

IN

FORMAZIONE

PSICOTERAPIA

COUNSELLING

FENOMENOLOGIA

ISSN: 2282-2372

G. PAOLO QUATTRINI

"TECNICHE" DI PSICOTERAPIA DELLA GESTALT
(per una psicoterapia ragionevole)

33

1/2017



Istituto
Gestalt
Firenze®



FORMAZIONE IN
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

Numero 33

*I quadrimestre 2017
Gennaio-Aprile*

*"TECNICHE" DI PSICOTERAPIA
DELLA GESTALT
di G. Paolo Quattrini*



Istituto
Gestalt
Firenze®

© 2017 - Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Finito di redigere nel Marzo 2017
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it
ISSN: 2282-2372

**FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA**

1° QUAD. 15° ANNO N. 33
GENNAIO - APRILE 2017

Direttore Responsabile:
G Paolo Quattrini

Comitato Scientifico:
Francesco Cattafi, Emilio Gattico,
G. Paolo Quattrini, Anna R. Ravenna,
Vezio Ruggeri

Editore:
Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
P.le Medaglie d'oro, 20 - 00195 Roma

Segreteria di redazione:
Michaela Palumbo

Redazione:
Pierluca Santoro (C.R.), Alessandro Cini
pierlucasantoro75@gmail.com

Editing:
Pierluca Santoro

Registrazione Tribunale di Roma
n. 28/2003 del 3/02/2003

Provider Web: Aruba SpA
Località Palazzetto, 4
52011 Bibbiena (AR)

Finito di redigere nel Marzo 2017
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it

Per inserzioni pubblicitarie scrivere a
roma@igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372

INDICE

INTRODUZIONE	7
PRODROMI	
- Osservare fenomenologicamente	11
- Tecniche della comprensione	41
- Il progetto terapeutico	109
- Transfert e controtransfert	135
- Il contatto	161
PRATICA	
- Psicologia dello sviluppo	197
- Il dialogo	209
- Gruppi	245
- La messa in scena	269
- Supervisione nell'approccio gestaltico	299
- Tecniche in senso stretto	333
APPENDICI	
- Appendice 1: La validazione del modello	349
- Considerazioni poco fenomenologiche	353
BIBLIOGRAFIA	363



Introduzione

La parola tecnè in greco significa arte: da questa deriva artificio [dal latino: *artifex* «artefice»], uso dell'arte per ottenere fini determinati, e in questo senso può essere adoperata nell'approccio gestaltico, che è per definizione esperienziale, e dove tecnica in senso deterministico non sarebbe congrua all'indirizzo fenomenologico esistenziale. Messa poi tra virgolette suona come metafora, allude cioè a qualcosa che senza esserlo davvero lo è "per così dire". Se nel tessuto dell'esistenza niente si ripete alla stessa maniera, quindi non c'è posto per operazioni veramente uguali a se stesse, più che si scende verso le sue componenti di base, più che ci sono situazioni analoghe che si ripetono, anche se solo approssimativamente. Le emozioni appaiono sempre diverse, da persona a persona e da situazione a situazione, ma le intenzioni organismiche che le sottendono sono sempre le stesse: la fame sottende la necessità di nutrimento, la paura il bisogno di sottrarsi al pericolo, l'aggressività quello della conquista e della difesa del territorio, e il sesso il bisogno di una vicinanza così forte da trasformare la vita delle persone implicate. Se le infinite forme del comportamento non sono avvicinati tecnicamente, i suoi prodromi organismici sì, e se per esempio una persona ha fame ci si può immaginare che in un modo o in un altro cercherà di nutrirsi: in questo senso la parola "tecnica" fra virgolette diventa plausibile anche in ottica esistenzialista, e si possono prendere in considerazione modalità comportamentali di base che ragionevolmente si devono ripetere.

L'omissione dell'articolo nel titolo è relativa al fatto che vengono descritte alcune delle tecniche utilizzabili nell'approccio gestaltico, e soprattutto alla considerazione che se, come dice Winnicott, il linguaggio per poter essere vitale deve essere reinventato da chi lo adopera, ugualmente questo vale per le tecniche, che se in una fase iniziale possono aiutare l'analista nella scelta dei comportamenti, devono poi stemperarsi nello stile personale di lavoro e in nessun caso sostituirlo, pena il decadimento della qualità dell'intervento.

G.P.Q.

Gustav Klimt - 1862-1918-Mother-and-Child



PRODROMI

Osservare fenomenologicamente



La conoscenza intersoggettiva

La fenomeno-logia, la scienza dei fenomeni, ha introdotto il concetto di fenomeni secondari, che sono gli strumenti della soggettività: è un paradosso, perché per soggettività non si può intendere qualcosa di riferibile a una realtà stabilmente oggettiva, come sono i concetti, e almeno ipoteticamente misurabile. La fenomenologia però legge i concetti in maniera “debole”¹, e per conoscere non si basa sul modello della relazione soggetto-oggetto, ma sull’intersoggettività, che vuol dire che se a me sembra che lì ci sia una porta, anche se a te non sembra, il fatto che a me sembri che ci sia di certo un effetto a te lo fa. O ti piace o non ti piace, o ti fa repulsione o ti fa allegria, qualcosa ti fa: non esiste la neutralità in campo emozionale, si può sentire qualcosa che magari è quasi impercettibile, ma qualcosa si sente. Questo in campo fenomenologico prende il posto dell’oggettività, cioè il punto di vista fenomenologico non è una soggettività assoluta, dove ognuno resta nella solitudine di quello che sente: costruisce e costituisce una rete intersoggettiva, dove non si sa in anticipo quale effetto si avrà nella relazione, ma di sicuro si sa che si avrà un effetto. L’elemento oggettivo dal punto di vista fenomenologico è il costruirsi continuo, inarrestabile di questa rete di interazioni che connette fra loro gli essere umani e che si chiama appunto intersoggettività.

Per ascolto fenomenologico si intende fare attenzione al fenomeno secondario: il fenomeno primario è “quello che c’è”, il fenomeno secondario è “l’effetto che fa a chi lo percepisce”². L’osservatore fenomenologico restituisce a se stesso, in via digitale e analogica, l’esperienza che sta facendo, e diventa così in grado di restituirla anche agli altri. Se non la restituisce a se stesso difficilmente la restituirà poi agli altri perché, come i sogni, anche le cose del mondo fanno un’impressione volatile: se i sogni non si raccontano difficilmente restano in mente, e la stessa cosa succede con le impressioni che fa il mondo.

Si può rileggere, nella teoria della percezione di Brentano, la differenza fra fenomeni primari e secondari con le definizioni pragmaticamente approssimative di *oggetti*, con riferimento ai primi, e *fenomeni*, con riferimento ai secondi. In questa teoria i

1 VATTIMO G., il pensiero debole a cura di Vattimo e Rovatti (Feltrinelli, Milano 1983)

2 BRENTANO F. La psicologia dal punto di vista empirico (Ed Laterza, Bari 1977)

due tipi di fenomeni sono evidentemente interdipendenti: nella percezione non esiste fenomeno primario senza il secondario e viceversa. Esiste peraltro una separazione apparente in situazioni patologiche. In caso di delirio per esempio, abbiamo un effetto apparentemente senza un oggetto, almeno a uno sguardo che non riconosce come oggetto quello indicato dal paziente: quando il temuto vicino di casa non è un assassino, quindi la paura paranoide del paziente sembra priva di origini concrete, la psicologia cerca un oggetto fantasmatico, certa della necessità di una fonte di quella paura. Se la fantasia ha meno peso di un oggetto concreto è del resto più persistente, e comunque è sufficiente per generare emozione. Altra sindrome che separa oggetti e fenomeni è la depressione: gli oggetti sono là, ma non fanno nessun effetto, cioè non diventano fenomeni per la persona, che vive per questo in un mondo privo di senso.

Osservare fenomenologicamente è quello che fa necessariamente un artista: un pittore restituisce a se stesso e al mondo l'effetto che gli fa quello che vede, mentre la macchina fotografica restituisce passivamente l'immagine che c'è fuori. Anche la fotografia può diventare in realtà artistica, per esempio attraverso una particolare gestione della luce, oppure semplicemente per via della sua variabile principale, cioè l'inquadratura. Inquadrando il soggetto in una maniera o in un'altra risalta qualcosa che non è là fuori, ma nel vissuto di chi guarda.

Una persona che parla, in genere nelle sue parole non mette anche il paesaggio: se dice "ieri sono andato al mare", anche se lui vede la strada che ha percorso, non necessariamente la racconta. Nella comunicazione il paesaggio resta implicito: se si vuole capire davvero bisogna ascoltare in maniera empatica, mettendosi cioè nei panni di lui che va al mare, immaginando il suo panorama e entrando dentro. Un ascoltatore attivo, che ascolta da un punto di vista fenomenologico, deve vedere con i suoi occhi la persona che va al mare: se si vuole stare in contatto con l'interlocutore bisogna abitare il paesaggio che si crea con l'ascolto attivo, fino ad avere in quel luogo una autonomia di movimento.

Identificandosi con il paziente invece che guardandolo per via empatica, non si vede quello che lui non dice: stando nel paesaggio contemporaneamente con gli occhi propri e con gli occhi dell'altro, il terapeuta può continuamente confrontare quello che vede lui con quello che vede il paziente. Questa operazione è di grande importanza perché è lì che si accorge dove il paziente è cieco, e si accorge anche dove può trovare eventualmente vie d'uscita. Naturalmente bisogna ricordarsi che l'immaginario è un viaggio in mondi in cui si può adattare quello che si incontra ai propri desideri senza lo sforzo che il mondo reale richiede: quando si immagina qualcosa di incongruo non c'è semplicemente da prenderlo per buono o no, bisogna piuttosto avanzare l'ipotesi che c'è qualcosa di imprevisto con cui fare i conti....

Immaginare significa in sostanza abbinare immagini alle sensazioni che arrivano: la conoscenza passa attraverso questo connettere le sensazioni, che sono infinite e fluide, a segni che rimangono uguali e se stessi. Essendo l'abbinamento fra sensazioni e immagini percettibile come fenomeno, si può proporre per esempio al paziente che immagina di essere davanti a una porta chiusa: "... e se tu passassi da quella porta

che effetto ti farebbe?" Può darsi che nella fantasia la possa aprire, o che per lui quella porta sia sbarratissima, non è che gli si può dare l'immagine come una opzione realistica. Magari si può dire scherzando, "via, esci da quella porta, no!?". La cosa fondamentale è ricordarsi che ciascuno di noi ritiene vero il proprio mondo percettivo e sensoriale: se per il paziente una porta non c'è, non c'è, anche se per il terapeuta è evidente che ci sia. Questi mondi fantasmatici sono però in un certo senso contigui, non sono totalmente separati anche se sono soggettivi: se nella mia immaginazione lì c'è una porta, all'interlocutore magari il fantasma di una porta compare, e dove compare un fantasma è possibile che poi si apra anche una porta.

La fenomenologia cerca una via per orizzontarsi dentro la rete dell'intersoggettività in modo da potersi render conto di cosa succede là dentro e da poter scambiare con gli altri. Heidegger³ diceva "conoscere è radura nel bosco", e questa affermazione, considerata sibillina da molti, è la cosa più ovvia del mondo: "siamo bosco nel bosco, siamo cespugli fra i cespugli", e qualunque cosa significhi conoscere, non è stare in un punto neutro fuori dalla relazione con il conosciuto, né capire la realtà senza esserne coinvolti. Io sono bosco nel bosco: conoscere è un momento di radura, un momento in cui il bosco non è così fitto e intravedo una parte specifica del bosco, ma sempre facendo parte di quell'insieme che è il bosco. Volendo dire che, io essere umano che cerco di capire un altro essere umano, ho gli stessi bisogni che ha lui, e non posso dire per esempio che a differenza di me lui è competitivo, perché il senso di questo termine è parte della mia stessa natura, e non mi differenzia da lui. Affermare che lui è competitivo non è una forma oggettiva di conoscenza, lui è competitivo e sono competitivo anch'io, e una verità percorribile è la relazione fra le due competitività, non il conoscere in assoluto la sua competitività indipendentemente da me. Radura nel bosco è quello per cui non posso dare del competitivo all'altro facendo finta che io non stia nel mezzo: se dò del competitivo a qualcuno la domanda imprescindibile è "che c'entra la mia competitività con la sua competitività? Che posto ha? Gli dò del competitivo perché sto cercando di apparire meglio di lui?".

L'approccio olistico

Per capire l'approccio gestaltico bisogna capire il senso della parola Gestalt: in tedesco Gestalt significa forma, in senso formale ma allo stesso tempo anche funzionale, il che significa non solo una somma di componenti, ma anche un intero che è più della somma delle componenti. A seconda dell'effetto composizione infatti, le stesse componenti possono dar luogo a interi differenti: messi in un modo una serie di punti fanno una linea dritta, messi in un altro gli stessi punti fanno una linea curva. Questo implica che l'insieme è qualcosa di più della somma delle parti e che, rispetto a queste, può addirittura essere invisibile⁴, come è evidente nella pittura: il senso del quadro non è la somma delle linee e dei colori che si vedono, ma è l'insieme, che sta oltre queste componenti e che non si percepisce se non si guarda in modo

3 HEIDEGGER M., Essere e tempo (Longanesi Milano 1976);

4 MERLEAU-PONTY M. [il visibile e l'invisibile \(Studi Bompiani 12 nov. 2014\)](#)

adeguato⁵. Vedere questo insieme è in un certo senso un modo di vedere l'invisibile e corrisponde, nel linguaggio corrente, a quella che si chiama intuizione: il punto di vista che si riferisce costantemente agli insiemi si chiama approccio olistico.

L'olismo è inevitabilmente connesso con la fenomenologia, perché percepire significa incontrare il fenomeno con l'intero organismo, il quale reagisce all'insieme e non solo alle parti: l'osservazione fenomenologica è l'intuizione degli insiemi. Olismo (da olos=intero) è un modo di mettere l'attenzione sugli insiemi, che non sono costruzioni concettuali, ma realtà concrete: prendendo in esame una pianta o un animale si vede facilmente il di più della somma delle loro singole parti.

Nella matematica insiemistica⁶ qualunque insieme A si definisce insieme delle parti di A, e si indica con

$$\mathcal{P}(A)$$

l'insieme che ha come elementi tutti e solo i sottoinsiemi di A. Ad esempio, se

$$A = \{a, b, c\}$$

allora il suo insieme delle parti è costituito da

$$\mathcal{P}(A) = \{\emptyset, \{a\}, \{b\}, \{c\}, \{a, b\}, \{a, c\}, \{b, c\}, A\}$$

Ne consegue che un insieme è maggiore della somma delle sue parti, in quanto contiene anche l'insieme vuoto e ogni composizione dei singoli elementi fra di loro, e la composizione di tutti quanti questi elementi insieme.

Non si esperiscono dunque solo altri soggetti e oggetti inanimati, ma anche configurazioni, che sono ben più difficili da afferrare in quanto sono invisibili⁷. La differenza in psicologia tra gli approcci olistici e quelli non olistici è che mentre gli approcci non olistici si interessano ai meccanismi della persona, quelli olistici pensano che non importa tanto la macchina, quanto piuttosto il guidatore: l'interfaccia importante qui è con il responsabile dell'insieme organismo, cioè con la persona. Gli approcci non olistici lasciano da parte il guidatore e si occupano della macchina, come se fossero dei meccanici: quelli olistici pensano che l'unico che può fare qualcosa con la macchina è l'organismo stesso della persona, e si relazionano allora con la persona aiutando il suo organismo a riparare la macchina da dentro.

Oltre quella trascendente, invisibile è l'area del mondo interno: quello che succede a

5 GASPAROTTI R: il quadro invisibile (Cronopio 2015)

6 ELEMENTI DI INSIEMISTICA (Patron, Bologna 1963)

7 MERLEAU-PONTY Il visibile e l'invisibile

livello endopsichico è caotico, pieno di contraddizioni e si svolge senza parole. Per averci a che fare bisogna tradurlo in segni (parole, suoni, gesti...), sempre tenendo presente che di traduzione si tratta: le forme in cui si esprime il mondo interno non sono identiche ai contenuti⁸, la stessa cosa può essere cioè espressa in modi diversi, che variano necessariamente almeno secondo la situazione esterna. Il mondo psichico è ineffabile e parte essenziale del compito della terapia è fare il lavoro di trovargli una forma soddisfacente: se nell'approccio esistenziale si direbbe a prima vista che si elabora il rapporto del paziente con le persone del suo mondo, si elabora in realtà il suo rapporto con la sua realtà endopsichica, differenziandola e scoprendo "parole per dirlo" e verifiche sul piano logico dei cammini che sceglie di percorrere.

Guardando il mondo animale, ci si può chiedere per esempio che cosa percepisce un gatto: dimensioni, forme, colori, certamente, ma non solo questo. Ad es. quando lo si vuole prendere, non si fa avvicinare facilmente: come ha fatto a sapere cosa si vuol fare? Qui entra in ballo quel fenomeno che si chiama intuizione, che è basato sul principio di gravidanza: come fa a intuire che lo si vuole prendere? Cosa percepisce un gatto? Plausibilmente percepisce insieme: forme, colori, velocità di movimenti, intonazioni della voce, che messi insieme gli danno un senso di pericolo o di sicurezza (es. se si è molto rilassati un gatto viene facilmente in braccio). Tutti i sensi di questo mondo sono insieme, che possono essere percepiti.

Il principio di gravidanza dice che l'insieme è sempre di più della somma delle parti: una macchina con il carburatore smontato ha tutti i pezzi indispensabili, ma non sono messi in modo tale da far "esistere" la macchina che funziona. La macchina che funziona è pregnante rispetto a quella smontata, è di più della somma dei suoi pezzi. Questa gravidanza, questo di più della somma delle parti, è il significato della parola Gestalt: la Gestalt, la forma con il suo specifico contenuto, è ciò che trascende la somma delle parti. Nell'esempio delle macchine la gravidanza è facile da capire: nel caso degli esseri viventi è però una cosa analoga. Un essere vivente infatti non è solo una somma di cellule (questo continua ad esserlo anche appena morto), è un insieme con caratteristiche e capacità che le cellule da sole non hanno. Questo insieme, che è la persona, non si vede come un oggetto ma si percepisce come un evento. Quando si incontra una persona a volte ci si accorge se l'altro è nervoso, o depresso, ecc.: c'è una specie di "aura" una specie di odore, c'è qualcosa che si percepisce, che è appunto il "di più della somma delle sue cellule", ed è la persona come insieme. Questo è il punto essenziale per capire che cosa significa approccio olistico.

Dal punto di vista olistico, nella terapia bisogna guardare il paziente non come qualcuno che ha dei problemi, ma come una persona nella sua interezza: l'approccio olistico è qualcosa che si riferisce all'insieme della persona, a ciò che trascende i suoi vari aspetti, all'"aura" che le sta intorno. Quando si lavora con un approccio olistico non si considerano primari i suoi problemi ma la persona come insieme, quel qualcosa che è più della somma delle sue parti, dei suoi meccanismi, quello insomma che li trascende: la trascendenza non è niente di magico, è quello di cui in genere si tende a

8 Nagarjuna diceva che se il fuoco e la parola fuoco fossero identici, la parola brucerebbe la bocca.

occuparsi quando non si affoga più nei problemi della sopravvivenza.

La sopravvivenza è il punto chiave anche nella vita degli animali: è fondamentale per un animale "sentire" olisticamente, "annusare" che aria tira, capire l'intenzione degli esseri che gli stanno intorno. A un gatto per esempio serve imparare a percepire questo di più, perché se si trova davanti un cane e non si accorge delle sue intenzioni finisce fatto a pezzi, mentre se le percepisce ha più probabilità di riuscire a sopravvivere scappando in tempo.

La diagnosi fenomenologia

Conoscere in realtà è una operazione articolata tra percepire e proiettare (cioè riconoscere): se si guarda per esempio una sedia, più particolari si vedono meno si proietta, meno se ne vedono più si proietta. Quando una persona delira a proposito di sedie, le vede anche dove non ci sono: non c'è bisogno di supporti molto differenziati per l'immaginazione, e proiettando dovunque il suo film interno dipinge il mondo come vuole (*o teme*) che sia. Nell'esperienza della persona, essere non si riferisce infatti alla realtà, ma alla propria percezione della realtà: il mondo c'è relativamente ai propri (*ambivalenti*) bisogni.

In ottica fenomenologica si considera vero quello che si offre alla percezione, cioè il fenomeno, il mondo come si rivela ai sensi. In questa visione bisogna abituarsi a uno stato cronico di incertezza, al fatto che si percepisce in modo approssimativo: quando si teme o si desidera fortemente qualcosa, è molto probabile che si prendano fischi per fiaschi. Lessere più o meno in contatto con la realtà dipende poi anche da esserci con meno o più sensi: se si dà solo un'occhiata a qualcosa magari neanche ci si accorge se è di legno o di ferro, ma se anche si tocca e si annusa l'effetto è diverso.

Guardare attraverso i sintomi è una *dia-gnosis*, una conoscenza attraverso, cioè una conoscenza che va oltre la superficie. Prendiamo un sintomo, la febbre: il medico vede che il paziente ha la febbre e diagnostica uno stato di qualche tipo connesso con questa. L'operazione è possibile perché un medico ha un modello di essere umano sano, che per esempio non deve avere più di 36,8 di temperatura corporea, e se ha di più è malato. La diagnosi è un sistema per accorciare le distanze: bisognerebbe andare dietro al paziente per tutta la vita per conoscere lo specifico di quello che gli succede, ma il paziente non può aspettare tutto questo tempo e allora bisogna trovare il modo di fare alla svelta. Si capisce qui che in ambito fenomenologico bisogna parlare di "diagnosi" fra virgolette.

Il pensiero analogico non è indipendente da quello che si sa digitalmente del mondo, difficile quindi che il cammino non venga contaminato dalle operazioni diagnostiche che la persona che conduce la terapia fa più o meno consapevolmente. Unico rimedio è farle consapevolmente, in modo da poterle verificare e contenere dentro limiti accettabili, per esempio quelli di una diagnosi fenomenologica: qui quello che viene diagnosticato non è il sintomo, ma il processo, e diagnosticare significa in-

travedere un panorama esistenziale e immaginare comportamenti plausibili con cui percorrerlo. In metafora sarebbe come cercare guadi per attraversare i fiumi che si incontrano sul cammino invece di affogare nelle correnti, e non buttarsi nei burroni ma calarcisi con prudenza. Quando si parla di un progetto, in un'ottica esistenzialista va poi tenuto conto che nel tempo dell'esistenza niente resta come è e tutto si trasforma: l'implicito della psicoterapia è la trasformazione, e non si potrebbe quindi immaginare di proseguire la stessa strada quando il panorama si modifica. Il progetto terapeutico è quindi per necessità relativo a un qui e ora che cambia, e deve cambiare insieme a questo.

Se bisogna diagnosticare, come si può fare senza un modello di essere umano e in regime intersoggettivo di conoscenza? In fenomenologia un modello di essere umano non c'è, ma un organismo ha il palato, che dice se qualcosa è troppo salato o è scipito, se c'è troppo o troppo poco di qualcosa: la diagnosi fenomenologica è una diagnosi organismica. Per fare una "diagnosi" di tipo fenomenologico bisogna masticare bene quello che il paziente dice, e scoprire se c'è qualcosa di troppo o di troppo poco rispetto all'insieme: l'ottica per questa diagnosi è necessariamente il punto di vista olistico, dove l'insieme è più della somma dei componenti. Gli insiemi sul piano fisiologico non sono troppo rigidi, si può aggiungere e sottrarre e entro certi limiti tendono a rimanere quello che sono: troppo o troppo poco si riferisce a quantità che disturbino la coesione dell'insieme.

La diagnosi fenomenologica si fonda sull'unica cosa che il terapeuta ha in mano, cioè la relazione con il paziente: è dall'interazione tra le due soggettività che bisogna pescare, ascoltando quello che stona. Ci può essere un'infinità di cose di troppo o di troppo poco, ma in primo luogo bisogna cercare se c'è troppo poco contatto fra le parti: per esempio, se il paziente dice "ieri mi è cascata una tegola in testa e poi ho visto un bel film che era molto interessante, etc.", si nota che non accusa il dolore. Magari il film è stato effettivamente piacevole, ma il troppo poco è che al dolore non fa nessun riferimento. È nell'abitare la distanza della relazione che ci si accorge dove si manifestano mancanze di contatto: se quello che dice ha un sapore sbilanciato, c'è troppo poco di qualcosa. La domanda ovvia per ripristinare il contatto sarà allora "scusa, ma che effetto ti ha fatto prendere una tegola in testa?". Altro fenomeno percettibile è la fissità delle idee e delle ideologie, che condizionano pesantemente le scelte allontanando la persona dalla responsabilità del suo organismo.

Nell'ottica fenomenologica esistenziale l'intervento è già indicato dalla "diagnosi", la quale dice quello che non c'è a sufficienza e quello che c'è troppo rispetto all'insieme, e quindi quello che c'è da alimentare e quello che c'è da ridurre. Se c'è troppo perfezionismo è ragionevole frenarlo, se c'è troppa mancanza di autostima alimentarla, ecc.: insomma, insieme alla diagnosi c'è la mappa dell'intervento. Se si scopre il troppo e il poco, si sa dove andare: se il paziente è troppo perfezionista bisogna tirare dentro l'imperfezione, se è fissato con la mancanza bisogna lavorare per la rassegnazione, cioè si procede verso un equilibrio: se ingoia troppi rospi, bisognerà almeno chiederli che sapore hanno. Il troppo e il poco implicano in genere una mancanza di contatto: la diagnosi fenomenologica principale è la percezione che nella comunicazione

del paziente c'è troppo poco contatto con quello che ha sentito. Bisogna ascoltare nella logica di sentire il sapore della situazione: funziona tutto o qualcosa stona?

La diagnosi fenomenologica è un'indicazione, se si sbaglia non ha molta importanza: non è come la diagnosi di un medico, che per la patologia diagnosticata dà medicine e se ha sbagliato allora è un guaio! In psicoterapia si cerca continuamente di intravedere meglio la persona, e in ogni momento la visione si aggiusta: la "diagnosi" è nel qui e ora e sul processo, e la caratteristica principale del processo è che muta continuamente. Si tratta insomma di una diagnosi in progress.

La fissazione e la mancanza di contatto sono gli stati di base a cui sono imputabili i dissesti esistenziali: nella terapia, guardando l'interazione si percepisce con una certa precisione la configurazione dell'altro: è una dia-gnosi, cioè una conoscenza attraverso, in ottica fenomenologica. Facendo attenzione alle interruzioni si intravede come queste mancanze di contatto non sono disposte a casaccio, ma costituiscono il disegno di un quadro esistenziale, e questo serve poi al terapeuta per orizzontarsi. Per ristabilire il contatto bisogna intervenire secondo quello che si immagina essere la vita della persona, quello che gli manca e che gli sarebbe d'aiuto, cose che hanno sapori precisi attraverso i quali bisogna cercarle. Se si riesce a sentire le mancanze di contatto e le fissazioni, si ha già una buona diagnosi, che non irrigidisce la persona in un modello di essere umano, ma che dice al terapeuta come orizzontarsi nel contatto in modo da raggiungere più facilmente e rapidamente dei risultati.

Non si può legare la mancanza di contatto a una specifica tipologia di carattere: le interruzioni del contatto avvengono continuamente in tutti, in quanto servono a ridurre l'ansia e, dato che vivere è comunque ansiogeno, ognuno tende a tenere a bada l'ansia ritirandosi in un modo o nell'altro dal contatto quando questo diventa problematico. Le fissazioni invece, essendo ideologie, sono meccanismi che non si appoggiano tanto sul piano emozionale ma piuttosto su quello razionale della persona, e rimangono in funzione finché la persona ci resta "sposato": se per esempio è tendenzialmente perfezionista, solo quando smette di credere che "perfetto è meglio", perde la sua fissazione. La fissazione è una coazione così potente perché, collocando tutto in funzione dell'ego, taglia fuori le altre risorse e leva energia al resto dell'organismo.

Molto diverso è il tema della diagnostica nel DSM⁹, che salta a piè pari uno degli assunti fondamentali della fenomenologia, cioè il riferimento intenzionale: Brentano afferma che "non esiste amore senza amato, non esiste odio senza odiato", che la percezione non esiste senza l'oggetto della percezione e l'intenzione del percipiente. Quello che in realtà esiste è la triade IO-PERCEZIONE-ALTRO DA ME, e questi tre elementi compongono un insieme che è più della loro somma. Quello della Santissima Trinità non è un mistero teologico, è un mistero psicologico: è il mistero del principio di gravidanza, il fatto cioè che il soggetto e l'interlocutore in relazione fra loro, trascendono come intero la somma delle due persone di partenza.

9 DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DESORDERS III⁹
(American psychiatric association, Washington DC apa 1980)

Mentre la diagnosi del DSM serve per trovare spiegazioni a certi comportamenti, quella fenomenologia, che è fatta attraverso il sentire, non è una "diagnosi" della persona ma della relazione, cioè di quello che sta succedendo tra paziente e terapeuta, e serve nello specifico del rapporto per la gestione dell'intervento. Per l'intervento infatti cambia se il paziente sta magari deflettendo o retroflettendo, perché il modo di intervenire sulla deflessione è diverso dal modo con cui si interviene sulla retroflessione: se lui si dà la zappa sui piedi gli si può domandare per esempio "cosa ti impedisce di dare la zappa in capo al tuo interlocutore invece che sui tuoi piedi?", se invece mena il can per l'aia gli si può dire "io ho detto fischi, e tu mi hai risposto fiaschi!". La diagnosi è insomma funzionale e congrua all'intervento, e senza questa la psicoterapia procederebbe a casaccio: quello che non ha bisogno della diagnosi è invece il sostegno, che anche senza essere psicoterapia è utile, in quanto ridà al paziente la sensazione di esistere e un supporto esterno per affrontare le difficoltà della vita.

Sentire e pensare: il comportamento come linguaggio

La differenza fra pensare e sentire¹⁰ la si potrebbe riferire alla differenza fra territorio

10 Pensare e sentire, da Platone a Husserl (Wikipedia): - secondo Platone *sentire* serve a risvegliare il ricordo delle *idee*, un processo di *reminiscenza* di un sapere che giace già all'interno della nostra *anima*, ed è perciò "*innato*". Le idee si trovano al di là del *pensare*, e sono accessibili solo per via di *intuizione*.

- *Aristotele* rivalutò l'esperienza sensibile. Egli distinse vari gradi del conoscere: al livello di base c'è il *sentire*, che ha per oggetto entità particolari, mentre a quello più alto c'è l'*intuizione*, capace di astrarre l'*universale* dalle realtà empiriche nel *pensiero*.

- *Kant* criticò l'empirismo, e affermò che la conoscenza è *pensiero*. Mise in rilievo come il *pensare* con cui conosciamo il mondo sia modellato dalla nostra mente anziché essere ricavate dall'esperienza: la conoscenza da un lato è *a priori*, perché nasce dall'attività delle nostre *categorie* mentali, dall'altro però queste categorie si attivano solo quando ricevono dati empirici da trattare, ottenuti dal *sentire*. In tal modo egli ritenne di poter conciliare *empirismo* e *razionalismo*.

- Hegel costruì un sistema *logico* che aveva la pretesa di essere anche *ontologico*: la conoscenza per lui non avviene a livello immediato e *intuitivo*, ma è il frutto di un *pensare*, è il risultato cioè di un processo con cui il *pensiero* arriva a dedurre da sé tutta la *realtà*.

- L'opera di *Brentano* fornisce una definizione dei concetti di *fenomeno fisico* e *fenomeno psichico*. I fenomeni psichici sono: *l'udire* un suono, *il vedere* un oggetto colorato, *il sentire* caldo oppure freddo, così come avere l'immaginazione di questi stati. A questo vanno aggiunti tutti i moti dell'animo quali l'amore, la gioia, la speranza, il coraggio, la volontà, lo stupore, insomma tutto il *sentire*: tutto ciò che rimane sono fenomeni fisici, gli "oggetti" considerati a prescindere dal loro rapporto con la coscienza. Brentano nota che i fenomeni psichici contengono sempre il riferimento ad un qualcosa come *oggetto*, indipendente dal fatto che l'oggetto rappresentato esista, per così dire, "materialmente" oppure no: il *riferimento oggettuale* quindi, non è l'oggetto in carne e ossa.

- La fenomenologia di Husserl è il tentativo di lasciar parlare le cose, cogliendo attraverso il *sentire* quegli aspetti che più interessano la coscienza umana (come i valori, le essenze, ecc.). Per poterli cogliere bisogna liberarsi da tutte le opinioni preconcepite del *pensiero* (sospensione del giudizio o *epoché*). Il *fenomeno* non è visto in antitesi al *pensiero* ma, al contrario, come una manifestazione immediata dell'essere alla coscienza.

e mappa: una frase diffusa dalla PNL afferma che “la mappa non è il territorio”¹¹, osservazione veramente geniale, e che non ha l’attenzione che le sarebbe dovuta per la sua profonda importanza¹². E’ così importante soprattutto perché gli esseri umani hanno l’abitudine di confondere continuamente la mappa col territorio: metaforicamente parlando, di mettere delle cartine geografiche in terra, camminarci sopra e poi dire “sono in Africa, sono in Africa, sono in Africa”, senza accorgersi dell’assurdità della cosa. In particolare lo fanno spesso gli psicologi: camminano sulle loro teorie e confondono le teorie con l’esperienza. La teoria si pensa, l’esperienza si sente, questa differenza è fondamentale: una teoria non è un’esperienza perché per esperire bisogna anche sentire, non basta pensare.

E allora cosa viene prima nell’esperienza umana, pensare, o sentire? Di questo non si parla spesso, non ci si chiede e non si esplicita, mentre la diversità di molti approcci psicologici dipende proprio dal considerare se fisiologicamente viene prima il pensare o il sentire¹³: ovviamente se c’è prima il pensare, per cambiare il sentire basta cambiare il pensare, ma se c’è prima il sentire si può cambiare il pensare quanto si vuole, ma il sentire non cambia per questo. Si sentono due tipi di fenomeni, sensazioni ed emozioni: nella psicoterapia il problema del cambiamento sta comunque nel sentire, perché il paziente cambia quando riesce a relazionarsi in maniera più funzionale alle sensazioni e alle emozioni che lo collegano al mondo esterno¹⁴.

Il ponte fra l’intrapsichico e il mondo esterno è il comportamento, che ha le sue radici in quello che la persona sente e da lì raggiunge poi il mondo che sta fuori della persona. Il comportamento è inevitabile, indispensabile ma pericoloso, perché può combinare guai terribili nell’esistenza della persona. Da piccolo il bambino se la deve cavare con i genitori: sa che loro non lo butterebbero in mezzo alla strada, ma almeno l’ombra della paura ce l’ha, e deve adattarsi a un sacco di cose che non gli piacciono. Diventando grande se ne aggiungono tante altre, e quando arriva in veste di paziente è una persona minacciata da pericoli di ogni specie, che ha inventato dei sistemi approssimativi e spesso controproducenti per difendersi e riuscire a sopravvivere. Come si innesta il cambiamento in una situazione del genere?

In tutte le culture il comportamento viene codificato e differenziato in “giusto” e “sbagliato” e da tempo immemorabile l’umanità va avanti così: malgrado che nel complesso funzioni, è un modo abbastanza primitivo di gestire il comportamento. Si dice questo è sbagliato, quello giusto sarebbe quest’altro: in realtà, data la complessità delle situazioni, in genere non si otterrebbe un granché neanche con un comportamento semplicemente giusto, mentre un aiuto significativo sarebbe quello di sviluppare un linguaggio comportamentale. Essendo infatti la manifestazione delle conflittualità del mondo interno, il comportamento è articolato come un linguaggio: non ci sono

11 KORZBYNSKI A. Science and Sanity, Manhood of Humanity (Institute of General Semantic).

12 CANTARO F., GUASTALLA G., I segreti della PNL (Sonda 2009)

13 Guardando ai bambini sembra evidente che sono capaci di sentire anche quando sono troppo piccoli per pensare.

14 QUATTRINI G. PAOLO, psicoterapia fenomenologico esistenziale (GIUNTI, Firenze)

linguaggi giusti e linguaggi sbagliati, ci sono solo linguaggi belli e linguaggi brutti, linguaggi differenziati e linguaggi ingenui. Non esistono linguaggi sbagliati come non esistono romanzi sbagliato: possono essere brutti, senza valore, ma dire che un'opera letteraria è sbagliata non avrebbe nessun senso.

Istinti e gravidanza

Il linguaggio comportamentale, come tutti i linguaggi, per definizione non è a senso unico: non è un monologo, è un dialogo, cioè la persona mentre parla sta in relazione con la risposta dell'interlocutore, e co-costruisce l'interazione in funzione dei suoi bisogni esistenziali. Ora, se si pensa che un essere umano è un organismo, bisogna ammettere allora che questi sono i bisogni dell'organismo. Una legge basilare dell'organismo è il fatto che nell'uomo ci sono quattro famiglie di istinti,¹⁵ cioè quattro famiglie di spinte base: fame, fuga, territorio e sesso: tutto il mondo psichico conosciuto è composto da queste quattro parole base e dalle interazioni fra loro.

Le quattro famiglie di istinti e emozioni (le percezioni cioè soggettive degli istinti) che connettono la persona con il mondo esterno, connettono la persona anche con il "di più" delle componenti del mondo. Questo "di più" lo si chiama in tante maniere, cultura, spirito, trascendenza, eccetera: Freud lo indicò come l'oggetto del processo di sublimazione.¹⁶ La fame di cose da mangiare è un fenomeno che dipende dall'istinto di nutrizione, indispensabile per la sopravvivenza, ma la fame può essere sublimata, cioè rivolgersi a un oggetto che non è il cibo ma per esempio la conoscenza: l'istinto di base è biologico, ma l'oggetto di investimento è culturale, cioè si riferisce a un "di più" delle parti che compongono l'organismo. Il comportamento connette a oggetti e persone, e a tutto questo mondo invisibile che è l'interazione fra le persone, fra le persone e gli oggetti, fra il passato, il presente e il futuro: se la situazione è infinitamente più larga e complicata del suo sostrato biologico, è comunque appoggiata sulle stesse parole base, che si articolano in discorsi variamente complessi.

Per sublimazione si intende lo spostamento da un piano concreto, nella fattispecie quello degli oggetti biologici delle pulsioni, a un piano superiore, cioè culturale, per così dire "spirituale". Il procedimento è quello dialettico, tesi antitesi e sintesi: l'istanza biologica si scontra con un impedimento di qualche tipo e per non essere schiacciata è costretta a raggiungere un livello energeticamente superiore dove c'è spazio per tutti e due, cioè la sintesi. Che questa sia più della somma delle parti non è semplicemente un'affermazione ideologica, ma pura matematica: è la teoria degli insiemi che dimostra come l'insieme sia più della somma delle parti¹⁷. Un esempio: un frullatore è fatto di varie componenti, ma lo strumento frullatore è la somma di quelle parti più la capacità di frullare, che non è una delle parti, ma dipende dall'effetto composizione, cioè dai rapporti fra le parti. Spostando una componente, il frullatore non frulla più:

15 LORENZ K. *L'etologia* (Boringhieri, Torino 1980);

16 FREUD S., *L'io e l'Es*. (Boringhieri, Torino 1982)

17 CANTOR G. *La formazione della teoria degli insiemi. Saggi 1872-1883* (Sansoni, Firenze, 1992)

questo comporta che esiste qualcosa d'altro oltre alle parti, diciamo così, materiali, qualcosa che con gli occhi non si vede. Un altro esempio. Una coppia non è fatta solo della somma di due persone, è fatta della loro somma più tutto quello che passa fra loro: questo non si vede direttamente, però si vede dagli effetti, ed è di importanza fondamentale. C'è una grande differenza fra due persone che non si conoscono messe insieme in una stanza e due persone che hanno rapporti da tempo, perché quelli che già si conoscono hanno fra di loro un mondo più o meno complesso.

Conoscenza e empatia

Un problema centrale per l'esistenza umana è capire chi è l'interlocutore: bisogna percepire l'altro, conoscere l'altro per gestire decentemente le situazioni. Per semplificare si tende a considerare la conoscenza come un fatto cognitivo, quindi si tende a pensare che capire l'altro significa capirlo concettualmente, ma ognuno sa che non si vuole essere capiti solo concettualmente ma anche personalmente, cosa che non è solo un atto cognitivo e implica anche un coinvolgimento emozionale.

Le emozioni sono particolari insiemi di sensazioni che inducono a un'azione: se si ha paura l'azione è la fuga, se si è arrabbiati l'azione è l'attacco, e via dicendo. Le emozioni sono il motore del movimento, spingono verso qualcosa, e il problema è come condurle, perché quella spinta può facilitare la vita o renderla più difficile. Se si riconosce che le emozioni spingono verso, ci si rende conto di quanto è importante nel regno animale rendersi conto delle emozioni e quindi delle intenzioni degli altri, perché chi se ne accorge ha più chance di sopravvivenza di quelli che non se ne accorgono.

Ad esempio, allo stato naturale gazzella e leone vivono a cento metri di distanza, e se la gazzella non si accorge velocemente dell'umore del leone, ha poche speranze di scappare in tempo: l'evoluzione ha necessariamente sviluppato una capacità di riconoscere le emozioni degli altri. Questa capacità di mettersi nei panni degli altri, che in linguaggio psicologico si chiama empatia¹⁸, attraverso i millenni in tutte le culture è stata tenuta sotto controllo: ogni cultura per continuare ad esistere vuole che le persone si comportino secondo la sua tradizione, mentre se le persone si accorgono troppo di quello che succede intorno danno più ascolto a quello a cui la vita emozionale li spinge, e non fanno più solo quello che dovrebbero fare. E' tradizione millenaria quindi che gli esseri umani, anche se sentono le proprie emozioni, si rendano poco conto delle emozioni e delle intenzioni degli altri, mentre qualunque gatto se ne accorge benissimo: se si prova ad acchiappare un gatto per buttarlo fuori casa, si vede che capisce perfettamente l'intenzione. Quindi, dato che gli esseri umani sicuramente non sono più stupidi dei gatti, anche loro tendenzialmente capirebbero cosa passa nell'animo degli altri, se solo si mettessero nei loro panni: ma questo non è supportato dalla tradizione culturale.

