sensazioni sgradevoli è importante che ne parli: parlandone le paure fantasmatiche calano di intensità, e questo rende meno difficile andare avanti. Chi induce la *trance* deve sempre parlare e comportarsi in modo da non far nascere opposizioni. A un certo momento può chiedere di fissare l'attenzione su qualcosa e di lasciarla lì, mettendosi poi a parlare in modo da seguire il ritmo del respiro: parlare seguendo il ritmo del respiro dell'altro aiuta a non disturbare il flusso della sua vita interiore, e quindi a non spingerlo a difendersi da un'intrusione.

D. - Come si fa a seguire il ritmo del respiro?



R. - Si parla durante le inspirazioni e le espirazioni, fermandosi nelle pause: in questa maniera chi ascolta entra piano piano in uno stato preipnotico, dove la consapevolezza fisica si riduce, come quando uno spettacolo è così attraente che quasi ci si dimentica di avere un corpo e si può anche stare scomodissimi senza farci caso, mentre l'attenzione è sveglia e tutta fissata sulla scena. A questo punto si può proseguire con la tecnica della dissociazione, che consiste nel parlare contemporaneamente su due livelli differenti, cioè alternando per esempio un discorso razionale a uno irrazionale. La *trance* può essere indotta anche da due persone che parlano contemporaneamente, una in un orecchio e l'altra nell'altro.

D. - E come mai?

R. - Ci sono varie teorie riguardo alle ragioni di questo fenomeno, e una è questa: la nostra mente è sempre occupata a tessere una rete di relazioni prospettiche fra la cosa di cui si occupa, oggetto persona o situazione che sia, cioè il primo piano, e lo sfondo, cioè tutto ciò a cui momentaneamente prestiamo attenzione solo con la coda dell'occhio<sup>128</sup>. Quando due oggetti d'attenzione rifiutano di farsi mettere in questo rapporto gerarchico e insistono ostinatamente per escludersi a vicenda dal primo piano, dopo un po' la mente si arrende, rinuncia a occuparsi di tutti e due gli oggetti e rimane focalizzata a vuoto, con una disponibilità per qualunque cosa chiunque metta a questo punto nel suo campo visivo: in un certo modo dimentica la sua possibilità di scelta per via di una mancanza di sfondo che vanifica la visione d'insieme, e quindi una valutazione dal punto di vista esistenziale dell'oggetto della sua attenzione. Dato infatti che l'attività selettiva della mente è ancorata al contesto, senza contesto non si sa più cosa scegliere di notare e si è costretti a notare tutto in maniera acritica. Questa tecnica annullando il contesto rinforza la focalizzazione dell'attenzione: il risultato è che la persona è totalmente concentrata e senza intenzioni specifiche.

D. - Come si fa a parlare su due livelli contemporaneamente?

R. - Seguendo contemporaneamente due linee di pensiero che non si amalgamano fra loro, in modo che la persona non possa connettere insieme i due discorsi. Per esempio spiegando da una parte un teorema e dall'altra parlando di critica d'arte, o recitando una poesia e raccontando una storia, o parlando della fame nel mondo e del rubinetto in cucina che perde, o qualunque altra dissonanza ti venga in mente.

D. - Da cosa dipende la maggiore o minore capacità di entrare in *trance* ?

R. - Su questa capacità influiscono molte cose, ma soprattutto la diffidenza: chi è molto diffidente non lascia facilmente la presa sul contesto. Una persona impaurita, sospettosa, qualcuno che si sente circondato, tende a non perdere il controllo del contesto, e anzi, dal momento che per lui il bisogno di difesa è sempre un fatto prioritario, è ben difficile che riesca a concentrarsi contemporaneamente su due cose di uguale importanza, visto che il bisogno di proteggersi tenderà sempre a prevalere e a rimettere le cose in prospettiva. D'altra parte senza la perdita del contesto non esiste lo stato di *trance* si capisce quindi che è particolarmente difficile indurre la *trance* nelle persone con tendenze paranoide.

D. - Di che c'è bisogno per riuscirci?

R. - Bisogna essere abili strateghi: bisogna riuscire a far trovare al paziente una posizione di sicurezza, in modo che non abbia bisogno di una continua vigilanza. Per questo è importante proporgli cose che non urtino contro i suoi meccanismi di difesa. Per esempio, se il paziente è una persona che di solito tiene

---

<sup>128</sup> Quando si fotografa un animale poco conosciuto spesso gli si mette vicino un oggetto di dimensioni note per far capire quanto è grande.

d'occhio ogni particolare, sarà estremamente poco indicato chiedergli di concentrare l'attenzione su una cosa sola, perché potrebbe viverlo come un pericoloso allentamento di vigilanza. Sarà invece più indicato invitarlo a concentrarsi su tutti i particolari possibili, a vedere tutto, a tenere presente tutto, a stare attento a ogni cosa, a percepire tutto quello che succede intorno a lui. In questo modo probabilmente non si sentirà minacciato dalla richiesta, dato che è quello che farebbe comunque, e così se si è abbastanza abili si riesce a ottenere la concentrazione necessaria e a indurre la *trance* anche in persone sospettose.

D. - Cosa si prova durante la *trance* ?

R. - Durante la *trance* si prova quello che la situazione su cui si è concentrati fa provare, esattamente come quando vedi un pezzo di teatro coinvolgente provi le emozioni che la situazione rappresentata induce. Fissando un muro, la persona in *trance* non proverà niente di particolare, fissando una scena di calma, di pace, un luminoso pomeriggio di primavera in campagna, proverà pace, serenità, calma, e se invece si concentra su un incubo, su qualcosa di particolarmente orrendo, proverà probabilmente spavento, angoscia, terrore.

D. - E dopo si ricorda quello che ha provato?

R. - Quando esci dal cinema ti ricordi quello che hai visto? Nella *trance* è lo stesso, salvo il caso di una specifica istruzione postipnotica a dimenticare.

D. - Mi sembra di capire che nello stato di *trance*, a causa del profondo grado di concentrazione si può avere una percezione differente delle cose. E' così?

R. - In un certo senso è così. Nello stato di veglia tutto è messo continuamente in relazione con noi stessi: per esempio se guardi una sedia inevitabilmente ti viene da pensare come ci starebbe in casa tua. In stato di *trance* non ti verrebbe mai da pensarlo, perché avendo perso il contesto, momentaneamente non ti ricordi nemmeno di averla una casa, e sei completamente occupata con la sedia: allora probabilmente se ti piace ti piace proprio, mentre se invece non ti piace la trovi proprio brutta, perché sei tutta assorbita nell'esperienza e non in operazioni razionali che distanziandola la fanno sbiadire.

D. - Come si fa a far uscire una persona dalla *trance*?

R. - Gli si chiede di svegliarsi, cioè gli si ricorda lo sfondo. Svegliarsi vuol dire accorgersi che c'è:

1) - una situazione, cioè lo stato di *trance*, che non è l'unica situazione possibile;

2) - una persona che l'ha indotto;

3) - una ragione perché è stato indotto;

cioè insomma il contesto di quel momento.

D. - Per usare l'ipnosi ci vuole uno specialista?

R. - Dipende dal genere di uso. A indurre una *trance* per esperimento ci riesce chiunque, ma ovviamente una terapia richiede operazioni complesse e le *chances* di operare cambiamenti apprezzabili si fondano sulla possibilità di saperle condurre in porto.

D. - Quindi non è possibile farlo senza una preparazione adeguata?

R. - Perlomeno poco probabile, oltre che poco auspicabile. Per condurre qualsiasi psicoterapia, oltre che di un equilibrio psichico consolidato c'è bisogno di molte conoscenze teoriche e di un complesso addestramento pratico.