18 STEIN E. Sul problema dell'empatia (Franco Angeli, Milano 1986)

Identificazione e empatia

L'empatia non è l'identificazione con l'altro, la quale col nome di infezione emozionale si conosce già nel mondo animale: quando per esempio un piccione si spaventa e vola via, fuggono anche gli altri e così si salvano tutti anche se solo uno ha visto il pericolo. L'empatia è un passo successivo al sentire le emozioni degli altri: dopo, l'individuo deve ricordarsi di sé, e accorgersi che prova emozioni diverse da quelle che si è ritrovato addosso, e in quel momento sente contemporaneamente quello che sente lui e quello che sente l'interlocutore. Nel linguaggio corrente è quello che si chiama mettersi nei panni dell'altro, e la costante presenza nella storia di questa attitudine è testimoniata dall'esistenza del teatro, che esiste in base alla capacità umana di mettersi nei panni del personaggio.

Se per relazione si intende un evento che non trasforma la condizione di separazione ma che ne mette in luce gli elementi di base, l'Io e il Tu, l'empatia dà consapevolezza della presenza dell'altro e crea un circolo (ermeneutico) di interazioni reciproche che è l'evento stesso. I due si muovono in una danza in cui i movimenti realizzano quell'intreccio che si chiama relazione: si tratta di un processo creativo e imprevedibile perché, mentre si incrociano, i gesti si moltiplicano, creando infinite forme.

Il circolo ermeneutico, dal punto di vista fenomenologico si articola su "l'effetto che fa" l'interlocutore. Il movimento del paziente non è prevedibile: il piano della relazione si sposta allora necessariamente dal digitale all'analogico, dal pensare al sentire, e la co-costruzione di un dialogo funziona qui da contenitore sia nel contatto interpersonale, sia in quello endopsichico. La relazione tra terapeuta e paziente avviene in uno spazio, un vuoto, che nella Gestalt si chiama vuoto fertile: qui lo spazio tra due punti è vuoto di oggetti ma è percorso dall'energia dell'intenzione¹⁹, che non è considerabile come una cosa, ma che è comunque qualcosa, come dice Merleau Ponty²⁰, che mette in luce la differenza tra pensiero nominante e intuizione.

Lo spazio tra le persone non è abitato²¹ solo dal movimento esterno: in questo spazio il terapeuta non solo si muove, ma anche si confronta con il mondo interno dell'altro. Se da un lato esiste il paziente con il suo mondo, dall'altro esiste il terapeuta, con il suo mondo e con l'effetto che gli fa il mondo del paziente: il paziente deve allora fare i conti non solo con il terapeuta, ma anche con l'effetto che il suo mondo gli fa. L'empatia non è un evento che si limita alla comprensione, ma si estende alla confrontazione: sono due movimenti che hanno come base emozionale solidarietà e aggressività, e richiedono un'impostazione logica come quella dialettica che, invece di escludere gli opposti li integra. In Gestalt l'empatia appare dunque oltre che solidale anche aggressiva, intendendo l'aggressività come l'istinto alla conquista di un territorio: se il terapeuta si limita ad accogliere il paziente e non esiste in prima persona, nella seduta le due persone come tali finiscono per andare sullo sfondo senza realiz-

19 intenzionalità

20 MERLEAU PONTY "il visibile e l'invisibile"

21 ROVATTI P: Abitare la distanza (Raffaello Cortina 2007)

zare un contatto. Un approccio empatico implica che il terapeuta esista come persona nella relazione col paziente: al di fuori di questa condizione non è possibile nessuna empatia.

Nel caso il terapeuta non riesca a formare l'insieme che trascende la coppia terapeuta-paziente, cioè quando è presente solo come funzione professionale, allora il paziente riceve solo informazioni tecniche, che deve utilizzare per conto suo. Se il terapeuta non esiste come persona nel contatto con il paziente, nessun contatto è realizzabile: il terapeuta non può lasciare che il suo essere una specifica persona venga messo da parte, perché se nell'incontro lui non esiste neanche il paziente lo può fare.

- Supervisione interrotta: mettersi nei panni degli altri

T: (*nei panni della paziente*) ho 50 anni, mi sto separando dal marito per scelta mia. Mi voglio separare da mio marito, ma sono sieropositiva: eh, me l'ha attaccato lui.

S: perché ti vuoi separare?

T: per vari motivi, diciamo che lui è stato praticamente il mio unico uomo: io l'ho conosciuto giovanissima, avevo diciannove anni e una situazione incasinata. Quando mi sono innamorata di lui ho trovato pace, e le cose per un po' sono andate bene, ma la nostra relazione comunque è in crisi da diversi anni. Uno dei motivi di base per cui le cose sono cominciate a non andare bene è stato il problema del figlio: lui diceva "no, vediamo, poi se ne riparla, poi se ne riparla", e io da cretina ho lasciato le cose così, finché sei anni fa è venuto fuori che lui era sieropositivo. Per me all'inizio non è stato un problema che lui mi abbia tradito, cioè non è che mi abbia fatto piacere, però in qualche maniera per me ci poteva anche stare: per un po' di tempo ho cercato di mettere insieme le cose, ma ormai non lo sopporto più. Al tempo, per aprire uno studio ci volevano un sacco di soldi, che non avevo: lui aveva un lavoro, aveva bisogno di una mano, mi ha detto "dai, dammi una mano". Io non lo so, sono incalzata.... provo anche tanto affetto per lui, però non lo amo più.... non è la rabbia che me lo fa lasciare.... mi rendo conto che proprio non è più la stessa persona, non c'è più nulla con lui.

S: lui lo sa?

T: sì, lo sa.

S: anche che lo lasci?

T: quando ho preso la decisione di separarci, lui all'inizio non ci credeva tanto, poi via via lo sta realizzando. Poi sai, è tutto un po' relativo, perché per ragioni economiche io vivo con lui: lui non me lo fa pesare, però io non voglio...

La trama di questa storia è piena di contraddizioni (lei ha trovato pace con lui, lui la tradisce e per lei non è un problema, lei voleva un figliolo e lui no, lui le ha attaccato l'AIDS e lei non si risente, lei lo lascia e lui la mantiene), e così non si apre a sviluppi futuri: nella terapia, o si affronta le contraddizioni, che sono tante e incomprensibili, o si vede qualche altra trama più o meno nascosta su cui sia possibile innestare uno sviluppo. La responsabilità è del paziente che deve scegliere la nuova trama,

S: (a T nei panni della terapeuta) metaforicamente, che bestia è questa paziente?

T: mi fa venire in mente un cane, perché secondo me lei è fedele: oppure un pappa-

gallo, perché è colorata.

S: va bene: e sempre metaforicamente, che malattia ha?

T: non so perché, l'alopecia.

S: Un cane con l'alopecia: ora immagina una cura per l'alopecia.

T: non so, un'alopecia non normale, mi immagino una crepa, non so...

S: se non ti funziona questa cambia immagine, la metafora è solo lo strumento del progetto terapeutico: devi trovare qualcosa che ti porta in un posto. Se non ti ci porta, scegli un'altra immagine.

T: mi viene in mente un cane che ha perso il branco, un animale da branco che si trova senza branco.

S: e la malattia?

T: mi viene qualcosa sul non sentire più l'odore, come non riuscire più a distinguere quello che è buono da quello che non è buono...

S: il passo seguente è cercare la cura.

T: mi viene in mente di chiamarla a usare un altro senso per riconoscere le cose cattive.

S: ok, esci dalla metafora e entra nella relazione con lei, e usa questa metafora per elaborare un progetto terapeutico: che potresti fare con lei per aiutarla a usare un altro senso?

T: non so, a volte quando lei mi parla ho l'impressione... è come se il dolore lo sentisse, ma non le facesse scattare una reazione.

S: stai cercando di costruire un progetto terapeutico, ma il passaggio dalla metafora al concreto non può essere attraverso deduzioni, deve essere sempre per via analogica. La metafora serve a sentire quello che lei non sente. Ora, in via analogica, questo dove ti porta? Cosa sarebbe, analogicamente parlando, aiutarla a sentire con un altro senso?

Non bisogna mai scambiare le metafore con i ragionamenti: i ragionamenti rispondono al principio di deduzione, le metafore rispondono al principio di evocazione, cioè la metafora ha un senso solo se ci si lascia evocare qualcosa²². Non si può dire ho un'energia bassa, "quindi"... "quindi" non è applicabile a "ho l'energia bassa": a "ho fame" sì, ma non a "ho l'energia bassa". O anche con l'amore: "l'amo tanto, quindi...": non c'è un quindi, quando si ama bisogna fare qualcosa che non è determinato logicamente: l'amo tanto è una metafora, vuol dire "è come se un'energia meravigliosa dell'universo m'invadesse in sua presenza", e il daffare è qualcosa di analogo.

T: mah, boh...

S: Fin qui è una serie di passaggi fatti allo scopo di costruire un progetto terapeutico per non andare a casaccio. Si basano sull'idea che il progetto terapeutico bisogna che tu lo organizzi su lei come insieme: la persona come insieme è visibile e avvicinabile solo tramite metafora, e se una metafora non ti funziona, semplicemente cambia metafora.

22 Per esempio, se dici semplicemente "tutto è uno" questo razionalmente non vuol dire niente, ma se dici è come se io fossi anche un pesce nel mare, è bellissimo, mi metto a essere anche un pesce nel mare. Non è che ci credo, ma l'evocazione porta a effetti importanti: se ascolto l'evocazione, allora mi vedo pesce nel mare, con tutte le esperienze che comporta. Il problema è poi all'ora di pranzo, quando c'è da cucinare: "Ah no, non posso, sono un pesce nel mare!" e magari poi ti tocca trovare qualcuno che prepari da mangiare mentre sei un pesce nel mare!

T: la fatica più grande che faccio con lei è che rimango schiacciata quando mi dice "ho paura di rimanere sola".

S: e quindi?

T: mi vien da dire "allora l'aiuto a scendere a patti con la solitudine."

S: Allora, prova a seguire la tua metafora del cane.

silenzio

S: osserva cosa ti succede mentre tenti di farlo, dove inciampi, cosa scopri, cosa ti fa difficoltà: tutte le cose in cui inciampi mentre cerchi di farlo.

T: più cerco di guardarla, meno la vedo.

S: quali sono le parti visibili?

T: quello che m'ha colpito di lei, da come me lo raccontava, è questo continuo mettersi da parte e aspettare, aspettare, aspettare. Dall'altra, questo suo bisogno di appartenenza, che nella sua vita lei ha cercato affannosamente di riempire.

S: questi particolari ti bastano per vedere l'insieme? Con questi particolari, che tipo di bestia vedi?

T: ... il pappagallo...

S: mmh, e che c'ha di malato il pappagallo? Il problema qui è di guardarlo metaforicamente dall'ottica della malattia, perché se non vedi una malattia non puoi scoprire una cura, se non scopri una cura non hai un'indicazione su come intervenire.

T: mi viene in mente che non riesce a fare "croak", e quindi che...

S: che peso ha questo nella sua vita?

T: eh, come se non riuscisse a farsi sentire.

S: ah, è un pappagallo che ha perso la voce, e quindi nessuno si accorge che c'è: ora immagina una cura.

T: mi viene in mente, che ne so, sbatte le ali di più, volare più spesso....

S: volare più spesso a che scopo?

T: beh, per rendersi più visibile.

S: mmh, cioè, ha perso la voce, deve compensare con qualcosa: ad esempio muoversi di più, andare più in giro.

T: magari alzare la voce, se non l'ha proprio persa.

S: passa dalla metafora alla situazione concreta: cosa sarebbe concretamente andare più in giro, cosa dovrebbe fare?

T: Bè, riuscire a separarsi dal marito e a fare i conti con questa paura della solitudine.

S: affrontare come la paura della solitudine?

T: magari coltivare le altre relazione che ha, che ne so, andare a prendere una pizza con qualcuno per diminuire il senso di solitudine (*a T nei panni della paziente*) "ma aldilà del rapporto col marito da cui ti stai separando, hai altre relazioni con cui esci, ti vedi con altre persone oltre a lui?" "sì, ogni tanto esco, però poi c'è la famiglia, gli impegni, per cui sono sempre cose un po'..." "ti piacerebbe provare a fare delle nuove amicizie?" "sì." (*a S*) sì, però ho paura che poi sia a un livello superficiale. (*a T nei panni della paziente*): "quando vuoi approfondire un'amicizia e farla diventare un pochino meno superficiale, come fai?" (*a T nei panni del terapeuta*): "beh, cerco di condividere delle cose un po' più personali."

S: (*a T nei panni del terapeuta*) e cosa intendi fare allora?

T: verificare fino a che punto queste relazioni che lei ha le investe di importanza.

Nella logica del progetto terapeutico la terapeuta dovrebbe invece accompagnare la pa-

ziente a immaginare di condividere cose più personali, come ha detto: in questo si manifesta l'intenzione che ha.

S: e a che scopo lo vuoi verificare?

S invita la terapeuta a riflettere su quello che sta facendo, in modo che si renda conto che ha cambiato strada rispetto al progetto.

T: per capire se quando lei mi dice "sì, queste amicizie ci sono, ma sono un po' così," c'è qualcosa che lei poi fa davvero.

S: mmh, e tu cosa puoi fare?

T: capire come fare per migliorare, capire dove inciampa....

T si attesta sul capire e lascia da parte l'esperienza.

S: mi sembra che stai andando a casaccio: non stai mica utilizzando il tuo progetto terapeutico sul pappagallo che ha perso la voce che deve farsi vedere di più. Come mai non lo consideri, che problema ti comporta?

T: faccio fatica a staccarmi dal suo essere sieropositiva. Lavoro anche con altre persone così, ma dalle altre parti ce la faccio, qui invece...

S: va bene, ma allora tu cosa vuoi qui in supervisione? Hai fatto un progetto terapeutico ma non lo usi: cosa ti aspetti che faccia io?

T: non lo so.

S: non ti ho chiesto cosa pensi che succederà, ti ho chiesto cosa vuoi che io faccia per te. Se non me lo dici non ti posso dire se posso farlo o no.

T: è come se c'è qualcosa che non riesco a vedere.

S: Quello che si vede è che non ti interessa che ti aiuti a fare un progetto: e allora a cosa ti interessa che ti aiuti?

T: no, mi interessa che tu mi aiuti a farlo

S: l'hai fatto, ma poi non l'hai utilizzato.

T: come se non riuscissi a usarlo... mi scappa qualsiasi filo cerco d'acchiappare...

S: resta la sieropositività: allora cosa vuoi che ti aiuti a fare con la sieropositività, dato che te sei incantata su questo.

S si adatta, secondo il principio di indifferenza creativa, alla scelta di S:

T: qualcosa che me la levi da davanti....

S. ma se la sieropositività c'è, come si fa a levartela da davanti? Prova a immaginare.

T: è come se avessi il compito di vedere per lei una speranza che non riesco a vedere. Io collasso sul pensare di poterla aiutare a trovare una strada per prendersi comunque qualcosa dalla vita. Ma non c'è, non la vedo...

silenzio.

S: questa speranza non è un fatto oggettivo, è qualcosa che può esistere solo dentro di te, e quindi l'alternativa è questa: o cambi direzione, o trovi dentro di te questa speranza, o mandi via la paziente.

T: in realtà nel lavoro con lei io ho l'impressione di avergli, in qualche modo, dato una falsa speranza.

S: sì, ma quale di queste opzioni scegli? Trovare una speranza, mandarla via o cambiare direzione?

la terapeuta si sta infilando in un gomitolo di sensi di colpa e di se e ma: S la chiama a una riflessione costruttiva.

T: no, io la vorrei vedere una speranza, vorrei immaginarmela.

S: allora immagina che trovi una speranza: proponi una speranza a te stessa terapeuta.

T: la speranza è che "non necessariamente si deve avere un compagno, una vita sessuale..."

S: a chi stai parlando?

T: a me terapeuta.

S: allora dille: "ti propongo..."

T: (*a T nei panni della terapeuta*) "ti propongo di rinunciare all'idea che la felicità della tua paziente dipenda necessariamente dal fatto di trovare un compagno."

S: d'accordo: allora proponigli un'alternativa.

T: "la felicità può dipendere dalla creatività, dal piacere che si può..."

S: guarda se si convince.

T: sì, mi sembra un po'.

S: e a questo punto è disposta a fare un progetto terapeutico o no?

T: sì, rispetto alla creatività per esempio potrebbe essere interessante incoraggiarla...

S: potrebbe essere interessante, ma quello che ti sto proponendo come supervisione è di fare un progetto terapeutico su questa base.

T: capire cosa le interessa costruire nella sua vita e...

S: mettimi i soggetti, perché altrimenti il progetto diventa astratto.

T: (*a T nei panni dell'altra se stessa terapeuta*): "voglio che tu chieda alla tua paziente cosa può fare per investire nel suo lavoro."

S: ti va bene?

T: sì.

S: non sembri convintissima.

T: ho come l'impressione che questo sia l'interesse mio come terapeuta, e che non so cosa vuole la paziente.

S: com'è che non sai cosa vuole la paziente?

T: mi perdo...

S: perché ti perdi?

T: ... perché non guardo il progetto?!....

S: certo, anche per quello, ma qual è l'inciampo di base che incontri in questa situazione? Tu hai detto "non so se è una cosa della paziente o no": come si fa a saperlo?

T: mettendosi nei suoi panni...

S: appunto, il problema è che non ti metti nei suoi panni. Non lo so perché, ma non ti metti nei suoi panni, altrimenti sapresti cosa succede.

T: non lo so, questa è la cosa più misteriosa!

S: Se vuoi sapere cos'ha, bisogna che ti metta nei suoi panni: se non sai cos'ha vuol dire che non ti ci metti.

T: ... io di solito mi ci metto anche troppo nei panni degli altri....

S: qui quello che si vede è che stai facendo un soliloquio e l'interlocutore non c'è.

silenzio

S: guarda che non è mica una malattia: non mettersi nei panni degli altri, è un'azione, chiunque si può mettere o no nei panni degli altri. Perché non ti ci metti non lo so, ma so che se vuoi lo puoi fare. Fermiamo qui: va bene?

S rassicura T e accetta la sua impossibilità, rimandando il proseguimento del lavoro alle prossime sedute.

S: mh mh.

La seduta si ferma con l'impossibilità di T di mettersi nei panni della paziente sieroposi-

tiva. La sua spiegazione è che non riesce a vedere prospettive, ma potrebbe anche essere la paura di mettersi nei panni di una persona gravemente handicappata nella gestione della vita: fatto sta che senza empatia non c'è contatto, e senza contatto il lavoro gestaltico non può procedere.

- Supervisione arenata: posto nel proprio cuore

P: non voglio andare a lezione

T: *(nei panni della terapeuta a T nei panni della paziente)* guarda sull'altra sedia questa te stessa che non va a lezione: come la vedi?

T: *(nei panni della paziente)* vedo una cosa moscia.

T: *(nei panni della terapeuta)* è una cosa moscia perché è sola! Chi ci dovrebbe essere accanto a lei?

T: *(nei panni della paziente)* ci dovrei essere io...

T: *(nei panni della terapeuta)* ... e se la lasci sola lei si ammoscia.

T: *(nei panni della paziente)* sì, è parecchio moscia.

T: *(nei panni della terapeuta)* solo perché non le stai accanto, non le dici per esempio "dai, andiamo a lezione, dai che poi si diventa brave e sei più contenta" eccetera: è che ti fa fatica tirarla su, la molli lì da sola, invece bisogna che l'aiuti, l'accompagni, gli dica qualcosa...

T: *(nei panni della paziente all'altra se stessa sulla sedia vuota: in tono sbrigativo)* che c'hai?"

S: ma no via, è una ragazzina tutta ammosciata: bisogna che le dica qualcosa come "ciao carina, tesoro..."

S chiama la paziente a una relazione empatica e affettiva con se stessa, invece di comportarsi come una madre insofferente.

T: *(nei panni della paziente)* "tesoro, che c'è?"

S *(a T nei panni della terapeuta):*... io ti voglio tanto bene"...

T: *(nei panni della paziente, con tono piatto)* ti voglio tanto bene."

S: e lo dici con un'aria così?

T: *(nei panni della paziente, a S)* ma sono ghiacciata, pietrificata....

La paziente è sconnessa da se stessa, e non riesce a prendere contatto

S: L'unico modo con cui puoi raggiungere l'altra parte di te sono le parole, quindi devi dire qualcosa che la raggiunga. Dille delle cose carine per tirarla su: a una ragazzina tutta ammosciata bisogna dirle delle cose carine.

T: *(nei panni della paziente, a se stessa)* "cosa c'è? Che hai? Che ti succede? Vuoi che giochiamo?"

T: *(nei panni della paziente sulla sedia vuota)* "non lo so, uffa, non c'è il sole!"

T: *(nei panni della paziente)* "dai, andiamo a correre sotto la pioggia?"

T: *(nei panni della paziente sulla sedia vuota)* "a correre sotto la pioggia? Ma sei matta?"

T: *(nei panni della paziente)* "che vuoi fare allora?"

T: *(nei panni della paziente sulla sedia vuota)* "io voglio prendere il sole: voglio il sole che splende su di me, tutti i colori, tutti i fiori, e tutte le altre bambine che mi sorridono."

T: (*nei panni della terapeuta*) “ma è bellissimo: e tu guardi tutto con gli occhioni blu?”

T: (*nei panni della paziente*) “sì sì.”

T: (*nei panni della terapeuta*) “andiamo in giro: ma se vuoi possiamo fare altro...”

S: Se non c'è il sole che le devi dire? “Il tuo sole sono io, tranquilla, ci sono qua io.”
Devi prenderlo il rapporto con lei, avvicinati fino a farla sorridere.

T: (*nei panni della terapeuta*) mi viene un senso di pesantezza....

Il dialogo non procede, perché T è identificata con la paziente invece di essere nei suoi panni.

S: ti viene il senso della pesantezza perché è quello che ha lei, e tu ti identifichi: ma tu terapeuta non sei inchiodata a questa persona, è la paziente che c'è inchiodata. Mi spiego?

T: certo.

S: Prova a immaginare che sei la sua mamma: visto che non la puoi buttare, bisogna che la pigli così com'è. Se l'accetti come paziente, come terapeuta bisogna che ti ricordi che è lei che si deve amare, tu bisogna che supporti con la tua benevolenza il suo amore per se stessa, e per riuscirci devi metterti nei suoi panni, non confonderti con lei. La relazione che ha con se stessa deve essere calda: questo non lo puoi far succedere tu, però puoi creare l'occasione perché la faccia diventare calda lei. Se non si piace può cambiare qualcosa: se non cambia significa che tanto schifo non si fa. Comunque, non importa quanto si piace, quello che importa è che si voglia bene e si stia accanto.

Fenomenologia e intenzionalità

Le scuole di psicoterapia differiscono per le metodologie, ma soprattutto per il loro *back ground* epistemologico²³: alcune sono razionaliste, altre idealiste, altre ancora si appoggiano sulla fenomenologia, sull'idea cioè che l'unica realtà disponibile sia ciò che *fainetai*, cioè che si manifesta in qualche modo all'esperienza della persona. La

23 Principali indirizzi epistemologici: - [Empirismo](#), (Hume) secondo cui la conoscenza deriva esclusivamente dal *sentire*;

- [Razionalismo](#), (Cartesio) per il quale viceversa il *pensiero* è la fonte di ogni nostra conoscenza sul mondo;

- [Criticismo](#), (Kant) a metà tra i due indirizzi precedenti, per cui il *pensiero* svolge un ruolo fortemente attivo nel processo di conoscenza, ma non può prescindere dal *sentire*;

- [Idealismo](#), (Hegel), che nega autonomia ontologica al *sentire*, ritenendolo il riflesso di un'attività interna al [soggetto](#);

- [Fenomenologia](#), (Brentano, Husserl) che pone l'accento sulle modalità con cui il soggetto si rapporta [intenzionalmente](#) ad un oggetto, indipendentemente dall'esistenza reale di quest'ultimo, che si manifesta nell'esperienza della persona come fenomeno che si può *sentire*;

- [Costruttivismo](#), (Piaget, Maturana), che considera il mondo come il risultato dell'attività costruttrice del nostro *pensiero* nell'incontro con il mondo esterno, e che si configura come una co-costruzione;

- [Psicologismo](#) (Wundt), per il quale non solo ogni forma di conoscenza sarebbe riconducibile ad istanze soggettive di natura esclusivamente [psicologica](#), indagabili col *pensiero*.

- [Realismo](#), (Popper) per il quale la realtà esiste indipendentemente dal soggetto conoscente ed è indagabile con un *pensiero* corretto.

fenomenologia, che è comunque un sistema di pensiero e come tale non è il territorio ma semplicemente una mappa²⁴, ritiene intenzionata la stessa percezione: elemento fondante della fenomenologia è dunque l'intenzionalità.²⁵ Che gli esseri umani siano intenzionati è abbastanza evidente: forse non è altrettanto evidente che anche gli animali siano intenzionati, però chi li conosce un po' sa benissimo che almeno cani e gatti lo sono. Una domanda è: anche le piante sono intenzionate? Beh, un girasole sembra intenzionato verso il sole (anche se un pensiero che non prende in considerazione l'intero come più della somma delle parti interpreterebbe questo come una dipendenza meccanica), e anche le altre piante si può immaginare che lo siano, se si guarda la capacità di adattamento che hanno. L'affermazione che la vita è intenzionata non è comunque dimostrabile: l'intenzionalità come fenomeno biologico è riconoscibile ma non dimostrabile, è solo un'ipotesi plausibile, accettabile almeno fino a dimostrazione contraria. Sull'accettazione o il rifiuto di questa ipotesi di base si elaborano e si sviluppano considerazioni che portano poi a indirizzi psicoterapeutici molto diversi.

Si dice che i bambini da cui i genitori non hanno voluto niente rimangono tonti: nella stessa logica si può dire che anche i pazienti da cui i terapeuti non vogliono niente non si sviluppano, e rimangono più o meno come erano prima della terapia. Un punto chiave nell'ottica fenomenologica è che l'incontro terapeutico è un incontro tra due persone intenzionate: il paziente ha le sue intenzioni, ma anche il terapeuta ha intenzioni, che devono essere personali, cosa che non è tanto facile da assumere. Il paziente vuole qualcosa dal terapeuta, come voleva qualcosa dai genitori (quello che si chiama *transfert*): vuole perlomeno sentirsi dire bravo, se non addirittura essere considerato il centro del mondo, e Freud considerava questo come il nucleo delle illusioni nevrotiche e il principale ostacolo a raggiungere qualcosa di reale. Oltre al suo reciproco, cioè il *controtransfert*, illusorio e impersonale come il *transfert*²⁶, il volere comunque qualcosa di personale dal paziente di solito per gli psicoterapeuti è tabù: invece un punto chiave del lavoro in un'ottica fenomenologica, è che qui lo psicoterapeuta è congruo al suo *back ground* di pensiero se vuole qualcosa di personale dal paziente.

Il fatto è che se il terapeuta vuole solo che il paziente stia bene, che "guarisca", la relazione diventa impersonale: se si vuole entrare nella logica dell'intenzionalità bisogna ammettere di avere delle intenzioni personali²⁷. Cosa si può volere da un paziente? Un paziente è una persona, quindi si può volere da lui quello che può dare di personale. Pensare che non può dare nulla è un'idea un po' strana, che presuppone il terapeuta appoggiato su chissà quali vette di autonomia e il paziente nella palude del bisogno: non è mica così, il paziente è un essere umano che ha tutte le capacità, magari più o meno paralizzate, ma le ha. E cosa può dare di personale un essere umano? Perché si innesti un cambiamento terapeutico è necessario che il terapeuta

24 Il territorio di questa mappa è l'esperienza.

25 BRENTANO F. La psicologia dal punto di vista empirico (Ed Laterza, Bari 1977)

26 QUATTRINI G. PAOLO, Fenomenologia dell'esperienza (Zephyro)

27 BUBER M. Il principio dialogico e altri saggi (San Paolo Edizioni; 2011);

scopra un interesse personale per il paziente, cosa non facile perché la relazione professionale addormenta, tende a trasformare l'altro in un'entità impersonale. Ci sono tantissime cose che si possono volere dal paziente, perché essendo un essere umano ha quello che tutti gli esseri umani hanno. In cosa un essere umano è interessante? Può interessare intanto perché è diverso, e si può essere curiosi di cosa pensa e cosa sente, cosa inventa e come sorride: per essere curiosi dell'esperienza del paziente bisogna però smettere di pensare di saperne di più, perché in questo caso quello che sa lui è per definizione sbagliato. Se invece il terapeuta ha solo conoscenze diverse, allora quello che sa, quello che ha in mente, quello che vuole, sono una diversità che può essere interessante. Tutte le diversità, guardandole con occhio limpido, sono potenzialmente interessanti.

In conclusione si può capire come in una psicoterapia fenomenologica l'intenzionalità del terapeuta è tutt'altro che un *optional* teorico, accantonabile per esigenze pragmatiche: si tratta di un asse centrale dell'atteggiamento di uno psicoterapeuta di questa corrente, che deve riconoscerlo e amministrarlo se non ci vuole appartenere solo di nome, per ragioni più o meno ideologiche e scollate dalle tematiche esistenziali.

Indifferenza creativa

Il tabù dell'interesse personale del terapeuta ha in realtà a che fare con una considerazione basilare: per non inquinare la relazione con aspettative incongrue²⁸, il terapeuta non deve sviluppare un legame personale con il paziente. Quello che non ci deve essere nella terapia è il legame, non l'intimità²⁹: nella vita quotidiana però, essendo l'intimità pericolosa, ci si avventura dentro solo quando la si può controllare attraverso il legame, e per questo le due cose si confondono. Per saper stare nell'intimità senza il legame, nella pratica psicoterapeutica è fondamentale l'addestramento: si ha bisogno di una vera e propria iniziazione, che viene dall'aver fatto a propria volta una terapia.

Un elemento da considerare è che il paziente, o chi per lui, paga: in cambio di cosa paga? Evidentemente questo comporta una disparità leggibile in molti modi, da una differenza di competenze, al fatto che il terapeuta non parla di se stesso, e si possono immaginare molte diverse indicazioni deontologiche sul comportamento del terapeuta: parlando per metafore, si potrebbe dire per semplificare che con i pazienti si possono fare le cose che si possono fare con i figli, e non si possono fare quelle che non si possono fare con i figli³⁰.

La relazione personale non implica legame, ma intimità e scambio, e in questo sen-

28 ... come potrebbe essere per esempio da parte del terapeuta il voler essere apprezzato, l'irritarsi perché il paziente non collabora o per differenze di idiosincrasie (politiche, religiose, sportive, ecc) e via dicendo.

29 ... che in psicoterapia è comunque a senso unico: il terapeuta è intimo del paziente, ma il paziente non lo è del terapeuta.

30 ... e sono molte, non ultima la competizione.

so volere qualcosa di personale dal paziente non comporta pericoli per il processo terapeutico: incontrare le intenzioni dell'altro con le proprie è un evento difficile da mettere da parte, e se è gestito attraverso l'espressione e in un'ottica di *indifferenza creativa*³¹, diventa la base di una inevitabile trasformazione.

Per come volere qualcosa senza avere aspettative e senza essere per questo esposti alla frustrazione e alle sue conseguenze, è fondamentale l'*indifferenza creativa*, un concetto basilare nell'approccio gestaltico. L'indifferenza creativa è il contrario dell'indifferenza: se l'indifferenza è "non mi interessa né se mi dai questo, né se mi dai quest'altro", l'indifferenza creativa è "mi interessa sia che mi dai questo, sia che mi dai quest'altro". È l'interesse per l'incontro con l'alterità. Accettare la volontà del paziente comporta però rinunciare a giudicare le sue scelte: dal momento che è il paziente che amministra la sua vita e che deve pagare il conto delle sue decisioni, il terapeuta per definizione in questo ambito non ha giurisdizione. È il paziente che dovrà scegliere se paga un conto o un altro, non può dirlo il terapeuta quale deve pagare.

Può poi anche interferire, però alla maniera dell'aikido. L'aikido è una tecnica di combattimento fondata sulla spinta dell'altro: non ci si oppone, si fa passare, e poi con un piccolo aiuto l'altro sbatte nel muro da solo. Quello che è radicalmente evitato nell'aikido è l'opporci, il contrapporsi, come uno spreco di energia assolutamente inutile. L'indifferenza creativa è qualcosa di questo genere: "ah, vuoi andare di qua? Andiamo a vedere com'è". Dovunque vada il paziente ci va con tutta la sua spinta, un'energia che, non interrotta, con poco sforzo può essere riutilizzata per riaccompagnarla da un'altra parte quando vuole cambiare direzione.

Anche il terapeuta come il paziente prende forza dalla sua intenzionalità. Se non ha consapevolezza delle sue intenzioni si sosta via via su un piano impersonale, e allora gli resta semplicemente la forza del senso del dovere: fa quello che il dovere gli impone di fare, che è molto meno interessante rispetto a quello che sarebbe in grado di offrire come persona. Questo comporta che per fare il mestiere di psicoterapeuta le persone devono sapersi amministrare, cioè non essere un'inconsequenzialità ambulante, ma avere un'intenzionalità consapevole, curata e articolata da un linguaggio comportamentale differenziato e esistenzialmente sensato.

La seduta di psicoterapia nell'approccio fenomenologico

In un approccio fenomenologico, nella seduta³², per prima cosa il paziente parla e il terapeuta ascolta che effetto gli fa: ascoltare cosa si sente di fronte al paziente che parla non è facile, perché si ha sempre la testa piena di cosa si dovrebbe sentire invece di quello che si sente. Poi, il terapeuta si mette nei panni del paziente, cioè, non solo ascolta quello che il paziente dice, ma immagina anche cosa il paziente sente. Il sentire è fortemente legato all'empatia, e via via che il terapeuta si mette nei panni del paziente, invece di vedere una realtà bidimensionale comincia ad affacciarsi su una

31 FRIEDLAENDER S., Schopferische Indifferenz, (München, Georg Müller, 1918).

32 QUATTRINI G. PAOLO, Per una psicoterapia fenomenologica esistenziale (GIUNTI)

realtà tridimensionale, perché la persona acquista profondità.

E' certamente diverso interagire con una realtà piatta, dove non c'è possibilità di ingresso, da interagire con una realtà tridimensionale, dove si può entrare dentro e mettersi in relazione profondamente. C'è la fatica dell'attenzione che co-costruire un mondo richiede: prestare attenzione senza potersi distrarre più di tanto è un grosso sforzo, e alla fine della giornata di lavoro uno psicoterapeuta è stanco per aver tenuto l'attenzione senza lasciare andare la mente in percorsi divergenti.

- Allora, il primo passo è sentire cosa si sente, poi mettersi nei panni del paziente e rendersi conto di cosa sente lui;
- secondo passo è passare dalla visione dell'altro come somma di parti alla visione dell'altro come insieme, cioè come unità che trascende la somma delle sue parti: non di rado invece gli psicologi guardano ai pazienti come una somma di funzioni, di meccanismi, eccetera. La persona però è più della somma delle sue parti, e il problema è che questo *più* è invisibile, cioè quando si guarda l'altro si vedono le parti, non l'insieme persona: l'insieme è invisibile, anche se è percepibile sensorialmente. Il problema è allora come vedere la persona al di là della somma delle parti, e una maniera usuale di dare forma all'invisibile è l'uso delle metafore, strumenti che non descrivono, ma evocano: le emozioni inducono azioni, e per ragioni di gestibilità hanno storicamente un nome, ma pochissime sono le sensazioni che ce l'hanno, in gran parte si possono raggiungere solo attraverso metafore. Sento come un vento di primavera che soffia sull'erba verde.... non vuol dire niente dal punto di vista della spiegazione, ma vuol dire parecchio dal punto di vista dell'evocazione. La persona come intero non si può vedere e neanche sapere razionalmente com'è, però attraverso metafore la si può evocare³³.

Il secondo passo è dunque cercare di raggiungere l'interezza dell'altro attraverso metafore. Quando si ha davanti una persona sconosciuta, una metafora di uso comune, è “ma che bestia è questo qui?”, che è come mettere l'attenzione su “è come se fosse cosa?” e, riguardo alla terapia, “come se avesse che malattia?”. Se guardando il paziente mettiamo che emerge come metafora “è come se fosse un cane zoppo”, cosa dice di lui la metafora del cane, e cosa dice la metafora dell'essere zoppo? Se si considera che le emozioni base si riferiscono alle quattro famiglie di istinti, fame, fuga, territorio e sesso³⁴, si capisce che le difficoltà di una persona riguardano o la fame, o la fuga, o il territorio, o il sesso, perché questi sono i ponti biologici di interazione col mondo. Guardando la metafora del cane zoppo si può immaginare per esempio una persona che non riesce a sottrarsi ai pericoli, che ha difficoltà a tirarsi via dalle situazioni da cui avrebbe bisogno sottrarsi, cioè che ha un problema riguardo alla fuga. In guerra alcuni sono diventati eroi per una impossibilità di scappare, che sarebbe stato una tale perdita di faccia che non avevano assolutamente il coraggio di affrontare, e a volte si vede una persona che non essendo capace di arrendersi di fronte a un avversario troppo grosso, sta lì a buscarne inutilmente. Se nella conoscenza dedurre è il procedimento digitale, immaginare è quello analogico: come sempre nell'indagine

33 RICOEUR T: La metafora viva (Jaca Book, Albairate, MI, 20019

34 Non tutte le psicoterapie la pensano così.

le ipotesi vanno comunque confermate, e qui la conferma dipende dallo svolgersi del processo terapeutico, che in ogni modo ricerca una verità narrativa, non quella storica.

- Si arriva ora al terzo passo, quello che si chiama il progetto terapeutico: dato che il paziente sente questo, il terapeuta sente quest'altro e lo immagina come un cane zoppo, cosa ha intenzione di fare con lui? Le intenzioni sono del terapeuta, ma hanno a che fare con la specifica persona del paziente: cosa ha intenzione di fare perché il paziente sia, ad esempio, più soddisfatto della propria vita? La domanda che il terapeuta si deve fare in questo caso è "me ne importa personalmente se il paziente è più soddisfatto della sua vita?" E qui la risposta potrebbe essere che gli fa piacere in generale se le persone sono soddisfatte, e gli fa piacere in particolare se quel paziente è più soddisfatto. Se non gli importa niente della soddisfazione del paziente, probabilmente non otterrà proprio niente di niente, ma se gli fa piacere, un piacere personale e non un bisogno³⁵, allora l'energia per farlo arrivare a quel punto riuscirà a venir fuori.

Se in un'ottica fenomenologica il fenomeno non è interpretabile, il problema è allora come può il paziente conciliare le innumerevoli differenze che abitano nel suo mondo interno? Il fatto è che se i fenomeni non possono essere scomposti e ricomposti col pensiero, sono però dialettizzabili, e se sentire e pensare, essendo realtà non riducibili una all'altra, si configurano come tesi e antitesi, l'agire (*di cui l'espressione è una forma*) può esserne una sintesi, come una sintesi risulta anche l'incontro di due diverse intenzionalità che non vengano ridotte una all'altra. Dato che l'incontro fra diversità si può risolvere però in sintomo, quando non c'è posto né per una parte né per l'altra, compromesso, quando si riducono entrambe per farsi spazio, e sintesi quando trovano un modo d'essere insieme che le potenzia, dal punto di vista del paziente la terapia consisterà almeno in un passaggio da sintomi a compromessi, e sperabilmente poi a sintesi.

- Seduta: La bellezza e la tecnica

La paziente ha avuto una storia sola, con un amico psicologo, che prima ha ascoltato i suoi problemi e poi l'ha sedotta, e che in seguito ha avuto un'altra relazione con una sua paziente minorenni. Lui suonava con lei nel gruppo, e non sono mai stati fidanzati.

P: Io studio musica. Non riesco a dimagrire, e poi mio padre ha una storia con una signora di Budapest da cui ha una figlia: ora ha avuto l'idea di portarle qua tutte e due. Io l'ho scoperto e l'ho detto a mia madre, perché non voglio che sia presa in giro da mio padre.

T: vuoi che tua madre lasci tuo padre?

P: sì.

T: che bella egoista!

P: ma perché? mi dispiace che stia male!

T: ma starebbe meglio se lasciasse il tuo babbo?

P: secondo me sì.

T: ma secondo lei?

P: secondo lei no.

T: tua madre, poveretta, si sta barcamenando in questa situazione difficile, e tu le butti addosso le tue preferenze: fatti gli affaracci tuoi, non devi mettere il naso nei fatti dei tuoi genitori. Non devi farti coinvolgere, piuttosto alzati e vai via.

Normalmente non si fa di dire alla mamma che il babbo ha l'amante: mettendosi nei panni della paziente, il terapeuta immagina che è anche arrabbiata che la madre non lo lasci nonostante lo sappia, e che la faccenda la riguardi personalmente più di quello che ammetterebbe. Le si potrebbe chiedere: non è che vuoi dire alla tua mamma che ha delle amanti perché le vuoi dire che ci ha provato anche con te? La risposta aprirebbe finestre sulle sue intenzioni.

P: Mio babbo mi fa arrabbiare: mia mamma non era così, era solare! ora sta in casa ed è sempre triste....

T: portala fuori.

che la porti un po' fuori se è triste, piuttosto che dirle certe cose che la fanno diventare più triste!

P: ma lei non ci viene, sta male...

T: ma tu le chiedi se viene o la porti fuori?

P: ma se devo prenotare il teatro glielo devo chiedere!

T: ma comprale comunque il biglietto: è la tua mamma....

P: ... lei ce l'ha con me...

T: perché le dici le cose invece di aiutarla portandola fuori: la vuoi portare fuori o no?!

P: però sono anche arrabbiata con lei....

T: questo non importa. Se non la vuoi neppure portare fuori lasciamo perdere mamma e babbo.

Potrebbe essere stata abusata, e magari non dimagrisce perché questa è una difesa nei confronti degli uomini: con la musica lei ha la possibilità di piacere a distanza. Una configurazione classica, ma può anche darsi che non corrisponda.

P: giovedì mi era stato chiesto di fare improvvisazione e io mi sono bloccata. Mi succede spesso.

T: cambia sedia e mettiti lì: immagina che stai per suonare.

P: ... era già pronta la batteria, poi sento un blocco...

T: una parte di te non vuole che suoni: cosa dice? "non suonare perché..."

P: non lo so...

T: sento puzza di bruciato.

P: che vuol dire?

T: perché ti rifiuti di sapere ciò che sai benissimo? se mi dici cosa immagini tu, ti dico cosa immagino io.

Se P se lo dice da sola, poi lo assume con meno difficoltà.

P: immagino che non suono perché non mi voglio mettere in gioco.

T: e perché secondo te?

P: boh!

T: come può andare a finire se si gioca?

P: si può perdere. E allora che devo fare?

T: due spaghetti al burro vanno bene?

P: ma mi prendi sempre in giro! Io mi blocco....

T: tu hai paura di non fare una figura spettacolosa. Lo hai detto tu, a mettersi in gioco si rischia di perdere. Dov'eri?

P: al conservatorio.

T: che pubblico c'era?

P: i ragazzi della classe e il professore.

T: che effetto ti fa il professore? ti dispiacerebbe fare una figuraccia con lui?

P: sì.

T: quanto ti piace il professore? per innamorarsi non ci vuole tanto...

T dice quello che non si deve, ma essendo giocato basso P è libera di utilizzarlo o meno

P: macché innamorata, è vecchio e brutto, non mi interessa.

T: te la fai con i gatti?

P: no, non me la faccio con nessuno, non li voglio i fidanzati.

T: vorresti che ti trovasse brava e stupenda...

P: invece sono una boa!

T: hai mai fatto una dieta?

P: sono dieci anni che faccio la dieta: tutti i giorni vado a correre, poi se non perdo peso il dietologo mi sgrida.

T: ma tu perché vuoi dimagrire?

P: cinque anni fa quando ho scoperto che mio padre se la faceva con delle ragazze così belle e magre, vedendo quelle foto mi sono sentita veramente male e ho iniziato a voler dimagrire.

T: allora non puoi dimagrire, almeno che tu non ammetta che ti piacerebbe piacere a tuo padre!

P: mio padre è un pezzo di merda.

T: è come con il prof. di musica: l'unica via di uscita è ammettere che vuoi piacere a tuo padre, giurando allo stesso tempo a te stessa che gli starai sessualmente alla larga. Di lui magari non c'è da fidarsi, ma di te ti puoi fidare.

È una proposta anomala, che le permette di cedere al bisogno di piacere senza correre rischi: è semplicemente la proposta di fidarsi del suo tabù edipico. Il tabù è un senso di schifo, e se viene violato lascia addosso un senso di schifo per tutte le cose sessuali: rendendosi conto la paziente ha maggiore spazio per una responsabilità esistenziale.

P: questa cosa mi fa pensare... è interessante...

T: il fatto è che puoi piacere al tuo babbo senza implicazioni sessuali, e così è con il tuo insegnante: tu cerchi di piacergli essendo un'allieva perfetta, perché così non è pericoloso. Se gli facessi due moine potresti piacergli più facilmente, ma hai paura: fai due moine a me, fammi vedere come fai.

è grave il conflitto tra il fascino che ha esercitato il babbo su di lei e il tabù edipico.

P: noooo non lo faccio! fammi fare qualche altra cosa.

T: lasciami lavorare benedetta figliola, io faccio la psicoterapia meglio che posso.....

P: va bene lo faccio.

P fa la graziosa.

T: ok hai visto che lo puoi fare con me, e questo ti fa rendere conto che lo puoi fare e non muori, e lo puoi fare con lui: anche se fai errori così lo riacchiappi senza essere perfetta....

Ha sperimentato di fare le moine con un'altra figura genitoriale senza conseguenze sgradevoli.

P: se faccio due moine all'insegnante non mi blocco più?

T: Chissà! Il fatto è che sei una gran fifona...

P: dici?

T: quando te la fai addosso quale è la tua ciambella di salvataggio? Pensi, e inizi a suonare in modo meccanico: è una reazione di paura.

P: non mi torna quello che dici...

T: ok prendi lo strumento, suona e vediamo.

P: potrei portare il flauto traverso... ma io mi vergogno a suonare davanti a te...

T: per lavorare sulla paura mentre suoni basta che ti metti lì e immagini di suonare il flauto traverso...

P: no!

T: mettiti lì con il flauto traverso e fischia una musica...

P: noooo! Ma perché!?

T: se non lo fai mi metto a cantare io, che col canto sono un pericolo pubblico: vuoi davvero che canti?

P: sì.

T canta "va pensiero" stonando fragorosamente.

T: peggio di questo non puoi fare di sicuro!

P fischia un'aria.

P: ora ho fischiato... basta...

T: io ho cantato di più.

P: mi fai star male...

T: è per un senso di giustizia: l'ho fatto io lo puoi fare anche tu.

P canta un po'.

T: Bellino!

P: fa schifo!

T: bellino è quello che ho sentito io: che effetto ti fa che ho detto bellino, e che vuol dire bellino? Che mi sembrava perfetto o bellino?

T introduce una differenziazione che P tendenzialmente evita, e su cui si può appoggiare un comportamento meno ansioso

P: sì, mi ha fatto piacere.

T: ho detto bellino perché era piacevole: malgrado le evidenti imperfezioni mi piaceva, e secondo te perché?

P: perché mi vuoi bene? perché ti dispiace dirmi che non ti è piaciuto?

T: a me è piaciuto, e cosa credi che io immagini?

P: che se voglio...

T: che tu ti attacchi alla tecnica e dimentichi che c'è qualche cosa d'altro... io lascio da parte la tecnica e mi interessa la piacevolezza dell'esperienza sonora. Che effetto ti fa questo?

P: mi interessa.

T: e che effetto ti fa, piacevole o spiacevole?

T porta P nel circolo ermeneutico dicendo cosa immagina e chiedendo che effetto fa a P

P: piacevole.

T: bisogna che tu distingua la tecnica dallo scopo della tecnica: qual è lo scopo della

tecnica?

P: produrre qualcosa che è piacevole?

T: ma il fatto che sia piacevole implica l'errore o no? es. un quadro di Picasso è in una certa maniera tutto sbagliato, ma c'è una flessibilità per le forme dentro cui il senso regge: anche tu puoi permetterti sbagli, e anche tu fino a un certo punto. Quello che noto è che sei in grado di stare dentro un range di sbagli che non interrompe la bellezza dell'esecuzione musicale. Come stai, ascoltando questo?

P: meglio.

Tecniche della comprensione



Teoria della teoria

Teoria vuol dire vista, sguardo d'insieme per capire, con-prendere: capire deriva dal latino *capere*, che vuol dire appunto prendere. Ma qualunque *capere* è comunque un con-prendere? Per esempio dire $2+7=25$ è una forma di comprensione? No, è uno sbaglio. Ma cosa è sbagliato, e cosa è con-preso? Si usano molto queste parole ma senza domandarsi il funzionamento di questi processi e la loro provenienza. Qual è l'inizio del comprendere, qual è il primo passo per capire qualcosa, come si fa insomma a capire? Usando il buon senso, si può dire che, necessariamente,

- Il primo passo è la percezione.

Si tratta di un'evidenza: se non si percepisce, che cosa si può con-prendere? Se non arriva niente non si può avere neanche niente da trattenerne e poi confrontare. Abbiamo organi di senso che ci permettono di sentire le cose del mondo, ma questo produce conoscenza solo se c'è in moto un secondo processo, che è la memoria. Una delle prime e più elementari manifestazioni di conoscenza nel mondo animale si presenta col paramecio, un essere unicellulare che quando batte in un ostacolo, ci ribatte una seconda volta e alla terza volta cambia strada³⁶. Il paramecio cambia strada perché evidentemente si ricorda delle due "zuccate" che ha battuto prima. C'è qui un livello di comprensione, elementare ma estremamente funzionale: il paramecio non cambia direzione al primo urto, che potrebbe segnalare un ostacolo insormontabile ma potrebbe anche essere una contingenza trascurabile, ma solo alla seconda, dove la ripetizione fa scendere di parecchio la percentuale di occasionalità. Il paramecio, pur avendo una sola cellula, è dotato di un meccanismo straordinario che mostra come

- il secondo passo per la comprensione sia percezione + memoria, un tipo di conoscenza che caratterizza praticamente tutto il mondo animale.

Nel processo di conoscenza entra poi in gioco la concettualizzazione, che permette di stabilizzarla riferendo il mondo contingente e mutevole della materia alla costanza

³⁶ Mentre, come si sa, l'uomo può ribattere anche tutta la vita sullo stesso chiodo senza cambiare direzione.

delle astrazioni. Il segno e la parola sono i due grandi strumenti di concettualizzazione, che permettono di avere un registro oggettivo e relativamente stabile di cosa c'è nel mondo. Gli animali, in genere, possono comunicare delle emozioni ma non dare informazioni, o almeno non come gli esseri umani³⁷. Inventata la parola, gli uomini cominciarono a scambiare informazioni sul mondo, e questo dette una notevole accelerazione al processo della conoscenza. L'avvento della parola, del segno, cambia la conoscenza del mondo e permette di trasmettere le conoscenze anche oltre la morte dell'individuo, e con questo si registra evidentemente una enorme svolta nella storia dell'umanità.

- Il terzo passo è dunque percezione + memoria + segno.

Il miagolio di un gatto è un ponte solamente per il senso: la parola è un ponte anche per il significato. Il segno significante può essere visivo o sonoro o entrambe le cose, e rimane comunque stabile. Nel momento che nasce, la parola/segno va a popolare quello spazio che in tempi recenti Winnicott ha chiamato spazio transizionale³⁸: la percezione è dentro di me, l'oggetto concreto è fuori di me, la parola è in un terzo posto, che è un po' fuori e un po' dentro di me. Uno spazio di transizione tra dentro e fuori perché la parola è qualcosa, ma è qualcosa solo se c'è qualcuno che l'ascolta o che la legge, altrimenti non è niente. È uno spazio nuovo, che in natura non esisteva. Con le parole, combinandole insieme, si costruiscono poi gli edifici delle culture. Questo spazio transizionale, tra due enormi spazi che sono il dentro e il fuori, è a sua volta uno spazio straordinariamente grande: tutte le culture si muovono contenute qui dentro (*parole, costruzioni, tradizioni, poesia, pittura, arte....*).

Arrivata la parola, arrivano anche i racconti, cioè le storie e i miti, e siamo al quarto livello della conoscenza, quella narrativo/metaforica. L'importanza di questa quarta fase è che ogni storia è metafora, e per via metaforica evoca suggestioni, cioè insegna: da una narrazione ognuno prende quello che vuole e conosce a modo suo un po' di più il mondo. Un esempio di insegnamento narrativo/metaforico è la storia di Edipo, evocazione di come quello che è successo a lui possa succedere a tutti: anche se in modo diverso, la sua storia ha una certa analogia con quella di ognuno. Questo è un tipo di conoscenza metaforico-narrativa.

- Il quarto livello della conoscenza è allora percezione + memoria + segno/parola + mito.

Un quinto modo di conoscere è quello scientifico, che si ottiene legando fra loro in maniera logica³⁹ le proposizioni di un discorso che ha intenzioni conoscitive:

- il quinto livello della conoscenza è quindi percezione + memoria + segno/parola + mito + logica

37 Alcuni, come le api ci riescono, ma in modo molto circostanziale: cfr. MAETERLINCK M., La vita della api, ed. BUR, Milano, 1989,

38 WINNICOTT D. Gioco e realtà, (Roma: Armando, 1974)

39 Logica deriva dal greco *légō* che significa “scegliere, raccontare, enumerare, parlare, pensare”: successivamente ha assunto i significati di: “stima, studio, relazione, **legame**, misura, causa, spiegazione, definizione, ragionamento, ragione, disegno”

Ricapitolando:

- 1- il primo livello di conoscenza è la percezione, che da sola non è però sufficientemente stabile per costituire una vera e propria conoscenza;
- 2)- il secondo livello di conoscenza è la percezione + la memoria, con il limite della soggettività;
- 3)- il terzo livello della conoscenza è: percezione + memoria + segno/parola;
- 4)- il quarto livello della conoscenza è percezione + memoria + segno/parola + mito;
- 5)- il quinto livello della conoscenza è percezione + memoria + segno/parola + mito + logica.

Le logiche

La logica attraverso le sue regole realizza legami tra le proposizioni, e in seguito indaga le condizioni di validità delle conclusioni verificando se queste regole sono state rispettate. Nella quotidianità si esprime però in maniera approssimativa con il linguaggio corrente, che per la mancanza di attenzione alle sue regole si presta a errori grossolani e non facili da evidenziare: a scuola poi la logica viene fatta coincidere con una verità che si appoggia sulla credibilità di chi la enuncia, e quindi non è proprio verificabile.

La logica procede per teorie, cioè per proposizioni legate deduttivamente fra loro che costruiscono una strada stabile di scorrimento del pensiero. La teoria però non può spiegare se stessa: ogni teoria si appoggia necessariamente su postulati che stanno fuori dalla teoria stessa. Se si cambiano i postulati, cambia anche la teoria. Se il postulato dice: *"Per un punto passa una ed una sola parallela ad una retta data"*, su questo si può appoggiare la geometria euclidea, ma se il postulato dice che passa più di una retta, su questo si basa un'altra geometria. Attraverso postulati si può sviluppare una conoscenza a strati progressivi di profondità, una rappresentazione via via sempre più complessa del mondo, ma sempre appoggiata su quel niente che è un postulato, un'affermazione cioè arbitraria. È un niente comunque abbastanza solido da riuscire a portare l'uomo sulla luna, da realizzare la fissione nucleare... essere e nulla non sono dunque del tutto separati⁴⁰: la vera meraviglia dell'universo è il fatto che le cose ci sono e non ci sono, che il mondo non è veramente come sembra e che tutto può diventare diverso...

La logica spiega, ma in sé non è spiegabile malgrado il disperato tentativo del pensiero umano di volerla spiegare. La logica l'hanno inventata gli esseri umani, o gli esseri umani si muovono malgrado loro dentro regole logiche? La bellezza l'hanno inventata gli esseri umani? Un tempo bellezza, bontà, logica erano attributi divini, oggi si chiamano valori: se si accetta che le teorie si appoggino su postulati, bisogna considerare la possibilità che i valori non siano invenzioni umane, ma che siano a-priori. Il pensiero è mappa, territorio è il sentire: la bellezza chiaramente si percepisce, non si pensa. Tuttavia le mappe sono utili: il pensiero è l'ancella del sentire.

Anche la logica si sente: $1+1=3$ si "sente" che è un errore. La stessa cosa nella relazione terapeutica: i pazienti dicono spesso delle cose che "puzzano", nel senso che non tornano logicamente. Come l'etica e l'estetica, la logica è qualcosa che nel discorso si riconosce, per così dire, dall'odore: si sente magari che manca il riconoscimento del pericolo, che il paziente minimizza qualcosa... c'è l'odore della mancanza della paura... le sue parole non sono abbastanza incisive... questo sentire viene metaforizzato con l'espressione "qualcosa puzza", che è la sensazione che la persona si nasconda.

Quello che rende plausibile questa metafora è che le spinte emozionali degli istinti primari, fame, fuga, territorialità sesso, in un approccio organismico sono i postulati su cui si sviluppa la conoscenza psicologica. Il punto di vista organismico postula che tutte le persone reagiscano al pericolo avendo paura: quando una persona di fronte al pericolo non ha paura⁴¹ si "sente" che qualcosa manca. L'essere umano ha lo stesso background emozionale degli altri mammiferi: la rabbia per affrontare i nemici, la paura per sottrarsi al pericolo, ecc. Se la terapia serve per trovare una migliore qualità della vita, si può capire l'utilità di una rappresentazione ragionevole dello stare al mondo, e i presupposti dell'etologia⁴² sono plausibili e pratici e rispondono ai cammini di una logica comprensibile, anche se circolare e quindi con altre regole di quella lineare.

Per logica si intendono certe modalità di connettere le cose del mondo, oggetti, persone, avvenimenti, ecc., che di per sé connessi non lo sarebbero: non è un modo di legare unico, sono vari modi diversi, apprezzabili per il fatto che funzionano. Perché la logica funzioni è in realtà un mistero, ma rispettare per esempio il principio di non contraddizione e le altre regole individuate da Aristotele⁴³ può aiutare nella gestione del mondo in generale: a mettere però in crisi l'assolutezza della logica formale nel suo aspetto lineare c'è l'effetto *feed back*, dove gli eventi cambiano i dati di partenza. Se si ha fame per esempio, via via che si mangia la fame diminuisce, e la logica diventa allora circolare: fino a un certo punto più si mangia meglio è, ma quando lo stomaco è pieno, è meglio smettere di mangiare. Se la logica lineare permette l'esattezza delle operazioni di prevedibilità, quella circolare molto meno: è certo che mangiando la fame diminuisce, ma in termini che cambiano da una persona a un'altra e da un momento all'altro. La prevedibilità rimane comunque ancorata alla tecnica della specifica logica: nel caso di quella formale lineare è il rispetto delle regole formalizzate da Aristotele⁴⁴, per quella circolare serve invece tenere in considerazione anche l'effetto *feed back*.

Una logica diversa da quella formale ma ben conosciuta nel pensiero corrente è la logica dialettica, dove da tesi e antitesi di partenza si ricerca una sintesi⁴⁵: è parti-

41 Non avere paura è incoscienza, sopportarla è coraggio.

42 LORENZ L. l'etologia

43 ARISTOTELE Organon (Adelphi Milano 1989)

44 Finché si utilizza questa logica, se un ragionamento non rispetta il principio di non contraddizione è semplicemente sbagliato, e non può essere utilizzato finché non si è corretto l'errore.

45 HEGEL G.W.F., Scienza della logica, Introduzione, filosofico.neS: URL

colarmente importante nel mondo psicologico, dove abbondano contraddizioni che non possono essere risolte ragionevolmente (voglio partecipare alla situazione ma ho paura, voglio arrabbiarmi con lui ma gli voglio bene, eccetera eccetera). Qui il principio di non contraddizione non ha corso legale, ed è proprio la contrapposizione che fornisce l'energia per il salto dialettico nella sintesi: la base necessaria è un equilibrio di forze fra tesi e antitesi sufficiente a non permettere che uno dei due termini soccomba all'altro⁴⁶.

Simile a quella dialettica è la logica paradossale della cultura buddhista: nella tradizione Zen la logica paradossale è utilizzata istituzionalmente come sistema di insegnamento. Una modalità è la pratica del Koan⁴⁷, che consiste in domande impossibili ma così raffinate che non ci si accorge che non si può rispondere e si è costretti a tentarlo. Sono domande veramente blindate, comunque le si giri non si trova soluzione: una delle più semplici che la tradizione ricorda è "quale è il suono di una mano sola?" La domanda è assurda, ma è formulata nel Giappone medievale da un maestro a un ragazzino che magari è arrivato fortunatamente a piedi dall'altra parte dell'isola, riuscendo a non farsi ammazzare per strada. Un ragazzino che era andato a cercare proprio quel maestro, e lui gli fa una domanda di questo genere: il poveraccio non può mandarlo a quel paese, è dentro una relazione estremamente significativa, in più è una domanda fatta personalmente a lui, quindi deve assolutamente rispondere.

La risposta a un Koan non è un ragionamento, ma un salto di livello: le parole con cui l'allievo risponde non hanno nessuna importanza, sono solo il veicolo del salto di livello. L'allievo può dire qualunque cosa, intelligente, stupida, raffinatissima, si vede se è saltato energeticamente di livello o no. Il maestro accetta la risposta quando vede questo salto di livello, che ci può volere una vita per farlo: si compie quando si rompono i vincoli del ragionamento e si entra in un posto dove c'è infinito spazio e infinito movimento, che è il posto della creazione. La logica paradossale non elicit insomma processi deduttivi ma, come quella dialettica, processi creativi, che hanno un altro tipo di funzione, certamente non inferiore di importanza rispetto a quella della logica formale. La tecnica qui è di tipo analogico: si domanda sul suono di una mano sola perché la mano è fortemente connessa alla realtà, il suono anche e anche il tema di una mano sola. L'insieme è allo stesso tempo molto presente per ognuno che ascolti e le parti sono di uguale importanza e incommensurabili, quindi impossibili da escludere o da ridurre una all'altra con un'analisi logica.

Dal punto di vista tecnico bisogna ricordarsi anche che la domanda del Koan deve avvenire in una relazione carica di aspettative, quello che Freud chiamò *transfert*: al di fuori di questo contesto non funziona per quello che è il suo scopo, cioè raggiungere uno stato pregnante (*sintesi*) rispetto alla somma degli elementi di partenza (*tesi e antitesi*). Si potrebbe risolvere infatti la questione sul piano logico affermandone l'inconsistenza, ma la relazione trasferenziale con il maestro questo non lo permette:

46 WEIL S. "la contraddizione come leva della trascendenza che consente di liberarsi dalla prigione della logica oppositiva e di fare esperienza dell'unità dello Spirito", Lattes della verità (Garzanti).

47 KOAN, La raccolta della pietra blu (Ubal dini, Città di Castello 1978)

la via obbligata diventa la sintesi dialettica.

Con lo stesso tipo di riflessione si capisce che, paradossalmente, nell'apprendimento non bisogna affidarsi completamente, cioè appoggiarsi, a chi insegna: le candele della macchina hanno due poli, che se si toccano fra loro la scintilla non scocca. Per funzionare devono avere una distanza precisa, né troppa né poca, una distanza abitabile: se l'allievo è appiccicato al maestro non succede niente. In un racconto Zen l'allievo arriva e dice: "maestro, maestro ho fatto tanta strada per venire ad imparare da te, ti prego, insegnami!". Il maestro gli dà una scopa in mano e lo mette a spazzare. Dopo un anno che spazza l'allievo dice: "maestro, maestro ho spazzato per un anno, ora mi insegni?" e lui lo rimanda a spazzare, e avanti così per anni. A un certo momento l'allievo dice: "maestro, io mi sono stancato di spazzare: tieni la scopa e spazzati da solo". "Ah - dice allora il maestro - vieni che ora ti insegno". Questo perché a quel punto c'è uno spazio percorribile, una distanza abitabile, e gli può insegnare: fino a che è appiccicato, se il maestro gli chiede "cosa è la luna?" lui risponde "dimmelo tu, maestro". Ci vuole una distanza dove la persona si può muovere, e all'interno di questa distanza balla il suo ballo, che in un'ottica cristiana si può chiamare balla e canta le lodi del Signore. Una storia Zen dice: Xiuan prendeva l'acqua dal pozzo, il secchio si sfondò e lui fu illuminato. Le parti della scena sono molto usuali, ma le emozioni connesse sono fortemente contrastanti: l'aspettativa di avere l'acqua e la rottura del secchio insieme c'entrano male nel piccolo spazio di un cuore umano, e questo può essere abbastanza da far fare un salto creativo.

Se è evidente l'importanza dell'uso della logica formale e di quella dialettica, non minore in psicoterapia è quella della logica paradossale⁴⁸. Se per esempio in seduta il paziente chiede "che cosa devo fare ora?", il terapeuta allora può rispondere paradossalmente: "bella domanda, interessantissima, straordinaria, cos'è che devi fare ora?" La domanda cioè la rimanda a lui, ma rimasticata: "Interessante! Tante persone non ci pensano, mentre tu ti sei chiesto questa cosa interessantissima, che cosa devi fare in questo momento!" Non è la stessa domanda di prima. Il terapeuta ha una funzione di mediazione fra la persona e se stessa, e gli rende interessante quello che sperimenta. Trasformare la situazione del paziente afflitto per la mancanza di una risposta in una situazione dove la persona è interessata a cercare una risposta, è paradossalmente un passaggio da uno stato di disperazione a uno di speranza. Disperazione e speranza sono strettamente connesse con il termine creatività: gli esseri umani sono convinti che quello che non hanno non c'è, ma questo è vero solo fino a che non mettono in moto la creatività, che paradossalmente si esercita meglio nell'assenza che nella presenza.

In realtà c'è almeno un altro tipo di logica che si usa più o meno consapevolmente, che si potrebbe chiamare pragmatica⁴⁹. Il mondo concreto spesso non coincide con

48 WATZLAWICK T: Il linguaggio del cambiamento: elementi di comunicazione terapeutica (Feltrinelli Editore, 1991)

49 Il nome corretto è logica modale. La logica dell'approssimazione poi si chiama *fuzzy logic*, logica sfuocata. Nella programmazione di una lavatrice per esempio, permette di considerare che l'acqua del lavaggio non è solo o sporca o pulita, ma ha gradi intermedi di sporco, e di risparmiare così

l'astrazione: 2 mele+2 mele fanno 4 mele solo se per una ragione qualsiasi non se ne perde qualcuna, cioè se Dio vuole, come si diceva una volta. Difficilmente poi una cosa è tutta nera e un'altra tutta bianca. La logica pragmatica è quella che tiene presente questo scarto, e non prende dai calcoli risultati troppo precisi.

La creatività è il superamento dell'immobilità prodotta dal conflitto, e si esercita nel vuoto: la deduzione non aiuta a realizzarla, mentre il paradosso sì. Se per dedurre bisogna tener ferme le regole della logica formale, per creare bisogna saltare in un altro spazio rompendo per esempio la cornice che contiene il ragionamento in corso: un *reframing*, una ridefinizione, è la creazione di un punto di vista che trasforma la realtà. Se per esempio il vuoto da sterile viene ridefinito fertile non è solo un cambio concettuale, è un'iniziazione: la persona viene accompagnata nell'esperienza paradossale di considerare il vuoto una cosa positiva. Prima c'era una persona che guardava con terrore il vuoto, poi ne arriva un'altra che guarda questo vuoto con simpatia: la persona terrorizzata vedendo quello che guarda il vuoto con simpatia si può magari dire "ma forse non è orribile come sembra, riguardiamo un po' meglio....".

Quello che un operatore d'aiuto deve saper fare è appunto trasformare attraverso un'operazione di logica non comune, come per esempio quella paradossale, il vuoto sterile in vuoto fertile. In termini economici questo comporta essere capaci di guardare una sterpaglia e vedere un terreno edificabile: le persone che ci riescono conquistano ricchezza, gli altri si affliggono inutilmente perché possiedono del terreno vuoto, e non si accorgono della ricchezza potenziale che questo in realtà è. Da questo si può capire come la psicoterapia è un mestiere che non si può fare senza addestramento, dato che non è semplicemente un'elaborazione teorica che si impara sui libri, ma un modo di intervenire concretamente sul mondo interno delle persone.

Una "tecnica" della logica, un artificio molto importante per lo psicoterapeuta, è quella di tenere sempre presente che la parola *perché* ha due significati, per quale motivo e per quale scopo: è ricordando e praticando questa seconda accezione (*cioè per quale scopo*) che il pensiero viene rimesso al suo posto. Il pensiero ha sempre uno scopo, si pensa qualcosa per uno scopo. Utilizzando questa differenziazione ci si accorge che molti pensieri non servono a niente, e in questo caso l'igiene mentale direbbe di non farli: se non serve, non lo pensare, se lo vuoi pensare allora trovagli una utilità, altrimenti costruisci attrezzi che non hanno una funzione. Un martello deve funzionare, se non funziona non ha ragione di esistere: il punto di vista fenomenologico ha la sua chiave concreta in quello che si chiama esistenzialismo, un approccio che ha a che fare con l'esistere, non con l'essere. Esistere è essere nel tempo. Il punto di vista esistenzialista riporta sempre a quello che esiste: l'esistere ha una storia, cioè uno specifico percorso nel tempo e nello spazio. Ovviamente questo per la psicologia è un punto fondamentale: qualunque conoscenza del paziente per potersene servire deve sempre necessariamente avere la sua collocazione nel tempo e nello spazio. Capire il paziente in astratto serve a cose tipo "operazione riuscita, paziente morto", opzione possibile ma non consigliabile. Rimettendo continuamente in campo la domanda "per quale scopo?", per esempio "a quale scopo dico questo?", ogni movimento di

venta utilizzabile per la terapia.

La pratica della psicoterapia fenomenologica esistenziale non è orientata alla scoperta di verità oggettive del paziente, ma piuttosto a trovare cosa se ne può fare delle verità che scopre. Il terapeuta dice per esempio che il paziente ha una certa proiezione: il problema è che cosa ci può fare lui con questa comunicazione? Qui lo scopo non è che conosca in assoluto, ma che conosca in relazione al mondo e che si prenda la responsabilità per questa conoscenza dicendosi cosa sta cercando e se gli pare di averlo trovato: la rete della conoscenza fa sempre capo a chi conosce, ed è appoggiata sui suoi interessi. Per molti secoli invece la conoscenza è stata considerata un assoluto, *il pensiero per il pensiero*: ma il pensiero per il pensiero è sterile! Il pensiero è uno strumento, è sempre funzionale a qualcosa: altrimenti si potrebbe dire "le chiavi inglesi per le chiavi inglesi". A cosa serve avere la casa piena di chiavi inglesi se non si usano? Avere la casa piena di quadri invece è una fortuna, perché come ognuno sa "l'arte è per l'arte", cioè l'arte non va ridimensionata in nessuna logica funzionale. L'arte non serve, l'arte esiste, il bosco esiste, fiorisce, non è lì per qualcosa: il pensiero, invece, è sempre lì per qualche scopo.

Un'altra "tecnica" del pensiero particolarmente utile per la pratica della relazione d'aiuto è attribuita a Confucio, che si dice che abbia detto: "quando sulla tua strada troverai un ostacolo, l'ostacolo sarà la tua strada". Quando sulla strada si trova un ostacolo, magari un fiume con i coccodrilli, a questo punto l'ostacolo diventa la strada, cioè la via è trovare il modo di *navigare in quel fiume*. Dire che l'ostacolo sarà la tua strada sembra uno scherzo cinese, ma in realtà ha a che fare con il funzionamento della mente: la mente umana si appoggia su certi presupposti e va avanti, ma poi se qualcosa non collima con questi presupposti, si ferma. L'affermazione attribuita a Confucio sostiene invece che quando la realtà non conferma i propri presupposti, bisogna adattare i presupposti alla realtà: quando con la propria macchina si arriva a un fiume, bisogna trasformarla in una barca e navigare. Bisogna trasformare quello che si ha in quello di cui si ha bisogno. L'ostacolo è parte integrante del cammino, è una forma del cammino: quando nel cammino si arriva alle montagne, non è che semplicemente ci si ferma, in qualche modo le montagne bisogna attraversarle, e in questo senso paradossale e logica formale si trovano d'accordo.

Nell'amministrazione della propria vita, un problema è il tempo: ci sono tante possibilità, come si fa a realizzarle tutte! Quello che aiuta a organizzarsi è la logica: al ristorante c'è il menù, magari si vorrebbe tutto ma bisogna scegliere le cose che si è disposti a mettere nello stomaco, rispettando anche i suoi limiti. Quando il paziente dice "ah, vorrei tanto andare a ballare...", "benissimo - dice il terapeuta - immagina che sei di fronte a te stesso, e digli che vuoi che lui vada a ballare" "voglio che tu vada a ballare" "tu che rispondi?" "sì, va bene..." "ma quando ci vai? giorno, data, ora, posto, ecc." e il fatto di dire quando, giovedì, venerdì, all'una, alle due, alle tre alle quattro, ecc. fa sì che il desiderio che sta dentro il menù diventi una richiesta al cameriere, che assuma un valore di scelta. Non nel senso di una promessa, ma con il valore qui e ora del suo portato esistenziale contingente di scelta: domani sceglierei in un'altra maniera, anche tra cinque minuti sceglierei magari in un'altra maniera, ma qui e ora

ho scelto così. Nel momento in cui qui e ora dico "mercoledì", anche se posso subito cambiare idea, paradossalmente ho sperimentato l'esperienza della scelta: non è un atto meramente astratto, perché nel momento che scelgo rinuncio a tutte le cose che non scelgo. Scegliere qualcosa non sarà magari una grande fatica, ma rinunciare a tutto il resto lo è, perché ha un peso nella percezione che ho del mondo nel momento in cui la faccio. Attraverso l'articolazione delle scelte in un'ottica almeno di funzionalità esistenziale se non di valore, si può indirizzare il pensiero su un cammino efficace, per potere arrivare da qualche parte e non lasciare che il tempo di una seduta si esaurisca in considerazioni inutili.

Una "tecnica" importante per la gestione della funzionalità, nel pensiero olistico è poi fare attenzione alla differenza fra particolare e generale, e ai movimenti verso uno o verso l'altro: in questa ottica infatti, essendo l'insieme più della somma delle parti ma non determinato causalmente da esse, dal particolare non si può arrivare al generale. Le somme degli stessi particolari possono portare a molti insiemi differenti, e per arrivarci bisogna fare un salto: dal generale poi si può scendere al particolare, verificando le connessioni, e una volta aperta la strada si può andare in entrambi i sensi.

- Supervisione: corteggiare

S: (*a T nei panni della terapeuta*): presentati come paziente, e di le cose che vuoi che la terapeuta sappia per lavorare con te.

T: (*nei panni del paziente a T nei panni della terapeuta*): voglio che Lei sappia che sono molto infelice, che...

S: (*a T nei panni del paziente*): dille le cose che ritieni utile che lei sappia per poter lavorare con te. Che sei molto infelice: e poi?

T: che sono tanto infelice, che sono tanto intelligente, che c'è poche persone alla mia altezza, e anche che ho tanti principi e valori morali, quindi sono una persona molto retta, profonda e quindi per questo mi trovo male nel mondo.

S: cosa c'entra tutto questo con la tua infelicità?

Qui si vede il forte livello di tolleranza necessario per fare questo mestiere: fuori di seduta questa sarebbe una comunicazione insopportabile per la presunzione e la stupidità, ma nella posizione di terapeuta bisogna guardare piuttosto per via empatica il dramma da cui proviene, e stare in contatto con questo tramite tutta la benevolenza possibile:

T: che gli altri non sono come me, quindi non mi capiscono e io sono solo.

S: mmh, e quindi cosa può fare lei per te?

T: vorrei che mi capisse, e che mi desse ragione.

S: di una cosa che vuoi che lei capisca.

T: voglio che capisca che i miei amici sono stronzi: mi hanno lasciato da solo, nessuno ha preso le mie parti quando quello ha parlato male di me.

S: vuoi che lo capisca, che lo creda, che lo accetti, o che? Perché mica è qualcosa di difficile concettualmente: vuoi che creda alla tua parola?

T: sì.

S: e perché dovrebbe credere alla tua parola? tu credi alla parola di chiunque?

T: no, io di nessuno.

S: eh, allora nemmeno lei crede alla tua parola. Se vuoi che ci creda, bisogna che fai qualcosa perché ci possa credere. Quand'è che credi alla parola di qualcuno?

T: quando la pensa come me.

S: quando uno la pensa come te, tu credi alla sua parola. Può essere un assassino, ma tu credi alla sua parola?

T: sì.

S: eh, non sembri tanto furbo.

T: come no? Perché io so come vanno le cose.

S: sì, tu sai come vanno le cose e anche lui sa come vanno le cose, e poi ti pianta un coltello tra le scapole.

T: se la pensa come me, lo pianta a qualcun altro.

S: per esempio, metti caso che tu pensi che è bene avere soldi: metti che anche lui pensa che è bene avere soldi, per avere i tuoi soldi magari ti pianta un coltello fra le scapole.

T: intendo qualcosa di più profondo, penso al valore dell'amicizia e dell'amore come qualcosa d'importante.

S: ma magari lui ha un'amicizia profonda con un tuo nemico e ti tiene fermo mentre lui ti pianta un coltello fra le tue scapole.

T: ah, allora vedi, non si pensa uguale.

A forza di insistere S ottiene dal paziente una precisazione che apre alla comprensione di quello che sta dicendo.

S: in che senso non pensate uguale? In questo caso lui pensa che l'amicizia è fondamentale!

T: con un altro? Eh, questo è un casino...

S: e che può fare quella poveraccia della terapeuta per te, che sei in un casino disumano, che è poi lo stesso casino disumano in cui è lei, in cui siamo tutti: cosa può fare per te?

S sta tentando di decostruire la trama che il paziente vede come insieme della sua storia.

T: mah, io sono venuto qui per stare meglio.

S: bene, allora dille cosa può fare per aiutarti a stare meglio.

T: beh, è un po' difficile, perché secondo me sono gli altri che sono stronzi.

S: quindi?

T: magari c'è un modo per stare meglio...

S: magari c'è, ma il problema è che cosa vuoi che lei faccia. Se non le chiedi cosa vuoi da lei, come fa lei a dire sì o no?

T: non so, dovrebbe fare qualcosa. Per esempio, io da un periodo a questa parte vomito tutti i giorni, ma non ho nulla di fisico, quindi deve essere una cosa psicologica.

S: non è detto, magari potrebbe essere l'influenza della luna.

Visto che il paziente non rispetta la logica delle relazioni umane, S immette considerazioni fantasiose per costringerlo a protestare e poi ricondurlo alla ragione: la logica non è un fattore opinabile, ma uno dei pochi strumenti affidabili per gestire la propria esistenza.

T: no, sono andato dal dottore e mi ha detto che non è niente di fisico.

S: sai cosa gli frega al dottore dell'influenza della luna? Poi potrebbe essere il malocchio, poi potrebbe essere l'influsso delle donne: sai, le donne sono terribili.

T: ehh, secondo me è quello.

Invece di protestare il paziente alza il tiro

S: e allora cosa vuoi che faccia lei? Un esorcismo?

T: boh, che risolve il mio problema.

S: cioè piglia un foglio, tira una linea, fa quattro calcoli e dice: $a = b$ per x al quadrato. Problema risolto? No?! e allora?

Anche S alza il tiro con i paradossi

T: via, voglio che mi aiuti ad avere delle relazioni con gli altri.

S: vuoi che ti aiuti ad avere delle relazioni tipo come? Per esempio farti pigliare a schiaffi dalla gente della strada?

T: no, avere delle altre amicizie, ormai con i miei amici ho litigato con tutti, sono solo.

S: vorresti degli amici per litigare?

T: no, per passarci del tempo.

S: ma ce l'avevi e c'hai litigato!

T: ma perché loro sono stati stronzi. Uno ha parlato male di me, ha detto a tutti che gli sto antipatico, per poco non si litiga tutti l'ultimo dell'anno.

S: e perché dici che parlava male di te? Lui ha detto la verità sui suoi sentimenti, ha detto che gli stai antipatico.

T: sì, ma fino al giorno prima si stava insieme, si era amici...

S: ma hai presente che tiri, tiri, tiri e poi la corda si strappa?

S decostruisce gli sproloqui egocentrici del paziente

T: ho cercato di parlare, di chiedere scusa, ma lui non ha più voluto parlare. E' andato a parlare con tutti gli altri, e ora gli altri escono con lui e non con me.

S: quindi li ha convinti che sei stronzo.

T: ma quando parlo con loro, loro dicono di no... fatto sta che quando li invito io non vengono mai, quando li invita lui sì.

S: allora gli sta più simpatico lui di te.

T: eh, sì.

S: e come si può rimediare?

S immette una considerazione costruttiva, sulla quale si può articolare una elaborazione dei vissuti del paziente in un'ottica di miglioramento dei suoi rapporti.

T: non lo so.

S: se uno sta simpatico è per quello che fa: per stare simpatico alle persone bisognerebbe che facessi delle cose diverse...

La trama in cui il paziente assembla gli eventi della sua vita presenta un mondo dove lui è giusto e gli altri sbagliati, e per questo, dato che riuscire a cambiare il mondo per i suoi bisogni è a dir poco improbabile, lui rimane inesorabilmente isolato. S cerca di co-costruire con lui una trama in cui, cambiando il suo comportamento, il mondo diventa permeabile alla sua presenza.

T: tipo?

S: mica posso dirtelo io, evidentemente hai fatto una serie di cose che non sei risultato simpatico.

T: io uso tanto l'ironia, e la gente poi si offende.

S: cioè offendi la gente e poi gli stai sulle palle.

T: ma è un modo di scherzare...

S: mi sembra abbastanza ragionevole che stai sulle palle a chi offendi.

T: ma è un po' un mio modo di fare, questo...

S certo, e quindi si tratta di sopprimere questo modo di fare, invece di sopprimere te.
T: sai cosa m'è successo l'altro giorno? E' venuta una ragazza che ho conosciuto tanto tempo fa e mi ha detto che gli ho rovinato la vita: ma io...

S: oh, ma allora sei stronzo: rovinare la vita a una ragazza!

T: ci son rimasto male infatti, le ho detto "scusa, non me ne sono accorto".

S: certo, dopo che hai messo sotto uno con la macchina e l'hai schiacciato per benino, dici "oh scusa, non volevo, ti sei fatto male?". Cosa preferisci: venire soppresso prima o poi come essere inutile e dannoso, o cambiare sistema di stare al mondo?

S esagera con le parole per provocazione, e lo può fare senza rischio dato che il paziente non c'è in prima persona, ma è messo in scena dalla sua terapeuta.

T: è che io vedo gli altri che fanno delle stronzate e glielo devo dire, sennò non sono onesto.

S: bada, io te l'ho detto...

T: sì sì sì, ma ti spiego perché faccio così.

S: non me lo spiegar, perché a me non me ne frega proprio nulla.

T: ma io con l'ironia gli faccio capire dove sbagliano.

S: benissimo, se poi ti sopprimono non ti stupire...

T: ma qualcuno glielo dovrà pur dire, no?

S: ma perché me lo dici a me? A me non me ne frega nulla, né se glielo dici né se non glielo dici, né che ti tieni gli amici, né che te li perdi. Non mi importa niente di niente, neanche se stai bene o se stai male.

T: ah no?

S si sottrae all'aspettativa del paziente di essere accolto maternamente, in modo da metterlo nella situazione di smettere di lamentarsi e di cominciare a lavorare: il contatto comporta la copresenza dei bisogni del paziente e di quelli del terapeuta, che trova le lagne sgradevoli.

S: no. Quando porti l'auto dal meccanico, gli interessa che tu stai bene o che stai male? Gli interessa di farla funzionare, altrimenti dirà che è da buttar via e ne va presa una nuova. (*a T nei panni della terapeuta*): allora, vediamo un pochino se si arriva a qualcosa di plausibile, o se si rimanda dalla sua mamma e gli si dice "guardi, va buttato via e rifatto novo".

T: (*nei panni del paziente a S*) ah, la mia mamma mi tratta sempre male

S: (*a T nei panni del paziente*): nooo, non ci posso credere. Allora, cosa vuoi da questa povera figliola della terapeuta?