D. - Come si fa a fare terapia con l'ipnosi?

R. - In diversi modi: per esempio si possono trattare i sintomi con le cosiddette suggestioni postipnotiche, un curioso fenomeno per cui suggerendo durante la *trance* alla persona di fare certe cose dopo che si è svegliata, se la persona non ha forti motivi di opposizione inevitabilmente le fa, perché si trova con una decisione che sembra aver attraversato tutti i necessari vagli interni<sup>129</sup> anche se invece è stata messa lì da fuori. Per esempio in una persona molto agitata si può indurre la suggestione postipnotica di reagire con calma alle situazioni: quando si sveglia dalla *trance* per un certo tempo lo fa, ma naturalmente in linea di massima dopo un po' ritorna di nuovo agitata come prima, per cui il valore di questo sistema di terapia è limitato.

D. - Che altri modi ci sono?

R. - La *trance* permette alcune particolari capacità:

- 1) - si può *produrre allucinazioni*, cioè vedere o sentire delle cose che non ci sono, e viceversa non vedere e non sentire cose che ci sono;
- 2) - si può *distorcere il senso del tempo*, allungandolo o accorciandolo;
- 3) - si possono *separare delle parti della persona da altre*, per esempio il pensiero dalle sensazioni, oppure la percezione di una parte dalla percezione del resto del corpo;
- 4) - si può *ricordare cose dimenticate e dimenticarne delle altre*; queste sono tutte capacità che possono essere sfruttate per la terapia. Per esempio Freud all'inizio utilizzava la capacità di ricordare per riportare alla mente dei suoi pazienti gli avvenimenti più remoti; usando invece la capacità di dimenticare si può indurre una persona a lasciarsi alle spalle le cose sgradevoli. Nella ipnoterapia ericksoniana per esempio si utilizza anche la possibilità che la concentrazione offre di sperimentare vividamente una storia per far fare al paziente delle esperienze che normalmente evita accuratamente, ma di cui invece ha estremo bisogno.

## 2. Erickson

D. - Cos'è l'ipnoterapia ericksoniana?

R. - E' un sistema di terapia inventato da Milton Erickson, uno psichiatra americano nato in una fattoria del Wisconsin e cresciuto nella cultura di quest'area rurale americana. Quella che Erickson ha elaborato è forse la psicoterapia che deve meno, relativamente parlando, al pensiero europeo.

D. - In che senso?

R. - Erickson sviluppò le sue tecniche in buona parte proprio a partire dalla sua esperienza esistenziale, che fu molto dura. Da piccolo infatti, e una seconda volta da grande, ebbe una poliomielite gravissima, e per un lungo periodo rimase a letto quasi completamente paralizzato, capace di muovere soltanto gli occhi: fu proprio lì che sviluppò le sue capacità di osservare il mondo in modo straordinariamente acuto.

D. - Poi è guarito?

R. - Come si guarisce in genere dalla poliomielite, cioè restando con gli arti lesionati. Erickson però era un individuo così straordinario, che in questi anni passati a letto invece di deprimersi reagì con tanta tenacia da riuscire a riacquistare buona parte delle capacità motorie<sup>130</sup>. Qualche anno dopo, ancora mezzo paralizzato,

<sup>129</sup> Se suscita contrasti interni sarà però bloccata e rimessa in discussione.

<sup>130</sup> Non è un caso rarissimo: Moshè Feldenkrais, l'autore di "Curarsi attraverso il movimento", ha recuperato con il

risalì il Mississippi in canoa da solo.

D. - E come ha fatto se era ancora mezzo paralizzato?

R. - Nei suoi scritti racconta per esempio che quando arrivava a una cascata si trascinava con la canoa fuori dall'acqua, si sedeva su un sasso e aspettava che passasse qualcuno: poi lo convinceva in un modo o in un altro a aiutarlo a risalirla. Era evidentemente una persona con una forza d'animo incredibile, ed è stato uno dei maghi della psicoterapia.

D. - E non è mai tornato fisicamente normale?

R. - Abbastanza da vivere, lavorare un numero incredibile di ore al giorno e tirare su una famiglia con tanti figli, che ha anche educato molto bene perché era fra l'altro un educatore eccellente e originale.

D. - Cioè?

R. - Nel libro "La mia voce ti accompagnerà" racconta per esempio la storia di un suo scontro con una delle figlie da piccola, e il modo in cui fa fronte all'irrispettosità e alla prepotenza della bambina: la prende per un piede e quando lei divincolandosi si libera gli prende l'altro, e va avanti così con la bambina che strilla e si divincola e fa il diavolo a quattro senza fare altro che tenerla restando tranquillissimo, fino a che lei si arrende e ammette che il padre è più forte e ubbidisce, riconoscendo così che i genitori hanno di fatto un potere su di lei.

D. - Qual è la cosa importante in questa storia?

R. - Il fatto che in questo modo la bambina supera la crisi di prepotenza senza venire picchiata e neanche minacciata, cioè senza essere stata offesa né spaventata: semplicemente le è stato dimostrato in modo assolutamente inequivocabile che i genitori sono più forti di lei e hanno la possibilità di obbligarla alla loro volontà, cosa che mette in risalto l'apprezzabilità di relazioni pacifiche<sup>131</sup>.

D. - Cioè lei si è resa conto che sono più forti senza essere stata umiliata: un'ammissione della loro superiorità che però non è distruttiva per la sua dignità.

R. - Appunto, un modo che non comporta né offesa né paura, cose che fanno malissimo ai bambini. Questo tipo di interazione è un esempio di approccio strategico. Erickson non se lo è inventato tutto da solo, ma ha sviluppato al massimo quella che era già una modalità di comportamento in uso nella sua famiglia, cioè un modo serio, intelligente, benevolo e straordinariamente furbo di affrontare i problemi. In un certo senso si può dire che Erickson abbia trasportato nella psicoterapia la saggezza della cultura contadina da cui proveniva.

D. - Come funziona l'ipnoterapia ericksoniana?

R. - Erickson riusciva a sfruttare al massimo tutte le possibilità che l'ipnosi gli metteva a disposizione, e sarebbe arduo esemplificarle in modo esauriente. Fra le varie modalità di intervento però ce n'è una particolarmente interessante e più facilmente descrivibile. Te la riassumo in breve. Immagina che il paziente sia già in *trance*. Dal colloquio iniziale l'analista ha inquadrato il problema su cui lavorare trasferendo la definizione data dal paziente in questo schema descrittivo:

1) quale emozione non riesce a sopportare?

2) quale comportamento non riesce a tenere?

suo metodo pazienti in situazioni fisiche disperate, perché tramite l'uso le vie nervose lesionate possono ripararsi, e aree non interessate dal danno possono ipersvilupparsi compensativamente.

131 L'interazione non è ovviamente astraiabile dal contesto del loro rapporto: nondimeno, pur rimanendo il contesto interamente affidato a l'immaginazione del lettore, la storia è di una innegabile suggestività.

3) quale atteggiamento verso la realtà sta evitando?

Se a questo punto racconta al paziente in *trance* delle storie dove avviene senza catastrofi quello che di solito lui evita accuratamente, dato il livello di concentrazione in cui il paziente si trova è probabile che viva la storia con un'intensità simile a un vero e proprio avvenimento, e che possa perdere almeno in parte i pregiudizi negativi riguardo a quel genere di esperienza, aprendosi la strada a nuove possibilità di decisione.

D. - Come si fa a sapere quali emozioni non sopporta il paziente e quali comportamenti evita? Si domanda a lui?

R. - Anche, ma non è detto che il paziente lo sappia.

D. - Appunto, e allora?

R. - Lo psicoterapeuta lo deve capire da quello che gli viene raccontato e dalle indagini che fa. Per esempio, se il paziente dice che non riesce a studiare, il terapeuta può chiedergli i dettagli della faccenda, e magari finisce per scoprire direttamente o indirettamente che in realtà ha paura dei professori agli esami. Questo significa che evita gli esami per sfuggire alla paura. In questo caso l'emozione non tollerata è la paura, e il comportamento che il paziente non riesce a tenere è l'accettazione dell'autorità: l'atteggiamento evitato è probabilmente l'affidarsi a figure genitoriali.

D. - Sì, però immagino che ci siano molti motivi per cui una persona può avere paura di un'autorità. Come si fa a capire qual è quello che si sta cercando?