T: spero che mi tiri fuori dei modi per stare più simpatico agli altri.

S: se lo fa col cavatappi va bene? cioè ti infila il cavatappi giù per la gola e poi slac! Che vuol dire tirar fuori?! Immagina cos'è che dovrebbe fare per tirarti fuori queste cose.

T: per esempio, lei mi potrebbe dire cosa fare con gli altri: però a me gli altri non mi garbano tanto...

S: guarda, io non lo so eh, ma secondo me neanche alla tua terapeuta gliene frega nulla se ti piacciono, non ti piacciono, se stai bene o se stai male: lei è lì con i suoi strumenti e aspetta di rimetterti un po' a posto (*a T nei panni della terapeuta*): cosa c'è di sbagliato in lui?

Lo scopo di un intervento è fare presa sul paziente: si può cambiare solo il fare, non l'essere, ma per avere un effetto su di lui va bene anche l'essere: a dirgli "cosa c'è di sbagliato in te", chiunque si scompensa un pochino. Il problema è che si deve decostruire

l'organizzazione di partenza del paziente, che è "sono bello, buono e bravo e il mondo fa schifo", perché da questo punto di partenza non si arriva da nessuna parte: per riuscire bisogna inventare le peggiori cose, non c'è verso di maneggiare la faccenda con correttezza.

T (*nei panni della terapeuta*): ha avuto un'infanzia triste.

S: probabilmente se l'è anche meritata.

S cerca di frenare il romanticismo della terapeuta

T: perché se l'è meritata?

S: da come parla del suo rapporto con gli altri mi sa che si è meritato praticamente qualsiasi cosa gli è successo. (a T nei panni del paziente): andiamo, cosa diavolo vuoi da questa povera figliola della tua terapeuta? Che deve fare per aiutarti a soddisfare i tuoi desideri? Ti deve passare un libro di ricette, per come si fa?

T: (*nei panni del paziente*): non c'è.

S: come no, quello di Monsignor Della Casa.

T: il galateo?

S: sì.

T: ma non è che io non sono educato, io sono educato: è che mi fa un po' schifo cambiare, perché mi sembra che poi divento falso.

S: falso, ma vivo.

T: ma sono vero e vivo!

S: eh sì, ma se vai avanti così fra un pochino sarai vero ma morto. Che preferisci, vero ma morto, o falso ma vivo?

T: al massimo sarò solo.

S: ma di solitudine si muore.

T: noo...

S: come no? quando sarai rimasto completamente solo, durerai un po' e poi morirai. *S cerca una porta d'ingresso tramite incongruenze che spingano il paziente a protestare, diventando ragionevole.*

T: ... mi sa che è per questo il mio babbo ha tentato suicidio...

Inaspettatamente emerge una notizia importante per la sua tragicità, che rivela un sostrato familiare pesante nell'atteggiamento del paziente.

S: probabilmente anche tu tenterai il suicidio tra un pochino, se non trovi un modo di... insomma guarda, la tua terapeuta ti può aiutare solo a una cosa: a parlare con te stesso. Ci vuoi parlare con te stesso? Se ci vuoi parlare, bene...

S perde le speranze che la demenzialità apra una porta e torna al ragionevole.

T: sì.

la prima parte della seduta è la fase decostruttiva: si può chiamare il passaggio dalla fase schizo-paranoide a quella depressiva, o l'interiorizzazione del conflitto, cioè quando il paziente riconosce che ha a che fare con se stesso, non con il diavolo.

S: allora dille che accetti di essere aiutato a fare qualcosa di diverso.

T: (*nei panni della terapeuta*) sì digli al te stesso sull'altra sedia cosa vuoi che faccia di diverso per avere più amici.

S: (*a T nei panni della terapeuta*): ho il sospetto che detta così è una cosa troppo grande per lui, e non trova la strada. Ma se gli dici cosa vuoi tu che faccia qui e ora, in questo momento in seduta, stretto nel contesto è possibile che ce la faccia a sperimentarlo.

T: (*nei panni del paziente, a se stesso sull'altra sedia*): per poter essere meno solo, personalmente vorrei che tu smettessi di usare l'ironia.

S: (*a T nei panni della terapeuta*): ma qui e ora non sta usando l'ironia, sta solo dicendo un sacco di idiozie....

T (*nei panni della terapeuta*): io voglio che si ammorbida un pochino e che ascolti gli altri...

S: gli altri chi?

T: anche me terapeuta.

S: vuoi che ascolti di più: e cosa esattamente vorresti che ascoltasse?

T: vorrei che... si ammorbida sul fare opposizione e ascoltasse se c'è da cambiare.

S: sì, ma cosa è stato detto che non ha ascoltato e che vorresti che ascoltasse?

T: che è un po' stronzo.

S: allora digli che è un po' stronzo.

T: (*a T nei panni del paziente*): io ti capisco, però effettivamente esageri un po' quando sei con gli altri.

S: (*a T nei panni della terapeuta*): sarà un po' diverso fra esagerare un po' ed essere stronzo? lui esagera o è stronzo?

T: esagerando diventa stronzo.

S: quindi esagera perché è stronzo, o è stronzo perché esagera?

T: è stronzo perché esagera.

S: cos'è che esagera?

ST: esagera nella critica nei confronti degli altri.

S: ok. E come mai lui è così critico nei confronti degli altri?

Per S va bene se il terapeuta preferisce non vederlo stronzo: si percorre allora un'altra via.

T: eh, perché è spaventato.

S: e quindi criticare a cosa gli serve?

T: ad abbassare gli altri.

S: eh già, perché se sono più bassi sono meno pericolosi.

T: sì, e quello che è giusto fare è il suo e basta.

S: quindi quello che vedi è che lui abbassa gli altri invece di ...

T: invece di guardarli.

S: non sarà il caso di innalzare un po' se stesso, invece di abbassare gli altri?

S propone un progetto terapeutico: fare l'opposto del delirio compensativo.

T: innalzarlo? ma lui si sento super figo, ha sempre ragione lui!

S: sì, ma quello che hai visto è che lo fa perché ha paura degli altri, e quindi ci si mette sopra. Ma mettersi sopra non significa essere sopra: è un fantasma, un'illusione, un delirio. Hai detto che vorresti convincerlo a smettere di mettersi sopra gli altri: ma se lui smette di mettersi sopra gli altri, finisce in fondo al pozzo. Il problema è che vuoi che faccia, invece di stare in fondo al pozzo o delirare.

T: non lo so.

S: non sarebbe il caso che diventasse un po' meglio? Lui si vede super figo, allora forse bisogna che diventi super-super figo: nella gentilezza, nell'affettività, nell'intelligenza, nella cultura, nello sforzo, nello sport..

T: mh, gentilezza, affettività ...

S: come fa a diventare più affettivo, più gentile se è sul fondo del pozzo e per tirarsi

su deve fare quello che disprezza gli altri? Sarebbe meglio farlo andare, che ne so, a un corso di inglese.

La nuova trama che S propone comporta un cambio di capacità da parte del paziente.

T: ci andava.

S: (*a T nei panni del paziente*) sai l'inglese? Allora fai un corso di tedesco.

T: (*nei panni del paziente*) volevo fare un corso di teatro.

S: (*a T nei panni della terapeuta*) appoggialo sul corso di teatro.

T (*nei panni del paziente*): mi sono informato, i corsi sono già iniziati, a settembre.

S: (*a T nei panni del paziente*) e da qui a settembre prossimo cosa potresti fare?

T: mah, eh, studio all'università, vado in palestra...

S: studi all'università e vai in palestra: ma il te stesso sull'altra sedia capisce quello che studia?

T (*nei panni del paziente*): sì.

S: mh, al 100%?

T: mah, più di tanti altri.

S: ah, ma non vedi? Se lui è meglio di tanti idioti, non significa che non è idiota: è solo il meglio fra gli idioti. Tu vuoi che sia il meglio fra gli idioti o che sia capace di qualcosa?

S piccona il delirio di grandezza del paziente lasciandogli la superiorità che a lui interessa, che è quella relativa ai suoi compagni.

T: dici che deve impegnarsi ancora di più perché non fa abbastanza?

S: non lo so, sei tu che vuoi che lui sia speciale: vuoi che sia speciale o no?

T: io voglio che sia meno solo.

S: per essere meno solo bisogna che sia una persona più interessante, sennò deve sempre compensare e poi diventa insopportabile

T: ma gli altri stanno a parlare di stronzate, e io mi ci trovo male.

S: allora bisognerebbe che anche lui parlasse di stronzate?

T: sì.

S: per esempio, di che stronzata vuoi che parli.

In questa trama non importa la qualità di quello che lui sviluppa, importa che trovi la strada di scambiare con gli altri.

T: boh, degli ultimi film che sono usciti

S: un film che è uscito di cui vorresti che parlasse.

T: "Fast and furious 29"

S: (*a T nei panni del paziente sull'altra sedia*): oh, lui vuole che tu parli di "Fast and furious 29"!

T (*nei panni del paziente sull'altra sedia*): è una cagata di film, d'azione con gli effetti speciali...

S: cosa sentono le persone che ti ascoltano dire questo?

T: noia.

S: cosa senti per loro?

T: disprezzo.

S: loro provano noia, ma per te che li disprezzi cosa provano?

T: forse un po' rabbia?

S: sì, un po' di rabbia, ma una rabbia con un nome specifico: disprezzo. Allora, loro ti disprezzano: sei contento?

T: no.

S: allora fai qualcos'altro: se li disprezzi, dopo loro ti disprezzano. Ricominciamo: “Fast and furious 29”.

non c'è da indorare la pillola al paziente: la notizia disastrosa è che deve cambiare comportamento, e cambiare comportamento implica che deve smettere di essere spontaneo. Smettere di essere spontaneo è la peggior cosa per una persona, perché la spontaneità è il luogo degli automatismi. Cosa c'è di meglio degli automatismi? Si vorrebbe che tutto funzionasse per conto suo, che uno non c'entrasse niente, e invece bisogna sempre aggiustare il tiro. Tirare fuori una persona dagli automatismi è difficile, la persona non vuole, e solo se si mette a contatto con l'alternativa del disastro alla fine accetta: la forza per il cambiamento è nella situazione, ma ci vuole la responsabilità della persona per renderla effettiva.

T: difficile, eh. Non è un genere che mi garba tanto, però gli effetti speciali son belli.

S: digli qualcosa sugli effetti speciali che sono belli.

T: boh, quando esplodono le macchine, le luci, si vede che la computergrafica ha fatto molti passi avanti.

S: che sentono loro?

T: un po' meno disprezzo.

S: si dicono “si sente che è uno che ci capisce”... Che cosa provano?

T: sono divertiti.

S: allora, preferisci essere falso e divertente, o vero e disprezzato?

T: se voglio avere degli amici devo essere falso e divertente.

S: (a T nei panni della terapeuta) Questa è la presentazione del paziente. Che bestia è? se lo immaginassi come animale, che bestia vedresti?

Quando si tiene l'attenzione sulle parti si viene risucchiati dall'impossibilità di capire il paziente come insieme: non se ne vede mai abbastanza, è un'osservazione infinita. Ma così si vede i particolari, non si vede l'insieme: l'insieme è invisibile. Come si fa a vedere l'intero di una persona? Con gli occhi dell'immaginazione, cioè va metaforizzato. Naturalmente la metafora non è la persona, è solo uno strumento relazionale: con la metafora dell'animale si passa dalle parti all'intero, e a quel punto la persona diventa quell'unità che attraverso l'immagine metaforica è afferrabile.

T (nei panni della terapeuta): mi viene una iena.

S: una iena? Cosa vedi di iena in lui?

T: che non si mostra tanto, ma fa continui attacchi...

S: le iene non si mostrano tanto?

Per metodo va bene la prima immagine che arriva in mente, ma in realtà spesso la prima immagine non è metafora per la persona, ma per il disprezzo che il terapeuta ha sentito per come questa si comporta. Una iena non metaforizza bene il paziente nel suo lato sfuggente: non si sa tanto in giro, ma i leoni spesso mangiano i resti del pasto delle iene. Le iene è gentaccia, lui è un poveraccio. Ci si può lavorare anche con l'immagine della iena, però magari è più facile usando un'altra metafora.

T: lui non si mostra tanto... potrebbe essere una murena?

S: una murena non si mostra tanto?

T: sta nascosta e poi esce.

S: vai dietro alle immagini, l'immagine che ti viene poi...

T: un lama, che sputa addosso alla gente...

S: un lama, e immagina che malattia ha...

T: fa schifo anche agli altri lama, per quanto sputino un po' tutti, ma questo proprio sbava.

S: Ora esci di metafora e torna sul paziente: dove vedi il lama con questa malattia?

T: sbava addosso a tutti, e fa schifo.

S: torna dentro la metafora e trova una cura.

T: deve imparare un po' a ingoiare.

qui si vede la potenza delle libere associazioni: con il ragionamento, al fatto che lui deve ingoiare le sue reazioni difensive ci voleva una settimana per arrivarci. Ora bisogna andare dall'associazione a un cambio di comportamento: qualunque associazione è buona, però è buona se poi funziona, cioè se si riesce a farci qualcosa, altrimenti ne va cercata un'altra. Nella metafora l'animale evoca, non spiega: se si immagina il lama che smette di sputare, questo metaforizza un cambio di comportamento significativo da parte del paziente

S: fai il paziente e fallo vivere, poi nei panni della terapeuta cerca di applicare questo progetto.

T: (*nei panni del paziente*): sono anche tanto triste perché con la mia ex non ci si vede più, però ora mi manca, e sono incazzato con lei, perché mi ha mentito, non era sincera.

S: (*a T nei panni della terapeuta*): applica il tuo progetto, accompagnalo a ingoiare.

T: (*a T nei panni del paziente*): "cosa pensi che provi la tua ex adesso nei tuoi confronti, dopo quello che è successo?" e lui potrebbe rispondere...

S: *potrebbe* è di un diverso ordine d'idee: bisogna che vai lì, ti metti nei suoi panni e ascolti l'effetto che ti fa. (*a T nei panni del paziente*): La terapeuta ti dice: alla tua ex che effetto gli fa che ce l'hai con lei?

T: io penso che gli dispiaccia un po'...

S: o se fosse invece un po' arrabbiata?

T: non credo che sia arrabbiata...

S: Come fai a sapere che non è arrabbiata con te? Io ho una fantasia: tu credi che se non lo dici, le persone non si accorgono di cosa senti. Se ci tieni a pensarlo è affare tuo, ma non è così: quello che le persone sentono è visibile: quello che pensano, no, ma quello che sentono sì. Se sei arrabbiato con lei, lei è arrabbiata con te: se uno si arrabbia con te, ti spaventi e per difenderti ti arrabbi, no?

La percorribilità di questa trama comporta che il paziente riconosca la circolarità della logica delle emozioni, che permette di muoversi attraverso un mondo non attraversabile con una semplice logica lineare.

T: mmh.

S: sarà impaurita della tua rabbia e arrabbiata con te. Vai di là. Allora, il te stesso sulla sedia calda è lì che aspetta che lei lo richiami...

T: (*nei panni del paziente, a se stesso sulla sedia calda*): se sei arrabbiato la devi dimenticare.

il paziente non ingoia

S: (*a T nei panni della terapeuta*) qual era il progetto?

T: il progetto era che lui ingoiasse un po' le sue rabbie e scambiasse qualcosa con gli altri.

S: in questo caso, per ingoiare la sua rabbia e scambiare qualcosa con gli altri che cosa

dovrebbe fare?

T: intanto immaginare che cosa vorrebbe la sua ex da lui.

Per immaginarlo il paziente deve mettersi nei panni della ex: l'empatia è la base indispensabile per l'uscita dal monologo e l'inizio di un dialogo, quindi dello stare in un mondo abitabile.

S: e poi, dopo averlo immaginato?

T: immaginare che cosa farebbe lui.

S: che immagini tu che lui potrebbe fare? sappiamo che lui aspetta che lei lo richiami: ti va bene che lui aspetti che lei lo richiami, oppure no?

T: se vuoi qualcosa te la devi prendere: quello che mi viene in mente è che può corteggiarla.

S ha evocato nella terapeuta una considerazione costruttiva

S: sì, e per corteggiarla che deve fare? Cos'è che lui non fa?

T: ... deve vedere cosa gli piace di lei...

S: e poi, dopo che ha visto cosa gli piace di lei, che deve fare?

T: magari scriverle una poesia.

S: scrivere una poesia e poi tenerla lì?

T: no, mandargliela.

S: e mandargliela come si può chiamare, con una parola generica?

T: mettersi in contatto.

S: allora lo vuoi portare a riprendere contatto con lei.

T: (*a T nei panni del paziente*): cosa vuoi fare, stare lì a piangerti addosso perché la tua ex esce con altri, o fare qualcosa per riprendertela?

S: (*a T nei panni della terapeuta*): mh, e lui che cosa risponde?

T: lui mi dice "ma tanto lei ha quell'altro."

S: allora che cosa bisogna che tu gli dica?

T: (*a T nei panni del paziente*): mh, sai alle donne gli uomini che si piangono addosso non gli garbano: o fai qualcosa per piacergli, o nessuna ti si fila.

S: (*a T nei panni della terapeuta*): lo potresti dire con più partecipazione?

T: se sei una piaga in questa maniera, di certo non ti si filerà mai nessuna. Alle donne gli garbano gli uomini un pochino più virili, che le desiderano, che le corteggiano, che sono sicuri di sé: i piagnoni vengono scartati come la peste.

T parla in prima persona, mettendoci emozioni sue

S: Fai lui, mettiti nei suoi panni e ascolta come ti senti.

T: capisco che ha ragione, che se continuo con questo atteggiamento non garberò mai a nessuna....

S: (*a T nei panni del paziente*): sì, e se tu vuoi garbare a qualcuna, nello specifico alla tua ex, devi...

T (*nei panni del paziente*): ... smettere di piangermi addosso e...

S: l'alternativa a piangerti addosso qual è?

T: andare in biblioteca dove c'è anche lei, a fare lo splendido,

S: La tua terapeuta insomma ti dice: "mi sembra che se non vuoi morire aspettandola, bisogna che tu vada a prendere contatto con lei".

T: (*a T nei panni della terapeuta*): tanto è inutile che prenda contatto con lei, lei ha già un altro.

S: (*a T nei panni del paziente*): inutile che vuol dire?

T: che lei non si vuole mettere con me.

S: quello che vuole dipende da quello che fai: se per esempio trovi il Graal, lei subito si vuol mettere con te.

T: si metterebbe con me perché sono ricco o potente, e non perché mi ama davvero.

Il paziente insiste in una lagna autocompassiva difficile da sopportare

S: ma Cenerentola con chi s'è messa, col fornaio?

S reagisce esasperato dai luoghi comuni del paziente

T: ma io voglio una donna che mi ami davvero per quello che sono.

S: quello che sei è inarrivabile, quello che le persone vedono è solo quello che gli altri fanno, quindi ti può amare solo per quello che fai. La tua terapeuta ti sta dicendo: guarda che se non fai qualcosa di eroico, come andare a farle la corte malgrado che ha un altro, lei non s'interesserà mai di te.

T: ma io le ho fatto la corte.... beh, mi sono avvicinato mentre stava con un altro...

S: senti la vigliaccheria che si aggira nel fondo della tua anima, che si arrampica e ti invade!

S ridefinisce l'operato del paziente come vigliaccheria per non permettergli di spacciarlo come la unica possibilità.

T: è che le trovo sempre fidanzate!

S: dopo i 14 anni, una o è fidanzata, o è stata fidanzata fino a ieri, o sta per esser fidanzata: per forza che le trovi fidanzate, sennò vuol dire che non le vuole nessuno. Allora cosa devi fare? Le devi raccontare che ne hai avute tante, perché sennò lei pensa "che ci faccio io con questo carciofo?" Invece dille "euuh, guarda, tutte le fidanzate che ho avuto, tutto un fidanzio, però c'ho uno spazietto per te: vediamo cosa sai fare". Allora, sei disposto? In alternativa potresti scriverle una poesia.

S spinge per una opportunità banale che il paziente non percorre: se si rifiuta, in base all'indifferenza creativa, S cambia direzione.

T: scrivere una poesia? Sì, sono bravo.

S: intendevo di scrivere una poesia e di portargliela, non di scriverla e basta.

T: eh, gli mando una mail.

S: se gli mandi una mail poi non sai mica come reagisce, non te ne accorgi. Il fatto che lei ti ha lasciato e si è messa con un altro è un'occasione di provare il tuo coraggio: che vuoi fare, ci vuoi provare o vuoi cadere in un abisso, dove nessuno più ti vedrà?

T: una parte vorrebbe, l'altra dice no, ho già provato.

S: quanti no ti ha detto la tua ex?

T: uno o due.

S: quanti no ci si deve far dire da una donna? 50. Te ne devi far dire ancora 48 no, e poi ti dice sì.

T: non è che poi si incazza se le rompo i coglioni?

S: certo che si incazza e dice NOOO, ma il problema è arrivare comunque a 50 no. E' una ricerca fatta all'epoca dai pappagalli fiorentini con le straniere: una su 50 dice sì, e allora tiravano a far 50, e una la raccattavano sempre.

Si tratta di una leggenda metropolitana che S sfrutta in maniera semiseria per invalidare le remore del paziente: l'intenzione di S è che sperimenti come si sente dopo averlo fatto, e da questo possa prendere decisioni con cognizione di causa.

T: è difficile, non è nella mia natura.

S: sì, la tua natura è, diciamo così, non proprio smaltata e gloriosa: cerchiamo di lu-

cidarla un pochino qui in seduta, va bene?

T: va bene.

S: mettiamo che lei è lì: immagina che la incontri e fai qualcosa.

T: "ciao".

S: ma ti pare che si fa così a fare la corte a una?

T: eh, ma sono in imbarazzo.

S: ma non funziona, devi mettere su una voce piena di... di charme, e poi falle un discorso.

T: toh, anche te in sala studio!

S: andiamo, dille magari: "quanto tempo che non ti vedo, il mio cuore sta piangendo lacrime di sangue che cadono in terra e mi strappano l'anima". Ora c'hai un copione, usalo.

T: potrei dirle che mi è mancata.

S: Qualcosa di significativo, attraente, coinvolgente, sempre con una voce profonda, piena d'enfasi. Ti devi render conto che quando le parli è come se l'invitassi dentro di te: allora, o l'inviti nel castello, o l'inviti nello sgabuzzino delle scope.

T: ciao, come sono contento di vederti...

S: ho sofferto tanto...

T: ho sofferto tanto... è vero!

S: appunto! Raccontagli dei suoi occhi meravigliosi.

Di nuovo non si tratta di un suggerimento per la vita quotidiana, ma l'impostazione di un lavoro in seduta, da cui il paziente può sperimentare un vissuto dal quale imparare qualcosa sul piano esistenziale.

T: ho pensato tanto ai tuoi meravigliosi occhi...

S: ... un romanzetto sui suoi meravigliosi occhi...

T: i tuoi meravigliosi occhi che risplendono anche nei momenti più bui, anche quando stavo male... mi dispiace che sei arrabbiata con me per quello che ti ho detto, io voglio te perché mi piaci ecco: allora non ce la facevo, e quando ti sei messa con quell'altro ci sono rimasto male.

lui si sarebbe ammazzato piuttosto che farle la corte, ma se si accompagna là dentro poi è fatta: è sopravvissuto, e se è sopravvissuto poi lo può rifare a modo suo.

S: !? ci sono rimasto male!? ma scherzi?

T: ma è una stronza, sta con quell'altro invece che con me, sta con uno più giovane di lei, un cretinetti...

S: ma l'ha fatto per generosità, perché quello è stato preso dal campo di forze della sua meraviglia, e allora... su diglielo.

Messa così per il paziente è meno faticoso collaborare che opporsi

T: eh, devo dire che anche se hai iniziato a uscire con quell'altro a me mi garbi lo stesso.

S: (a T nei panni della ex) Che effetto ti fa sentirlo parlare così?

T(nei panni della ex): mi stupisce un po' sentirlo parlare così.

S: ma ti stupisce come un garofano a pois o come una meravigliosa giornata di primavera?

T(nei panni della ex): mi garba, sì sì. Meglio ora di quando rompeva i coglioni.

S: cosa scopri di lui?

T: eh, che non è sempre così palloso.

S: quello che devi scoprire ora è come farlo patire di più. Cosa gli dici per farlo patire? S propone una trama che ha luci e ombre, dove la ragazza non è solo buonina ma ha anche abbastanza crudeltà da poter sopportare l'egocentrismo di lui, e lui la regge e la ama ugualmente.

T: (nei panni della ex) ma non mi interessa....

S: per farlo patire di più gli potresti dire per esempio: "ah guarda, se avessi capito che eri così carino non t'avrei lasciato, però ormai..."

S non sta a discutere, e messa così per il paziente è di nuovo meno faticoso collaborare che opporsi

T: non avevo capito che eri così romantico, aspettavo di esser corteggiata ma tu davi tutto per scontato e sono uscita con un altro.

S: (a T nei panni del paziente): hai capito che t'ha detto?

T: sì, che vuol esser corteggiata, ma che è tardi.

S: s'è solo messa con un altro, non è tardi se riesci a recuperarla.

T: (a T nei panni della ex): volevo dirti che io ci sarò sempre, in tutti i momenti in cui avrai bisogno di un buon amico per parlare, io ti aspetterò, ci sarò sempre!

S: forza, forza, la devi strappare dalle braccia di quell'altro, che è anche più giovane di lei.

T: se hai voglia domani si va al cinema a vedere l'ultimo film di...

S: ma se andate al cinema, sei te che dai qualcosa a lei o è lei che dà qualcosa a te?

T (nei panni del paziente, a S): sono io che vado al cinema con lei.

S: se lei ti porta al cinema, fa lei una cosa per te. Per far la corte alla fidanzata non le chiedi che ti porti un mazzo di rose, sei tu che glielie porti: andiamo, offriole qualcosa. Il paziente è entrato nell'esperienza, ma S vuole qualcosa di meno generico e continua a spingere sul tema del dare invece che chiedere.

T (a T nei panni della ex): ti dò un mazzo di fiori in omaggio della tua beltà.

S: ecco, bene: sai, lei ci crede, lei sa di essere bellissima, tutte le donne sanno di essere bellissime, aspettano solo che qualcuno se ne accorga. Quando arriva uno con un mazzo di fiori, cosa pensano? Oh finalmente ti si è aperto gli occhi, hai capito qualcosa, meno male. Perché i seduttori hanno tante amanti? Perché dicono le peggio balle e le donne ci cascano come le pere. Anche gli uomini ci cascano, eh: se una donna li guarda con gli occhi persi e dice "ahh, che meraviglia che sei", capiscono che lei ha per lo meno un certo buon gusto.

Con un linguaggio informale fra il serio e il faceto S sottolinea elementi base del corteggiamento che abitano nel fondo dell'anima di ognuno.

T (a S): però a me mi garba davvero, è bella, mica mi garbano tutte!

S: se glieli dici che è bella, quello che così la lega a te è che tu sei capace di riconoscere la sua bellezza. Se le dici che è bella lei va col turbo, se le riconosci la sua bellezza lei rimane appiccicata a te. Devi farle sentire quanto ha bisogno di te, quindi per esempio se le fai vedere tutte le bellezze specifiche che ha e che nessuno le fatto vedere, diventa narcisisticamente dipendente da te come da uno specchio buono. Allora forza, andiamo.

Qui la base dell'elaborazione non sono le conoscenze razionali, ma le conoscenze esperienziali della vita, che sono concretissime. Se dico "tu mi sei simpatica: anche se non ti vedo mai e sei stronzissima, mi sei tanto simpatica", cognitivamente non vuol dire niente, eppure è una conoscenza di ferro, perché la mia relazione con lei è questa, qua-

lunque cosa faccio passa sul ponte di questa conoscenza. Scientificamente vale zero, ma esistenzialmente vale molto di più di qualunque conoscenza scientifica.

T (a S): con il mazzo di fiori le dico "eh, te l'ho dato solo per vedere il tuo stupendo sorriso, che solo tu sai fare: ma non mi piace solo la tua bellezza, ma la tua intelligenza e la tua sensibilità. Sono riuscito a capire tante cose di questo mondo, che da solo è grigio, invece con le tue osservazioni ha mille sfumature diverse."

La terapeuta, nei panni del paziente è scesa in un'esperienza, a questo sconosciuta, di immaginazione creativa e generosità relazionale, e si può sperare che così intraveda una via percorribile su cui accompagnarla.

S: (a T): ok, torna a far la psicoterapeuta. Ti va bene?

T: sì, così è meglio.

S: allora questo progetto ti ha dato un'indicazione che poi quando vai a lavorare ti porta da qualche parte. Va bene?

T: sì, grazie mille.

Logica e verità

Anche se non è stato dimostrato, è difficile non pensare che il nome della dea egizia della verità, dell'equilibrio, dell'ordine, dell'armonia, della legge, della moralità e della giustizia, Ma'at, parola che significa misura, non sia l'etimologia di matematica, che della misura fa appunto una realtà ultima che oltrepassa qualsiasi apparenza e che si identifica nel pensiero comune con la verità. Malgrado che da tempo memorabile abbia questo alone magico, una caratteristica fondamentale della logica è che la logica non è la verità: la logica cioè non è più vera di ciò che è illogico è solo più funzionante. Due più due fa quattro non è più vero di due più due fa cinque: due più due fa cinque semplicemente non funziona, cioè non si può fare granché di utile con questa correlazione. Wittgenstein, uno dei grandi maestri della logica contemporanea, diceva che la logica è come una scala, serve per arrivare da qualche parte: quando ci si è arrivati, si può buttare via la scala⁵⁰. La logica insomma non è vera, serve: ma serve a che? Serve alla trasmissione del sostegno. La logica cioè permette il passaggio dell'energia fino alle sue estreme conseguenze: per esempio, la logica della relatività di Einstein ha permesso di realizzare la scissione dell'atomo.

Una narrazione implica una trama: solo i romanzi di superavanguardia sono senza trama, e sono in genere piuttosto noiosi. La trama è una correlazione di fatti che strutturano l'intera storia. I romanzi gialli di solito sono scritti da romanzieri pessimi che ripetono sempre le stesse cose, ma hanno una trama, e con una trama anche la storia più imbecille del mondo è leggibile: è per questo che hanno avuto tanta fortuna editoriale. Quando si scopre l'assassino, questo produce un forte effetto emozionale: la trama non è altro che una concatenazione, possibilmente poco evidente, che lascia passare un'emozione, sono sequenzialità che portano a una via d'uscita, a un effetto energeticamente soddisfacente. La logica va guardata a rovescio: è logico quello che permette uno stato d'animo, una realizzazione concreta, un'uscita, e l'idea che la logica, invece di obbligare permetta, è un cambio completo di abito mentale.

50 WITTGENSTEIN L., Ricerche filosofiche (Einaudi, Torino 1967);

Quando insomma una sequenza fa passare energia, allora si chiama logica. La logica in realtà non obbliga, la logica permette, il che significa che le relazioni di causa e di effetto non sono quelle che sembrano: quando si ricostruisce la storia di un paziente, lo si fa in una via narrativa, in modo cioè che gli avvenimenti siano concatenati non in quanto cause ed effetti, ma perché così passa energia.

La verità narrativa non c'entra con la verità, ma con l'effetto che fa: la psicoterapia lavora per raggiungere degli effetti in tema di qualità della vita. La qualità della vita richiede un passaggio energetico forte, e la logica permette questo.

In questa ottica la logica può essere vista come un valore, altrimenti viene confusa con la razionalità: se per esempio si fa una serie di calcoli, è un'operazione razionale, un pacchetto chiuso che finisce lì. La razionalità è un uso strumentale della logica, come la moralità è l'uso strumentale dell'etica: la proibizione di ammazzare per esempio non è etica, è morale, cioè un uso strumentale e indispensabile dell'etica. Così un bel vestito non è un prodotto estetico, in genere è moda: non ha un valore estetico nel senso che quello che sembrava bello l'anno prima l'anno dopo diventa inguardabile. Le cose che hanno valore estetico invece sopravvivono al passare del tempo, il quale falcia via tutto quello che solo sembrava bello: il bello è quello che rimane.

Il logos, il termine greco da cui viene logica, non è il riconoscimento di una verità, è una potenza creativa, è la mente umana che dà forma al caos. Un ragionamento è logico se va da qualche parte: se invece si chiude su se stesso è solo razionale. Logico non è due più due fa quattro: la logica, per quanto può sembrare strano da dire, non si pensa, si sente, ha un odore. La logica non ha regole, ha solo funzionalità: è per questo che la teoria della relatività quando Einstein l'ha descritta c'erano pochissime persone che la capivano. Non era mica detta razionalmente ma logicamente, cioè per capirla bisognava riuscire a vederla. È come quando un pittore in un quadro vede i fili che legano colori e forme: non ci sono regole, eppure malgrado questo l'estetica è rigorosa. Può essere qualunque cosa, ma deve risultare bella. E la logica è lo stesso, non ha regole, eppure è rigorosa: si può trattare di qualunque cosa, basta che siano passaggi che portano a un'apertura verso lo spazio. Di solito la filosofia quando cattura l'attenzione ha un odore di spazio, e la quintessenza del pensiero buddista è il vuoto, cioè lo spazio.

La logica è un atto creativo, è invenzione: Einstein ha scoperto la strada che trasforma la materia in energia semplicemente pensando. La potenza creativa della sua mente ha inventato il cammino che arrivava lì. Quando si lavora con i pazienti, bisogna immaginare in modo che quelle immaginazioni permettano cambiamenti, aprendo a tante possibilità di espansione, di ricerche etiche, estetiche e logiche: che aprano a un futuro in qualche modo infinito. È buono, è bello, è logico... se si riconosce il valore, logico, etico e estetico, non c'è bisogno di sapere, non c'è bisogno di altri parametri: il valore è la stella polare della vita.

- Seduta: sessualità e paura del rapporto

P: Sono omosessuale, e sono veramente disperato perché voglio una relazione di coppia, ma in questo ambiente rimango sempre sconvolto... il mondo omosessuale è terribile, o sono drogati o prendono psicofarmaci, o fanno sesso compulsivo...

T: E le donne allora? O sono repressi, o sono illusi, o si vogliono sempre sposare....
T comincia subito a decostruire la visione catastrofica di P, sulla quale c'era ben poco da fare

P: Ma lo schifo che c'è nel mondo dell'omosessualità è terribile, sono completamente partiti di testa e c'è questa sessualità compulsiva...

T: E cosa ti fa schifo?

P: ... mi sono stufato, e vorrei farlo in un modo che contempli anche il rispetto, l'aspetto affettivo, il dialogo....

T: Lo dicono tutte le donne. Non è un problema di omosessualità, è che i maschi sono fatti così: sei sicuro che non ti converrebbe fartela con le donne?

T insiste a normalizzare la visione di P, che così come è non dà spazio per trasformazioni

P: No, io ho tante amiche, ma a me non piacciono. E' che non mi piace questo sesso compulsivo. Io resisto, poi vado alla sauna a fare sesso, ma il mio ideale...

T: Ho capito, ma gli uomini sono fatti così, sono più rospi che principi. Questo che stai dicendo non dipende dall'omosessualità.

P: Mi sembrava un po' peggio....

T: Ti sembra peggio perché lo guardi dal punto di vista delle donne: questo è il quadro che fanno le donne quando parlano degli uomini. Sono gli uomini che sono un materiale un po' scadente, ma se ti piacciono...

T lavora con il paradosso, per tirare fuori da P qualche apprezzamento del mondo da cui poter cominciare un cambiamento operativo.

P: Infatti questa è la mia disperazione. Ho la sensazione che per potermi trovare un partner dovrò passare questo tunnel di sessualità compulsiva di persone che sono fuori di testa....

T: Ma quelli compulsivi continuano a essere compulsivi: in che senso passando da questo tunnel arrivi da qualche parte?

P: forse la mia idea di questo momento è non scappare come ho fatto finora ma provare a starci, cioè stabilire delle relazioni nonostante lo schifo.

T: Mi sembra un'ottima idea.

È intanto un'affermazione positiva, da cui tirare fuori qualcosa

P: Ma è terribile le persone che ti trovi davanti: mi devo relazionare con dei pazzi, che hanno problemi con i familiari, conflitti a lavoro, con i genitori...

T: ma tu in che mondo vivi!?! le persone normali hanno problemi al lavoro, con i genitori.....

P: ma oltre a tutti quelli loro hanno anche quelli dell'omosessualità, cioè hanno paura a farsi riconoscere... insomma io ho molta difficoltà a stare in questo ambiente, però voglio trovarmi un partner.

T: non capisco tanto quello che dici, non capisco di che difficoltà si tratta: a me sembra che tu abbia difficoltà con gli esseri umani in generale.

T ammette semplicemente di non capire come potrebbero lavorare con la terapia.

P: io sento che essenzialmente ho paura della sessualità.

T: ah!! Questo è un altro discorso: cos'è che ti fa paura della sessualità?

P: A me fa paura tutto questo caos... tutto questo sesso mi dà senso di colpa... ho paura di una grande solitudine...

T: Capisco che questo tipo di sessualità non fa un gran che di legame, ma allora il problema non è la sessualità, è il legame. Cioè se levi di mezzo la sessualità, ti trovi lo stesso senza legame: mi sembra che tu abbia difficoltà a fare legame. Come mai, cos'è che ti fa difficoltà?

T propone una visione elaborabile della situazione.

P: A me sembra di essere capace di stabilire i legami, perché entro in una stanza e posso iniziare subito a stare in contatto con tutti: io sono come un arlecchino. Ma quando entro in una relazione più profonda, c'è sempre questo problema legato alla sessualità...

T: sembra che la tua idea di relazione sia a prescindere dall'altro: superficialmente sei capace di relazione con chiunque, ma non sei capace di farlo a livello duraturo. Forse perché le persone che incontri sono diverse da te e su questa differenza non sei capace di fare ponte?

P: Ma come fai con uno pieno di psicofarmaci, che va con chiunque... che macina sesso dall'inizio alla fine!

T: per relazione non intendo legame: relazione significa rapporto di scambio.

T introduce questa differenza perché fare legame è ben più complicato che scambiare, e per cominciare è meglio partire dal basso

P: Per esempio?

T: Tu pensi in questi termini: se non funziona è perché l'altro non è all'altezza. E io ti sto proponendo: non funziona perché tu non scambi con quella persona lì, perché non reggi la differenza, lo vuoi troppo uguale a te. Pensa com'è mettere insieme un uomo e una donna, che sono così spaventosamente diversi: se ci riescono loro forse non deve essere impossibile... ora, se vuoi cambiare qualcosa bisogna impostare un lavoro, e la prima cosa è dire con la differenza di chi vuoi avere a che fare.

P: con B.: ha quarantadue anni, mi è sembrato meglio degli altri, nel senso che era possibile un dialogo: poi ho scoperto che anche lui tutte le settimane se ne va a farsi di estasi...

T: Qual è la differenza che vuoi elaborare?

P: E' il fatto che io non ho mai fatto l'estasi: mi sconvolge che ci vada tutte le settimane, però questa situazione vorrei vederla, perché lui mi interessa.

T: Vorresti smettere di esserne sconvolto?

P: Sì, smettere di esserne sconvolto.

T: Immagina di vedere questo te sconvolto. Cosa vorresti dirgli per convincerlo a non sconvolgersi? Che genere di emozione è questo sconvolgimento?

P: Schifo, panico.

T: Spiega che c'è di schifoso.

P: Ad esempio, se si fa tutte le settimane non è affidabile perché se la fa con mezza discoteca.

T: Cioè, non è lo schifo ma il panico. Il panico è una paura molto forte. Di che ha paura questo altro te stesso?

Tendendo presente che siamo, in un certo senso, sempre un insieme di un genitore e un

figlio, il genitore è quello che vede lontano, il figlio è quello che ha le emozioni brucianti: se lui non può affrontare la situazione, forse lo può fare il genitore, cioè la parte adulta e responsabile, che poi lo può portare dentro anche se lui non ha voglia e muore di paura. Per metafore si raggiunge conoscenze inarrivabili con via concettuale.

P: ... ha paura del tradimento, di essere abbandonato, delle malattie...

T: E questo con l'estasi come lo connette?

P: Estasi = molti rapporti...

T: Cioè, sei convinto che ha molti rapporti perché prende l'estasi, altrimenti non ce li avrebbe?

P: Ce li avrebbe lo stesso, però...

T: Quello che capisco io è che hai paura della sua infedeltà, e però ci vuoi provare lo stesso. Cosa diresti a te stesso per convincerti a provarci lo stesso, malgrado che l'altro è infedele?

P (*a se stesso sulla sedia vuota*): "Questo è il prezzo che devi pagare, quello che ci guadagni è il fatto di avere una persona con la quale parlare."

Nel non farlo divagare ha funzionato l'attenzione costante e la responsabilità, averlo riportato continuamente a cosa vuoi, lasciando cosa puoi. E' uno strumento fondamentale perché il volere porta alla responsabilità ma riporta anche alla base fenomenologico-esistenziale. La fenomenologia dice che l'essere vivente è intenzionato, quindi il punto base con cui ci si relaziona con l'altro sono le sue intenzioni. Tutte le volte che si chiede "cosa vuoi?" ci si riaggancia all'intenzione della persona, ed è come agganciarsi alla pompa di benzina. L'intenzione porta chiarezza. Il problema c'è perché vuole, se non volesse smetterebbe di esserci: siccome lui vuole allora il problema c'è. Come c'è un problema, con il volere c'è anche un progetto di soluzione, perché se uno vuole va anche sulla luna, perché volere è energia. Allora quando si lavora con qualcuno bisogna stare costantemente appiccicati alla fonte dell'energia, altrimenti non succede nulla.

T: Cioè, stai dicendo: lui è infedele, se lo vuoi ti tocca pigliarlo infedele, altrimenti lo devi lasciare. Ora fai l'altro te stesso e rispondi.

P (*a se stesso dalla sedia vuota*): "Sapere che mentre io sono a casa questo se la fa con mezza città... io non ce la faccio a reggere il dolore che va con un altro..." (*a se stesso sulla sedia vuota*): "E se tu provassi comunque ad andare avanti nella relazione e vedere come può evolversi? Se lasci subito non potrai sapere..."

T: Vuoi dire "stacci poi vedrai che diventa fedele"?

P: Potrebbe succedere...