R. - In parte bisogna immaginarlo, ma se c'è bisogno di sapere di più si può continuare a fare domande finché il quadro non appare abbastanza chiaro. D'altra parte da un punto di vista pratico il problema è il fatto che la persona non sopporta la paura, non il perché non la sopporta. Lo scopo dell'ipnoterapia ericksoniana in effetti non è un aumento generale della consapevolezza, ma una reimpostazione dell'atteggiamento del paziente: con una persona che non sopporta la paura si cerca quindi di elevare la sua soglia di tolleranza. A questo scopo gli si può raccontare per esempio una storia di qualcuno che cede sempre alla paura e proprio per questa ragione gli succedono guai e disastri di tutti i tipi, e intrecciata con questa una storia dove c'è qualcun altro che ha una paura terribile e deve fare qualcosa che lo spaventa tanto, e poi va a farla, con tutta la paura, ha una paura terribile, è là . . . . sta aspettando . . . . nella stanza d'aspetto del dentista con una paura terribile, e poi lì c'è una ragazza così carina, così bella, che a lui piace tanto, e sta a guardarla, lui ha paura, una paura terribile del dentista, perché non sopporta il dolore, ed è così carina la ragazza, ha un vestito azzurro, favoloso, sembra una fata, una fatina di quelle che si vedono a volte a primavera sui fiori che ci sono in certi prati . . . . dove scorre l'acqua, scorre sui sassi, scorre fresca sui sassi . . . . è caldo e ci sono i fiori e c'è l'erba, verde, ma di un verde incredibile, proprio verde smeraldo, e nell'acqua ci sono i pesci che nuotano . . . . i pesci d'argento . . . . e poi lo chiama il dentista e lui va . . . . e il torrente è così bello ma così bello . . . . .

D. - Qual è la funzione di una storia così?

R. - Praticamente con la storia si aggancia uno stato d'animo, in questo caso la paura, e piano piano si stempera fra altre sensazioni finché si attenua abbastanza da far sperimentare alla persona che non è un fatto ineluttabile. Se gli si chiede poi di non ricordare l'esperienza, quando esce dalla *trance* è come se avesse dimenticato un sogno. Probabilmente hai notato che i sogni lasciano strascichi, e che se fai un bel sogno può darsi che rimani allegra tutta la giornata anche se non te lo ricordi bene. Allo stesso modo si possono

indurre fantasie che lasciano uno stato d'animo incline a scelte di apertura verso le cose piacevoli, invece che di attaccamento a quelle spiacevoli.

D. - Quindi in questo caso quando avrà paura saprà che non deve per forza esserne travolto.

R. - Ecco, non si tratta di un sapere consapevole. Si può dire che probabilmente non reagirà per forza infognandosi di nuovo nella paura, perché ora ha qualcosa come un precedente storico per un altro tipo di reazione, cioè lasciare svanire la paura.

D. - Ora ho capito un po' di più. Quindi la capacità dell'analista sta nel capire qual è l'emozione che il paziente non sopporta e qual è il comportamento che non riesce a tenere.

R. - Questa è la capacità diagnostica: individuare bene questo significa fare una buona diagnosi, ma poi l'abilità terapeutica consiste nel pilotare il viaggio, cioè nel riuscire a costruire delle storie adeguate e a destreggiarsi in modo che la persona non si opponga e lo segua. Per ottenere questo bisogna continuamente nascondere le tracce, cioè il racconto non deve mai essere trasparentemente allusivo, in modo che la persona non possa mai dire: "Ah, a me non succedrebbe mai così", oppure: "Ah io avrei fatto in un'altra maniera".

D. - E allora come dev'essere?

R. - Non deve alludere chiaramente ai problemi del paziente: per esempio se ha paura del dentista, nella storia non ci deve essere un dentista; se ha problemi con la moglie non ci dev'essere una moglie.

D. - Ma anche se nella storia c'è un'altra fonte di minaccia non si capisce lo stesso che parla di paura?

R. - Sì, ma se la fonte è abbastanza diversa e non la riguarda così specificatamente da suonare allusiva, non arriva a svegliare l'attenzione di una persona in *trance*.

D. - Ma se è una persona molto acuta?

R. - Tutta l'abilità sta appunto nel costruire una storia che passa attraverso le maglie delle sue specifiche difese. Meno il paziente si accorge di cosa sta succedendo e più la suggestione ha effetto, quindi l'importante è che venga trasportato dalla magia del racconto. Se il terapeuta racconta storie sufficientemente affascinanti il paziente viene distratto dal bisogno di capire. Il fascino serve appunto a far perdere le tracce, attraverso lo spostamento dell'attenzione della persona.

D. - Fammi un esempio.

R. - Immagina una macchina da presa che improvvisamente si mette a fare primi piani intensi, per esempio improvvisamente rose. . . . rose rosse . . . . petali di rose rosse . . . tante bellissime rose una dopo l'altra, rosse, più vicine, sempre più vicine . . . . quando torni indietro con lo zoom con tutta probabilità il paziente non si ricorda più di che cosa si stava parlando, e se la prima volta se lo ricorda, facendogli fare tre o quattro zoomate successive perde sicuramente il filo, perché tra l'altro essendo in *trance* ha già forti difficoltà a coordinare le immagini. In questa maniera le connessioni logiche piano piano si perdono. Quando si comincia a saltare di qua e di là, nello stato di *trance* è impossibile ricucire i passaggi, e così spariscono le tracce di quello che è stato suggerito.

D. - Ma i racconti non mantengono una loro logica interna?

R. - Non necessariamente, anzi un intero racconto può anche essere lì per contenere e nascondere una sola parola (per es. la parola "tranquillo"), e può consistere in una serie di storie insensate che depistano la sua vigilanza.

D. - Che altri modi di intervento ci sono?

R. - Un'altra tecnica di lavoro è la ridefinizione. Immagina per esempio una donna che in famiglia è oberata di lavoro e deve sempre darsi da fare, il marito vuole una cosa e i figli un'altra, e qualcuno strilla che non è pronto da mangiare, e lei deve correre, correre, correre perché ha paura che non le vogliano più bene se non li accontenta tutti. Nella *trance* le si potrebbe raccontare una storia che va a finire con lei in una vasca da bagno, nell'acqua calda, che sta così bene, e si lava via tutta la fatica, mentre il marito la chiama dalla cucina, dove sei, non è pronto da mangiare, e lei sente la voce del marito ed è felice perché sente quanto lui ha bisogno di lei, e la figlia che dice: "non sono ancora ricuciti i miei pantaloni", e lei sente quanto anche la figlia ha bisogno di lei, ed è felice, e si rilassa in questo bagno caldo, cullata dalle voci di casa, di tutte queste persone che hanno bisogno di lei e le sono così legate e le assicurano il loro amore chiamandola: ribaltando la definizione del richiamo, invece dell'aspetto ansiogeno si mette in luce quello rassicurante, che è congruo al suo bisogno di rilassamento.

D. - L'attività principale del terapeuta qui consiste nei racconti?

R. - In effetti l'inventare storie piene di fascino è un elemento centrale dell'ipnoterapia ericksoniana. Le storie poi per essere trascinate, devono trascinare un po' anche chi le racconta: ci vuole un alto grado di partecipazione per entrare dentro il mondo delle fiabe, il mondo dove le immagini si generano, la casa dei sogni, quel magma che c'è dentro di noi in continua ebollizione, che accenna a condensarsi in mille forme e si definisce solo in qualcuna.

D. - Cos'è questo magma, la fantasia?

R. - E' il cosiddetto "immaginario", un'attività mentale che si svolge autonomamente e continuamente: dentro di noi c'è come un oceano di forme semisolide che continuamente si agita, come la lava di un vulcano che bolle e abbozza delle immagini che poi si rifondono e tornano di nuovo magma e che solo quando schizzano fuori dal cratere si condensano in forme stabili. E' un'attività continua della mente: se ascolti molto attentamente dentro di te ti accorgi di un flusso di immagini che si abbozzano appena e subito si disfanno, come un fronte d'onda che avanza. Se chiudi gli occhi vedi macchie di luce e di ombra, e se le guardi bene ti accorgi che cambiano continuamente: se fai ancora più attenzione ti accorgi che possono prendere qualunque forma, e se c'entri in rapporto puoi fare come un direttore d'orchestra, spingendo una forma piuttosto che un'altra fino a fare emergere delle immagini compiute. Da qui nascono ovviamente le arti visive, ma in realtà anche qualsiasi altra creazione umana. Qualunque cosa creata dall'uomo è creata in questa maniera, anche un discorso: quando io parlo con te ho una in-tensione, e l'in-tensione si articola su questo fronte d'onda di fondo, cioè come se con l'intenzione di dirti qualcosa orchestrassi le protoforme che arrivano, facendole diventare queste parole, queste immagini.

D. - Questo succede a tutti?

R. - Questa è un'esperienza che chiunque fa continuamente, in modo più o meno consapevole, e ovviamente ognuno a modo suo: è quello che si chiama comunemente pensare. Quando si pensa siamo sintonizzati su un fluire di protoimmagini, e scegliendole e combinandole fra loro ci si muove su questo fiume: più chiaramente si potrebbe dire che quando si pensa non fabbrichiamo le forme dal nulla, ma attingiamo da quelle che ci sono messe a disposizione da un serbatoio<sup>132</sup> in continuo movimento per poi ricomporle a piacere.

D. - Quindi l'analista deve essere capace di inventare lì per lì?

132 La memoria, cosciente e subconscia, i cui contenuti agitati dalle pulsioni danno luogo all'immaginario.

R. - Si può senz'altro dire che nell'ipnoterapia ericksoniana abilità indispensabili siano la strategia e la creatività. D'altra parte in tutti i mestieri c'è sempre bisogno di di creatività, perché chiunque non faccia un lavoro strettamente routinario deve orchestrare questo magma interno e inventare nuove forme per gestire le situazioni che via via gli si presentano.



## CAPITOLO 13°

**15. BATESON E VON BERTALANFFY: LA SISTEMICA**

La logica dei comportamenti che sembrano assurdi e inspiegabili.

-----

1. L'approccio sistemico

D. - La strategia si usa solo nell'ipnoterapia ericksoniana?

R. - No di certo. L'uso della strategia è particolarmente funzionale per condurre psicoterapie all'interno di tutti i cosiddetti sistemi, cioè dove ci sono varie persone legate da un rapporto di interdipendenza (famiglie e clan). Qui si interviene direttamente sulla complessa rete di interazioni che si svolgono fra i componenti del gruppo e che li tengono uniti: le patologie si possono vedere come elementi funzionali all'insieme anche se disfunzionali alle persone, e l'intervento può consistere nel fare in modo che i sintomi perdano il loro valore relazionale. Questo modo di vedere i fenomeni psichici è noto come approccio sistemico.

D. - Chi l'ha elaborato?

R. - I massimi teorici sono considerati Ludwig Von Bertalanffy, un biologo austriaco che intorno agli anni '50 scrisse la "teoria generale dei sistemi", che rimane tutt'oggi il *background* filosofico-scientifico di questo approccio, e Gregory Bateson, il fondatore della scuola di Palo Alto, centro californiano di ricerche sulla terapia della famiglia.

D. - Cosa dice Bateson?

R. - Bateson si è occupato a fondo dei problemi riguardanti il funzionamento dei processi mentali, e anticipando quella corrente di pensiero che oggi va sotto il nome di costruttivismo, ha parlato di "fabbricazione" delle ipotesi, proponendo una visione della scienza come costruzione di rappresentazioni ipotetiche del mondo, in funzione del tentativo di soddisfare più e meglio i bisogni umani. E' un modo dunque di considerarla non tanto una ricerca di verità assoluta, ma piuttosto un processo per tentativi ed errori allo scopo di scoprire modalità di stare meglio nel mondo.

D. - Un processo per tentativi ed errori?

R. - Bateson riteneva<sup>133</sup> che questa sia la modalità di base con cui la mente umana apprende. Naturalmente per imparare dagli errori è necessario che il contesto in cui vengono fatti i tentativi sia ripetibile, perché in caso contrario non si possono paragonare i risultati dei diversi tentativi. Proprio questo problema della necessità di condizioni specifiche per l'apprendimento ha portato alla riflessione su quali condizioni siano invece particolarmente inadatte, e quindi patogene, e alla scoperta del doppio legame e della sua importanza nella schizofrenia.

133 Cfr. G. Bateson, *Per un'ecologia della mente*.

D. - Che cos'è il doppio legame?

R. - Per doppio legame si intende una situazione in cui si è costretti a soddisfare contemporaneamente due istanze opposte, col risultato di rimanere immobilizzati. Questa è la conseguenza di un doppio messaggio, cioè una comunicazione che contiene richieste contraddittorie, e un'ipotesi della scuola di Palo Alto è appunto che la schizofrenia sia dovuta a un rapporto con i genitori (in particolare la madre) dove ci sono stati così tanti doppi messaggi da immobilizzare completamente la persona e da costringerla a ritirarsi in un mondo dove non vengono rispettati i nessi logici.

D. - Mi fai un esempio di doppio messaggio?

R. - Sono doppi messaggi tutte le richieste contraddittorie<sup>134</sup>. Se si chiede a un figliolo di essere abbastanza autonomo da rimanere solo a casa la sera, non gli si potrà vietare di attraversare la strada senza essere tenuto per mano, perché questo lo metterebbe in uno stato di grave conflitto rispetto alle decisioni da prendere autonomamente. Allo stesso modo non si può ricoprire un bambino di smancerie per ogni sua smorfia per poi disinteressarsene quando ha bisogno dell'aiuto e del sostegno dei genitori nel processo di scoperta del mondo, solo perché questo non li diverte altrettanto: la reazione inevitabile sarà una seria confusione sul proprio senso del valore.

D. - Ma come si fa a sapere cosa è giusto o sbagliato nell'educazione?

R. - L'impresa è ardua, ma si possono tenere presenti certe indicazioni. Per esempio, introducendo il concetto di ecologia della mente, Bateson sgancia i termini "buono e cattivo", "giusto e sbagliato", da significati assoluti, ancorandoli invece alla funzionalità dell'elemento a cui si riferiscono in relazione a un ecosistema (per es. la famiglia, la società in cui vuole vivere la persona, il processo di sviluppo etc.), in modo che i valori morali diventano non solo evidenti nella loro eventuale sensatezza, ma assumono anche il loro reale peso in un'ottica di sopravvivenza. Si può così prendere in considerazione una sorta di "moralità scientifica", abbastanza flessibile perché ancorata al sistema a cui si riferisce, e allo stesso tempo abbastanza oggettiva da permettere di discernere all'interno del sistema stesso delle possibili linee di sviluppo apprezzabili, senza l'interferenza delle proprie personali visioni del mondo: questo fra l'altro è indispensabile per la terapia della famiglia, dove la presa di coscienza è un elemento secondario, mentre quello principale è il cambiamento di comportamento.

D. - Un gruppo è sempre un sistema?

R. - Per sistema Von Bertalanffy intende qualunque gruppo di elementi che siano correlati fra loro da un tipo qualsiasi di organizzazione, e che quindi abbiano un qualche genere di scambio reciproco più o meno stabile. Il fattore organizzazione degli elementi di un sistema è un fenomeno complesso che fino a poco tempo fa le scienze esatte tendenzialmente evitavano di prendere in considerazione, cercando in genere di costruire modelli rappresentativi della realtà basati su catene lineari di cause ed effetti. Solo recentemente, soprattutto con l'avvento della cibernetica, è cominciato lo studio scientifico dei sistemi, specialmente per quanto riguarda uno dei meccanismi più specifici, il cosiddetto *feed-back*, o retroazione.