T: ... lo sai che stai mentendo, quello che vuoi dire è: "io lo voglio anche se è infedele. Tu non lo vuoi ma io sì." Diglielo apertamente.

P: (*a se stesso sulla sedia vuota*) Io voglio che tu stia con lui anche se lui è infedele....

T: se vuoi che stia con questo tizio, vuol dire che tu questo tizio lo vuoi, visto che lui non lo vuole. Compromettiti, diglielo.

P: "Io voglio stare con lui, quindi tu ti attacchi al tram!" ma io non reggo, mi prendono gli attacchi di panico, io schianto!" "Potresti telefona a Marcantonio, Genoveffa...."

T: Vuoi dire "potresti essere infedele anche te!?" Vuoi che lui sia infedele?

P: Vorrei che imparasse... "non mi riesce..."

T: Tu dici: quando ti prende il panico sii infedele anche te. Ma lui non è disposto: cosa capisci quando dice così?

P: boh!

T: Ma che lui non ce la fa a essere infedele, che ha paura anche della sua ombra. Allora che gli dici?

Per via empatica il terapeuta riconosce la paura del paziente che, come fanno in genere gli schizoidi, cerca di trasformare il mondo con il pensiero, colpevolizzando a destra e sinistra: questo non si fa, quest'altro neanche, l'estasi non si piglia... perché se lo fa poi non regge la situazione. Non c'è riparo alla paura, è una cosa che dilaga da tutte le parti, per cui non fa delle cose magari innocue perché alla distanza poi una cosa innocua diventa magari pericolosa. Lui è difeso a prescindere: l'idea di pareggiare i conti peggiora la situazione perché essendo esagerato con il pensiero, pensa che se si mette a essere infedele l'altro potrebbe diventarlo ancora di più, e poi ci crede. Uno che ha come riferimento fondamentale l'azione lo sa che "possibile" non è "certo", ma uno che ha il pensiero lo prende sul serio e si spaventa da solo.

P: Ma dai provaci, è bello t'alleggerisce, fai esperienza...

T: Lui eh?! Perché non lo fai te invece di farlo fare a lui, perché gli scarichi la responsabilità? Tu dici "quando ti piglia il panico diventa infedele". E l'altro "allora mi prende ancora più panico". A questo punto?

P: ... io gli ho detto di essere infedele e lui mi ha risposto che ha paura. Ma di che hai paura?

T: una reazione sensata sarebbe "se tu hai paura di farlo, allora mi assumo io la responsabilità"

Il problema è che nella vita non si può mica fare sempre le cose con le buone, a volte si accompagna i figlioli con le cattive: non si può pregare il figliolo che vada a scuola, si piglia per un braccio e ci si porta. Così è con se stessi: non puoi pregare te stesso più di tanto di fare qualcosa, però ti puoi pigliare per un braccio e portarti a farlo, con l'altra parte che strilla e strepita ma intanto lo fa. E' importante perché non sempre si arriva a un convincimento. Un bambino che non vuole andare a scuola, avrà le sue ragioni, no? La scuola fa schifo, eccetera... ma è anche chiaro che se non ci va è un guaio per la sua vita. Lui questo però non lo può sapere: il genitore lo vede e allora lo porta a scuola di peso.

P: Mi assumo la responsabilità, ma quando gli pigliano gli attacchi di panico?

T: Se voi tenerti uno infedele mi sembra ragionevole che ti prenda la responsabilità di essere infedele anche tu, altrimenti all'altro te stesso gli viene il crepacuore.

T pronuncia quello che il paziente teme di affrontare.

P: E se io me la prendo, poi lui che fa?

S: Lui soffrirà comunque per l'infedeltà, ma tra patire da solo nel suo letto o patire in quello di un altro ci sarà la sua differenza....

E' un problema anche architettonico, nel senso che c'è un problema di distribuzione dei pesi, di responsabilità di interazioni. Al momento che ti accorgi che puoi appoggiare su di te, trovi lo spazio, la possibilità: è come aver trovato dove appoggiare un solaio. C'eri anche prima, ma non sapevi che quel solaio potevi appoggiarlo su di te. I terapeuti fanno un lavoro di architettura, le persone che a volte sembra che resistano in realtà semplicemente non capiscono: bisogna aiutarle a vedere la situazione e anche le ineluttabilità delle situazioni, se ci si riesce, a volte si trova una via di uscita. I terapeuti sono come architetti che restaurano delle vecchie case: devono cercare di capire cosa c'è da fare, dove bisogna appoggiare i pesi. Il concetto fondamentale è la "trasmissione del

sostegno", che in architettura è quello che permette di tenere in piedi scaricando pesi: come la logica formale richiede, anche nella terapia si lavora per scaricare i pesi in modo tale che l'edificio della personalità stia in piedi.

Il ragionamento e il racconto

Per un approccio esistenziale, dove una storia è riferita in primo luogo alla verità narrativa, è importante per il terapeuta riconoscere la logica specifica del proprio processo cognitivo, che può risultare diversa da quella del paziente e per questo difficile da condividere⁵¹: dall'esperienza clinica⁵² risulta che la coerenza narrativa permette alle persone di elaborare meglio le proprie esperienze difficili, per cui è importante per la terapia che il paziente, con l'aiuto di un terapeuta che si spiega bene, sviluppi una migliore padronanza del pensiero razionale.

Ci sono molti livelli, dai più ingenui ai più sofisticati, a cui si svolge il pensiero, e per logica si intende spesso semplicemente un modo di ragionare generalmente proveniente dalla famiglia e dalla scuola e, con impliciti che non di rado dipendono anche da caratteristiche della lingua stessa. Per esempio, a differenza che in altre lingue, in italiano la stessa parola, "perché", indica per quale motivo e per quale scopo. Alla domanda "perché hai fatto questo?" spesso la risposta è il motivo dell'azione, quando invece è avendo chiaro il proprio scopo che la persona è in grado di farne la verifica: se ho fatto questo per questo scopo, poi posso chiedermi se sono contento del risultato raggiunto, e nel caso che non lo fossi, allora potrei cercare un comportamento più efficace. Avere una sola parola per i due significati fa sì che le persone in difficoltà spesso si nascondano dietro questo equivoco, per tirarsi fuori da responsabilità sentite come insopportabili.

Per verificare poi la correttezza di un ragionamento, bisogna inoltre chiarire i postulati su cui si fonda, in quanto qualsiasi costrutto teorico si appoggia necessariamente su elementi esterni al ragionamento stesso⁵³, e che non sono dimostrabili⁵⁴. Non è

51 È difficile accorgersi se qualcosa non quadra in un racconto lontano dalle proprie specifiche esperienze: le incongruenze si possono attribuire all'ignoranza della situazione, mentre con una buona padronanza della logica saltano agli occhi.

52 Cfr FONAGY T: *ed al.* 1996: "La capacità di esercitare un controllo cognitivo può rivelarsi particolarmente importante quando il bambino è esposto a interazioni sfavorevoli, per esempio, nei casi estremi, abuso e trauma. Se manca la capacità di rappresentare le idee in quanto idee, il bambino è infatti costretto ad accettare le implicazioni del rifiuto dei genitori e a sviluppare un'immagine negativa di se stesso. Un bambino in grado di pensare agli stati mentali degli altri può anche pensare alla possibilità che il rifiuto da parte dei genitori possa essere basato su false credenze e pertanto sarà in grado di moderare l'impatto delle esperienze negative."

53 Cfr. il secondo teorema di incompletezza di Goedel. E. Nagel, J.R. Newman, "La prova di Gödel", Universale Bollati Boringhieri.

54 Per intendersi, sarebbe necessario dire così: se da un punto a una retta passa una sola parallela, allora... e segue la geometria euclidea. Se invece da un punto a una retta passano infinite parallele, allora segue una geometria non euclidea, che è quella che si utilizza per esempio fuori

facile cambiare da soli il proprio modo di ragionare, e la relazione con l'altro nella psicoterapia ha una funzione di specchio, che permette di vedersi anche da dietro e di rendersi conto così degli errori che si fanno nelle operazioni cognitive: qui il terapeuta avrebbe fra le altre cose il compito di mettere in luce i postulati su cui si appoggiano i ragionamenti suoi e del paziente, in modo che possano essere accettati o cambiati, secondo libero arbitrio e senso del valore. Se sul piano teorico il processo cognitivo è verificabile autonomamente, in pratica è però difficilissimo uscire da soli dalle illusioni che i propri impliciti conoscitivi comportano, e una terapia personale che affianchi l'addestramento nell'osservazione del proprio mondo interno aiuta l'allievo a sviluppare ragionamenti ben fondati.

La storia e le sue trame

Essendo una realtà dinamica, un gruppo produce inevitabilmente avvenimenti, storie: queste possono risultare con o senza trama, a seconda che le si consideri come una somma di eventi o come un insieme sensato. La trama è la pregnanza della storia, è il di più della somma degli eventi che la compone. Esopo concludeva le sue favole con l'espressione o *mithos deloi*, la storia insegna, per aiutare chi le legge a trascendere la semplice somma degli eventi. Guardando dall'ottica olistica tutte le storie sono dotate necessariamente di trame, alcune più altre meno interessanti, alcune così poco evidenti che sembrano non esserci. La pratica psicoterapeutica tende a mettere in luce le trame nascoste: i racconti dei pazienti diventano così dotati di senso, e in quanto tali si aprono alla verità narrativa, cioè alla ricerca di orizzonti che incidono poi retrospettivamente sulle scelte della persona.

Se la storia è una successione di eventi, la trama invece è il disegno che li connette secondo i vari gradi di importanza, formando così un insieme che, come tale, trascende la somma degli eventi stessi: la stessa storia può avere trame diverse, a seconda degli interessi di chi la guarda⁵⁵, e se gli avvenimenti non sono mai troppo maneggiabili, le trame che ci si possono disegnare sono innumerevoli, e vengono scelte liberamente⁵⁶ dalla persona stessa. Gli eventi sono quello che è successo, la verità storica insomma: ma la loro importanza dipende da come la persona li ha vissuti e organizzati insieme, dipende cioè dalla verità narrativa. Paradossalmente la trama potrebbe al limite non cambiare se cambiasse la storia, in quanto è fatta dai vissuti, non dagli eventi, che pur essendo i loro contenitori, non hanno con i vissuti una corrispondenza meccanica di uno a uno. Un evento infatti scatena movimenti nel mondo interno della persona, che proseguono una vita autonoma senza necessariamente affiorare all'esterno: fatti irrilevanti per qualcuno possono segnare la vita per un altro, mettendo in atto un disegno che chiama certi comportamenti e ne esclude altri.

dell'area del globo terrestre.

55 Laurence Durrel scrisse "il quartetto di Alessandria" quattro racconti che raccontano gli stessi eventi per bocca di protagonisti diversi.

56 Libera è la scelta fra differenze, non fra peggio e meglio.

In una psicoterapia a indirizzo esistenziale le trame sono un oggetto fondamentale dell'attenzione, dato che quelle più antiche vengono dimenticate, ma anche dall'ombra continuano a motivare le persone: quando la trama è dimenticata si configura come destino, e dunque è la causa di molti effetti incomprensibili del comportamento umano. Portarle a coscienza, con tutto il loro portato emozionale, permette alla persona di scegliere se continuare a tenerle in vita, o considerarle obsolete e iniziarne altre più consone alla vita presente.

Le prime trame hanno un habitat obbligato, che è la situazione familiare⁵⁷, uno spazio fisico e affettivo dove il bambino non ha autodeterminazione e vive un protagonismo illusorio, fatto esistere nel migliore dei casi dai genitori: il tema inevitabile è la territorialità intrafamiliare, cioè chi decide in famiglia il comportamento da tenere. Elemento strutturante è il tabù dell'incesto, che regola questi rapporti sul piano pulsionale, e quello che Freud chiamò il complesso di Edipo è la prima, inevitabile trama che il bambino si trova sulle spalle: si tratta della trama di una inevitabile sconfitta, e di come se la può raccontare salvando dignità e orgoglio, cioè insomma l'autostima, senza delirare su vittorie immaginarie né involversi in uno stato di sottomissione.

Contenuti in questa trama sono l'amore e l'odio: l'amore per chi l'ha chiamato al sorriso all'inizio e l'odio per chi costringe la sua volontà. Con questi due elementi si possono costruire infinite trame, che dipendono anche da come un bambino viene trattato dai familiari.

- Seduta: contrazioni

In questa seduta il terapeuta cerca di ampliare il panorama esistenziale presentato dalla paziente attraverso considerazioni logiche che la connettono alla trama della sua storia con una congruenza maggiore, in modo da arrivare in un luogo già più percorribile e sperabilmente più trasformabile.

P: Non ho figli, perché non riesco ad avere rapporti sessuali per un grave vaginismo. Non riesco neanche a fare un controllo o una visita dal ginecologo.

T: Riuscirebbe a fare l'inseminazione artificiale?

P: Mi è stata consigliata, ma sono terrorizzata perché sempre da lì devo passare. La mia vita va bene, se non fosse per quel problema lì... Sto cambiando casa: sono riuscita a vendere la vecchia, ora cerco case e quando ne vedo una interessante la faccio vedere a mio marito. Mi stanco tanto a vedere case, la mattina faccio pulizie e poi giro, giro, giro... e ho sempre quel problema...

T: Il problema è quello di non fare bambini o di non avere una vita sessuale?

Questa differenziazione potrebbe offrire porte di ingresso che per ora non si vedono

P: Mah, io non ho mai avuto una vita sessuale perché mio marito è stato il primo... non mi interessa avere una vita sessuale, non so neanche che è...

T: Quindi non le interessa?

P: Il mio problema principale è che ho quasi quarant'anni e non ho più tanto tempo

57 ... o sostitutiva alla famiglia.

per avere figli.

T: Se non le interessa il rapporto sessuale allora probabilmente il vaginismo le dura tutta la vita.

P: Dice che è per questo?

T: Eh beh, se non le interessa perché lo dovrebbe fare?

P: Volevo dire... delle due cose in questo momento il mio problema principale è non avere un figlio. La voglia ce l'ho, per carità, è solo che non ci riesco, è una cosa indipendente dalla mia volontà.

T: Qual è l'emozione che Le viene quando ci prova?

P: La questione è che sento dolore, e lì mi spavento.

T: Quello che prova quindi è paura?

P: Sì, dolore... paura... anche quando vado dal ginecologo... ma non lo faccio apposta!

T: No certo, la paura non è per niente divertente...

P: Mi è stato anche detto "beviti del vino" da vari dottori e ginecologi che ho passato.

T: E ci ha provato?

P: Sì, ci ho anche provato, ma quando arrivo a quel momento... è come se mi si contraesse il bacino...

T: Sembra proprio terrorizzata dalla cosa sessuale...

P: Io non me ne rendo conto, io amo mio marito e non me ne rendo conto.

T: Non se ne rende conto di che?

P: Dice se sono terrorizzata dalla cosa sessuale? Io non me ne rendo conto di essere terrorizzata dal sesso.

T: Ah no?

P: No, anzi, a me piacerebbe, sono innamorata di mio marito e mi dispiace anche per lui. Siamo sposati da quindici anni e non siamo mai riusciti ad avere rapporti... è una cosa indipendente da me...

T: Certo, ma non indipendente dalle sue emozioni...

T cerca di far riconoscere a P una qualche responsabilità personale nella faccenda, ma lei è adamantina nell'evitarla.

P: Eh, ma non mi rendo conto che sia una cosa che mi spaventa: sono venuta qui apposta.

T: Non sente paura: e cosa sente?

P: Niente... è come dire che mi viene un mal di testa, è come una contrazione muscolare...

T: Una contrazione muscolare senza nessuna emozione?

P: Beh, dal momento in cui sento dolore mi ritraggo e basta.

T: Sopporta un po' il dolore o subito si ritrae?

P: Ci ho provato anche a stare lì a sopportare ma non entra, non c'è verso.

T: E Lei è lì che sopporta e non sente paura?

P: Ehm (esitante) Paura di cosa? Penso che è mio marito, lo amo, va tutto bene tra noi.

T: Intanto è la sensazione di paura...

P: Ma io non me ne accorgo. In quel momento sento dolore e mi sembra automatico farmi indietro.

P non presenta accessi di nessun tipo

T: Sì, questo mi sembra ovvio. Ma c'è la possibilità che la paura sia somatizzata, cioè che sia trasformata in contrazione, e Lei non la sente perché la agisce. La contrazione è una fuga, e qualunque emozione, per esempio la paura, se si agisce non si sente: chi scappa mica sente paura. Sente paura se smette di scappare...

P: Quindi dice che è paura?

T: È improbabile che il problema sia solo il dolore: probabilmente è al limite, e appena ci prova si irrigidisce. Allora, quello che si potrebbe fare è di cercare cosa potrebbe essere l'origine della paura.

T prova a cercare porte nella storia di P

P: (esitante) Io ci ho pensato e ripensato in tutte le maniere... ho anche pensato che magari ho subito un abuso... ma non so di niente, non ricordo di niente. Sarà che la mia mamma, non so, mi ha lasciata alla mia nonna e se ne è andata in Germania quando ero piccola... io davvero non ne ho idea...

T: Come si è incontrata con suo marito?

P: Eh, lui aveva diciassette anni, era più piccolo di me, io ne avevo ventuno...

T: E sua mamma stava sempre in Germania?

P: No, mia mamma è andata in Germania con mio padre per lavoro, e quando sono nata mi ha portata dalla nonna e poi è tornata in Germania di nuovo. Poi ha avuto altri due figli, però è rimasta in Germania con gli altri due figli, e io sono rimasta con la nonna. Per questa cosa non l'ho mai potuta perdonare, perché mi viene da dire, a logica: "se potevi mantenere gli altri due figli perché non sei venuta a riprendere me?". Dopo, quando io avevo dodici anni, è tornata a casa qua: però è strano, perché io vivevo con la nonna dall'altra parte della strada e lei di fronte, con gli altri miei fratelli.

T: Ah, e come mai?

P: Perché la mia nonna la consideravo la mia mamma... e poi (con voce un po' stridula) mia madre che vuole da me?... lei voleva che io andassi da loro, però ci andavo a mangiare e poi a dormire tornavo dalla nonna!

T: Ah... quindi era un braccio di ferro!

P: Io questa cosa non gliel'ho mai perdonata. Le voglio bene e sono preoccupatissima per lei perché noi siamo qua e lei è in Puglia. Io e mio marito siamo della Puglia, e mio marito è venuto qui perché ha trovato qui lavoro. Là c'è la mentalità che quando ci si sposa si inizia a vivere assieme, e io questo ho fatto: ci siamo sposati là e siamo venuti direttamente qua, e qua non conoscevo nessuno... siamo andati a vivere in un bilocale in un posto di mare che d'inverno è isolato e mi sono venuti dei periodi di attacco di panico, perché mi sentivo sola. Questa è la mentalità, e sono cresciuta con mia nonna, che è rigidissima...

T: La mentalità sarebbe quale?

P: È che non abbiamo potuto fare un periodo di convivenza, per abituarci un po' a lui... stare assieme un po' là, in Puglia... mi sono sposata direttamente e sono venuta qua.

T: Invece di?

P: Beh... di fare magari un po' su e giù...

T: Una volta sposata deve stare per forza qua e non può più tornare giù?

P: Io non torno più giù. Sto sempre qua, mia mamma non mi viene a trovare e io mi sono impuntata che non ci vado più giù.

T: E come mai non la viene a trovare sua mamma?

T intravede una fessura nella adamantina normalità della paziente

P: Lei dice "ma che vengo a fare, sono lontana, vieni giù te", e adesso per Natale io non voglio tornare giù. E allora c'è un braccio di ferro tra me e lei.

T: Ma quando Lei a dodici anni si è rifiutata di tornare a stare con lei, come l'ha presa la sua mamma?

P: La mia mamma e mio babbo inizialmente mi hanno detto "ora che siamo giù vieni da noi", però la nonna anche lei era un po' scocciata del fatto me ne andassi via, e io mi sentivo anche in colpa di lasciarla da sola. Perché il nonno è morto prima.

T: Lasciarla da sola nel senso di qua dalla strada?

la fessura si allarga

P: Sì, la notte più che altro, io tornavo a dormire da lei, cioè mangiavo con i miei genitori. Io a quattordici anni già lavoravo...

T: E come l'ha presa la sua mamma?

P: Sembrava che per lei fosse normale. Io mi sono sempre sentita come se fossi meno figlia degli altri due...

T: Quindi quando si è rifiutata di andare a dormire da lei, la sua mamma l'ha presa come cosa normale e Lei si è offesa ancora di più...

P: Più che offesa ho sofferto moltissimo per questa cosa. Io sono incavolata con lei, perché dico... "capisco se non avevi figli e allora non riuscivi a mantenere né me né nessun altro, ma dal momento in cui i figli ce li hai perché non torni a prendere anche me?"

T: Quindi Lei è arrabbiatissima con la sua mamma!

P: Sì.

T: Ah, sicché Lei non vuole fare figlioli...

T propone con leggerezza una considerazione che connetterebbe il sintomo dalla paziente alla sua storia.

P: (con voce tentennante) Io li voglio fare, è quello che sto cercando in tutti i modi di fare...

T: Sì con la testa, ma col corpo sembra di no...

P: (con voce neutra) Dice? Io non me ne rendo conto.

T: Secondo Lei, cos'ha provato la sua mamma quando non è andata a stare con lei?

P: Non so, mi viene da dire che non gliene frega niente... non so magari le ha dato fastidio. Più che altro perché ho disobbedito.

T: Come l'avrà presa, cosa avrà pensato?

P: Ma sa, mio fratello è nato che io già avevo quattro anni e mia sorella che ne avevo cinque. E quindi io sono più grande di loro. È come se loro fossero la famiglia e quindi era tutto già fatto e io... da qualche parte era normale che io stessi con la nonna.

T: E cosa avrà pensato?

P: Avrò pensato "chiaro, sta con la nonna e ci continua a stare, è tutto a posto".

T: E quindi cosa avrò pensato che Lei sente?

P: Non credo che lei si sia preoccupata di cosa sento io.

T: Ma che cosa avrà pensato...

P: Che sto bene con la nonna... che sento affetto per la nonna.

T: Che vuole più bene alla nonna che a lei?

P: Può essere... dice che ha pensato questo?

T: Probabile.

P: È chiaro che voglio più bene alla nonna. Lei non mi ha voluto... la nonna mi ha tenuto fin dall'inizio.

T: Ma lei si sarà dispiaciuta o no?

P: La mamma?

T: Sì.

P: Se si sarà dispiaciuta cavoli suoi. Anzi meglio! Se mi dice che si è dispiaciuta sono pure contenta... non lo immaginavo... ma le sta bene. Non è sembrato visto da fuori. Però se si è dispiaciuta sono contenta.

T: Secondo Lei, le persone dicono sempre quello che sentono?

P: No, io non lo faccio (ridacchia).

T: (con voce allegra) Non sarà mica parente della sua mamma?

P: Eh... Solo geneticamente.

T: (con tono vivace) Sì. Ci sta che la sua mamma non dice quello che sente, proprio come fa Lei.

S arriva senza parere a una conclusione che potrebbe portare lontano.

P: (esitante e con voce bassa) può essere... (con tono acido) Affari suoi, è una stronza! Nel senso... ora mi dispiace. Ora mi sfogo un po' su questa, perché veramente ce l'ho un po' qui...

T: Ma se lo merita, no?

P: Secondo me sì, mi ha abbandonato... secondo me sì... capisco se aveva problemi economici, ma quello che non le perdono è che se aveva avuto gli altri due figli perché non è tornata a prendermi?... non solo il primo, ma anche il secondo ha fatto, e io sono rimasta qua, è questo che non le perdono.

T: Ma che tipo era la sua nonna?

P: La nonna era un tipo bello tosto, vecchia maniera, un capo di casa, molto rigida sulla morale... sa, il sud di trent'anni fa. Per esempio io ho iniziato a uscire tardissimo, e ho avuto i primi rapporti solo quando sposata: lì è nato tutto.

T: Ma non le viene nessun sospetto del perché la sua mamma non è venuta a ripigliarla, dato che la sua nonna era il tipo che era?

T introduce lentamente una trama familiare che P non ha mai visto

P: No. Cioè, ho sempre pensato...

T: Provi a fare qualche fantasia.

P: Io ho pensato che loro avendo problemi economici... la nonna è stata forte nel tenermi, perché ero una bambina piccola e lei aveva cinquant'anni... e dopo forse la loro vita si era incanalata così ed era assodato che io stavo qua e loro là...

T: Ma chi comandava di più, la sua mamma o la sua nonna?

P: Beh, nel sud c'è molto rispetto per i genitori, e la nonna era rispettata, intoccabile.

T: E allora non Le viene nessun sospetto sul perché non l'ha ripresa la sua mamma?

P: No... anche perché mia nonna ha detto più volte alla mamma: "perché non torni a prendere tua figlia?"

T: L'ha sentita Lei dire questo?

T sospetta che sia una bufala della nonna

P: No, io ero troppo piccola. Lei mi ha detto che la mia mamma non era più tornata: io mi faccio la fantasia che ormai la loro vita si era incanalata così, una volta rimasta incinta forse era più facile tenere il figlio che arrivava che venire a riprendere anche

me.

T: Ma quando la sua mamma è tornata indietro, la sua nonna non era tanto contenta che Lei se ne andasse, no?

P: No, no, mi faceva sentire tremendamente in colpa...

T: E non le viene in mente nient'altro?

P: No, perché la nonna diceva che aveva insistito perché la mamma venisse a prendermi...

S: E Lei ci crede?

P: (con un filo di voce) Non ci devo credere?

T: Se la sua nonna la faceva sentire in colpa se la lasciava, che vorrà dire secondo Lei?

P: Mah... io ho pensato che fosse perché ormai ero grande e...

T: E allora?

P: E allora i miei genitori non avevano più bisogno di me... ne aveva di più lei. Infatti l'ho assistita durante la malattia. Anzi ne hanno un po' approfittato, così non ci pensavano loro...

T: Ai suoi genitori non faceva piacere che Lei fosse in casa con loro?

P: Immagino di sì.

T: (con tono di sfida) Cosa immagina, che la sua nonna l'avrebbe data volentieri indietro se la sua mamma avesse detto "me la ripiglio"?

P: Le sarebbe dispiaciuto... ma lei mi ha sempre detto che una mamma deve stare coi suoi figli.

T: E Lei non ha mai sentito parlare di bugie!?

P: Quindi Lei mi sta dicendo che mia nonna mentiva?

T: Eh, mica di sicuro, solamente al novantanove per cento.

Scherzando T propone a P questa nuova trama, che sarebbe una base plausibile per un conflitto interno che spiegherebbe le sue contrazioni

P: E quindi?

T: E quindi che?

P: E quindi, se la mia nonna mentiva...?

T: Vuol dire che è rimasta dalla sua nonna perché lei non l'ha lasciata andare, non perché la sua mamma non l'ha ripresa: la sua mamma non ha avuto la forza di strapparla via alla sua di mamma.

P: Eh, su questa cosa ci devo ragionare...

T: Ragionare? non so a che Le serve... Le serve parecchio ragionare?

P: Io ragiono sempre...

T: Se invece di rimuginarci ascoltasse un po' che effetto Le fa immaginare che è restata lì perché sua nonna non La lasciava e non perché sua mamma non se La ripigliava...

P: (dopo qualche istante di silenzio e con voce esitante) Questa è una bella botta...! questa trama sembra spostare la sua visione, e forse qui può cominciare un cambiamento

T: Che effetto Le fa?

P: Ma non so... Mi sento un po' stordita come se da qualche parte non ci credessi. Mi sembra davvero una cosa assurda rispetto a come l'ho vissuta io. Cioè, lei mi ha sempre detto il contrario!

T: ... da come gliel'ha fatta vivere lei. E che effetto le fa essere stordita? Si ascolti fisicamente.

P: Mi sento sempre questa parte che mi si irrigidisce (indica le spalle), e mi contraggo. Contraggo gli addominali...

T: In questo momento si sente più contratta? Cioè da quando è stordita è più contratta?

P: Da quando sento queste cose che non mi tornano... non ci voglio credere, per questo dico che ci devo ragionare. Magari vado a casa e ci penso.

T: Sì, ma io le sto chiedendo che effetto le fa lo stordimento, non il pensiero.

T immagina che sono arrivati alle origini delle contrazioni di cui P si lamenta.

P: Come se perdessi l'orientamento e contraggo tutti i muscoli.

T: Cioè, dopo contrae, e prima di contrarre cosa sente?

P: Perdo un attimo le staffe...

T: E fisicamente cosa sente?

P: Mi gira la testa.

T: E quando Le gira la testa come si sente? Coi muscoli più tesi o più rilassati?

P: È come se dovessi cadere a terra...

T: Quando si sta per cadere a terra è un tipico esempio di muscoli tesi o rilassati?

P: Sono più morbidi...

T: Quindi lo stordimento è un rilassamento: poi Lei si arrampica di nuovo sugli specchi e si ritende tutta: lì per lì quello che succede è che molla. E Le va bene di mollare o no?

P: Ma manco morta!

Ecco qua come stanno le cose!!

T: E allora si tenga il vaginismo!

P: (con voce sorpresa) Ah dice che c'entra?

T: Non so se Lei è capace di rilassare una parte per volta...

P: Ho capito, ma come posso riuscire... ora che cambia?

T: cambia che se guarda da questo punto di vista si rompe l'organizzazione della tensione: la sua tensione è una configurazione psicofisica di pensiero e emozione centrata sul risentimento per la sua mamma che non La ripiglia, e se cambia punto di vista questo insieme si depotenzia.

P: mmm, e come lo cambio?

T: Non è per esempio che Lei abbia un caratteraccio?

P: (sospira) Ne subisco anche tante.

T: Sì, e più ne subisce più si arrampica sugli specchi col naso ritto.

P: No, è che, come dire, sto zitta per tanto tempo e poi dopo mi arrabbio tutto in una volta...

T: (con voce calda) Cosa sente in questo momento?

P: Sto ancora ragionando sulla storia di prima.

T: Sì, ma anche ha sentito qualcosa: che ha sentito? Crede che da fuori non si veda?

P: Allora me lo dica lei.

T: per un momento si è rilassata...

P: Ah! lo so: a stare qui ogni tanto vado in tensione!

P tenta di banalizzare l'esperienza attribuendo la sua tensione alla contingenza della seduta.

T: tutte le volte che si rilassa dopo si tende ancora di più: è pericolosissimo eh!

P: Infatti torno a casa che sono un po' rigidina.

P insiste nella sua versione.

T: Perché appena si rilassa, subito si riarrampica sugli specchi.

T insiste nella sua.

P: Eh, ma se perdo il controllo è un casino!

P finisce per cedere.

T: Che succede se perde il controllo?

P: Non me lo posso nemmeno immaginare!

T: Glielo dico io cosa succede: ogni muscolo del suo corpo va per conto suo!

P: (con voce agitata) E come li recupero?

S: (scherzoso) No, niente da fare, uno va a mangiare, uno va a bere, uno va al cinema, uno va con suo marito...

P: Lei mi prende sempre in giro!

T: O brava! E come se ne è accorta, scusi?

P: Perché mi viene da ridere!

T: Ah ah ah! e Le piace quando le viene da ridere?

P: Sì... io sono anche abbastanza ironica... (ridacchia)

T: E Le va bene?

P: Ma, hmm...

T: Vuole andare verso la distensione o verso la tensione?

P: Mi fa paura la distensione! Se mi dice che tutti i miei muscoli vanno in giro per il mondo, già mi sento tutta tesa!

T: Ma Lei ci crede?

P: Che faccio, non ci credo? Sono venuta qua e la pago, e non ci credo?

T: Ha mai visto qualcuno con tutti i muscoli che gli andavano dappertutto?

P: Eh, penso che dopo perdo il controllo.

T: E che cosa farà se perde il controllo?

P: Faccio un casino!

T: Semplicemente smette di essere risentita a morte con la sua mamma: terrore terrore!!! Tutta la struttura della sua vita è appoggiata su questo! Questo è il grande, terribile evento che potrebbe succedere: si rende conto di che pericolo pazzesco sarebbe se smettesse di essere arrabbiata con la sua mamma? Il mondo conosciuto si disfa!

T scopre teatralmente le carte!

P: Perché, Lei ci starebbe bene con il mondo disfatto?

T: Il problema è che per Lei tutto il mondo è organizzato sul fatto che la sua mamma è stronza, e se leva questo, il mondo diventa una realtà caotica: è quello che si dice avere poche idee ma distinte! Se Lei rinuncia a queste fondamenta deve ricominciare daccapo, deve ricostruire un ordine nuovo. Non lo faccia, per carità! Si tenga il vaginismo e rimanga convinta che la sua mamma è stronza.

P: (dopo un po' di silenzio) S'è fatto tardi.

T: (con ironia) Vero! Anch'io l'avevo notato...

P: Questa seduta veramente, eh... oggi ho da fare, ci vediamo alla prossima...

T: (con voce allegra) Sì... arrivederci.

P non ha ammesso verbalmente niente, ma la sua reazione non verbale è sufficientemente significativa.

- Seduta: locale notturno

P è proprietaria di locale notturno e di un ristorante in America.

P: sono venuta da te perché sono dieci anni che non faccio sesso, ma vado in giro come una mignotta. Sono stanchissima, stanotte ho dormito tre ore...

T: che belle scarpe che hai!

T cambia bruscamente la direzione del pensiero di P, perché bisogna che si destrutturino per poterci entrare.

P: sì, ma non le posso far vedere ai miei perché sono disdicevoli. Sono stanca... ora parto, come quando avevo ventitré anni, che sono andata in Australia...

T: ma perché vai in giro in alta montura?

P: perché mi piace: mi piace il bello...

T: ma questo non è semplicemente bello, è per attirare i maschi.

P: a me non mi interessa se mi guardano o non mi guardano, non mi frega niente.

T: sei sempre così bugiarda o sei scema? Ti metti queste scarpe perché ti piacerebbe attirare maschi, e magari vorresti avere un compagno...

T non si lascia prendere per il naso in modo così trasparente e la riporta a terra.

P: secondo me mi sono bloccata quando ho abortito dieci anni fa. Nessuno pensava che fossi incinta, e il bambino non si è sviluppato: nessuno mi credeva, mentre io sentivo che ero incinta....

T: quale era il dramma? e non capisco perché ti porta a non volere più fare sesso...

Ha abortito perché il bambino non si era sviluppato o perché non gli avevano creduto?

P: non lo capisco neppure io... so solo che sono stanca, voglio cambiare vita ma non ci riesco, sono stanca e basta...

T: vuoi cambiare qualcosa della tua vita e del tuo comportamento? dimmi un episodio che vorresti cambiare.

P: no, è inutile, io devo solo andare via... voglio lavorare di meno, ma se non ci sono io succede un casino.

T: se vuoi che facciamo un lavoro mi devi dire se qui vuoi cambiare qualcosa: se sì, raccontami un episodio preciso dove ti sei comportata in un modo e vorresti esserti comportata in un altro. Episodio vuol dire minuti e metri quadrati, e mi serve un episodio in cui sei con qualcun altro.

P: stamani ho fatto le cinque...

T: chi c'è nell'episodio?

P: c'è una coppia di americani, e la dovevo servire io.

T: cosa avresti voluto fare invece?

P: andare a casa.

T: come puoi convincere te stessa di quel momento a farlo? Devi scoprire cosa le interessa a lei, che tipo è, cosa le piace e cosa non le piace: immagina che è seduta su questa sedia vuota di fronte a te e parla con lei.

P: le piace lavorare, fare i soldi.

T: secondo te perché c'è rimasta così male con l'aborto?

P: mah, forse un figlio lo voleva.

T: perché non ci ha riprovato?

P: ma è doloroso perdere un figlio!

T: parla di questo dolore.

P: intanto mi dava fastidio che nessuno mi credeva che aspettavo un figlio, mentre io mangiavo limoni..

T: cosa era per te un figlio, quanto ci tenevi?

P: dolore ora non lo sento.

P nega l'esperienza di cui sta parlando, come fossero semplicemente parole senza contenuto

T: allora è un altro problema

P: mi chiudo, mi chiudo...

T: perché ci sei rimasta così male?

P: forse mi sono sentita tradita da lui che non mi ha creduto e ho dovuto far conto solo su me stessa, forse mi manca una forma di amore che non conosco e che non conoscerò mai... non so, sono confusa.

Il discorso di P non è coerente logicamente: l'essere incinta è testimoniato dalle analisi, non dall'intuizione. Per via empatica si afferra che dietro questa storia c'è molto che lei non dice.

T: stai dentro alla confusione... ascolta...

P: sono come ovattata.

T: la mia fantasia è che tu sia terribilmente testarda. Sai che differenza c'è tra un uomo e un paramecio? Il paramecio cambia direzione alla terza volta che sbatte la testa contro lo stesso ostacolo, mentre l'uomo, che è più stupido, continua a farlo tutta la vita.

P: cosa dovrei fare?

T: renderti conto dove stai battendo la testa e cambiare direzione.

P: dove la sto battendo?

T: perché hai smesso di fare sesso dopo che hai abortito?

P: tanto alla fine degli uomini non ci si può fidare...

P dice una frase fatta, e non si capisce neanche se si riferisce al fidanzato o ai medici: è evidentemente una manovra diversiva perché non vuole affrontare l'argomento del sesso.

T: perché stai ancora battendo la testa su quell'aborto? su cosa intigni?

P: è che se mi avessero ascoltato, ora avrei il figlio.

T: e siccome i medici che hai incontrato erano degli incompetenti rinunci alla vita sessuale?

P: non mi viene.

T: stai battendo il capo nel muro: ero incinta ero incinta ero incinta, allora non faccio più sesso. Fra i medici ci sono tanti cretini almeno quanto fra i commercialisti, e tu perché hai trovato un medico cretino non fai più sesso?

P: non l'ho deciso, è perché non ho voglia...

T: non hai voglia perché intigni: per te è più importante intignare che avere voglia. Mi viene in mente un personaggio di un fumetto che dice: ora trattengo il respiro finché non muoio soffocato!!! Dovrebbe telefonarti il medico e dirti "sì, è vero, eri incinta, mi scuso", vero?!

P: sì, figurati! Io ho ubbidito tutta la vita ai miei genitori, tutte le sere alle sette e trenta chiamo mia madre...

P salta di palo in frasca, e rivela strane contraddizioni: si è fatta largo nel mondo in un'area difficile ma telefona ancora alla mamma ogni giorno. Sembrerebbe un cammino

fatto per contro dipendenza.

T: e le dici che hai un locale notturno? No? e allora non ubbidisci. Potresti dire: “sai mamma mi sono stufata di doverti ubbidire e io nella mia vita faccio cosa mi pare”. Non ce la fai? testarda e vigliacca, e non sei in grado di fare quello che vuoi te.

T cerca di metterla in contraddizione con se stessa, in modo da poter lavorare a livello endopsichico sul contrasto.

P: ma non è perché ho paura, è per non darle un dispiacere.... che glielo dico a fare? loro mi hanno sempre dato la libertà..... “sai mamma ho un locale notturno”!!!!

T: cosa fa lei?

P: è svenuta!

T: e quando si sveglia cosa ti dice?

P: “ma è pericolosissimo!!!!”

T: non ha torto.

P: “mamma, lascia stare il pericolo, io ho una guardia del corpo che mi segue passo passo: è che a te ti preoccupa la figura che facciamo in paese...”

T: che faccia fa, guardala bene: ora si che sviene, a sapere che vivi con una guardia del corpo.

P: lei si è sempre preoccupata solo che la gente venga a sapere cosa faccio...

T: ti sembra sensato continuare a pensare le stesse cose da venti anni? la gente è cambiata, sei tu che non sei cambiata...

P: ma infatti, sono stanca...

Il suo destino sembra insomma connesso con il problema di cosa ne pensa la gente di lei: lei probabilmente, senza dirglielo, ha sempre fatto il contrario di quello che avrebbero voluto i genitori, e ora non regge più questa trama di lotta subacquea con loro. Il lavoro può essere di accompagnarla dall'ammissione di stanchezza a quella di sconfitta, in modo da poter incominciare una nuova trama che le permetta di riposare dalla sua stanchezza.

- Seduta: marito suicida

P: ho quarantasette anni, sono cattolica, insegnante: ero sposata da cinque anni e sono tornata da una gita con la classe con la notizia spaventosa che mio marito si era impiccato. Mi rendo conto che da allora non sto facendo un gran che.

T: da un punto di vista personale, psicologico o religioso?

La comunicazione di P è terribile e senza scampo: T cerca di articolarla per trovare qualche possibile movimento, perché quello che ha detto non lascia spazio a orizzonti. T cerca basi per iniziare una nuova trama.

P: in che senso?

T: non fa qualcosa di cui rispondere a se stessa, o che dovrebbe fare socialmente, o che risponde a quello che vuole Dio da Lei?

Questo differenzia il fare, e probabilmente tocca qualche punto che P non ha preso in considerazione.

P: mi rendo conto che non sto avendo voglia di fare niente neanche per me stessa.

T: ma questa è una colpa di fronte a Dio, alla società o solo a se stessa?

P: è una colpa un po' per me, un po' anche per gli altri, anche per mio padre, che è

molto malato.

T: non lo cura abbastanza?

P: no, no, lo sto accudendo.

T: lui si accorge di come sta Lei? non è assorbito nella sua malattia?

P: secondo me lui un po' mi conosce e mi capisce... con mio padre ho sempre avuto un feeling: mia madre invece comanda solo.

T: perché pensa che suo padre La capisca?

T cerca elementi che possano essere apprezzati da P.

P: caratterialmente siamo simili, ha approvato mio marito, abbiamo vissuto cose forti tra noi...

T: e Dio come ci sta in tutto questo?

P: da quando è successa la cosa di mio marito ho avuto dei momenti in cui ho smesso di credere... per me quello che è successo è inspiegabile.

Si è aperta una falla nella trama di partenza: è uno strano modo di essere credenti smettere di esserlo quando avvengono disgrazie.

T: tutti si muore, suo marito è morto solo prima di quello che sarebbe stato naturale...

T cerca di normalizzare l'esperienza, in modo da trovare sentieri per una vita.

P: sì, era giovane.

T: Lei dice inspiegabile: pensa che Dio avrebbe dovuto intervenire? sembra che stia dicendo questo...

P: non lo so... per me una volta c'erano tante domande e risposte... ma è stato un fulmine a ciel sereno e tutto è crollato.