D. - Che cos'è il *feed-back*?

R. - Metti che una persona stia setacciando la sabbia di un fiume per cercare l'oro. Se trova una pepita, questo fatto non si limita ad aumentare il suo capitale, ma aumenta anche la sua voglia di cercare, visto che

134 Cfr. R. Laing, *Nod*'.

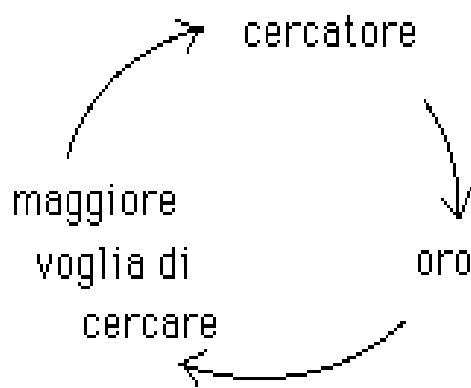
la pepita conferma la presenza dell'oro in quello specifico fiume. Naturalmente tanto più cerca tante più probabilità ha di trovarne ancora: quest'aumento di impegno lavorativo dipende dal *feed-back* positivo, un effetto che alla modifica dello stato delle finanze aggiunge quella dello stato d'animo della persona, che è poi la base energetica su cui poggia la sua ricerca.

Solo effetto lineare:

cercatore --> oro = cercatore + oro.

Compreso l'effetto *feed-back*:

cercatore --> oro = cercatore + oro + maggiore voglia di cercare.



D. - Il *feed-back* quindi è un fatto molto importante.

R. - Moltissimo: per esempio tutte quelle azioni che non sono coronate da successo, quelle cioè con *feed-back* negativo, hanno un contraccolpo sul piano psichico tendente a inibire l'impulso che le ha prodotte, e questo quindi va evidentemente tenuto presente in qualunque operazione psicoterapeutica (e soprattutto pedagogica), oppure i danni dell'insuccesso possono diventare insormontabili (e lo stesso ragionamento vale in senso contrario per il *feed-back* positivo).

D. - Quali differenze e quali vantaggi comporta pensare in termini di sistema?

R. - Pensando in termini di sistema vengono per esempio in luce nuove motivazioni per le azioni umane, non descritte da un'ottica che ragiona solo in termini di istinti. E' evidente che dentro una famiglia tanti comportamenti sono motivati solo dalla logica del sistema, e non da uno specifico istinto. Può capitare per esempio che un bambino si comporti distruttivamente perché è il solo modo di ottenere l'attenzione dei genitori, o che uno dei coniugi sia continuamente preoccupato della propria salute perché la malattia è il solo modo che ha trovato di sottrarsi alla tirannia dell'altro, e mille altri esempi del genere. Rendersene conto permette evidentemente di fraintendere meno le persone, il che, anche indipendentemente dalle operazioni successive, è comunque già un grosso vantaggio. Sul piano teorico poi, quello che Von Bertalanffy chiama

isomorfismo dei sistemi<sup>135</sup> permette di studiare sistemi analoghi partendo dalle stesse premesse<sup>136</sup>, il che fra l'altro dà alla metafora delle basi logiche e ne permette un uso critico.

D. - Quali differenze comporta questo modo di pensare rispetto ad altri approcci psicologici?

R. - Una differenza interessante è per esempio una possibile lettura degli istinti che Freud chiama dell'Io in termini diversi dalla pulsione di morte da lui teorizzata nell'ultimo periodo della sua vita. Se lo si guarda col modello della fisica meccanica, è chiaro che il punto naturale di tendenza di ogni spostamento è il ritrovamento dell'equilibrio, per cui nell'ottica di una logica lineare la meta degli istinti primordiali di un essere vivente potrebbe essere identificabile nella quiete definitiva della morte, intesa come assenza di perturbazione. Da un punto di vista sistemico invece si può immaginare che questi istinti vadano nella direzione dell'equilibrio di un ecosistema, che ha un ben altro tipo di stabilità che non la morte, e di cui la rigidità meccanica che esclude qualunque cambiamento non è che un caso limite: in questo modo gli istinti dell'Io potrebbero facilmente essere identificati per esempio in un narcisismo di cui solo l'irrigidimento cronico assume patologicamente connotazioni mortifere.

D. - Quindi da questo punto di vista gli istinti dell'Io invece che come una pulsione di morte sarebbero interpretabili come un tendenza dell'organismo a rimanere in vita e a conservare quello che c'è?

R. - Non solo a conservare quello che c'è, ma anche a sistematizzarlo secondo una logica gestaltica, cioè di reciproca interdipendenza di tutti gli elementi del sistema, eliminazione del superfluo e strutturazione di un rapporto ottimale con lo spazio, vale a dire un rapporto improntato alla massima efficienza con il minimo dispendio di energia.

D. - Questo sarebbe quindi in definitiva il narcisismo?

R. - I fenomeni indicati con il termine narcisismo sono tanti e tutt'altro che chiari, oltre al disaccordo che c'è fra i vari autori sul concetto stesso, e un'affermazione del genere sarebbe semplicistica: d'altra parte è vero che questo può dare un'idea di quello a cui il termine narcisismo in parte si riferisce.

## 2. La clinica sistemica

D. - Che vantaggi ci sono nell'approccio sistemico da un punto di vista clinico?

R. - Una differenza fondamentale dell'ottica sistemica dal punto di vista clinico è intanto la visione del sintomo come qualcosa che si fa invece che qualcosa che si ha, il che trasforma in dinamico l'elemento tradizionalmente più statico con cui la psicopatologia ha a che fare, aprendo così ovviamente nuove strade alla sua elaborazione. Inoltre nell'ottica sistemica si affronta il triangolo edipico dal lato delle intricate ma intuibilissime interazioni preconsce<sup>137</sup> invece che dal lato di quelle inconse, ipotetiche e oscure nella loro elusività. L'interpretazione dei derivati dell'inconscio infatti varia sensibilmente da scuola a scuola,

135 Due sistemi isomorfi in sostanza sono due sistemi regolati dalle stesse leggi: constatata l'isomorfismo, agli effetti pratici si può utilizzare la conoscenza dell'uno per la comprensione dell'altro.

136 Per esempio osservare famiglie diverse a partire dalla considerazione di vari bisogni che sono comuni a tutte le famiglie (ogni famiglia come metafora di tutte le altre).

137 Nella sistemica si parla di "barriere generazionali", e si ritengono patologiche quelle relazioni che le infrangono: a differenza per esempio dell'ottica freudiana classica, dove sono le fantasie inconse a produrre i sintomi, qui sono le reali e indebite alleanze intergenerazionali, con le loro peripezie e le loro delusioni, a provocarli.

mettendo in difficoltà chiunque si ostini onestamente a considerarla qualcosa che fa segno, piuttosto che qualcosa che fa senso, cioè un'interazione stimolante, come dice Lacan.

D. - Ci sono situazioni in cui questo approccio è più adatto di altri?

R. - I vantaggi di questo approccio sono in effetti particolarmente rilevanti quando per esempio certi aspetti della personalità del paziente sono assenti, essendo attribuiti ad altre persone, come nella psicosi: in questo caso l'intervento terapeutico sull'individuo è vanificato dalla mancanza di alcune funzioni della sua personalità, che sono normalmente svolte da altri familiari, e che non possono quindi facilmente essere contattate in loro assenza. E' come se nella famiglia della persona in stato psicotico ("la famiglia psicotica") ognuno svolgesse una o più funzioni per tutti gli altri, tanto che non di rado se la persona ufficialmente malata ("il paziente designato") si autonomizza e perde il suo ruolo, un altro membro della famiglia si ammala. La persona in stato psicotico generalmente in famiglia non è ritenuto capace di intendere e di volere, e c'è di solito qualcun altro nel sistema a cui è attribuita la capacità di discernere: se è impossibile venire a patti col paziente designato, forse con quest'altro lo si può fare. Il cambiamento di atteggiamento di questo influirà poi sul paziente per vie imperscrutabili.