T: dopo la scelta di suo marito sembra che Lei trovi Dio meno giusto...

P: non era giusto che si ammazzasse...

T: chi è che ha commesso ingiustizia?

P: non lo so... a volte penso che sia stato ingiusto mio marito..... io avevo tante aspettative su Dio!

T: che aspettative aveva: un Dio di libertà o di costrizione?

T fa un'operazione decostruttiva della trama di partenza utilizzando le contraddizioni della presentazione della paziente.

P: mi sta dicendo che mio marito era libero di fare quella scelta?

T: Lei glielo perdona a suo marito di essersi comportato così?

P: non è facile....

T: in che caso glielo perdonerebbe?

P: se almeno mi avesse lasciato qualcosa di scritto per spiegare.

T: in che caso potrebbe perdonarlo? per esempio se avesse sofferto di un dolore terribile?

P: il dolore probabilmente c'era, prendeva psicofarmaci.

T: e nel caso fosse successo che suo marito improvvisamente fosse impazzito e si fosse ucciso senza rendersi conto di cosa stava facendo? sto parlando di un attacco psicotico: alcuni impazziscono improvvisamente in modo incomprensibile e privo di senso.

T presenta una trama differente ma congrua con la storia della paziente: le conseguenze sono emozionalmente molto diverse, e aprono un orizzonte.

P: Lei pensa che sia successo così?

S: se fosse successo questo, Lei lo perdonerebbe?

P è una insegnante di matematica: è fondamentale che abbia compreso cos'è un break

psicotico per cambiare il suo punto di vista sulla situazione.

P: lui sì... ma io non ero lì per poterlo fermare...

La paziente ripiega su una trama masochista.

T: se ci fosse stata, lui si sarebbe probabilmente ucciso in un altro momento: il figlio di una mia amica stava facendo colazione quando improvvisamente è corso in terrazza e si è buttato di sotto.

P: anche la psichiatra dalla quale andava non si rendeva conto della situazione....

T: glielo dico perché esistono questi casi e sospetto che non sia informata...

P: ci siamo sentiti al mattino.... aveva detto che aveva preso la terapia...

T: so di un'altra persona che era a cena con moglie, figli e amici, è finito il vino ed è andato in cantina a prenderlo: non tornava più, sono andati a cercarlo e lo hanno trovato impiccato. Non presentava traccia di depressione, nessuno ha mai capito come mai: è come una trave che improvvisamente si spezza, come le mura di una casa che improvvisamente crollano... non si può fare niente per una situazione così. Non so se è un buon motivo per smettere di credere: non può immaginare che Dio abbia fatto un mondo dove niente va storto, e c'era un santo che addirittura ringraziava Dio per tutte le disgrazie che gli mandava perché era la prova che si fidava di lui e sapeva che era capace di reggere.

T decostruisce la trama masochista: se è diventato matto il marito non è più lui, e amarlo nella buona e nella cattiva sorte vuol dire amarlo anche quando non è più lui? Interrompere il filo con l'accetta del breack psicotico aiuta: a quel punto con la paziente si può lavorare per scegliere una nuova trama.

P: dice che dovrei ringraziare Dio per le mie disgrazie?

T: basterebbe non incolparlo e mantenere la sua fede nonostante un avvenimento terribile come questo. Potrebbe avere un'idea meno ingenua di Dio: i parenti degli ebrei morti nei forni crematori cosa dovrebbero dire allora?

T decostruisce anche la trama sacrificale.

P: mi sembra che sto tornando in me....

Smette di essere il personaggio di una tragedia e ridiventa un essere umano.

T: e ora in che direzione vuole andare?

P: sono talmente stanca...

T: quando morirà, Lei dove vuole finire? vuole fare qualcosa per andare in paradiso? se Lei non fa qualcosa rischia di finire in uno dei tanti inferni, per esempio nel girone degli ignavi, quelli che sono costretti a girare per l'eternità correndo dietro una bandiera.

T le propone una trama nuova in un'ottica cristiana, immaginando che le sia più facile da accettare.

P: mi sto informando su un corso di teatro... sto pensando di non tornare nella mia casa...

T: può anche vendere quella e comprarne un'altra: le case conservano l'ombra delle disgrazie.

P: ho pensato di farla benedire...

T: va bene, ma è importante anche perdonare suo marito: se le travi della casa della vita per una qualche ragione vanno giù, allora morire è solo la fine di una sofferenza intollerabile. Quando crolla la casa si può sentire un dolore tale che ammazzarsi è una maniera di venirne fuori, e se Lei si rende conto che suo marito ha avuto un crollo

così, non si tratta più di un'uccisione vera e propria, lui si è solo tolto di mezzo: è una cosa molto triste, ma si può convivere con questo. E cosa potrebbe fare allora della sua vita?

P: mi occupo di mio padre...

T: e cosa potrei fare io per aiutarla? Lei viene qui, e cosa si aspetta da me? mettiamo che fosse tutto organizzato, mettiamo che Lei facesse in modo che per il prossimo anno suo padre non Le desse problemi, cosa vorrebbe fare?

T racconta l'inizio di una trama dove lui ha un posto e può interagire positivamente con la paziente.

P: ricostruire una storia.

T: dietro una storia c'è l'amore: una strada è che Lei ricominci ad amare, e chi si può amare? un compagno, un genitore, animali, anche la gente. Lei è cristiana ha detto: cosa intende per essere cristiana? chi è che un cristiano deve amare sopra ogni cosa?

P:... Dio

T: quindi deve darsi da fare per ricominciare ad amare Dio. E' l'alternativa a stare nello stato in cui è ora: c'è un cammino che va in giù, che è vivere senza amore, e uno che va in su, che è con l'amore: il cuore è come la centrale energetica dell'organismo, se si chiude si spengono le luci della città.

P: come si fa ad amare la gente?

T: non potrebbe amare Dio, che è più semplice? Poi, se trova un compagno, magari ama anche un compagno!

T le propone per cominciare un amore sacro, che comporta meno conflitti di quello profano.

P: preferisco avere a che fare con le persone.

T: va benissimo, ma le persone sono abbastanza complicate da amare, Dio è più semplice.

P: ma devo andare a messa tutti i giorni, come mia madre?

T: nella tradizione, chi è che ha amato di più Dio? I santi! San Francesco per esempio, e che tracce ha lasciato lui? Ma Lei non mi sembra tanto convinta...

P: non ho mai letto le vite dei santi...

T: non le vite, le tracce: le poesie dove San Francesco ha detto il suo amore per Dio... o San Giovanni della Croce... ma comincerei con le poesie di San Francesco.

P: l'idea mi deprime...

T: perché?

P: si immagina... ho passato tutto il tempo a correggere i compiti e l'idea di leggere una poesia stasera è un compito ulteriore... ma se me lo suggerisce Lei lo farò.

T: sa come la chiamava l'acqua?

P: sorella acqua.

T: Lei ha mai preso in considerazione di guardare l'acqua come una sorella, invece che come una serva? che caratteristiche ha un sorella, come sarebbe considerare l'acqua una sorella?

P: ci parli, ci giochi, ti aiuta...

T: ... e allora si prova gratitudine per lei, perché esiste! Provi a immaginare una fonte che si secca, e che poi ricomincia a buttare... non le viene naturalmente un po' di gratitudine? Non le pare che è più bello quando scorre? la gratitudine è una forma di amore. Potrebbe essere grata all'acqua di esistere: se ci pensa un attimo, grata lo

diventa facilmente. E quando prova gratitudine cosa sente?

P: un po' di calore...

Che salga la scala di gradino in gradino da sorella acqua, e dopo San Francesco si passa a Santa Teresa d'Avila e via dicendo: se non lo fa, si cercheranno delle possibili alternative.

T: credo che ha capito il lavoro che Le propongo: prendere i cantici di San Francesco, leggerli mentre corregge anche i compiti, riflettere su quello che La colpisce e ascoltare che sensazioni Le danno. Lo scopo è che questo Le porti un po' di calore nel cuore, così Le ritorna l'energia e la voglia di amare. Va bene se finiamo qui?

P: fissiamo un'altra seduta.

Sembra di poter pensare che una nuova trama si sta affacciando, e che un nuovo orizzonte esistenzialmente più plausibile si profili in lontananza.

- Seduta: spirito del marito incarnato

P(aziente): ho sessanta anni, eh, mi è capitata una cosa tremenda e non so bene che tipo d'aiuto mi puoi dare. Mi hanno mandato le mie figlie, perché mi hanno detto che devo elaborare il lutto: un anno fa in un incidente stradale è morto mio marito e mia sorella, e in macchina c'ero anch'io. Io ho vissuto quest'esperienza terribile e ora la devo affrontare... devo elaborare il lutto... e boh, poi ce ne ho mille... insomma mi è rimasto un problema neurologico per cui non ho più il controllo dell'ano, per cui ho tutta una serie di problemi. Ora sono dietro a farmi dare i soldi dell'incidente... dall'avvocato... sì, non so...

T(terapeuta): cosa può fare per te uno psicologo?

P: non lo so, forse qualcosa per affrontare le giornate... piccole cose, non so... sono sempre stanca, mi sento sempre tanto stanca...

T: sarà che è il momento di affrontare te stessa?

Sembra che il lutto non riesca a concludersi, e il mondo di P si è ristretto alla sua disgrazia: T propone che lei si prenda responsabilmente cura anche di se stessa, non solo degli altri.

P: eh, affrontare me stessa... avevo un marito che amavo tanto, ora sto sola e sto male. Passo per la casa, guardo le foto, ci chiacchiero, ho ancora tutta la roba a casa in un armadio, ora sono stanca....

T: e uno psicologo cosa può fare per te?

P: non lo so... parlare mi fa bene... eh, non lo so... ma forse sì.... sono stata così male.... ci vado, non ci vado...

La trama della storia di P è un racconto che finisce in disastro e stanchezza di vivere, situazione per cui immagina cure palliative o comunque semplicemente antidolorifiche.

T: a fare che?

P: non lo so, forse a parlare con me stessa....

T: Va bene. Immagina che te stessa è qui, davanti a te seduta su quella sedia vuota. Guarda questa donna, che ha avuto un incidente terribile dove è morto il marito: lei sta male, è sola, infelice. Che vuoi che faccia qui, in questa seduta, in questo momento? Che faccia qualcosa, che parli, che stia zitta?

P: è un po' difficile immaginare che cosa potrebbe fare. Una cosa sarebbe di mettere a

posto la casa, però non è che nella seduta può farla.

T: la domanda è: qui e ora, vuoi che faccia qualcosa o che non faccia niente?

P: mi fai un esempio? Perché non ho capito...

T: per esempio: vuoi che parli o stia zitta?

P: no, che parli, per esempio raccontando come sta.

T: allora te stessa vuole che tu parli raccontando come stai. Ti va di farlo?

P: sì. "Come vuoi che stia? Sto male, prendo farmaci: l'ultimo che m'hanno dato non lo voglio prendere, io prendo delle gocce per dormire e tutto, ma i farmaci a me mi danno noia... però è così, sto male, sto male e sono a casa sola, mi metto sul divano a guardare televisione e sto male. Poi durante la giornata corro, corro, con 'sta figliola che ha un figlio gravemente disabile, e lo devo portare a casa, e sto male, sto male." Cosa posso dire?

T: secondo te, lei cosa vuole che tu dica?

P: forse qualcosa di più profondo, non so...

T: e tu glielo vuoi dire?

P: è che non so, non so, mi sembra tutto qui... non so se c'è qualcosa altro di... sono arrabbiata, ecco, non so arrabbiata, sono arrabbiata perché è andato tutto di merda... però con chi mi posso arrabbiare?

T: ti va bene quello che te stessa ha detto, o vuoi che dica altro?

P: mah, e poi quando lo dice cosa cambia? non so...

T: sei tu che l'hai chiesto, lei sta facendo quello che tu le hai chiesto. A questo punto vuoi che dica qualcos'altro o che smetta di parlare?

P: magari che provi a immaginare o a pensare a come passare meglio questo tempo che vivo da sola.

T: lei dice di provare a immaginare come passare meglio questo tempo che vive da sola. Sei disposta a immaginare o no?

P: e come devo fare? Sì, ci sono delle cose che mi piacerebbe fare... fare un viaggio... ora infatti vado a Barcellona da mio cugino, però c'è anche questo problema, questa incontinenza per cui diventa un casino andare in giro, viaggiare. Mi piace andare in bicicletta, ma sempre per questo problema non ci posso andare più di tanto. Vorrei andare con gli amici, poi non mi sento bene con gli amici, allora sto a casa da sola, ma poi sto anche male da sola, uff....

T: e lei cosa ti ha chiesto di fare in questo momento?

P: di immaginare...

T: lei ti ha chiesto di immaginare qualcosa che potrebbe succedere.

P: è impossibile con la mia figliola così. Però mi piacerebbe andare via, stare fuori, lontano... così, vedere il mondo, vedere delle cose...

T: ti va bene questo, vuoi che dica qualcos'altro o vuoi che stia zitta?

P: io vorrei che facesse qualcosa un po' meglio, perché insomma...

T: qui e ora in seduta: vuoi che faccia qualcosa?

P: non lo so, non mi viene in mente. Quello che ho pensato l'ho detto, mi sembra che tutto quello che le dico va a finire in un vicolo cieco...

T: e quindi vuoi che continui a parlare o che stia zitta?

P: e se sta zitta come faccio a...

T: e allora se vuoi che parli, dille di cosa vuoi che parli.

T insiste continuamente con la domanda "cosa vuoi", perché è dal volere che nella vita

viene la spinta e la sua direzione.

P: boh, che magari parli un po' di suo marito, di come era.

T: vuoi che parli di suo marito? Eh, devi sentir lei se è disposta.

P: sì sì. "Eh, mi manca tanto, io... io lo amavo tanto, lo amo tanto... poi mi porto dietro ancora delle cose che sento di non avergli dato, mi sento... non lo so, eh mi manca, m'addolora che non c'è più, mi sembra di non riuscire a vivere senza di lui, vorrei tornare indietro perché ho fatto delle cose con lui che non mi son piaciute, come se non gli avessi dato abbastanza... una volta ci siamo quasi separati, anni fa, perché lui diceva che non si sentiva amato, che sono una donna fredda, non lo facevo sentire desiderato come uomo. Eppure a me piaceva tanto: non era bello, bassino, però l'ho sempre trovato così affascinante, non riuscivo a comunicare nel sesso, non riuscivo, ero molto fredda, da quando poi è successa la cosa del mio nipote, insomma del nostro nipote, che stava così male, così è stato anche peggio. È come se ho dentro questa cosa di dolore di non averlo, di non avergli saputo dire quanto era importante per me, quanto mi piaceva... che lui si potesse sentire uomo... mi fa proprio male che lui è andato via senza sapere quanto mi piacesse, quanto lo amassi, e anche questa cosa del sesso, che era difficile per me, non so perché, non era perché non mi piacesse lui..."

T: che ti dice lei in questo momento?

P: non so, mi guarda...

T: come se dicesse che?

P: come se dicesse che mi è vicina, che mi capisce... mi sembra una cosa... affettuosa.

T: che effetto ti fa?

P: mi fa piacere.... è che è stato così tremendo... io non sono mai stata una tipo passionale, l'ho sempre amato in una maniera diversa, i primi anni con le bimbe... già con le bimbe, poi io sono per fare tutte le cose "devo, devo", così, poi la mazzata è stata tredici anni fa, quando è nato 'sto nipote e... è stato proprio... sono sempre a pensare a 'sto ragazzo, son preoccupata per mia figlia e ho una vita così infernale, l'aiuto, però non ce la faccio fisicamente... dopo l'incidente non posso fare sforzi... sono tredici anni che non si muove, non parla, sulla sedia a rotelle, non può mangiare da solo... una fatica fisica... non posso nemmeno non andarci perché lei è sola. Sento che mi fa bene... il piagnisteo non mi piace, fa male, eh, però un po' addolcisce... posso avere un fazzoletto? Grazie.

T: una storia terribile!

P: eh! Poi in questo incidente mio cognato, il marito della mia sorella che è morta, è rimasto sulla sedia a rotelle. Il mio babbo, che odio perché veramente è stato una persona brutta, autoritaria, ha l'Alzheimer, e sono rimasta solo io a occuparmene, e almeno due volte alla settimana ci devo andare: lo ammazzerei, e ci vado il minimo indispensabile. Ogni tanto vado un po' anche da mio cognato, che è rimasto solo sulla sedia a rotelle: ha la figliola che lavora fuori... e io vorrei tanto, cioè mi sento la voglia di aiutare le persone, lo sento di cuore, ma il mio aiutare passa per il fare "ti vado a fare la spesa, ti faccio questo, ti faccio quell'altro, bla bla" e ora non ce la faccio fisicamente.... mi sembra proprio che non c'è speranza.

T: non è che non c'è speranza, è che la storia è terribile, mi sembra una situazione difficilissima.

T ridefinisce la situazione per dare spazio a una trama con l'orizzonte aperto: allo stesso tempo conferma il vissuto di P, altrimenti si perde la possibilità di dialogo.

P: eh sì.

T: mi dispiace

P: eh. Mi sento un po' alleggerita in questo dolore, parlare così, da una parte sento che un po' mi fa bene, però non mi piace, non mi ci riconosco, non so come dire...

T: non capisco.

P: non voglio esser così: io sono una che va e fa, è come se questo invece mi tirasse giù verso il basso

T: ma hai detto che non riesci a fare perché sei stanca

P: sì

T: ti piacerebbe essere meno stanca?

P: sì, sentirmi un po' meglio.

T: cosa t'aiuterebbe a essere un po' meno stanca?

T ha trovato una fessura nella trama senza sfondo di P, e cerca di entrarci.

P: quando ci penso, mi viene in mente viaggiare e non avere impegni, dove non c'è qualcuno che mi chiama, che ha bisogno di me.

T: hai mai sentito parlare del training autogeno? ci sono dei dischi con una voce registrata che ti accompagna a un rilassamento sempre più profondo: chissà che non potrebbe aiutarti a essere un pochino più riposata.

P: ho provato a fare queste cose, prima una mia amica buddista che... vabbè era carino, però poi mi stanno un po' addosso "allora vieni, stasera c'è l'incontro vieni, devi venire". Ohi, non mi ci manca che loro. E invece quella cosa del rilassamento, un pochino m'ha fatto, per cui potrebbe essere...

P dà indicazioni sui suoi tentativi falliti, e T assume informazioni che terrà presenti nei prossimi interventi.

T: che ti succede quando lo fai?

P: vedo una piccola possibilità e... però è come se non ci credo, non ci voglio credere.

T: non credi a cosa?

P: che mi possa servire.

T: che vuol dire? Dici che ti vorresti riposare per poter lavorare di più: ti va bene, non ti va bene?

P: è che io ormai non faccio più nulla...

T: succede, quando uno non si riposa...

P: rilassarmi ha a che fare col lasciare andare, e questo da qualche parte mi spaventa.

T: se non lasci andare non ti riposi.

P: sì sì...

T: ti spaventa lasciare andare cosa?

P: non lo so, qualcosa come quando ti addormenti e lasci andare, come se io non volessi lasciare troppo...

T: Ci sono delle persone che non vogliono dormire perché hanno la fantasia che se si lasciano andare poi muoiono. A te pare che se dormi muori? Che cosa potresti dire a te stessa per rassicurarti che non succederà

T propone a P la possibile presenza di un retropensiero che potrebbe intralciarle la strada per il riposo.

P: ... che dormire, riposarsi non è morire.... però mi viene in mente quella sera dell'incidente... era una bella serata, m'ero messa tutta carina, coi tacchi, con un vestitino che piaceva a mio marito, che quando m'ha visto m'ha fatto un complimento, m'ha

detto che ero una bella donna. Era stato carino, c'eravamo divertiti, era stato piacevole, era come lasciarsi andare, no? Mi è venuta in mente questa cosa: se ti lasci andare poi t'arriva la mazzata.

Nel ricordo emergono sensazioni gradevoli: questo riattiva anche il dolore, ma non si può sentire una cosa senza l'altra.

T: Ma è stato un incidente o una distrazione?

P: no no, c'è venuto addosso un ubriaco, ha fatto un frontale.

T: ma mica ti deve venire addosso una macchina se ti riposi un momento!

P: no, no...

T: allora guarda te stessa che non vuole perdere il controllo, che ha paura che se perde il controllo succede un incidente...

P: eh, lei è sempre stata un po' così, molto che deve controllare...

T: anche il sonno!?!

P: ma io dormo, prendo le goccioline e...

T: sì, ma si può dormire in maniera più o meno rilassata: stai dicendo che non ti riposi, come se non cedessi al sonno. Pensi che se te stessa cedesse al sonno sarebbe pericoloso?

P: no.

T: e allora che ha lei, cioè te stessa, che non vuole cedere?

P: non so....

T: guardala e dille che non è pericoloso: lei probabilmente risponde "sì lo so che non è pericoloso, ma dentro non ci credo"

P: "non ci credo"...

T: guarda un po' questa che dice "non ci credo": che faccia ha, quanti anni ha, che parole ascolterebbe?

P: è come una bambina di cinque anni...

P è entrata nel mondo interno, e qui non vigono le stesse regole che in quello esterno: continuano ad esserci anche le persone che nel mondo esterno non ci sono più, può continuare ad essere legata a suo marito e viaggiare con l'immaginazione verso direzioni nuove.

T: parlagli

P: "ci sono io, stai tranquilla"....

forse ascolterebbe la voce di mio marito...

T: mh, e come potresti convincerla che lui è qui?

P: che è nel suo cuore...

T: convincila

P: è morto, non c'è più, ti senti sola, la casa è vuota senza di lui, però ogni tanto la senti la presenza quando torni in casa: siete stati insieme tanti anni...

T: questa bambina è una bambina ragionevole o è anche un po' fantasiosa?

P: è anche un po' fantasiosa.

T: allora magari dille che lo spirito di tuo marito si può incarnare in te, che può parlare attraverso di te.

T propone una favola: i bambini le ascoltano e ci alimentano il loro mondo interno.

P: tu dici?

T: forse lei è disposta a crederci.

P: "lui è qui, in qualche modo il suo spirito può parlare"

T: lascia che lo spirito di tuo marito si incarni in te e parli guardandola come una bambina, perché è una bambina.

P (*nei panni dello spirito del marito*): "prendi un po' di tempo per te, leva questi cimeli da casa, io sono qui con te, non c'è bisogno di tenere l'anello nell'armadio, le biciclette in giardino. Vendi la casa, tanto ci stai malvolentieri, e poi piano piano vai avanti: io son qui con te, tutti i giorni".

S: e lei dice: "non è vero, non ci sei!!"

T interferisce per evitare che questa obiezione diventi inconsapevole: P a questo deve rispondere qualcosa di accettabile, o il dialogo si arena o diventa finto.

P (*nei panni dello spirito del marito*): "no, ci sono ci sono, ti vedo, ti vedo piangere, che parli con le foto, che giri in casa come un'anima in pena. C'è sempre la televisione accesa, il rumore di sottofondo, hai paura la notte..."

P dà vita allo spirito del marito mettendosi nei suoi panni.

T: (*a P nei panni del marito*) che vorresti che facesse?

P: (*nei panni del marito a P nei panni della moglie*) "vorrei che ti accorgessi che sono qui."

T: e poi cosa vorresti fare con lei, dove vorresti che ti portasse?

P: "dopo tutti questi anni di sacrifici, di figlioli, possiamo... insomma, ora che queste faccende sono finite possiamo goderci un po' la vita assieme, andarci a fare una crociera..."

T: è lei che ti può portare, non te che la porti!

P: sì sì.

T: dove vuoi che ti porti? Raccontale dove ti piacerebbe che lei ti portasse.

P: "mi piacerebbe magari partire con la macchina da Barcellona e fare il giro della Spagna, del nord, dei Paesi Baschi, arrivare fino in Portogallo."

T: perché? Falle capire perché ti piace, che cosa ti aspetti, che cosa sogni: coinvolgila!

P: "non so, mi fa venire in mente che è gente che ha voglia di divertirsi, si mangia bene, i paesaggi son diversi, poi si arriva al mare... i Paesi Baschi, i panorami, cambiare paesaggi..."

T: vai sull'altra sedia e diventa l'altra te stessa. Ce lo porti?

P: sì. Mi spaventa un po' questa faccenda dell'incontinenza...

T: ma lui vorrebbe! Ce lo porti?

P: sì!

T: che cosa provi immaginando di portare lo spirito di tuo marito e vedere questi luoghi?

P: eh mi sento mossa, un po' contenta, mi sembra almeno qualcosa.

T: va bene così per oggi?

P: sì

La trama di P è cambiata: in questa nuova trama dove è accompagnata dallo spirito del marito, il futuro ha concretamente posto per godersi la vita, e lei può immaginare che un viaggio sia un mezzo per farlo.

Le polarità e le storie

Bisogna considerare che qualunque comportamento la persona tenga, lo fa all'interno di, per così dire, cerchi concentrici di polarità che si possono rappresentare con immagini di persone che fanno parte del suo entourage emozionale e culturale, da persone vicine come i familiari, a persone più distanti ma comunque importanti, come i rappresentanti della sua appartenenza culturale, scientifica, religiosa eccetera. Quando si induce nella seduta un colloquio fra le polarità risultanti dalla dialettizzazione della compattezza di un sintomo, sarebbe buona norma tenere uno sguardo ben aperto su queste polarità che al momento non risultano in figura, ma che nello sfondo sono elementi essenziali della dinamica: se per esempio si dialettizza un mal di testa come risultato sintomatico di una istanza da una parte, per esempio, a studiare, e dall'altra ad andare a divertirsi, e si lavora per ottenere una nuova composizione di queste polarità, è spesso importante chiamare in causa i personaggi sullo sfondo. Si può chiedere per esempio cosa ne pensa il padre e la madre di queste istanze e chiedere al paziente di interloquire con loro, dando spiegazioni e confrontandosi con le differenze generazionali e contingenti, cercando in questo modo soluzioni che danno luogo a un panorama più vasto per il suo vissuto.

Da un punto di vista gestaltico il problema essenziale è localizzato nella relazione fra le polarità interiori. La produzione di sintomi significa che lo scambio si è interrotto, ed è qui che comincia il malessere esistenziale, che con la terapia si tratta cercando di ripristinare scambi effettivi con se stessi e con le persone: le modalità in cui si svolge il lavoro terapeutico sono allora indirizzate a modificare il vissuto emozionale e razionale della persona, e il comportamento che ne deriva.

Le persone tendono a ridurre il numero di istanze in gioco per semplificare il problema e trovare più rapidamente soluzioni, ma l'esperienza clinica ha ormai dimostrato che la complessità è invece la strada ottimale, e il problema diventa allora come accettare più elementi per trasformare la configurazione razionale ed emozionale della situazione. Più elementi significa più confusione, ma anche più opportunità di scambi: la democrazia è un esempio evidente di questo. Gli scambi sono esperienze puntuali, ma avvengono nell'ottica di piani a più largo raggio: il sostrato su cui si appoggia lo sviluppo dell'esperienza delle persone è il piano mitopoietico⁵⁸, dal quale si levano le onde che verranno cavalcate nelle sedute e poi nella vita.

Il lavoro a livello intrapsichico si orienta verso la drammatizzazione della relazione fra polarità, fatta attraverso l'escamotage della sedia vuota dove siede l'interlocutore interno, oppure esterno ma assente: il paziente parla "come se" ci fosse seduta una persona in carne ed ossa, e si siede poi lì nei panni dell'altro per confrontarsi con le richieste che si è fatto. La tecnica si appoggia a un postulato teorico fondamentale della fenomenologia, l'affermazione cioè che Brentano pose alla base della sua "psicologia dal punto di vista empirico"⁵⁹, che gli stati d'animo sono naturalmente inten-

58 JUNG C. G. *La libido: simboli e trasformazioni* Torino: Boringhieri, 1965;

59 BRENTANO F. *La psicologia dal punto di vista empirico* (Ed Laterza, Bari 1977): la teoria

zionati, vale a dire che hanno una tensione verso specifici oggetti, anche se non ne sono specificate in partenza le modalità di attuazione. Questa base teorica legittima la domanda del terapeuta "cosa vuoi dal tuo interlocutore?", che è il filo rosso di quel dialogo fra le parti in cui l'interlocutore è poi chiamato a rispondere, in un processo che diventa uno scambio di concessioni reciproche nell'interesse di tutte e due le parti.

Nella psicoterapia della Gestalt l'espressione è considerata lo strumento fondamentale per la gestione delle emozioni, in quanto oltre che efficace energeticamente è anche reversibile, mentre l'azione non lo è. Nella terapia di gruppo, oltre al dialogo con la sedia vuota, si usa il gruppo come un luogo di occasioni di scambio⁶⁰ con le altre persone attraverso la drammatizzazione di scene reali, storie immaginate e sogni riportati dai partecipanti: è l'intenzione del sognatore che attraverso l'espressione fornirà l'energia per scoperte e trasformazioni, basate su transazioni nuove e imprevedute fra sé e se stesso e fra sé e gli altri componenti del gruppo.

Un modo di farlo è la ridefinizione: un esempio classico in certe situazioni è proporre a una persona in difficoltà l'idea che sta "affogando in un bicchier d'acqua", dove se da una parte si accoglie l'angoscia della persona che si sente affogare, la situazione viene ridefinita come risolvibile semplicemente aggrappandosi a un bordo a portata di mano. Lo stato d'animo viene allora riferito a una situazione che è terribile, ma a cui la persona è in grado di porre rimedio, e la paura può allora assumere dimensioni gestibili.

Le scelte sono spinte dalle configurazioni emozionali del momento, e queste sono molto segnate dal dolore e dalla paura: quello che sembra ineluttabile è spesso solo qualcosa di cui si ha paura o si immagina che fare procurerebbe dolore intollerabile, come non obbedire a ordini, reali o immaginati, di personaggi autoritari. A proposito di questo è molto importante considerare la dinamica della paura e del dolore: quando non possono essere risolte, queste emozioni possono però essere molto mitigate da rassicurazione e consolazione. La radice biologica di rassicurazione e consolazione la si vede chiaramente nell'esperimento degli Harlow⁶¹, dove la scimmietta con la madre artificiale di peluche scarica la paura attraverso un semplice contatto morbido e caldo e diventa capace di affrontare il mostro artificiale che gli sperimentatori hanno messo nella gabbia, mentre quella con la madre artificiale di ferro, non rassicurata da quel contatto sgradevole, si paralizza e diventa handicappata nella vita di relazione. Nel caso dell'esperienza umana, con un apporto culturale serio i processi di rassicurazione e consolazione possono diventare molto sofisticati e funzionali, e la ridefinizione può portare queste attività a livelli veramente notevoli.

Se molte tecniche coincidono con quelle della sistemica, l'approccio gestaltico si rivolge però preferenzialmente ai sistemi interni, e solo occasionalmente a sistemi

del riferimento intenzionale.

60 Lo scambio non riguarda evidentemente oggetti concreti, ma azioni, richieste e concesse o rifiutate dagli interessati: "voglio che tu faccia questo o quello per me, ecc."

61 HARLOW H.F. e HARLOW M.K. Social deprivation in monkeys (Sci. Am. 1962)

esterni, come le famiglie in carne ed ossa: questo comporta una differenza nell'addestramento dello psicoterapeuta, che per poter lavorare in una seduta individuale deve essere in grado di "vedere" le parti oscure del paziente. A differenza infatti che nella famiglia, dove gli altri, fisicamente presenti, portano in luce le contraddizioni, le ambivalenze e i conflitti, nella persona la molteplicità interiore si organizza con in primo piano una parte dell'insieme mentre il resto va sullo sfondo: lo psicoterapeuta si trova a dover affrontare un insieme psichico di cui una parte è come il lato oscuro della luna, c'è ma non si vede⁶². Il modo che la tradizione psicanalitica ha inaugurato per conoscerla, è quello di scoprirla in primo luogo dentro di sé, e solo in secondo luogo dentro il paziente. Quello che rimane inconscio infatti, da una parte è tutto ciò che per un motivo o l'altro disturba la coerenza della personalità ufficiale, dall'altra è semplicemente una faccia dell'ambivalenza di tutte le cose, che brilla per la sua assenza dove non la si riconosce in se stessi. Quando il terapeuta stesso se la nasconde, con molta difficoltà riuscirebbe a rintracciarla nell'interlocutore.

Simboli e metafore

Dato l'uso di un linguaggio corrente poco formalizzato⁶³, un pensiero contiene di solito in modo confuso e confusivo sia simboli che metafore. I simboli fanno riferimento a significati stabili, e per averne una gestione realistica servirebbe parole conosciute e universalmente condivise. Le metafore invece sono legate all'esperienza di chi le usa, per cui il loro peso nel discorso è ben diverso e non facilmente stabilizzabile: in più le parole sono sia simboli, formalizzati nei vocabolari, ma anche metafore, dato che una parola da una parte indica un significato ma dall'altra è un significante, il quale ha comunque un valore evocativo a prescindere dal significato. Una differenza fondamentale è che i simboli possono essere interpretati, le metafore no, quindi i simboli sono maneggiabili con un discorso digitale e le metafore solo stanno nel fluire analogico: i simboli sono fondamentali in un approccio metapsicologico e le metafore in quello esperienziale.

Se per operazioni conoscitive le metafore sono strumenti analogici sufficienti, lo stesso non è per la gestione del piano mitopoietico. La vita umana si muove su onde di senso, che faticosamente si condensano durante la vita attraverso intuizioni, e in relazione alle quali i simboli appaiono come treni, paragonati alla bicicletta delle metafore. Se i treni hanno percorsi obbligati e le biciclette no, d'altra parte i treni hanno una capacità di trasporto infinitamente superiore, e se la scelta fosse fra il treno e la bicicletta, all'essere umano non resterebbero tante alternative: fortunatamente i treni, intanto si possono cambiare, e poi ci si può trasportare sopra le biciclette, e quello che è veramente auspicabile (e nella psicoterapia obbligatorio) è quindi un sistema di trasporto misto.

62 Si tratta naturalmente di quello che Freud chiamò inconscio, una parte sconosciuta alla persona stessa.

63 Sarebbe formalizzato dalla grammatica e dalla sintassi, che però nell'uso corrente non sempre vengono rispettate.

Quando il paziente risponde a un'interpretazione simbolica dicendo "ah si? non mi pareva...", il terapeuta affermerebbe magari che "il paziente resiste": Nell'ottica esistenzialista, che non usa per la conoscenza il modello di riferimento soggetto-oggetto ma l'intersoggettività, questo invece non si può dire, perché il paziente è soggetto quanto il terapeuta, e il suo punto di vista ha lo stesso valore conoscitivo: è solo che non riconosce i simboli che il terapeuta ha interpretato, o non gli piacciono, o non sa cosa farsene. Il terapeuta che non attribuisce al paziente la causa della mancanza di effetto del proprio intervento e lo attribuisce a una sua insufficiente capacità di comunicare, è costretto a essere un po' più creativo e a usare connessioni logiche più articolate, e allora magari impara a fare qualcosa di nuovo.

I simboli sono semplicemente intuizioni di configurazioni, tradotte in forme tali da aprire la strada per via analogica a quelle configurazioni. In questo senso non sono operazioni conoscitive in senso stretto, anche perché la caratteristica di ciò che evocano è ineffabile, cioè inconoscibile, ma operazioni indicative, cioè intese a indirizzare le azioni piuttosto che i pensieri della persona. Se, come pare evidente, l'azione è la sintesi fra il sentire e il pensare, i simboli diventano allora la bussola della vita, e se non si capisce che sono bussole relative, non è difficile ritrovarsi in avventure criminali demenziali come è successo nella Germania nazista a molte brave persone, che si sono ritrovate con l'olocausto fra le braccia essendo partite con semplici sogni di prosperità, e che hanno dovuto poi distorcere la verità per salvare capra e cavoli, cioè la propria immagine e il senso del rispetto umano. Più ingenui, negli anni cinquanta alcuni comunisti si sono suicidati dopo l'invasione dell'Ungheria da parte dei russi, per l'incapacità di relativizzare il simbolo che la bandiera rossa rappresenta, riconoscerne i limiti e cambiare treno al momento che quello ha preso una direzione non sottoscrivibile⁶⁴.

Da questo punto di vista il problema sembra essere l'ingenuità dell'essere umano, che se qualcosa gli piace deve subito sposarla, sostenuto anche da un monoteismo

64 Se non è certo che Lenin nel comunismo ci credesse, probabilmente invece Stalin sì, ed è per questo che ha messo in atto veri e propri massacri: quelli che ci credono sono i cosiddetti fanatici, che sono notoriamente pericolosi. Un esempio politico di qualcuno che ha operato senza crederci è Churchill, che senza essere affatto un militarista ha condotto una guerra che riteneva utile per la pace e la libertà di tutti: ha utilizzato il nazionalismo come treno per raggiungere una meta, e ne è sceso quando non serviva più. Lo stesso si potrebbe dire di Newton, alchimista che ha inventato il concetto di "forza", fondando in questo modo la fisica moderna: non ha "creduto" alla sua visione alchimistica, ma ci ha viaggiato sopra finché non ha trovato un punto di vista più vasto. Come lui, tutti gli scienziati che hanno rivoluzionato il modo di vedere il mondo, sono prima scesi dalla loro visione, comunque trascendente, da un treno cioè emozionalmente carico, da un mito che riempiva loro la vita, per salire su uno di maggior respiro, che prometteva più larghi orizzonti. Newton scese da una rappresentazione trascendente del mondo dove in un certo senso la forza era volere imperscrutabile di Dio, dove quindi c'era una presenza divina negli avvenimenti spiccioli, ad una dove le forze avevano dimensioni meccaniche e calcolabili, e dove quindi il mistero si ritirava in ben altre altitudini che la caduta dei gravi. C'è qui un cambio dei simboli assunti come veicoli: nel mondo delle forze calcolabili bisogna allargare molto la percezione per avvertire la trascendenza, che non manifestandosi più nella quotidianità diventa più sfuggente ma più rivelatrice, come la musica di Bach paragonata alle musiche popolari.

dozzinale che invece di vedere un'unità dinamica che procede dall'incontro di innumerevoli parti, vede una unità manichea che si oppone con la sua assoluta giustezza ad altre unità assolutamente sbagliate. Preso così il cristianesimo non sarebbe più, come invece è, un superamento dialettico del politeismo, un monoteismo dove il pantheon degli Dei si compone in un'unità trascendente, ma un uniteismo, un regresso cioè alla vittoria di un Dio sugli altri, con conseguente impoverimento dell'esperienza umana. Non bisogna credere ai simboli, ma viverli esperienzialmente: si crede quando non si sperimenta, e si sostituisce così lo sperimentale con il concettuale, ci si accontenta di capire quello che non si sente, e si finisce allora per abitare in un mondo di fantasmi, dove quello che non si sperimenta coscientemente produce però tracce subliminali di qualcosa che non si vede ma c'è.

Se i simboli sono come treni, è evidente che il mondo è ben servito di mezzi di trasporto, se si pensa all'enorme sovrabbondanza di simboli che culture e letterature offrono a chi vuole: si tratta di servirsene allora senza farsi male⁶⁵, senza sposare cause che portano lontani da se stessi ancora più di quando si era cominciata la ricerca. Bisogna insomma fidarsi, non crederci: il simbolo va vissuto, questa è l'alternativa plausibile: di fronte a un simbolo ci si dovrà chiedere allora in primo luogo "che cosa sento ascoltando, per esempio, la parola scienza? che effetto mi fa immaginare quello a cui si riferisce?" Per chi ha conosciuto da bambino la curiosità senza fine, la sete di risposte, può fare magari l'effetto della meraviglia del trovare risposte: basta allora rendersi al fatto che la scienza porta risposte, ma le domande non finiscono mai, per poter cavalcare questo cavallo senza diventare uno stupido determinista. Se si rimane poi in contatto con il senso di ri-velazione che la poesia porta, la meraviglia di capire qualcosa sapendo di aver capito solo fino dove le metafore accompagnano (nel mezzo del cammin di nostra vita...), e quindi quasi niente, si evita di cadere nella palude dell'intellettualismo, mestiere dei più squallidi⁶⁶ inventati dall'uomo.

Ai treni dunque non c'è bisogno di crederci, ma di fidarsi. Certo per la cultura cristiana, fondata da secoli sul credere, questo risulta alquanto osè, ma forse lo è meno di quanto si creda. Se un simbolo infatti è uno strumento mitopoietico, l'importante non è credere nella sua assolutezza, ma fidarsi della sua capacità psicodinamica, nella sua capacità cioè di smuovere l'essere umano in funzione di un obiettivo. Un esempio trasparente sono le marce militari, che attivano inclinazioni bellicose anche a provati pacifisti: non c'è bisogno di crederci, basta solo ascoltarle, e rinunciare a farsi trascinare quando serie considerazioni lo consigliano. Non c'è bisogno di un credo politico per essere trasportato dalle manifestazioni di popolo, e non c'è bisogno di appellarsi alla verità vera e propria per convincere la gente a certe scelte politiche, basta parlare per slogan, cioè per simboli, "come se fosse" la verità⁶⁷: questo non significa

65 Cfr. Jacopo Fo, come fare il comunismo senza farsi male, ecc.

66 Un buon esempio cinematografico di questo è l'Ashley di cui è innamorata Scarlet O'Hara in "via col vento".

67 Quando Macchiavelli parlò di questo, si guadagnò immediatamente una fama così sinistra che gli inglesi chiamano ancora il diavolo "old Nick", dal nome Niccolò appunto di Macchiavelli. A secoli di distanza, ancora sembra che i peggiori massacri siano giustificabili dall'espressione "ma era in buona fede!", cioè ci credeva, e tutto il lavoro di quel genio del pensiero riflessivo sembra essersi

che non si possa smettere di farsi trascinare al momento che il senso critico si mette in opposizione.