D. - Mi fai un esempio?

R. - Un esempio di come un cambiamento di atteggiamento influisca su tutti i membri della famiglia in modo imprevedibile può essere questo: ridefinire l'unico membro sano di una famiglia come quello per cui tutti si sacrificano diventando matti per fargli fare bella figura, in un caso descritto dalla Selvini Palazzoli<sup>138</sup> ha provocato reazioni talmente rabbiose da parte degli altri da permettere a lui di rompere la compattezza del sistema, uscendo dal ruolo di supporto e diventando in questo modo libero di fare la sua vita: il resto della famiglia a sua volta sembrerebbe che abbia ristrutturato un equilibrio migliore, prendendosi un po' più di responsabilità per ciascuno<sup>139</sup>.

D. - In che consiste la sanità mentale, guardando da un punto di vista sistemico?

R. - Un pioniere dell'approccio relazionale, Murray Bowen<sup>140</sup>, risponde a questa domanda con il concetto di differenziazione emozionale: l'autore sostiene che la maturità (con tutto quello che significa per la salute mentale), è connessa con il grado di differenziazione che la persona è riuscita a sviluppare dalla famiglia di provenienza, quindi con la sua capacità di mantenere la propria individualità all'interno di un gruppo e di essere responsabile per se stesso, e con l'essere in grado anche di non farsi eventualmente coinvolgere dall'irresponsabilità degli altri.

D. - C'è un punto in cui tutte queste teorie concordino, a proposito di quello che è considerabile un polo positivo di orientamento dello sviluppo umano?

R. - E' più o meno apertamente dichiarato, ma c'è: è la creatività.

138 SELVINI PALAZZOLI M., I giochi psicotici nella famiglia (Raffaello Cortina Editore, Milano 1988)

139 Cfr. Selvini Palazzoli M., *Paradosso e controparadosso*.

140 BOWEN M., Dalla famiglia all'individuo (Astrolabio, Roma 1979)

## CAPITOLO 14°

**16. ANCORA NIETZSCHE E LOU SALOMÈ**

Ragioni e costo di un cammino intellettuale.

-----

1. La creatività?

D. - Che cos'è la creatività?

R. - La creatività è un meccanismo naturale, che a certi livelli esiste già nel mondo animale: il termine con cui si indica in etologia è “*Übersprung*”<sup>141</sup>, in riferimento al fatto che quando ci sono due impulsi di uguale forza in conflitto e nessuno dei due riesce a prevalere, a un certo momento fanno una specie di salto e viene fuori qualcosa di nuovo. Con questo meccanismo da due forme di partenza se ne crea una terza che prima non esisteva. Anche fuori dal mondo organico si verificano questo tipo di fenomeno, per esempio nelle interferenze d'onda, dove due onde (per es. sonore) di diversa lunghezza sovrapponendosi ne formano una terza, che risulta un'interpolazione delle prime due.

D. - La creatività ce l'hanno tutti?

R. - La creatività è una facoltà di molti esseri viventi, che possiedono senza esserne consapevoli. Sulla facciata del museo dell'Uomo, a Parigi, c'è scritto pressappoco così: *l'uomo crea continuamente senza accorgersene, come respira: l'artista invece lo fa consapevolmente*. Rispetto agli animali, gli esseri umani sono particolarmente capaci di indirizzare sistematicamente questa facoltà, cioè di utilizzarla per trovare delle soluzioni ai problemi che la vita pone. Oltre alla capacità di esercitarla consapevolmente, l'uomo dispone inoltre anche dell'eredità culturale dei suoi prodotti, il che gli permette di usare la creatività sempre più efficacemente: l'artista è un professionista della creatività.

D. - Una creazione allora non è altro che rimettere insieme forme vecchie in modi nuovi?

R. - Appunto perché si tratta di un processo di ricombinazione si capisce bene come, secondo l'espressione di Winnicott, non esista creazione senza tradizione: se non si avesse già qualcosa in partenza non si potrebbe creare nulla, dato che qualunque forma è fatta con la combinazione di forme precedenti. Quindi è evidente che non si può fare un'arte evoluta senza almeno una tradizione primitiva: volendo partire dall'inizio, cioè dalla dotazione genetica, prima di arrivare alle forme evolute bisognerebbe comunque passare attraverso gli stadi intermedi.

D. - Non potrebbe esistere un'arte già evoluta in partenza?

R. - La dotazione genetica delle forme è già a suo modo evoluta, ma le prime forme d'arte sono comunque

141 *Übersprung*: (ted.) salto sopra.

primitive, perché sono i primi segni che si aggregano e che piano piano vanno a costituire forme più complesse. All'inizio i segni sono al servizio di impulsi primari, sono le forme rudimentali attraverso le quali la mente si rappresenta naturalmente le cose del mondo esterno, immagini che sono geneticamente stabilite e che si manifestano più o meno nello stesso modo nei primordi delle culture più disparate.

D. - Che differenza c'è fra l'arte apollinea e quella dionisiaca?

R. - Sia nel versante dionisiaco che in quello apollineo si dà forma a qualcosa, ma mentre nel dionisiaco la forma si adatta all'impulso, nell'apollineo è l'impulso che si adegua alla forma.

D. - Che vuol dire in pratica?

R. - Ti faccio un esempio fuori del campo dell'arte: mentre un ubriaco dà forma a quello che sente dicendo sciocchezze, cioè è poco preoccupato del suo livello di raffinatezza ed è più interessato a soddisfare il bisogno di esprimersi, a un ricevimento di lusso una persona ha sicuramente spinte interne, impulsi, che la fanno parlare, ma in genere è molto più occupata con la perfezione formale di quello che dice che di quello che la spinge a dirlo.

D. - Puoi farmi un esempio di qualche opera d'arte a tendenza dionisiaca e di qualcuna a tendenza apollinea?

R. - Nelle grandi opere fare una distinzione di questo genere non è certo facile. Comunque, sul piano letterario, fra le opere classiche l'Eneide per esempio si potrebbe considerare tendente all'apollineo: i caratteri degli eroi infatti sono senz'ombra, le immagini di battaglia compiute nell'equilibrio pittorico dei dettagli, nella vittoria e nella sconfitta il destino degli uomini riluce nella sua perfezione. Del resto l'intento dichiarato di Virgilio è quello di scolpire in forme perfette il mito delle origini di Roma, e l'apollineo è caratterizzato appunto dall'assenza del contingente: tutto è perché deve essere, e l'azione di ogni personaggio è l'azione ottimale, ineluttabilmente connessa con il suo tipo umano e il suo destino.

D. - E nella pittura?

R. - Un pittore che potrebbe essere considerato apollineo è Raffaello, nelle cui opere i caratteri individuali si identificano con la perfezione delle forme. Per quanto riguarda il versante dionisiaco invece uno scrittore rappresentativo potrebbe essere Dostoevskij, che offre continuamente al lettore l'emergenza selvaggia degli impulsi primordiali dell'uomo. Un esempio di dionisiaco nella pittura sarebbe Mach, l'autore de "L'urlo", e lo stesso Van Gogh, dove la percezione della forma è così vicina all'azione da produrre immagini ai limiti dell'esplosione. Il fatto comunque da tenere presente è che Dioniso è sempre costretto a parlare il linguaggio di Apollo se vuole irradiare la bellezza del suo fuoco, e viceversa Apollo quello di Dioniso, se vuole risplendere della vitalità della sua luce, e quindi in fondo paradossalmente un'opera che non avesse il versante apollineo sarebbe un'opera anche ben poco dionisiaca, cioè poco dotata di vita interiore, e viceversa.

2. Un'unione impossibile.

D. - L'interpretazione nietzschiana della cultura classica come risultato di una tensione dialettica fra il polo dionisiaco e quello apollineo, mi sembra davvero una scoperta psicologica fondamentale.

R. - Non c'è dubbio: e d'altra parte, pur avendo ridato al dionisiaco il suo giusto valore nella cultura, sul

piano dell'anima Nietzsche non riuscì a gestirne la dinamica con il polo apollineo in modo tale da ottenere il successo sociale e una quotidianità trionfante, e in realtà rimase relegato nel lato oscuro del dramma, come succede purtroppo a una grande quantità di persone.