Come le istituzioni dei Paesi aggiornano periodicamente le loro leggi, cioè appunto il loro set di valori, così ogni persona una volta diventata adulta dovrebbe fare lo stesso aggiornamento per rendersi psichicamente indipendente dai genitori, dal loro mondo e dai loro costumi: rimanere ancorati ai valori dell'infanzia può provocare conflitti laceranti con un presente che, di solito, è talmente diverso da risultare incongruo rispetto alla tradizione. Bisogna adattare al qui e ora le storie che scriviamo se non si vuole ammuffire in mondi obsoleti, e siccome l'immaginazione è la *longa manus* dell'azione (l'immaginazione la si può cancellare, l'azione no), quando ci si avventura nello sconosciuto immaginare prima cosa c'è più in là è parte integrante dell'azione: se la strada è bloccata, per mezzo dell'immaginazione si cerca la maniera di superare il blocco e così si può trovare un modo possibile di proseguire. Lingua dell'immaginazione è la metafora: se non si parla il linguaggio delle metafore⁶⁸, che escono dalla logica formale e inclinano inesorabilmente verso il paradosso, è inutile sperare di riuscire a portare il dialogo su un piano evocativo, in modo che abbia un peso sulla vita emozionale. Anche il ragionamento per assurdo è in un certo senso una metafora: come la metafora infatti trasporta lo sconosciuto al conosciuto, e quindi fa la stessa funzione.

La metafora come strumento di conoscenza è universale: come metafore funzionano i testi sacri di tutte le culture. Nell'America dei pionieri, dove la gente era lontana da tutto, si apriva la Bibbia a caso, si leggeva un versetto e lo si interpretava come se rispondesse alla domanda che si era fatta. Per metafore funziona l'I Ching, l'oracolo cinese, che è come se fosse una sfera di cristallo dove, attraverso un procedimento casuale, si guarda dentro da un punto o da un altro: sono sempre le stesse cose, ma viste da un punto di vista piuttosto che da un altro, e questo polarizza l'attenzione sui processi associativi e aiuta a trovare per via analogica la propria risposta. Lo stesso sistema funzionava con l'oracolo del mondo classico: attraverso una frase incomprensibile l'oracolo riusciva per via paradossale ad aiutare la persona ad andare oltre l'io, e alla fine la risposta era data da chi domandava. Quando si dà credito a qualcuno che balbetta frasi sconnesse, per salvare capra e cavoli bisogna uscire dal seminato e per via paradossale capire analogicamente qualcosa di imprevedibile.

Il terapeuta può guardare il paziente come somma di particolari, oppure come in-

completamente vanificato. In cattiva fede, ammesso che lo fosse, Hitler ha massacrato milioni di persone, ma in buona fede Pol Pot ha decimato la Cambogia, e Mao ha fatto fuori addirittura decine di milioni di persone, sempre sperabilmente in buona fede, con pianificazioni sballate della produzione agricola. Sicuramente non era in buona fede Stalin quando ha chiuso le frontiere dell'Ucraina dopo aver portato via tutte le sue riserve di grano, condannando alla morte per fame qualche milione di persone.

68 C'è una vecchia storia di un tale a cui l'analista aveva interpretato simbolicamente dei sogni pieni di cavalli: dopo anni di analisi scoprì che era uno zingaro, e che i cavalli erano il suo normale mezzo di trasporto.

sieme⁶⁹: non è facilissimo passare da una visione delle parti a una visione dell'insieme perché questo non è descrivibile ma solo evocabile, e richiede un linguaggio analogico il cui strumento fondamentale sono appunto le metafore. Andare dentro e fuori dalle metafore addestra a quella visione dell'invisibile che è il fondamento di ogni approccio olistico: guardare le Gestalt, cioè le trascendenze, è il senso stesso dell'olismo. Rendersi conto che la Gestalt è visibile solo con gli occhi dell'immaginazione evita un fraintendimento frequente: si pensa non di rado che Gestalt significhi semplicemente forma, mentre in realtà intende una specifica forma con uno specifico senso.

Le emozioni hanno un nome, ma la gran parte delle sensazioni non ce l'ha, e diventa difficile dirsi cosa si sente dove non ci sono le parole per farlo: con l'espressione "è come se", le sensazioni più elusive possono essere portate nell'area linguistica, tradotte in concetti ed essere utilizzate nel discorso, in modo che pensare e sentire possano intrecciare un "pas de deux", collaborando a una conoscenza più significativa sul piano esistenziale.

Le metafore nella prassi psicoterapeutica

Un esempio di guardare le persone come insiemi attraverso una metafora sarebbe che il terapeuta si chiedesse: se questo fosse un animale che animale sarebbe, se fosse una pianta che pianta sarebbe, eccetera. L'insieme trascende la somma delle parti e porta qualcosa di nuovo: guardando qualcuno come insieme si vede ciò che non si potrebbe vedere guardandolo come somma di parti. Se chiediamo all'allievo di guardare il paziente attraverso una metafora, poi gli si può chiedere cosa vede di lui che non aveva visto prima: questa visione è riferibile piuttosto a processi che a dettagli, e guardare i processi che si muovono all'interno della persona permette di immaginare cosa sarebbe terapeutico per questa persona. Una volta immaginato questo, l'allievo può immaginare un progetto terapeutico, cioè un progetto per mettere in atto qualcosa nella direzione di quello che ha ritenuto potenzialmente terapeutico per il suo paziente: immaginato il progetto, si può chiedere all'allievo di metterlo in atto con il suo paziente seduto sulla sedia calda.

Il progetto terapeutico è un modo di costruire un sistema di riferimenti geografici per la gestione di una seduta e, parallelamente, dell'intera terapia, che permette di non muoversi solo con il riferimento dell'esperienza contingente, ma utilizzando anche la componente digitale della conoscenza senza far diventare meccanica l'operazione. Riuscire in questa operazione permette di ragionare sugli esseri umani senza trasformarli in entità meccaniche che possano essere riferite a un modello, cosa che un approccio esistenziale non può in nessun modo avallare: ragionare non risolve certamente la vita, ma non ragionare comporta spesso disastri inutili, che potrebbero essere evitati magari anche abbastanza facilmente. L'essere umano ha componenti personali e non generalizzabili, ma contemporaneamente condivide certi aspetti con tutti gli altri: ognuno mangia a modo suo, ma tutti mangiano, altrimenti smettono

69 QUATTRINI G. PAOLO, Fenomenologia dell'esperienza (Zephyro ed 2007)

rapidamente di far parte del genere umano⁷⁰.

La metafora è il modo di funzionamento dell'analogico. E chi è che usa l'analogico, oltre agli esseri umani? Per esempio i gatti. I gatti capiscono il mondo, altro che se lo capiscono, ma mica perché ragionano: perché usano l'analogico, connettono i chiari con i chiari, gli scuri con gli scuri, i passaggi sotto e i passaggi sopra. È un modo di conoscere il mondo molto più pratico, ed è il modo di conoscere il mondo degli esseri umani prima dell'invenzione della parola.

La metafora è strumento di conoscenza, ma quello che non si deve fare assolutamente è scambiarla per una descrizione. Per esempio, quando in campo psichico si parla di energia, si tratta di una metafora: vuol dire che è "come se ci fosse" un'energia, perché qui non esiste l'energia, ma esiste l'esperienza di sentire che c'è o non c'è energia. Non è che da depressi non c'è davvero energia, è "come se non si avesse" energia. La depressione non è una mancanza di energia: mancanza di energia è una metafora per evocare uno stato che non ha nome, e va benissimo dire "ho una mancanza di energia", ma non va bene crederci alla lettera. Sul piano psichico energia non è una descrizione ma una metafora, anche se l'esperienza dell'energia è chiarissimamente percettibile. Dal punto di vista biologico, l'energia da cosa dipende? Quando c'è energia sessuale per esempio, che vuol dire? Mica che si è mangiato tanto, è solo che qualcosa ha bloccato gli inibitori dell'energia sessuale: l'energia in senso proprio è il prodotto dell'ossidazione degli idrati di carbonio, e quella che gira nell'organismo è la solita, ma c'è un gioco di interruttori che permette più o meno circolazione....

La metafora⁷¹ è un racconto: un racconto deve catturare l'attenzione e portare in uno spazio di sogno, altrimenti non ha efficacia sul piano dell'esistenza. Non ci sono ricette, anche se ci sono vari accorgimenti per tenere accesa l'attenzione, di cui la più nota è la suspense, cioè un denuement con sorpresa: l'evocatività delle immagini è comunque il suo cavallo di battaglia. Nella seduta seguente T mette il dito sulle incongruenze logiche delle comunicazioni di P, chiede spiegazioni e la riporta per questa via a una descrizione ragionevole della situazione, che mette in luce una trama sensata, dove i problemi diventano comprensibili e connessi a conflittualità interne che possono essere affrontate dialetticamente.

- Seduta: avere un figlio

P: Voglio avere un figlio e farmi una famiglia, questa è la cosa che voglio di più nella vita: il problema è che io adesso forse sono incinta, ma se fossi incinta penso che dovrei abortire, perché ho appena fatto un intervento all'utero e l'utero non si è ancora risanato. Poi adesso ho anche un legame particolarmente importante, ma il mio uomo non vorrebbe il bambino, però per me è forse la cosa più importante della mia vita. Ho già avuto un aborto, per cause naturali, è stato terribile, dolorosissimo. Avevo lo stesso compagno che ho adesso, e lui non lo voleva assolutamente il bambino, non

70 MATURANA H., VARELA Autopoiesi e cognizione (Venezia, Marsilio, 1985)

71 RICOEUR T: La metafora viva (Jaca Book, Albairate, MI, 20019)

c'era verso: non ha digerito che sia rimasta incinta, si è molto spaventato. Vorrei avere un figlio con lui, ma contemporaneamente so che lui non lo vuole.

T: E cosa vuoi da te stessa in questa situazione?

P: Sono un po' confusa, ma voglio sicuramente avere la possibilità prima o poi di avere un figlio.

T: Hai capito la mia domanda?

T la richiama all'ordine, perché si annuncia una persona difficile da capire, per mancanza di rispetto della sintassi

P: Cosa voglio da me in questo momento, in questa situazione?

T: Immagina di vederti nella situazione che hai descritto, seduta su quella sedia vuota che c'è qui davanti a te: che cosa vuoi da questa te stessa in questa situazione? Tu cosa vuoi che lei, cioè tu stessa, faccia in questa situazione?

P: E che non è semplice decidere cosa voglio fare, perché...

T: Non ti ho chiesto di decidere quello che vuoi fare tu, ti ho chiesto di dire cosa vuoi che faccia lei. Poi lei farà quello che le pare, ma cosa desideri tu che lei faccia? È una domanda informativa, non è una domanda che riguarda le tue decisioni. Ti ho chiesto di scoprire, dare forma a quello che tu desideri che lei faccia.

T cerca di stabilire una comunicazione logicamente coesa perché il dialogo con P possa avere un'efficacia esistenziale.

P: Vorrei che lei avesse un figlio...

T: E vorresti che facesse cosa, per avere un figlio?

T invita P ad abitare la distanza fra sé e se stessa, riconoscendo come ponte il desiderare: da qui può esserci uno scambio verificabile.

P: Scusami, non ti sto rispondendo perché sono veramente molto confusa, come se per decidere... per volere qualcosa io dovessi provare delle emozioni, mentre è come se mi sentissi completamente raggelata dentro...

T: Ti ho chiesto cosa vuoi che lei faccia, non che lei senta...

P: Io voglio che lei faccia di tutto per avere un figlio. Il problema è che su questo volere ci sono un sacco di inibizioni.

T: Tu vuoi che faccia di tutto per avere un figlio: fare di tutto che significa?

P: Provarci, però adesso c'è anche questo problema che se sono incinta devo abortire, devo aspettare ancora un anno per avere un figlio e intanto l'età biologica sale, e ho paura di non farcela.

P non ha spazio fra sé e se stessa, e non ha quindi la possibilità di avere un effetto su se stessa con i suoi desideri.

T: Fare di tutto che significa? Fare qualcosa di diverso da quello che sta già facendo o no?

P: È che io voglio un figlio dal mio uomo, però è anche vero che mi sento veramente una grande egoista se lo faccio senza che lui sia d'accordo. E se poi lui non l'accettasse?

T: Non capisco che c'entra con la mia domanda...

P: Non c'entra niente...

T: Ah, e puoi rispondere alla mia domanda?

P: Sì... scusa, mi sono distratta...

T: E come mai non l'hai ascoltata, non ti è piaciuta?

P: No, non me la ricordo...

T: Ah, e come mai? Io ti ho fatto una domanda e tu mi rispondi qualcos'altro: che è

successo secondo te?

P non abita nemmeno la distanza fra lei e T, e su questo T porta la sua attenzione per scoprire cosa le sta succedendo e come operare un cambiamento.

P: Che ho seguito il filo dei miei pensieri...

T: Seguivi il filo dei tuoi pensieri e non mi stavi ascoltando? Interessante. E come mai non mi ascoltavi? Non ti interessa quello che ti sto dicendo?

P: No, è che sono preoccupata...

T: Ed essendo preoccupata per te, non ascolti quello che ti dice il tuo psicoterapeuta? Non è molto sensato...

P: No, solo in quel momento non ascoltavo, per le altre cose ti ho ascoltato...

T: Eh, appunto! Quindi sospetto che ci sia qualcosa nello specifico di quella cosa lì che non hai voluto ascoltare...

P: Una forma di rimozione?

T: Qualcosa ti ha dato fastidio in quello che ho detto, e ci sei passata sopra. Cosa c'era in quello che ho detto che non ti è piaciuto? Fai una fantasia.

P: Non so se non mi è piaciuto oppure semplicemente non ti ascoltavo perché ero distratta da quello che pensavo...

T: Quindi era più interessante quello che pensavi te di quello che stavo dicendo io: che aveva di poco interessante? Non lo puoi sapere perché non sei stata attenta: ma se immagini, cosa potrebbe essere così poco interessante in quello che ho detto...

P non riconosce la distanza da T, e T introduce l'immaginazione come strumento per fare esistere quello che non c'è, la distanza appunto fra di loro.

P: Mah, le cose che dici tu sono interessanti, non so...

T: Si tratta di immaginarlo non di saperlo: cosa potrei avere detto di non interessante, o che comunque non volevi ascoltare?

P: Qualcosa che aveva a che fare con la possibilità di avere un figlio, forse l'hai detto in un modo che mi faceva paura...

T: Cosa potrei avere detto che ti faceva paura? Cosa potrebbe spaventarti a questo proposito?

Attraverso l'immaginazione, la distanza fra P e T comincia ad essere abitata.

P: Il mettermi di fronte a me stessa in modo tale che avrei potuto prendere una decisione...

T: E se ci fosse una strada che hai paura di seguire quale sarebbe?

P: Di fare un figlio senza l'approvazione del mio compagno e... e forse senza di lui, quindi fare un figlio da sola...

T: Come la vedi fare un figlio da sola?

P: E' una cosa molto egoista mettere al mondo una persona che poi magari mi chiederebbe chi è il padre, e penso che ci rimarrebbe male sapere che l'ho messo al mondo senza famiglia...

T: Quindi tu non faresti un figlio da sola per non fare soffrire a tuo figlio la mancanza di un padre?

P: Sì...

T: Preferiresti costringere il tuo compagno a fare un figlio che non vuole, piuttosto che fare soffrire tuo figlio per la mancanza di un padre?

P: Dovrei preferire di non farlo proprio...

T: Dovresti: e preferisci?

P: Però se non faccio un figlio mi sento veramente inutile in questa vita...

T: Preferisci o non preferisci?

P: Il punto è che nel preferire qualcosa devo rinunciare sempre a qualcosa di importante...

T: *C'est la vie*, no?

P: Però è dura...

T: Sì, e cosa preferisci?

P: Forse preferisco fare un figlio con qualcun altro.

T: Allora, prova a chiedere a te stessa a fare un figlio con qualcun altro.

P: È che lui mi è piaciuto da subito...

T: Hai detto che preferisci che te stessa faccia un figlio con qualcun altro: se lo vuoi bisogna che la convinci.

P: E che io un po' preferisco questo, un po' preferisco qualcos'altro.

T: Allora, tu preferisci una cosa e l'altra te stessa preferisce qualcos'altro. Ora, se vuoi convincere quell'altra dille quello che vuoi e perché, poi quell'altra ti dirà quello che vuole lei.

P: (*a se stessa sulla sedia vuota*) Mh... bene: "fai un figlio con qualcun altro, perché almeno così gli dai un padre."

T: Fai lei e rispondi.

P: (*a se stessa dalla sedia vuota*) "Prima di tutto non so dove trovarlo qualcun altro, poi io sono innamorata, mi piace questo, non è facile trovare qualcun altro..."

T: Allora lei dice "un altro dove lo trovo?" Poi dice "di lui sono innamorata e di un altro no", e tu cosa rispondi?

P: (*a se stessa sulla sedia vuota*) "Però, se per te è così importante fare un figlio, se ti sentiresti troppo egoista a farlo da sola ma non ti piace costringere lui a farlo, non hai alternative!"

T: E lei che risponde?

P: (*a se stessa dalla sedia vuota*) "Ma con qualcun altro non ce la farei neanche ad andarci, perché sono innamorata di questo!"

T: Stai cercando di convincerla a farlo con lui?

P: Sì.

T: Diglielo.

P: (*a se stessa sulla sedia vuota*) "Allora fallo con lui, perché... se poi lui non lo vuole pazienza, poi magari una volta che l'hai fatto..."

T: Pazienza: vuol dire pazienza lo fai da sola, o pazienza poi accetterà?

P: No, non potrebbe capire...

T: E allora pazienza che?

P: Che se lui non lo vuole, non lo riconoscerà.

T: Quindi, tu stai dicendo "meglio farlo con lui anche se poi lui non lo riconosce come padre, piuttosto che farlo con un altro." Cosa pensi, se fai così lo perdi o non lo perdi?

P: L'idea è che non lo perdo, però lo costringo a una cosa che non gli piace.

T: Quindi tu dici: "meglio costringere lui a fare un figliolo che non vuole, che fare un figliolo con un altro, o che farlo da sola." Poi mi devi spiegare com'è che a farlo da sola ti pare egoista e così no.

P: Perché non solo mi pare egoista, mi sembra anche difficile.

T: Fra egoista e difficile, a rigor di logica c'è una certa differenza!

P: Però come faccio a fare un figlio da sola, a lui devo dirglielo per forza, e lui può decidere di non riconoscerlo, però come faccio a non dirglielo?

T: Il problema intanto è cosa vuoi, non come fai: prima si cerca cosa vuoi, poi si vede come fare.

P: E' che mi sento come raggelata dentro, e questo mi rende più difficile decidere che cosa voglio, perché è come se ogni eventualità mi lasciasse quasi indifferente.

P sbaglia volere con decidere, non riconoscendo lo spazio interno che contiene la molteplicità dei desideri e la dinamica intrapsichica: logicamente parlando, non tutto quello che si vuole si può realizzare, ma tutto in un modo o in un altro si può trasformare.

T: Separati in due te stesse, una vuole una cosa e l'altra ne vuole un'altra: tu dille cosa vuoi e lei ti dirà se è disponibile o no.

T le propone l'apertura consapevole di questa distanza fra sé e se stessa, come tentativo sperimentale.

P: Forse la cosa migliore è cercare qualcun altro.

T: Fai la tua parte e lascia che l'altra parte dica la sua. Tu che vuoi? L'altra te stessa dirà cosa vuole lei.

P: Io voglio che lei cerchi qualche altro uomo per fare un figlio.

T: Convincila.

P: *(a se stessa sulla sedia vuota)* Se per te è così importante fare un figlio, e non vuoi sentirti un'egoista e non vuoi costringere qualcuno a fare qualcosa che non vuole, allora la cosa migliore è cercare qualcun altro, e se non sei innamorata di lui e non ti piace pazienza.

P fa un tentativo di aprire la distanza.

T: E cosa rispondi tu?

P: Dico che questo non mi piace, ma è bene che ci provi a cercare.

T: Tu ci credi che lei ci prova?

P: Sì

T: Sì? ci credi?

P: Spero di sì, che lo faccia, però non è facile.

T: Qui e ora, tu ci credi che lei ci prova o no?

P: No.

La distanza si è richiusa.

T: Allora spiegale come dovrebbe dirlo perché tu ci potessi credere.

T riapre la distanza.

P: Dovrebbe dire *(a se stessa sulla sedia vuota)* 'io farò di tutto per cercare un uomo, anche se non è facile'.

T: Così ci crederesti?

P: Sssì...

T: Sssì, non vuol dire sì. Ci crederesti sì o ci crederesti no?

P: Ci crederei sì.

T: Se te lo dicesse come: ripeti.

P: Sì. *(a se stessa dalla sedia vuota)* 'Io cercherò un uomo per fare un figlio, anche se so che è difficile trovarlo, però ci proverò.

T: E ci credi?

P: Un po' sì e un po' no.

La distanza si richiude.

T: Chi è che imbroglia delle due? Perché tu hai detto che se te lo diceva così ci avresti creduto, poi ti ha detto così e non ci hai creduto: allora?

P: No, dai, ci credo...

T: Preferisci crederci che affrontare la faccenda delle tue bugie?

P: Non credo di essere bugiarda, è che...

T: Tu hai detto 'se lo dice così ci credo', lei te l'ha detto così e poi non ci hai creduto, evidentemente sei bugiarda. Penso che tu pensi di essere sublime, ma in realtà sei bugiarda.

P: Cosa vuol dire?

T: Penso che ti dici "non è mica una bugia, è solo un modo barocco di dire".

P: Questo che dici mi colpisce molto, ma non mi sembra di mentire, mi sembra di mantenere una posizione ferma, non voglio cambiare continuamente...

T: Certo, è un modo di avere uno spettro più ampio, non di essere bugiardi. Hai studiato eufemismo a Oxford oppure è una cosa che ti fai tutta da sola?

P: Allora che devo fare?

T: Riconoscere che sei bugiarda.

P: Ma ho fatto un'affermazione e poi ci sono tornata sopra: non mi sembra di averla confermata.

T: Non l'hai confermata, hai detto semplicemente il contrario come se fosse congruo alla prima affermazione.

P non riconosce lo spazio fra le due affermazioni, e non c'è quindi spazio di manovra perché "ci credo" e "non ci credo" entrino in contatto, e non può quindi comparire né un compromesso né una sintesi.

P: Ma, non mi sembrava di averlo fatto, non me ne sono accorta...

T: Quindi sei una bugiarda inconsapevole?

P: Va bene, mi darò da fare per trovare qualcuno.

P tenta di risolvere annullando il desiderio antagonista, e così annulla la distanza che dovrebbe abitare.

T: Se non la convinci non succede niente...

P: *(a se stessa sulla sedia vuota)* "Senti, è vero che è difficile trovare qualcun altro, però se non ci provi neanche di sicuro non trovi nessuno... e dato che ci tieni tanto a fare un figlio, almeno prova a frequentare qualcun altro."

T: Tu vuoi che lei frequenti qualcun altro?

P: Sì.

T: Diglielo. "Io desidero che tu frequenti qualcun altro, per fare un figlio con un altro che non è il tuo fidanzato"

P: *(a se stessa sulla sedia vuota)* "Io desidero che tu frequenti qualcun altro, per fare un figlio con qualcun altro che non è il tuo fidanzato."

T: Fai lei e rispondi.

P: *(a se stessa dalla sedia vuota)* "Se fai un figlio con un uomo che non ami sarà altrettanto un disastro che se fai un figlio da sola o con qualcuno che non ha voglia di farlo."

T: E quindi che cosa vuoi tu?

P: *(a se stessa sulla sedia vuota)* "Tu dici che tutte e tre le ipotesi sono disastri: allora, qual è per te il meno peggio di questi disastri?" "Se fai un figlio da sola almeno non

coinvolgi persone che non hanno voglia, o che li metti in una situazione scomoda. Ti assumi tutta la responsabilità del fatto."

T: Ma lei, perché vuole fare un figlio?

Non trovando vie d'uscita, T prova a destrutturare il desiderio di P in componenti da ricomporre in un altro insieme.

P: Perché vuole dargli tutto quell'amore che a lei è mancato.

T: ... e perché vuole fare un figlio...

P: Prima di tutto è un bisogno biologico e poi è un bisogno d'amore...

T: ... e perché vuole fare un figlio....

P: Perché vuole dare a suo figlio tanto amore.

T: Sì, ma qual è la cosa più importante? Per cosa vuole fare un figlio? Di cosa ha bisogno?

P: Forse pensa che un figlio la amerà sicuramente!

T: Ma cosa si immagina? Come mai quando considera di avere un figlio senza un marito non è contenta? Che cosa sta cercando lei?

P: Vuole una persona da amare!

T: Allora il figlio lo potrebbe fare da sola! Lei vuole qualcos'altro, è evidente...

P: Vuole mettere su una famiglia...

T: Certo, lei vuole una famiglia! E cos'è una famiglia?

P: E' un insieme di persone che si vogliono bene.

T: Questo è scritto nel vocabolario.

P: E' un'istituzione di persone che condividono oneri e onori.

T: Più semplicemente, la famiglia è un gruppo di persone a cui appartenere.

T mette il dito su quello che P non dice ma lascia chiaramente capire

P: Sì!

T: Lei vuole avere un gruppo a cui appartenere. Non vuole solo una persona da amare, vuole un gruppo di persone a cui appartenere.

P: ... ma vuole anche una persona da amare.

T: Anche, ma quello lo troverebbe facilmente. Quello che per lei è un problema è costruire un gruppo a cui appartenere, che è quello che in gergo si dice farsi una famiglia. E come mai non ce l'ha?

T ha proposto uno spazio in cui hanno posto i desideri contraddittori di P: vuole figlio e marito consenziente perché questo compone l'insieme famiglia, che è quello che lei vuole. T introduce qui un concetto, l'appartenenza, che si riferisce a un'emozione tanto basilare che spesso non ha nome: è una iniziazione a nominare qualcosa che nella vita della persona non aveva mai preso forma. Questo dialogo, che rispetta la logica delle sue proposizioni ha condotto P a una definizione della situazione che può essere elaborata: P ha difficoltà nell'appartenere.

P: Non c'è riuscita.

T: E perché lei non ci riesce?

T sposta l'attenzione dal dolore di P ai prodromi di questo dolore: qui probabilmente si trova una possibilità di intervento terapeutico..

P: Non lo so.

T: Allora qui c'è il problema: perché non le è riuscito? Che cosa ha che non le permette di fare una famiglia? Vai a guardare lì.

P: Devo escludere il fatto che è stata sfortunata, quindi.

T: Se è stata sfortunata non c'è niente da fare, deve solo aspettare la fortuna. Mettiamo invece che ci sia qualcosa che la rende incapace di farsi una famiglia: che cosa ha, o che cosa le manca?

E' una ipotesi che apre logicamente possibilità di cambiamento: se non si trova niente lì, si può sempre cambiare direzione.

P: Beh, ha un bisogno esagerato di essere amata, e questo strangola le persone.

T: Quindi lei vuole qualcosa che non le può dare nessuno. Allora, se la vedi così, che cosa dovrebbe fare per essere in grado di farsi una famiglia?

P: Dovrebbe farsi andar bene quello che c'è.

T: Cioè dovrebbe abbassare le pretese. E di quanto? Dell'uno per cento, del cinquanta...

P: Del cinquanta per cento.

T: Falle un esempio concreto di una situazione in cui lei dovrebbe accontentarsi e invece vuole di più.

P: Quando il suo uomo va al cinema da solo con gli amici: lei vorrebbe andare con lui e si sente tradita se lui non la porta con sé.

Seguendo il cammino del rispetto della logica, è comparsa una problematica di P concreta, anche se non certo facile da trattare.

T: Tu vuoi che lei riduca le pretese: allora convincila a non sentirsi tradita quando lui va al cinema con gli amici.

P: Ma non so... forse sono io esagerata...

T: Sei sicura che vuoi che non si senta tradita?

P: Sì. Se questo può aiutarmi a costruire una famiglia.

T: Chi lo dice che può aiutarti?

P: Io.

T: Quindi tu ritieni che questo ti aiuterebbe a costruire una famiglia. Allora convincila a non sentirsi tradita.

L'analisi logica della comunicazione con se stessa ha spostato il quadro della problematica: invece di un conflitto senza uscita si presenta a P un contenzioso ben concreto con il fidanzato.

P: *(a se stessa sulla sedia vuota)* "Non sentirti tradita, perché l'importante è che non ti lasci: se va da solo con i suoi amici che ti importa, l'importante è che voglia stare con te."

T: Questa comunicazione ha un contenuto e una forma. Il contenuto è coeso logicamente: la forma com'è? "Non ti devi sentire tradita se lui va con gli amici." Come trovi queste parole?

Abitare una distanza nel rispetto della logica non è una cosa semplice: assomiglia a ballare, e nel ballo non basta esserci, bisogna anche muoversi con convinzione e senza pestarsi i piedi. Ogni contenuto può avere forme molto diverse, e bisogna sempre trovarne qualcuna adatta alla situazione in corso.

P: Mi sento un po' spenta dentro...

T: È una comunicazione spenta. Detta in altre parole è brutta. Se vuoi essere convincente devi fare la stessa affermazione, ma più bella. C'è un'attrice che ti piace?

P: Audrey Hepburn.

T: Allora dillo come lo direbbe Audrey Hepburn in "Colazione da Tiffany".

P: Però sono un po' imbranata io...

T: Va bene, dillo da imbranata.

P: Io mi vergogno a fare queste cose...

T: Va benissimo. Fallo con vergogna, a me non mi dà nessun fastidio.

P: A me sì.

T: Pazienza, te lo potrai perdonare, no?

P: (*a se stessa sulla sedia vuota*) "Senti, se anche lui se ne va con i suoi amici, pazienza. L'importante è che ti ami!"

T: Musicalmente assomiglierebbe a un "andante con brio": è qualcosa che scivola, con brio, saltellando. Rifallo di nuovo più consapevolmente.

P: Ma non lo sento dentro!

T: Mica ti ho chiesto di sentirlo dentro, ti ho chiesto solo di farlo! Fallo finto.

P: (*a se stessa sulla sedia vuota, finto con brio*) "Senti, se anche lui se ne va con i suoi amici, che ti importa. L'importante è che voglia stare con te!"

Anche se è finto, viene comunque dall'emisfero destro: non è più una comunicazione digitale, cioè un'informazione inutilizzabile.

T: E fai te e rispondi. Lei dice: "senti, anche se lui se ne va con i suoi amici, che ti importa. L'importante è che voglia stare con te!" Cosa rispondi?

P: Ma sì!

T: Ma non ci credo per niente! Nella mia fantasia lei risponde: "ma io voglio che stia con meeee, non voglio che stia con lorooooo. Se sta con i suoi amici io soffro tanto!!!!!! Ahhhhhhhh....." Prova così.

T chiama P all'esperienza di probabili emozioni trattenute: esprimerle le permetterà di accorgersi di qualcosa di nuovo nella percezione di se stessa.

P: Ma io non so fare queste cose.

T: Se lo faccio io lo puoi fare anche tu.

P: No, dai, ma se vai con i tuoi amici io soffro tanto...

T: Audrey Hepburn, hai presente? Ahhhhhhhhhhhhhhhhh, ahhhhhh

P: (*con voce contenuta*) ehhhhhh, ehhhh

T: Con tutto il fiato! Ahhhhhhhhhhh, Ahhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh!!!!!!

P: Ahhhhhh,

T: Tutto il fiato!

P: ahhhh

T: Tutto il fiato!

P: ahhhhh....

T: Guarda me: Ahhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh!!!! Senti il dolore che esce dal cuore, una fontana! Ahhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh.... non voglio che vada con i suoi amiciiiiiii.... Ahhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh.... Ahhhhhh

P: Non voglio che vada con i suoi amiciiiiiii.... Ahhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh.... Ahhhhhh

T: Hai presente la canzone che fa: "perché perché/ la domenica mi lasci sempre sola/ per andare a vedere la partita /di pallone /perché /qualche volta non ci porti pure me?" Prova a cantarla!

P: Ma io sono stonata!

T: Preferisci evitare le stonature che provare a mantenere il tuo amato bene? E che amore è?

P: Ma non c'entra niente!

T: Ma chi decide qui che cosa serve o non serve fare, te o io? Per cosa mi paghi?

T chiede a P una ragionevole collaborazione, cioè che entri nelle esperienze che gli propone.

P: (*lentamente*) "perché / la domenica mi lasci sempre sola / per andare a vedere la partita / di pallone / perché / qualche volta non ci porti pure me?"

T: E fai lui e rispondi: perché va con i suoi amici e non ci porta pure te?

Il canto abita l'emisfero destro, e cantare elicitava il linguaggio analogico, cioè le libere associazioni.

P: (*nei panni del fidanzato*) "Perché mi piace stare per conto mio con i miei amici..."

T: E che ci fai con i tuoi amici senza di lei, spiegaglielo...

P: (*nei panni del fidanzato*) "Ci sono delle cose che tu non puoi apprezzare."

T: Per esempio?

P: (*nei panni del fidanzato*) "Io vado a vedere i film horror e a te ti fanno paura e non ti porto."

T: Lui dice: "Ci sono delle cose che io faccio più volentieri con i miei amici che con te: per esempio andare a vedere i film horror." E tu che rispondi?

P: Però....

T: Prova a dire: "Ahhhhhhhhh.... vai al cinema senza di meeeeeeeee.... allora non mi amiiiiiiiiiiii!!! Perché non mi amiiiiii?!?! Nessuno mi amaaaaa!!!!!! Io sono sola, non è giusto!!!!!!"

Non si può chiedere ai pazienti di fare quello che non si è disposti a fare: trattandosi di una scena penosa, T deve farla per primo.

P: ... perchéé... nessuno mi amaa... non è giusto!!

T: Forte: "Non è giustoo!!!!!! Nessuno mi amaa... Ah Ah Ahhhhhhhhhhhhhhhhh... Hiiiiiii...."

P: Hiiiiiii!!!

T: Hiiiiiiiiii!!!!!! Povera me... nessuno mi ama... Forza!

P: Nessuno mi amaaaa, ehhhh!!!

T la accompagna a sperimentare un sacrificio narcisistico che P non ammette, ma che traspare da quello che ha detto precedentemente.

T: Ah, ecco perché nessuno ti ama! Perché sei insopportabile con queste scene, che tu le faccia esplicitamente o che tu le reprima, perché tanto si sente lo stesso la corrente emotiva che hai addosso! Ma ti pare sia il caso di fare queste scene perché un disgraziato esce con gli amici!? Sei tremenda: è chiaro che nessuno ti ama, sei una rompiscatole insopportabile!

T ha provocato P ad assumere un atteggiamento pesante nel rapporto, che lei non ammette.

P: Neanche tu mi vuoi bene, dunque!

Quando T ricuce P alla sua responsabilità nel dialogo, lei scopre le carte e fa vedere la sua pretesa di essere comunque sopportata da chi la ama.

T: Per forza, con le scene che fai! Chiedigli scusa e prometti non farai più queste scene! Scusaaaaa, scusaaaaa, io non faccio più queste scene! Promettoo!!!!

T rovescia la situazione: se P ha l'impulso a fare scenate, le faccia anche in modo che vengano a suo vantaggio, non solo che gli rovinino la relazione.

P: Come hai fatto a capire che faccio queste scene!?

T: Secondo te come ho fatto?

P: Non farò più queste scene!

T: Non così: Scusaaaaaaaa... scusaaaa... non lo faccio più, amami ugualmente!!! Perdonami!!!!

P: Scusamiii non lo faccio più...

T: Usa tutti i polmoni: Scusamiiiiiiiiii!!!!!! Ahhhhhhhhhh! Sono stata tanto cattiva ma solo perché ti amo tanto!!!!!!

P: Ma sei sicuro che serva?

T: Sì.

P: Sono stata tanto cattiva perché ti amo tanto!!!!

T: Quello che potresti aver notato è che dopo queste scenate sembri stare meglio, quindi in qualche modo ti sono utili. In più sono un atto di generosità, perché poi le persone ti possono rimproverare, quindi è un viaggio e due servizi. Tu stai meglio e anche gli altri, perché possono rimproverarti.

L'intervento di T è paradossale: è noto come "prescrizione del sintomo".

P: Vuol dire che c'è gusto per gli altri a rimproverarmi?

T: Certo!

P: E che gusto è?

T: Un gusto sadico!

P: Mio padre mi ha rimproverato tutta la vita...

T: Eh, si sarà divertito parecchio...

P: E lo so, ma io ci ho sofferto molto!

T: Certo. Tu soffri e fai delle scenate, lui ti rimprovera e tu fai altre scenate, lui così ti può rimproverare ancora: domanda e offerta e il mercato circola...

T disegna paradossalmente una panoramica delle interazioni umane che contiene un movimento senza fine: qui non ci sono soluzioni logicamente definitive, che sarebbero possibili solo in un mondo di oggetti, ma solo processi che si possono cavalcare ma non possedere. Per muoversi in questo panorama bisogna rinunciare a dimostrare di avere ragione: una metafora di questo può essere il surf, dove si cavalca le onde senza mai possederle. Si tratta evidentemente della gestione di una distanza, fra se e se stessi e fra se e gli altri, che non bisogna annullare ma abitare. La chiave è necessariamente la scelta responsabile del comportamento: non si può non scegliere.

P: Mi sembra un po' bizzarro tutto questo!

T: Stai meglio o stai peggio?

P: Meglio....

T: E allora in che senso ti sembra bizzarro?

P: Ok...

T: Ok. E cosa senti?

P: Un po' confusa e un po' meglio.

Per il suo problema P vorrebbe una soluzione in una logica lineare, per poterla gestire a suo piacimento: invece star meglio le viene da un'esperienza paradossale, bizzarra e confondente, che sembra però disposta a prendere in considerazione per via del rapporto trasferenziale con T

Il progetto terapeutico



L'espressione come comportamento

Tradizionalmente sono riconosciute solo due maniere di governare il mondo emotivo: o reprimere o agire. In realtà esiste uno spazio intermedio fra un'ipotesi e l'altra che è l'espressione, un modo che funziona psicologicamente come l'agire ma non combina guai nel mondo esterno. L'espressione non è una caratteristica solo umana, è molto presente già nel mondo animale. Darwin ha scritto un libro fondamentale sull'espressione delle emozioni, che fra l'altro è diventato recentemente à la page con il lavoro di Paul Eckman⁷², il quale ne ha fatto una base di indagine relativa alle espressioni umane: da qui il telefilm *lie to me*, in cui il tema risulta orribilmente appiattito, ma fruibile per il grosso pubblico. Darwin afferma che le emozioni sono visibili nei movimenti dei muscoli facciali, e lo sono effettivamente, ma non come nel telefilm, che sembra un effetto meccanico: è qualcosa che, diciamo così, si annuncia, si intravede, si intuisce. Darwin mostra quanto questo è importante nel mondo animale: per esempio, quando due cani si affrontano, in genere in primo luogo lo fanno abbaianandosi contro, e spesso esauriscono così lo scontro senza che nessuno dei due rimanga ferito, un vantaggio enorme da un punto di vista della sopravvivenza dell'individuo e della specie. Altro esempio straordinario sono le scimmie urlatrici: vivono in tribù sugli alberi, e quando si scontrano con quelle dell'albero vicino tutto il resto della tribù arriva in aiuto, e urlano come se volessero annientarsi reciprocamente col suono. E così fanno una guerra terribile senza morti né feriti.

Qui si vede come l'espressione delle emozioni sia tutt'altro che un tema esclusivo dell'umanità: è un fatto radicalmente biologico, che fra gli esseri umani funziona proprio come fra gli animali. Quando si esprimono, anche gli esseri umani perdono il lato devastante dell'esplosione emozionale e trasformano un'azione distruttiva in una comunicazione, che può essere utilizzata costruttivamente in molti modi. Riguardo all'effetto dell'espressione, la ricerca ha messo in luce fatti interessanti. Alcuni psicologi americani deviarono l'esofago di un cane, in modo che quando il cane mangiava il

cibo non andasse nello stomaco: quello che notarono è che masticando al cane passava ugualmente la fame. I dietologi del resto insistono “masticate, masticate!”, perché masticando passa la voglia di mangiare: la masticazione è una forma di espressione, e un esempio di come esprimersi consumi la spinta emotiva quanto agirla, e permetta di gestire le emozioni con comportamenti non distruttivi senza doverle reprimere. I comportamenti segnano la vita di una persona, e le opzioni dipendono da cosa se ne vuole fare dell'esistenza: per sostenere questa impresa però, ogni psicoterapeuta bisogna che abbia chiaro quale mappa utilizza per la geografia dell'esistenza umana, cioè cosa pensa che sia la realtà, cosa compori e come ci si muova al suo interno.

- Seduta: sentirsi inferiore

P: ho deciso di venire perché ho un problema di salute e tante paure, mio padre mi ha dato così tante paure: vengo qua perché voglio che mi aiuti a stare meglio. Ho letto Freud e ho capito: non potremmo fare un po' di ipnosi? io voglio stare bene e non voglio essere inferiore...

T: sull'essere non si può fare niente, solo sul fare.

T mette le mani avanti, nell'improbabile ipotesi che diventi ragionevole e prenda una strada percorribile

P: vorrei essere indipendente: dipendo ancora da mio padre... ho paura che mi picchi se vado contro le sue regole.... mi dice sempre che sono inutile. Ora sto studiando, voglio andare bene all'esame.

Si capisce per via empatica che è un adolescente alle prese con la sua virilità, schiacciato da un padre troppo più forte di lui e probabilmente affossato da una mamma che lo tiene nella bambagia: tutto quello che può fare di virile è leggere Freud. Bisogna che trovi una maniera di gestire la sua aggressività.

T: che problema di salute hai?

P: una malattia congenita, ho dolori alle articolazioni e mi si strappano i tendini. Vorrei andare in moto...

T: ma con la tua malattia puoi finire in ospedale spezzettato...

P: ma è il mio sogno!

T: ma una caduta dalla moto può essere un disastro...

P ha ragione, la moto sarebbe una maniera di dare forma anche esteriore alla sua aggressività, ma T teme che sia davvero troppo pericoloso, data la sua malattia e preferirebbe qualcosa di meno rischioso: essendo uno dei membri della relazione, ha diritto anche lui ai suoi bisogni.

P: e allora che faccio?

T: comprati una macchina!

P: ma mio padre neppure me la ripara, perché se non secondo lui ci corro...

T: ... finché non sei indipendente devi fare quello che vuole lui...

P non riconosce i limiti della realtà: ha un'aggressività molto repressa e non sapendo gestire le difficoltà del mondo esterno, le nega.

P: forse mi sta dicendo che ho qualche complesso?

T: mi sembra che hai il complesso della moto: ce l'hai?

P: è un sogno...

T: il complesso della moto sarebbe che se uno non ce l'ha, se ne fa una malattia: è così?