D. - Prima del crollo traspare già il suo malessere?

R. - Che la situazione personale di Nietzsche fosse drammatica lo si capisce subito dall'atteggiamento di lotta mortale contro la cultura del suo tempo, la sua "inattualità", vanto e tormento di tutta una vita. L'estrema fascinazione che esercita il suo pensiero ne rivela infatti chiaramente la forte componente dionisiaca, poco integrata con l'apollineo: Nietzsche è stato un grande lottatore nel campo dell'intelletto, ma non si è mai accontentato dei suoi trionfi, rivelando in questo modo una profonda dipendenza da quel contesto umano che stigmatizzava continuamente. Il suo non era un pensiero pacificato, un mare dove si tempera la virulenza delle passioni: era una tempesta che desiderava scuotere l'umanità intera subito, quasi che non si contentasse di influire sul futuro ma volesse modificare il mondo da cui proveniva, segno evidente di una sofferenza radicale e di un irrinunciabile bisogno di riconoscimento culturale e sociale.

D. - Da cosa proveniva il suo malessere?

R. - Da un punto di vista psicologico, il problema di Nietzsche sembrerebbe consistere in una difficoltà di intimità: capace di manifestarsi attraverso i suoi scritti al mondo intero, capace di avere una vita sessuale con prostitute, quello che non realizzò mai fu un rapporto di intimità fisica e psichica insieme, non ebbe insomma mai qualcuno a cui "risplendere" personalmente. "O grande astro, cosa ne sarebbe della tua immensa letizia, se tu non avessi a chi risplendere?"<sup>142</sup> dice Zarathustra al sole. E così fu per Nietzsche: la sua immensa letizia, il suo sorriso, rimase solitario, "per tutti e per nessuno", rivolto all'intera umanità e a nessuno in particolare che gliene desse riscontro, fino al compimento della sua opera filosofica: allora forse troppo stanco per continuare a sostenere questa solitudine ormai senza neanche una meta, Nietzsche si lasciò crollare, e tornato alla pseudoinfanzia della follia fu di nuovo abbastanza piccolo da trovare nella madre qualcuno che lo contenesse e gli restituisse il sorriso. La sua storia è la storia di una grandiosa avventura e di un'ancora più grandiosa sconfitta: il piccolo Nietzsche, "*Wunderkind*" risplendente di appassionato sorriso, non trovando un rispecchiamento al suo calore nel mondo della famiglia, piano piano lascia la presa sul legittimo bisogno infantile di conferme esterne e alla fine si lancia nello spazio aperto e infinito del pensiero con il solo supporto della sua passione: là si manifesta liberamente, senza più aspettare il sorriso di nessuno, e sale a quelle vette dove è circondato ormai solo da venerazione o da scandalo, essendo diventato troppo grande per normali risposte di persone normali. Malgrado l'altezza del volo e il distacco dal mondo, di almeno due persone però durante la sua vita adulta desiderò il sorriso: Cosima e Lou. Con Cosima in realtà Nietzsche fu vittima dello stesso equivoco che con Wagner: per molto tempo credette di avere con loro un profondo accordo intellettuale, ma a differenza di Zarathustra, superuomo creatore di mondi nuovi, Wagner in realtà aspirava soprattutto a conquistare mondi vecchi, cioè al potere materiale, economico, politico. Da parte sua Cosima difficilmente si sarebbe potuta interessare di un genio solitario: i suoi occhi si rivolgevano dove la folla acclamava e dove c'era il brillare della gloria e del successo, e il disprezzo che aveva per Nietzsche era mitigato solo dal riconoscimento della sua levatura mentale e quindi

---

142 "Du grosses Gestirn, was wäre dein Glück, wenn Du nicht hättest welchem Du leuchtest?". In assonanza si potrebbe leggere: "Du Wunderkind, was wäre dein Glück, wenn Du nicht hättest welchem Du lächelst?". Cioè: "o meraviglia di bambino, che ne sarebbe della tua gioia traboccante se tu non avessi a chi sorridere?"



della sua potenziale importanza nel mondo della cultura. Invece per un momento sembrò che la grande occasione nella vita di Nietzsche fosse Lou. Questa straordinaria ventenne, straordinaria per intelligenza e personalità, fu probabilmente l'unica donna che Nietzsche conobbe in grado di accogliere e restituire il suo sorriso, cosa che purtroppo non fece. Sul tema dell'amore il passato di ognuno di loro influiva in modo profondamente diverso: Nietzsche infatti aveva espanso oltre misura la sua mente per sopravvivere all'asfissia emotiva dell'ambiente familiare rinunciando a quel "calore di stalla"<sup>143</sup> che avrebbe potuto permettergli di sviluppare le sue capacità seduttive anche in campo sentimentale, mentre Lou doveva la sua apertura mentale a un padre molto amato che l'aveva apprezzata e protetta ben oltre i limiti in uso al suo tempo: questo le aveva fruttato quel livello quasi miracoloso di ricettività intellettuale tramite cui assimilò durante l'adolescenza una quantità straordinaria di conoscenze filosofiche, grazie anche allo stretto rapporto che ebbe con un famoso predicatore dell'epoca. Evidentemente una così intensa disponibilità verso figure paterne, così libera da conflitti, doveva poggiare su una rimozione ben riuscita della componente sessuale: forse anche troppo riuscita, se è vero che una vita sessuale l'ebbe solo nella maturità. La sua vocazione per le figure paterne era evidentemente ben difesa dalle tendenze incestuose, il che pregiudicava alquanto la possibilità che Lou potesse legarsi sentimentalmente a Nietzsche o a qualcuno degli altri padri spirituali che ebbe nella vita.

D. - Anche i rapporti con questi altri furono dei fallimenti?

R. - L'unico veramente riuscito fu probabilmente quello con Freud, personaggio piuttosto schivo fisicamente, e che nella maturità aveva definitivamente trasferito le sue pulsioni sessuali su quel piano sublimato dove Lou era completamente a suo agio. Se per Lou Nietzsche rappresentava dunque una figura paterna da amare solo in modo rigorosamente spirituale e a cui comunque non perdonava la goffaggine sentimentale, per Nietzsche lei era invece la donna finalmente in grado di contenerlo con la comprensione, caratteristica troppo remotamente materna per poter attivare in lui eventuali tematiche edipiche e relative inibizioni. Semmai invece Lou poteva apparirgli piuttosto come figlia, cosa che comunque da parte di Nietzsche non sembra che costituisse problema, e sia che il tabù d'incesto verso figure filiali sia meno forte che verso quelle genitoriali, sia per un tale bisogno di un rapporto sentimentale che superava ogni ostacolo, per un attimo ebbe il miraggio di aver finalmente trovato qualcuno con cui dividere la propria esistenza, una consorte, e gli fu terribilmente doloroso risvegliarsi da questo sogno, da cui uscì con la definitiva convinzione di essere condannato alla solitudine per sempre.

## BIBLIOGRAFIA

- ANDREAS LOU SALOME, I miei anni con Freud (Tasc. Newton, Roma 1980); L'erotismo (La tartaruga, Milano 1985)
- ARTAUD A., Van Gogh, il suicidato della società (Adelphi, Milano 1988)
- ARLOW J. e BRENNER C., La struttura della psiche nella concezione psicanalitica (Boringhieri, Torino 1983)
- BARILLI R., Fra presenza e assenza (Bompiani, Azzate 1974)
- BATESON G., Per un'ecologia della mente (Adelphi, Pozzano 1984)
- BOWEN M., Dalla famiglia all'individuo (Astrolabio)
- BERTALANFFY L., Teoria generale dei sistemi (Mondadori, Milano 1983)
- BISCHOP N., Der Raetsel Oedipus (Piper, Muenchen 1985)
- BOWLBY J., Costruzione e rottura del legame affettivo (Raffaello Cortina editore, Milano 1982)
- CACCIARI M., Le icone della legge (Adelphi, Azzate 1985)
- CANTARO F. Guastalla G. Il segreto della PNL ([www.Sonda.it](http://www.Sonda.it))
- CAMPBELL D., Epistemologia evoluzionistica (Armando, 1981)
- COLLI G., La nascita della filosofia (Adelphi, Milano 1975)
- DARWIN C., L'origine delle specie (Boringhieri); L'espressione delle emozioni (Boringhieri, Torino 1982)
- Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders III° (American psychiatric association, Washington DC 1980)
- EINSTEIN A., Il significato della relatività (Boringhieri, Bergamo 1979)
- ERICKSON M., Le nuove vie dell'ipnosi (Astrolabio, Roma 1978); La mia voce ti accompagnerà (Astrolabio, Roma 1983)
- FAIRBAIRN W.R.D., Studi psicanalitici sulla personalità (Boringhieri, 1957)
- FELDENKREIS M., Conoscersi attraverso il movimento (Celvo libri, 1984)
- FREUD A., L'Io e i meccanismi di difesa (Martinelli, Firenze 1967) Psicanalisi per educatori (Guaraldi, Firenze 1972)
- FREUD S., Per gli scritti freudiani si fa riferimento all'edizione Boringhieri "Opere di S.Freud" (12 vol.) L'interpretazione dei sogni (Op. comp. Boringhieri, Torino 1982) Tre saggi sulla teoria della sessualità. (vol.4°) L'Io e l'Es.(vol.9) Due voci di enciclopedia:"Psicoanalisi", e"Teoria della libido."(vol. 9) Introduzione alla psicoanalisi (vol.11)
- GLOVER E., La nascita dell'Io (Astrolabio, Bologna 1970)
- GREENSON R., Teoria e pratica psicanalitica (Feltrinelli, Milano 1981)

- GROF S., Topografie des Unbewusstes (Klett Cotta, Augsburg 1983)
- HALEY J., Terapie non comuni (Astrolabio)
- HEGEL G.W.F., Fenomenologia dello spirito (Vita e pensiero, 1977)
- HILLMAN J., Le storie che curano (Raffaello Cortina editore, Milano 1984) Saggio su Pan (Adelphi, Milano 1972) Revisione della psicoanalisi (Adelphi, Osnago 1983)
- HORNEJ K., I nostri conflitti interni (Martinelli, Firenze 1975)
- HUXLEY A., Letteratura e scienza (Il saggiautore, Milano 1965); Le porte della percezione
- JAMES W., La volontà di credere (Rizzoli, 1984)
- JANZ C.P., Vita di Nietzsche (Laterza, Bari 1982)
- JAUCH J.M., Sulla realtà dei quanti (Adelphi, Azzate 1980)
- JAYNES J., Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza (Adelphi, Milano 1984)
- JONAS D., Signale der Urzeit (Paul Lueth, 1977)
- JUNG C.G., Per gli scritti Junghiani si fa riferimento all'edizione Boringhieri "Opere complete di C.G.Jung". Tipi psicologici; Realtà dell'anima; La psicologia del transfert; La funzione trascendente
- KANDINSKI V., Punto linea superficie (Adelphi, Milano 1985)
- KANT I., Critica della ragion pura (Adelphi, Milano 1976)
- KERNBERG O., Teoria della relazione oggettuale e clinica psicanalitica (Boringhieri, Torino 1980)
- KLEIN M., Invidia e gratitudine (Martinelli, Firenze 1969)
- KOAN, La raccolta della pietra blu (Ubal dini, Città di Castello 1978)
- KOEHLER W., La psicologia della Gestalt (Feltrinelli, Milano 198 )
- KOHUT H., Narcisismo e analisi del Sé (Boringhieri, Torino 1980); La ricerca del Sé (Boringhieri Torino 1980); La guarigione del Sé (Boringhieri, Torino 1980)
- LACAN J., La cosa freudiana (Einaudi, Torino 1972)
- LAING R., Nodi (Einaudi)
- LANKTON S., La risposta dall'interno (Astrolabio, Roma 1984)
- LAPLANCHE-PONTALIS, Enciclopedia della psicanalisi (Laterza, Bari 1984)
- LORENZ K., L'altra faccia dello specchio (Bompiani, Bergamo 1982); Il cosiddetto male (Garzanti 1975); L'etologia (Boringhieri, Torino 1980); Le comportement animal et humaine (Edition du Seuil 1970); L'anello di Re Salomone (Adelphi)
- LOWEN A., Amore e orgasmo (Feltrinelli, Milano 1984)
- MEAD M., Sesso e temperamento (Il Saggiautore, 1979)
- MAHLER M., La nascita psicologica del bambino (Boringhieri, Torino 1984)
- MANN T., Doctor Faustus (Mondadori Cles 1984)
- MILLER A., Il dramma del bambino dotato (Boringhieri, Torino 1983)
- MINKOWSKI E., Filosofia semantica psicopatologia (Mursia, Torino 1969)
- MORENO J., Lo psicodramma (Astrolabio, Firenze 1987)
- NARANJO C., Teoria della tecnica gestaltica (Melusina ed.); The healing journey (Ballantine Books, New York 1973)

- NIETZSCHE F., Per le opere di Nietzsche si fa riferimento all'edizione "Opere di F.Nietzsche" (Adelphi, Torino 1967); La gaia scienza; Zaratustra; La nascita della tragedia; Sull'utilità e il danno della storia; Wagner a Bayreut; Il crepuscolo degli idoli; Nietzsche contro Wagner
- PANCHERI P., Stress emozioni malattia (Mondadori, Verona 1983)
- PERLS F., L'approccio della Gestalt (Astrolabio, Città di Castello 1977); Verbatim (Astrolabio Roma 1988); Ego Hunger and aggression (Vintage Books, New York)
- PETERS H.F., Mia sorella mia sposa (Mondadori, Cles 1980); La sorella di Zaratustra (Colportage, Firenze 1977)
- POINCARE' H., Scienza e ipotesi (Signorelli, 1976)
- POLSTER I., Ogni vita merita un romanzo (Astrolabio, )
- POLSTER M. e I., Terapia della Gestalt integrata (Giuffrè editore, Varese 1986)
- POPPER K., Congetture e confutazioni (Il Mulino, 1976)
- POPPER K., ECCLES J., L'io e il suo cervello (Armando ed., Roma 1986)
- REICH W., Analisi del carattere (Sugarco, 1978)
- SAUSSURE F., Corso di linguistica generale (Laterza, Bari 1989)
- SELVINI PALAZZOLI M., I giochi psicotici nella famiglia (Raffaello Cortina Editore, Milano 1988)
- SELVINI PALAZZOLI M., BOSCOLO M., CECCHIN L., PRATA G. F., Paradosso e contro paradosso (Feltrinelli, Milano 1975)
- SPITZ R., Il primo anno di vita del bambino (Armando Armando, Roma 1982)
- STANISLAWSKI K., Il mestiere dell'attore (Laterza, Bari 1983)
- STERN A., Grammatica dell'arte infantile (Armando, 1978)
- STORR A., La distruttività nell'uomo (Astrolabio, Roma 1975)
- TINBERGEN N. e TINBERGEN E., Autistic children: new hope for a cure (Unwin Hyman, 1985)
- WATZLAWICK P., Il linguaggio del cambiamento (Astrolabio); Pragmatica delle comunicazioni umane (Astrolabio)
- WATT A., Lo Zen (Bompiani, Milano 1972)
- WILDE O., De profundis (Feltrinelli, Milano 1982)
- WINNICOTT D.W., Gioco e realtà (Armando Armando, Roma 1974); Pioggie (Boringhieri, Torino 1982); Sviluppo affettivo e ambiente (Armando editore, Roma 1986)
- WITTGENSTEIN L., Ricerche filosofiche (Einaudi, Torino 1967)
- ZAPPELLA M., Non vedo non sento non parlo. Come riavvicinare il bambino che si chiude in se stesso. (Feltrinelli, Milano 1980)