P: no, non ce l'ho... ora sto a tremare tutto, è frustrazione... mi stai facendo arrabbiare... non mi ascolti!

T: rispiegami.

P: la moto è il mio sogno.

T: ho detto che hai il complesso della moto se ne fai una malattia quando non ce l'hai: non mi hai ascoltato tu.

P: ho questo problema di non sapere dire la cosa giusta al momento giusto.

T: non c'è un modo per farlo.

P: è come se ci fosse sempre mio padre a giudicarmi... lui mi vuole bene, ma non sa come farsi amare da me...

T: in cosa potrei aiutarti?

P: a togliermi queste paure di mio padre...

T: ma finché abiterai con tuo padre non c'è soluzione.

P: e allora?

T: lavora, diventa indipendente e allora puoi fare la vita che vuoi.

P: ma lui tiene alla famiglia, e poi ho paura che mi picchi... ma devo andare via di casa allora?

T: non succede solo a te, succede a tutti che, quando non sopportano più il babbo, si mettono a lavorare per andarsene.

P: tutti in famiglia sono meccanici, ma io non ci capisco niente...

T: tu cosa vuoi fare?

P: il meccanico, anche se non ci capisco niente: me lo dice mio padre, lui pensa che non lo so fare e me lo dice...

T: la mia fantasia è che hai un'idea di fare il meccanico che non c'entra niente con il fare meccanico⁷³: per te fare il meccanico non è smontare e rimontare, è la cosa di famiglia... è essere bravo. Che effetto ti fa?

P: è normale!

T: ma puoi essere bravo in tante altre cose, anche fare l'ortolano, o qualunque altra cosa: se ti interessasse la meccanica potresti anche diventare uno che aggiusta elettrodomestici, senza fare lo sforzo di dover ubbidire a tuo padre...

P: ... ma se non risolvo il mio problema di sentirmi inutile...

T: ... non mi sembra che tu voglia fare il meccanico, ma che tu voglia essere come tuo padre.

P: ma lui sa fare tutto...

T: e tu vuoi essere come lui.

P: mi piacerebbe imparare da lui, ma ogni volta che mi ci metto non so fare...

T: tu che sai fare?

P: scrivo... ho scritto un libro sulla mia famiglia e un dramma d'amore.

Beh, non si può certo dire che non sappia far niente: il problema è come tirarci fuori uno stipendio!

T: ti piacerebbe fare il giornalista?

P: ma sto facendo il tecnico industriale... anche se leggo Freud...

73 Woody Allen disse una volta "quando ero piccolo volevo essere un violinista, ma quando ho scoperto che per essere un violinista avrei dovuto suonare il violino ho cambiato idea".

T: ti piacerebbe studiare per giornalista? Fare il giornalista dilettante, scrivere pezzi per giornali...

P: non capisco cosa stai facendo: mi stai consigliando?

T: ti chiedo se ti piacerebbe farlo.

Qualcosa alla sua portata è scrivere: T considera che P potrebbe intanto scrivere su tutto per imparare, sui programmi televisivi, sui familiari, sui compagni di scuola. Se fa una cosa del genere impara a dire il suo punto di vista, e può anche sognare magari di fare il giornalista, ma deve perdere la fissa della meccanica, perché non è la sua cosa. Se si mette a scrivere magari poi lo ascoltano di più: nello scrivere e fare critica c'è uno sviluppo del tema dell'aggressività.

P: il mio problema è questa frustrazione che non ce la faccio più... che ci faccio?

T: te la tieni.

P: ma allora che vengo a fare qui?

T: me lo chiedo anch'io: non posso aiutare a toglierti le emozioni che hai.

P: vorrei che mio padre fosse più acculturato, così mi capirebbe di più... e vorrei che anche tu capissi... mi hai neppure fatto finire di parlare... non sai togliermi le emozioni... forse non sei un bravo terapeuta...

T: quindi finiamo qui?

P: ti voglio dare ancora un po' di fiducia...

T ci aveva sperato, ma purtroppo...

T: quale è lo scopo di una seduta di psicoterapia? si cerca di cambiare i comportamenti che non ci piacciono.

P: per esempio faccio cilecca con le donne, non ho successo con gli amici, non mi vesto alla moda....

T: allora raccontami di una volta che stavi con una donna e non hai detto quello che le volevi dire.

P: per esempio questa ragazza del mio libro la incontro sempre al pullman...

T: racconta un episodio, cosa è successo una volta.

P: pioveva e lei non aveva l'ombrello, quindi accetta il passaggio con l'ombrello: ma la sentivo fredda, voleva essere mia amica ma sentivo l'ipocrisia...

T: e cosa hai detto e cosa avresti voluto dirle che non le hai detto?

T propone l'espressione come strumento per relazionarsi direttamente col mondo, non solo per scrivere libri

P: qualcosa di figo, qualcosa che la facesse ridere...

T: per esempio?

P: è difficile...

T: ma lo sai che la psicoterapia non la possono fare tutti, che è solo per le persone dotate?

T sfida il complesso di inferiorità di P per farlo immaginare.

P: mi consiglieresti...

T: ... di immaginare qualcosa...

P: ... la scena...

T: la scena. Sei lì sotto l'ombrello, cosa avresti potuto dirle di speciale? Magari parlando male di una ragazza che ti sta antipatica?

P: "Quella cammina sempre con la testa bassa, alla fine urterà un palo!"

T: .. e cosa avresti potuto dire di più acido...

T tenta di far integrare a P un lato aggressivo nella sua espressione, considerando che è una messa in scena quindi senza rischi.

P: ma perché? io voglio piacere!

T: ...che cammina a testa bassa perché ha solo due neuroni: immagina la sua faccia... cosa vedi nella sua faccia? Magari stupore, magari sta scoprendo che non sei sempre il solito piacciccotto.... l'idea ti piace? saresti disposto a dire cose del genere pur di piacere a lei?

P: sì.

T: allora fai lo sforzo di immaginare qualcos'altro... digli qualcosa di acido su un'altra amica.

P: ma perché, se dico una cosa acida le piace?

T: tu mi hai chiesto cosa fare: parla male di un'amichetta sua e vediamo che succede.

P: no, basta!

T: se non ce la fai va bene, ognuno ha i suoi limiti: come ti senti a vedere questi limiti?

P: frustrazione...

È perché si accorge della sua frustrazione che la persona decide a un certo punto di passare i propri limiti.

T: finiamo qui per ora.

Ognuno ha i suoi tempi e solo lui sa quali sono: bisogna accattarli senza perdere la pazienza.

La percezione gestaltica e il progetto terapeutico

Nella percezione della costanza della forma nello spazio ci sono capacità di ricezione strettamente attinenti a quelle della percezione gestaltica. L'immagine creata dalla linea di contorno della parte posteriore di un pesce sulla mia retina è una linea curva più volte. Questa linea cambia la sua lunghezza e la direzione delle curve a seconda dell'angolo di visione: diventa corta quando vedo l'animale esattamente di fronte o da dietro, mentre quando lo guardo dall'alto si allunga su una linea lunga. Quando la mia percezione raggiunge la costanza in normali condizioni di osservazione, i criteri di profondità o altro possono aver fornito informazioni, ma quando la raggiunge con la silhouette di un oggetto girato da una parte o dall'altra, l'unica fonte di informazioni da cui può derivare la costanza della forma visibile è il rapporto costante tra le distanze, le altezze e i segni dei picchi e curve che si formano sulla retina. Elaborare la molteplicità di queste costanti "astratte" in una stessa qualità percepita, è un risultato che soddisfa tutti i criteri classici di Gestalt: (Konrad Lorenz)

Lorenz mostra come si possa vedere l'invisibile mettendo l'attenzione sulla costanza di rapporti fra parti di un insieme: in questo caso quello che si "vede" non è l'oggetto, ma la relazione fra le sue componenti. Fare un progetto terapeutico è un'operazione complessa che non può essere appoggiata su forme statiche: tutto si muove a livello psichico, e qualsiasi oggettivazione è una reificazione che altera il senso di ciò che viene osservato. Se si prende alla lettera quello che il paziente presenta, si ottiene quello che Lorenz⁷⁴ dice a proposito della forma del pesce: a seconda del punto di osservazi-

one l'immagine cambia, quindi ogni forma è relativa all'angolo di osservazione più che all'oggetto osservato. A queste condizioni un progetto terapeutico sarebbe per definizione un errore logico.

Se si elabora invece la relazione fra le componenti osservate, si può percepire la Gestalt, la costante nei rapporti fra queste, cioè l'insieme: la difficoltà di guardare questa costante è l'estrema difficoltà di fare consapevolmente un calcolo così complesso e la necessità conseguente di affidare l'operazione all'organismo, che come riconosce un pesce malgrado i suoi cambiamenti di forma dovuti al movimento, così riconosce la Gestalt formata dalle varie componenti della comunicazione del paziente. E' una conoscenza analogica che procede dalla percezione sensoriale, la quale è quella che permette l'operazione: è per l'abitudine alla conoscenza per via digitale che questo diventa una operazione inusuale e difficile. Allora, per fare un progetto terapeutico, bisogna fare attenzione contemporaneamente a tutti i particolari che si vedono nella presentazione del paziente, i quali sono svariati e diversi, e separati non permettono di arrivare a nessuna conclusione che possa non essere contraddetta dalle altre; se si guardano tutti insieme invece, in realtà si guarda la relazione fra di loro e le costanti di questa relazione, che costituiscono una Gestalt dove flessibilità e coerenza permettono una base stabile su cui fare il progetto. Le relazioni non sono oggetti, e non sono descrivibili ma solo evocabili: il linguaggio dell'evocazione è la metafora; si può immaginare allora un animale come metafora dell'insieme: l'immagine evoca l'invisibile relazione fra i particolari osservati nella comunicazione del paziente; volendo fare un progetto terapeutico, bisogna immaginare il target della terapia, che a sua volta non può essere un oggetto, ma solo una relazione disfunzionale fra le parti della persona. Essendo una relazione è invisibile, e va quindi metaforizzata con un'immagine che la evochi. Si può immaginare allora una malattia dell'animale: questa evoca una alterazione della Gestalt animale, qualcosa che, organismicamente parlando, vuole un cambiamento esistenzialmente risolutivo della disfunzione; si tratta di una diversa relazione fra le parti della persona, una guarigione che è scomposizione e ricomposizione funzionale delle stesse parti, fra cui ora è cambiata la relazione. Ancora invisibile in quanto relazione e non cosa, può essere solo evocata, e la metafora della malattia assolve a questa funzione.

Uscendo di metafora, immaginare ora a cosa questa corrisponde nella persona: cosa evoca la metafora della malattia riguardo all'invisibile insieme della disfunzionalità che la persona lamenta? Cosa permette di afferrare, con gli occhi dell'intuizione? Attraverso la metafora della malattia si può avvicinare la configurazione profonda del malessere della persona che si sta manifestando, e che è molto importante non reificare in una cosa, un oggetto asportabile chirurgicamente: si tratta dell'anima stessa del paziente, che va scomposta in parti per la sua configurazione problematica e ricomposta sempre mantenendone le componenti, di nessuna delle quali si può fare a meno. Se le componenti rimangono le stesse, non è così per la loro configurazione, la quale diventa altra dalla sua vecchia forma, che allora scompare come se non fosse mai esistita: in questo senso e solo in questo senso la persona cambia, e da larva diventa farfalla. Sia la larva che la farfalla sono comunque metafore, che evocano un

invisibile, che tale necessariamente rimane comunque.

Vedere il malessere non comporta vederne una via d'uscita: si può allora tornare nella metafora e immaginare una cura di quella malattia. Senza il supporto della metafora l'operazione è affidata a un'intuizione senza supporti, anche se approssimativi, per una verifica;

In un approccio fenomenologico esistenziale non si può considerare malata la persona: si può però pensarla "come se fosse malata", si può insomma operare sul piano della metafora, che non descrive ma evoca, in una maniera che non è limitata dal back ground teorico di riferimento. Proseguendo in questa linea, si può immaginare qualcosa che è come se fosse una cura: come metafora questo rimane nel campo delle immaginazioni, e senza entrare in quello delle ipotesi indica per via analogica qualcosa di invisibile, che orienta la riflessione sul piano del progetto terapeutico.

Uscendo ora di metafora, immaginare cosa sarebbe la "cura" con riferimento alla persona del paziente, e applicare la "cura" nella seduta:

mettiamo che l'animale immaginato sia zoppo per una zampa ferita che gli duole appoggiare, e che la "cura" sia una rieducazione della zampa attraverso un progressivo contatto con la terra per abituarsi al dolore, e che fuori metafora questo evochi una ipersensibilità della persona che non tollera il contatto col mondo: se la rieducazione decisa è attirare l'attenzione della persona sul suo sentire in ogni piccolo contatto, in modo da permettergli di assuefarsi al dolore, questo va messo in atto nella seduta accompagnando per esempio la persona con domande continue riguardo a quello che sente nel contatto col mondo.

Si tratta insomma di un modo di costruire un sistema di riferimenti geografici per la gestione di una seduta, e parallelamente dell'intera terapia, che permette di non muoversi solo con il riferimento dell'esperienza contingente, e un modo di utilizzare la componente digitale della conoscenza senza far diventare meccanica l'operazione. Riuscire in questa operazione permette di ragionare sugli esseri umani senza trasformarli in entità meccaniche che possano essere previste e riferite a un modello, cosa che un approccio esistenziale non può in nessun modo avallare: ragionare non risolve certamente la vita, ma non ragionare comporta spesso disastri inutili, che potrebbero magari essere evitati abbastanza facilmente.

Quando si parla di un progetto, in un'ottica esistenzialista va sempre tenuto conto che niente resta come è e tutto si trasforma: l'implicito medesimo della psicoterapia è la trasformazione, e non si potrebbe quindi immaginare di proseguire la stessa strada quando il panorama via via si modifica. Il progetto terapeutico è quindi per necessità relativo a un qui e ora che cambia: insieme deve cambiare il progetto.

Oltre a un approfondimento dell'uso delle logiche, in particolare di quella paradossale e di quella dialettica, nell'ottica gestaltica la terapia consiste principalmente nel ristabilire il contatto dove si riscontrano interruzioni: va comunque articolato un intervento puntuale, orientato alle mancanze contingenti di contatto, con uno a lungo termine, funzionale alla gestione della direzione della vita del paziente verso un suo

orizzonte esistenziale.

- L'intervento durante la seduta richiede tattica;
- il progetto terapeutico richiede strategia.

Elicitare il contatto della persona col mondo esterno e interno ed elaborare le sue fissazioni, sono tattiche: strategia è indagare come sta la persona nelle aree principali, che sono affetti, lavoro, divertimenti, e immaginare un cammino che lo porti dove la sua intenzione richiede. Se entrando nel panorama della persona il terapeuta si accorge per esempio che la persona vive con poco affetto, bisogna che le chieda magari "come stai, avendo così pochi scambi affettivi?", e se lei vuole altro, che elabori un progetto terapeutico per trasformare questo deficit esistenziale.

Queste aree sono importanti per tutti gli esseri umani, ovviamente in vario modo, secondo le contingenze esistenziali della persona: l'area del divertimento per esempio, per una suora sarà diversa che per una persona di spettacolo, ma è indispensabile che un po' si diverta anche lei, altrimenti finisce per andare in tilt come qualunque altra persona. La strategia consiste nell'immaginare un susseguirsi di sedute che accompagnino il paziente nella direzione di un mondo affettivo, lavorativo e di divertimento più soddisfacente comparato al suo passato, alle sue capacità e a quello che la contingenza offre. La situazione cambia in relazione alla condizione sociale, all'età e via dicendo, ma per esempio una cosa che è valida per tutti è che una famiglia sta in piedi se ha intorno un circolo di affetti che la protegge, un circolo di amicizie e di scambi. Una volta questo non sembrava importante, perché le famiglie erano patriarcali, cioè erano tribù, oggi invece sono nucleari, e se non stanno dentro un circolo più vasto, possono diventare un incubo: se lo scambio è solo col marito... e se quello va via? Se muore? È la fine! In una famiglia immersa dentro un circolo più largo invece, anche se l'evento è ugualmente doloroso, ci sono più risorse per affrontarlo. È importante aiutare i pazienti a non cedere alla tentazione di chiudersi dentro circoli affettivi strettissimi, che funzionano come bunker, perché prima o poi crollano addosso a chi ci sta dentro.

Bisogna distinguere il futuro a tempo breve, cioè il tempo della seduta, dal futuro a tempo lungo, cioè lo svolgersi dell'intera terapia nella storia del paziente. Mentre lo svolgersi dell'insieme della terapia rimane indefinito, in modo che le scelte esistenziali siano quelle personali del paziente e non quelle che una teoria potrebbe indurre, per cui la strategia riguarda considerazioni più generalmente umane che idiosincratice, la tattica ha istanze più contingenti e un interlocutore specifico, e la seduta non può muoversi secondo considerazioni generali, non più di quanto potrebbe farlo una poesia o una qualsiasi opera d'arte. Come in un quadro le immagini sono collegate oppure scollegate non per caso ma per scelta del pittore, che in questo modo fa esistere qualcosa di specifico, così gli specifici eventi di una storia possono formare una trama, cioè un insieme sensato, o essere una scarica di casualità. L'arte è intenzionata a realizzare valore estetico: storie che abbiano un valore esistenziale sono quelle di cui la persona è impegnata a costruire la trama, se ritiene una vita buona preferibile a una vita cattiva, e per costruire aiuta progettare.

Il progetto terapeutico deve essere in funzione di una visione d'insieme dell'essere

umano: in un'ottica fenomenologica il problema è che non sono utilizzabili modelli, che stringono dentro una prevedibilità meccanica, quantitativa. La qualità è contenuta invece dal pensiero analogico, dal sentire: "sentire" implica assaporare, e se si assapora l'interlocutore si sente subito cosa c'è di troppo o di troppo poco, una diagnosi fenomenologica che suggerisce la possibile tattica.

Se il passato è un'ombra che incombe con alcuni ricordi chiari, altri confusi e molti oscuri come buchi neri, i quali malgrado non si vedano hanno un influsso forte sullo scorrere della vita, il futuro è aperto⁷⁵, e quindi articolabile in infinite direzioni. Va però immaginato prima che si realizzi, se si vuole avere chances di riconoscersi nel panorama che si sta svolgendo. Nella pratica psicoterapeutica paziente e terapeuta collaborano alla co-costruzione di storie nuove: durante la conduzione della seduta si tratta di prendere in considerazione il passato e il futuro della persona, e il qui e ora, che è il punto mediano fra passato e futuro, è anche il luogo delle decisioni, quello che può cambiare il corso degli eventi. Il senso della vita prenderà forma in questo trascorrere degli eventi, che saranno congrui o non congrui a secondo di come verrà gestita la relazione fra passato presente e futuro e le relative interruzioni del contatto.

Un pensiero sufficientemente complesso integra digitale e analogico, quantità e qualità: come un'opera artistica, anche la seduta si muove in parte su un piano analogico e in parte su un piano digitale: le immagini compaiono dal vuoto per via analogica, ma vengono amministrare secondo una sintassi e una organizzazione che trascenda la somma delle parti. Mentre ascolta il paziente, il terapeuta associa liberamente, cioè lascia che gli emerga di tutto, senza pretendere che quello che arriva abbia relazione ragionevole con quello che l'altro dice: si deve chiedere però come utilizzare questo materiale. Ci sono dei punti fermi, una specie di sintassi esistenziale: è la dinamica delle emozioni, che senza essere rigida, è rigorosa. Ci sono modi diversi di risolvere comportamentalmente un'emozione, ma bisogna comunque che ne sia rispettato il senso: se per esempio si tratta di paura, la persona può sottrarsi, difendersi, affrontare e via dicendo, ma non può fare qualcosa che non prenda in considerazione l'esistenza di un pericolo, altrimenti tradisce il senso stesso dell'emozione, e generalmente questo si traduce in un peggioramento della situazione. Nella concatenazione degli eventi altro punto fermo è il buon senso, che può essere disatteso, ma non ignorato: si possono fare anche cose da pazzi, ma non scambiandole per normalità.

Gli eventi in seduta si manifestano necessariamente nell'area dello spazio transizionale, sono insomma obbligatoriamente espressioni, non agiti. Gli agiti in terapia non sono permessi. Anche l'espressione fa esistere un mondo, dove l'immaginazione ha un ruolo centrale. Per incominciare, dato che la terapia è un intervento mirato a uno scopo, bisogna assicurarsi che la presentazione che il paziente fa della propria situazione sia plausibile: vale a dire, se si vuole trasformare qualcosa, bisogna che la situazione descritta dal paziente abbia spazio di trasformabilità. Se questo non è il caso, il primo movimento necessario è una decostruzione, un'operazione cioè mirata a trasformare la situazione presentata nell'ottica di ottenere un terreno edificabile.

Con l'operazione di decostruzione, bisogna mettere in chiaro un panorama, in senso

proprio visivo, dove si vede il muoversi del paziente in relazione a quello che gli sta intorno, cose e persone che appartengono al suo presente e al suo passato. È un'anamnesi in senso fenomenologica esistenziale, condotta in corpore vivo e non in astratto: all'interno di questo panorama si vedono le interruzioni di contatto della persona, e bisogna fare ponti dove le vie di comunicazione sono sconnesse.

- Seduta: madre tremenda

P: mi occupo di marketing, vendo le cose delle banche per i privilegiati....

T: per i privilegiati?

- *Per cominciare un progetto terapeutico, T chiede spiegazione: P vuole essere un privilegiato, cosa sono allora per lui i non privilegiati, che intenzioni sociali ha. A seconda delle risposte si possono delineare cammini assai diversi. La strategia di T è che riconoscere un senso di responsabilità umana può far trovare a P un terreno solido per nuovi edifici esistenziali.*

P: invento cose che vanno bene per vendere prodotti: per esempio invento una cena alla quale solo i titolari di una carta speciale possono andare, cioè invento situazioni da privilegiati. Prima lavoravo in banca come impiegato, poi ho capito che potevo lavorare per me.

T: non dirò spaventoso, ma mi viene una tentazione tremenda di dirlo! Fai come se non avessi detto niente...

- *T dice a P che trova spaventoso inventare situazioni per privilegiati, ma allo stesso tempo gli dice di non prendere sul serio la sua osservazione. Con questo paradosso struttura la possibilità di avere un disaccordo profondo con P continuando però a sostenerlo nelle sue particolarità.*

P: io sto bene, però mi succede a momenti... un ciclo in cui divento molto violento e ho voglia di... sbatto la testa contro il muro, ho voglia di... divento molto violento e strillo. Poi mi passa e sto bene di nuovo come se niente fosse.

T: ma di solito quelli che diventano violenti battono nel muro gli altri, non se stessi!

- *T introduce questa differenziazione con l'intenzione di usarla per far accettare a P il suo comportamento, togliendo di mezzo una autocritica distruttiva.*

P: io non ho mai battuto nessuno nel muro!

T: quindi sei un violento strano.

- *T continua nell'opera di elaborazione della retroflessione dell'aggressività che P presenta.*

P: sì, mi arrabbio... io mi considero violento, capace di fare qualsiasi cosa, è come se mi accecassi.... potrei prendere mia moglie e buttarla contro il muro, ma non lo faccio.

T: perdi il controllo, ma non tanto da batter qualcuno nel muro. Quindi sembra una violenza diretta verso l'esterno, ma che è ritorta su di te.

P: sì

T: quello che si vede è che trattiene una voglia, immagino perché non vuoi fare male alle persone: o c'è qualche altro motivo?

P: non lo so.

T - perché batti nel muro te e non la tua moglie?

P: per non farle del male, di questo sono consapevole.

- *P riconosce il suo senso di responsabilità umana: si tratta di un terreno solido per edificare nuovi edifici.*

T: e la tua mamma è contenta che non batti tua moglie nel muro?

- *Comincia un panorama in cui T evoca anche i genitori di P: i suoi comportamenti sono plausibilmente interdipendenti dai loro, e guardando l'insieme si potranno vedere nuovi sentieri per la sua vita.*

P: immagino di sì... mi viene da ridere perché non so se glie ne frega niente a lei se batto mia moglie nel muro: lei è molto concentrata su di sé.

T: e il tuo babbo che ne pensa? Gli viene voglia di batterla nel muro o no?

P: sono separati da tantissimi anni.

T: e che pensa di lei il tuo babbo?

P: che è un'irresponsabile

T: e che pensa di te che non batti nel muro tua moglie, ma ci sbatti la testa?

P: che sono un po' matto.

T - perché secondo lui cosa dovresti fare? semplicemente separarsi come ha fatto lui?

P: ma io amo mia moglie!

T: invece lui non l'amava?

P: no, lui penso di no, ma io sì.

T: non glie l'hai mai chiesto perché si son separati?

P: no.

T: secondo te, se glielo chiedessi cosa ti risponderebbe il tuo babbo?

- *T evoca un panorama dove sono visibili i genitori e le loro relazioni fra loro: se non è una verità storica ma solo narrativa è ugualmente importante per T:*

P: che non andavano d'accordo, che stavano male insieme.

T: dove non andavano d'accordo, sul piano economico o su un piano sentimentale?

P: sul piano economico. Mi sono dovuto incaricare io di tutti gli affari di mia madre.

T: perché, lei che fa?

P: dopo mio padre si è sposata con uno che è riuscito a dilapidare tutto il suo patrimonio, fino a fare un debito di 800.000 dollari: io mi sono incaricato di riordinare tutto e di salvare il salvabile.

T: ma questo disastro l'ha fatto a partire da un patrimonio o li aveva guadagnati lei?

P: da un patrimonio. Da un'eredità.

T: dai genitori o dal marito?

P: dai genitori

T: in che cosa l'ha dilapidato?

P: gliel'ha dilapidato suo marito.

T: ah, e allora lei poveretta che c'entra?

P: non si è salvaguardata.

T: e come mai non l'ha fatto?

P: forse si è fidata, è un po' irresponsabile...

T: spiegami un po' cosa intendi per irresponsabile, e in che modo il marito gli ha dilapidato il patrimonio.

P: giocava, faceva cattivi affari con gli immobili...

T: comprava e vendeva e ci perdeva?

P: sì.

T: e la tua mamma gli lasciava amministrare il suo patrimonio? E come mai?

P: non lo so, lei è molto che lascia fare agli altri, non si fa carico delle sue cose... lascia che gli altri facciano al posto suo.

T: oltre che con questo marito con chi l'ha fatto?

P: con me, perché nel momento in cui lei ha avuto problemi, io avevo la mia vita, volevo fare tutta un'altra cosa, avevo dei progetti, volevo fare un bed and breakfast, avevo tutte le possibilità, e ho dovuto mollare tutto per occuparmi della sua situazione economica: aveva un debito enorme!

T: ti ha affidato le sue proprietà o i suoi debiti?

P: i suoi debiti.

T: a suo marito gli ha lasciato le proprietà: secondo te perché? Come mai a lui gli lascia le proprietà e a te i debiti?

P: non ci ho mai pensato

T: pensaci ora. Per esempio, secondo te, se la tua mamma era morta di fame, lui se la sposava?

P: no.

- *Qui il panorama della vita di P si chiarisce un po': la mamma si è comprata il marito! Su un piano strategico questa ammissione può servire a T per decostruire le prospettive di P basate sull'equivoco di base intorno alla persona della madre, in modo che possa ristrutturare un rapporto con lei dove sia patente la sua disonestà esistenziale.*

T: e allora hai capito perché gli ha fatto amministrare le proprietà. Quindi la tua mamma non è irresponsabile, è dipendente dall'amore. E che ne pensi di lei?

P: egoista!

T: cioè lei bada a sé, che poi te ti rovini la vita per stare dietro a lei, sono affari tuoi.

- *Mentre allarga il panorama, T chiama l'attenzione di P sulla sua retroflessione, mettendo il dito sul fatto che secondo buon senso il comportamento della mamma dovrebbe provocargli rabbia.*

P: fa ancora oggi così... ancora oggi amministro non solo le cose sue, ma anche le cose di mio padre...

T: e cosa vorresti cambiare?

P: appena ho visto che non lo faccio più ho visto che non sarò più il salvatore, però se lascio stare è molto peggio, mi ritroverei con una bambina e anche in difficoltà economiche.

T: Ma te dalla croce non ci vuoi scendere?

- *T fa una comunicazione paradossale: il comportamento disfunzionale di P viene paragonato alla crocifissione, e quindi a un sacrificio di grande valore. P allora è libero di scegliere fra la disfunzionalità e il valore, senza essere immobilizzato dal giudizio. Comunque scelga, si tratta di strade percorribili.*

P: io ci scenderei, ma se non ci sono io a salvare il suo patrimonio, lei dilapida tutto e mi viene di nuovo sulle spalle.

T: perché?

P: perché se uno ha una mamma che non ha dove dormire perché è rimasta senza soldi, non è che può chiudergli la porta...

T: Non c'è nessuna legge che lo impedisce...

P: sì, ma è la legge interna mia. Come faccio a lasciarla fuori casa?

T: sembra che per te fare il salvatore sia davvero importante!

P: anche mia moglie ha smesso di lavorare quando ci siamo messi insieme, e dipende da me completamente.

- *Quello che da parte di P finora sembrava ragionevole, comincia a apparire esagerato e disfunzionale: si sta aprendo una porta su una necessità per ora oscura ma che, se messa in luce, può presentare altre vie di realizzazione che non siano la dipendenza dalla madre.*

T: tu che ci guadagni ad avere tutti questi dipendenti?

P: di essere importante per loro.

T: e questo quanto pesa sulla tua anima?

P: per me è bello essere importante per loro, però allo stesso tempo è un peso enorme: è come essere importante perché gli servo e non per me stesso.

T: se te lo fai malgrado che sia un peso enorme, sembra un po' più che solo bello.

P: sì, è come la mia ragione di essere.

T: e come mai?

P: come se io non avessi ragione di essere per me

T: di solito le persone che ragioni di essere hanno?

P: non ci ho mai pensato

T: ognuno appoggia il suo narcisismo da qualche parte: se tu non lo appoggi nell'essere per la tua mamma, per la tua moglie, ecc, bisogna che lo appoggi da qualche altra parte...

- *T propone una fragilità narcisistica come motivazione alla dipendenza di T:*

P: qualche appoggio ce l'ho, per esempio quello di avere i miei dipendenti e io come capo del mio prodotto inventato per me. Diciamo che funziona, che piano piano ci sto riuscendo a costruire il mio lavoro.

T: e questo ti basta?

P: sicuramente no, perché poi arrivano dei momenti che sono fuori di me.

T: come mai non ti basta come soddisfazione narcisistica questa cosa che hai messo in piedi?

P: sicuramente non è la banca che mi può indurre questo stato d'animo...

- *comunicazione criptica che sembra alludere al desiderio di P di essere indipendente sul lavoro.*

T: se tu parlassi con la tua mamma di tutto ciò, che le diresti?

P: non mi prenderò più cura delle tue cose!

T: e lei che risponde?

P: che sono un egoista

T: e tu che le dici?

P: che l'egoista è lei

T: e lei che ti dice?

P: che non è vero

T: e tu che le dici

P: che le ho già spiegato che mi ha già rovinato... che ho messo da parte la mia vita per lei e che ancora...

T: che cosa noti di questo dialogo?

P: che non va da nessuna parte.

T: è un dialogo che non va da nessuna parte. Uno che invece va da qualche parte come potrebbe cominciare? Per esempio, se tu esordissi così "mamma, ti detesto!"

punto. Che succedrebbe? Lei che risponderebbe?

- *T ha tentato di allargare il tema narcisistico al panorama familiare, ma P è tornato all'impasse con la mamma: propone allora un cambiamento nel dialogo, passando da un ping pong di accuse a una comunicazione direttamente emozionale e probabilmente mai tentata. Il problema per T è evocare in P la forza della responsabilità.*

P: mi immagino la faccia che farebbe!

T: e che parole direbbe?

P: "come, mi dici una cosa così? Non è possibile! Sono la tua mamma"

T: e ora rispondile

P: "eh, ma è così, io ti detesto!"

T: e fai lei...

P: "non puoi dire questo", "sì, io te lo dico"

T: senti che questo dialogo morde?

P: Almeno ho sentito che c'entrava con me, solo che non mi sono mai permesso neanche di pensarlo.

- *T lavora sulla retroflessione di P mettendo il dito sulla sua reazione al comportamento della mamma, che secondo buon senso dovrebbe provocargli rabbia e invece lo lascia tranquillo: elaborare l'interruzione del contatto con la sua aggressività è una strategia per far affiorare una reazione spontanea di difesa.*

T: ora che dice? Te hai detto "guarda che è proprio così: ti detesto!"

P: "è proprio così, ti detesto! Non c'è niente da fare", e lei "no! non puoi dire questo, non è così", e lì mi fermo.

T: e se fosse presente tuo babbo, cosa commenterebbe?

- *T prova di nuovo ad allargare il panorama.*

P: "hai proprio ragione"

T: e lei che direbbe?

P: "vedi gli uomini, sono tutti così"

T: e tu che gli dici?

P: "no, non siamo tutti così, sei tu che sei così, che fai venir fuori questo in noi. Non ti comporti bene e non sei onesta, sei egoista"

T: se le dici "sei egoista!", lei ti dice "no, non è vero": se le dici "io ti detesto!", lei non può negare il tuo sentire.

P: "se io ti detesto e anche lui, qualcosa avrai pur fatto"

T: tu preferisci avere in mano il dialogo o imbulletterla alle sue colpe?

P: imbulletterla alle sue colpe.

T: e allora capisci bene che ti tagli ogni possibilità.

P: allora dico così: "io ti detesto!"

T: vai di là

P - (*nei panni della madre*) "non permetto che mi parli così"

T: e cosa fai per non permetterglielo? Gli metti la museruola? Gli tagli la lingua? Lo denunci?

P: lo guardo male e lo faccio sentire colpevole.

T: ah, lo guardi male se ti parla così: e che effetto gli fa secondo te a lui?

P: lui, si rimpiccolisce quando lo guardo così male.

T: sei sicura?

P: adesso non tanto.

T: in questo momento non si rimpiccolisce.

- *T chiama l'attenzione di P sul fatto che ora non si piega sotto l'urto della madre: accorgersi di questa capacità gli può permettere di utilizzarla responsabilmente.*

P - (*nei panni della madre*) "mi fai proprio arrabbiare quando mi dici queste cose, sono proprio arrabbiata!"

T: e il tuo ex marito cosa ne pensa di lui che dice queste cose?

P: È d'accordo.

T: è d'accordo: e gli fa piacere che lui dica queste cose o no?

P: sì.

T - e che effetto ti fa? Tuo figlio ti dice questa cosa e suo padre lo appoggia...

P: mi sento in gabbia, come se avessi due nemici!

T: e ti arrendi o no?

P: no!

T: e come mai non ti arrendi?

P: perché non glielo permetto, ho il mio orgoglio, non è che gli lascio fare quello che pare a loro!

T: perché, se tu ti opponi loro cambiano quello che fanno?

P: no.

T: e allora tutto quello che il tuo orgoglio riesce a fare è convincerti che non è vero che loro due ti detestano...

P: cerco di non credergli.

T: loro ti detestano e te lo dicono: che tu ci creda o non ci creda le cose vanno così. Parla con tuo figlio e digli com'è la tua situazione, come ti trovi a essere detestata da lui.

P: mi sento come in gabbia, perché dipendo da loro...

T: non te ne puoi andare perché senno perdi uno schiavetto?

P: eh sì!

T: e tu ci tiene a tenerti lo schiavo...

P: eh sì, è la mia salvezza, lui fa tutto per me.

T: e il fatto che lui rovini la sua vita per te...?

P: non me ne frega niente.

T: dillo a lui.

P - (*nei panni della madre*) "il fatto che tu rovini la tua vita per me non me ne frega niente, perché io sono più importante di te e tu devi fare il mio schiavo"

T: Continuerai a fare il tuo schiavo o no?

P: (*nei panni del figlio*) no, no!

T: e allora che le dici?

P: "non farò mai più il tuo schiavo, io voglio la mia vita!"

T: lo chiedi a lei di dartela?

P: no.

T: e allora non farai più il tuo schiavo che significa? Cosa farai in concreto?

P: "non mi occuperò mai più della tua economia.

T: lui dice "senti mamma, tu dici che sei più importante di me, io non sono convinto e sono stufo di perdere la mia vita dietro a te e ho deciso di non farti più lo schiavetto, di non occuparmi più della tua economia". Che gli dici?

P - (*nei panni della madre*) "mi sento molto triste".

T: di che, di aver perso uno schiavetto?

P: sì, che mi abbandona....

T: no, non ti abbandona, smette di farsi sfruttare: non è la stessa cosa. Semmai sei tu che lo abbandoni, se non gli vuoi più bene perché smette di farsi sfruttare. Intendi volergli bene lo stesso anche se smette di farti lo schiavetto, o se smette di farti lo schiavetto lo butti fuori dalla tua vita?

- *T mette il personaggio della mamma nell'angolo, obbligandola a prendere una posizione chiara: è naturalmente la mamma interiorizzata, ma è proprio quella che P riconosce come madre.*

P: penso che lo posso sopportare...

T: digli che effetto ti fa se lui smette di occuparsi di te.

P: per me solo pensarlo è una disperazione.

T: d'accordo, ma cosa senti per lui che ti lascia in questa disperazione, dopo averti aiutato per tanto tempo? tu vorresti 200 e lui invece a 100 si ferma e non ti dà più: gli vuoi bene lo stesso? non gli vuoi più bene?

P: la prima cosa che mi viene è che non gli voglio più bene, però è mio figlio, dunque... penso che alla fine lo potrei sopportarlo, però non è che lo sopporto...

T: tu gli vuoi bene anche se lui smette occuparsi delle tue cose?

P: no.

T: non gli vuoi bene, e cosa fai? Gli mandi una maledizione?

P: non gli parlo più

T: non gli parli più. Che significa?

P: desiderargli del male no, però non vorrei avere più rapporti, così da fargli del male così ritorna a prendersi cura di me. Cioè vorrei che soffrisse ...

T: perché ti ha regalato 100 e non 200?

P: sì.

T: è una logica di ferro! E che ne pensi di te che odi una persona che avendoti regalato 100 non ti regala di più?

P: è come se fossi arrampicata su di lui: senza di lui non saprei più cosa fare.

T: ma lui ha dei diritti come essere umano o no?

P: sì, ma io da sola non ce la faccio, se lui se ne va non ce la faccio: allora, come posso volergli bene?

T: ma perché scusa, allora tutti quelli che ci sono al mondo che non si occupano di te non gli parli più?

P: no, non è logico, è vero

T: e cos'è allora?

P: è egoista!

T: è infantile!

P: è infantile sì, sì.

T: tu sei così infantile che il tuo ex marito non ti sopportava più e ti ha lasciato, e tuo figlio ti sta lasciando perché non ti sopporta più. Ti va bene così?

P: no, non va bene

T: e allora cosa vuoi da te?

P: forse cominciare a prendermi cura delle mie cose....

T: sì, ma qui il problema è che tuo figlio sta per abbandonarti, e il rischio è che non ti abbandoni solo economicamente ma anche affettivamente: se non fai qualcosa lo

perdi sui due piani. Cosa vuoi da te stessa, cosa vuoi che lei faccia per non perderlo affettivamente?

P: dirgli che gli vuole bene lo stesso, anche se non si occupa delle mie cose.

T: stai chiedendo a te stessa di farlo anche se non è vero?

P: sì.

T: sarebbe una bugia ragionevole. Convincila a dire questa bugia.

P: (*nei panni della madre a se stessa sulla sedia vuota*) "anche se è una bugia, l'importante è che tu convinca tuo figlio, che pensi che gli vuoi bene lo stesso anche se non si occupa delle tue cose, perché se no lo perderai completamente e non voglio questo".

T: perché non vuoi?

P: perché non voglio stare sola.

T: quindi vuoi per lo meno che ti porti le caramelle all'ospizio?

P: sì, sì

T: sei sicura?

P: penso che meglio un rapporto così che niente.

T: un rapporto ce lo puoi avere anche col vicino di casa.

P: però è mio figlio....

T: che è tuo figlio che vuol dire, scusa?

P: che l'ho partorito io, l'ho cresciuto io...

T: e allora?

P: neanche l'ho cresciuto io, veramente.

T: e allora? Che vuol dire che l'hai partorito tu?

P: vuol dire che non lo posso lasciare andare completamente, che neanche mi porta le caramelle...

T: certo che puoi, a meno che tu non gli voglia bene.

P: sì, un po' di bene gli voglio.

T: e allora, forse, quello che converrebbe per non perderlo è di gonfiare questo po' di bene.

P: sì.

T: che potresti dargli come gonfiatina?

P: dirgli che per me importante non è solo quello che fa per me

T: ed è vero?

P: un pochino è vero.

T: un pochino è vero, potresti gonfiarla un pochino, metterci un po' di piantini, fare tutte quelle cose che le donne sanno fare bene, e così lui ci casca come una pera. Prometti che lo farai?

P: sì

T: ok, vieni di qua. Hai sentito quella stronza della tua mamma che cosa ti sta preparando? Che effetto ti fa?

P: (*nei panni del figlio*) che è molto più egoista di quanto pensassi!

T: ecco, e tu che hai intenzione di fare?

P: di salvarmi di più

T: come puoi fare a salvarti da una così egoista?

P: essere egoista anch'io

T: come?

P: fingere che non me ne frega più di tanto...

T: Lei ha intenzione di dirti le bugie su quanto ti vuole bene, e tu cosa potresti fare per gestire la situazione?

P: dirgli le bugie anch'io.

T: E cosa gli potresti dire...

P: (*a P nei panni della madre sulla sedia vuota*) "io ti voglio bene mamma, ma non mi occuperò più..."

T: perché? Spiegagli.

P: "perché sono molto occupato con la nuova professione, e non ho più tempo per dedicarlo a te"

T: se tu volessi esser un po' più bugiardo?

P: "andrò via..."

T: davvero bugiardo, schifosamente bugiardo...

P: schifosamente bugiardo... non mi viene niente.

T: per esempio gli potresti dire "guarda mamma mi sta andando a rotoli la professione, un disastro, non c'ho più soldi non so come fare a campare, devo lavorare tutto il giorno a questa cosa. Senti mamma, potresti mettermi un po' a lavorare e aiutarmi?". Prova a dirglielo.

- *T propone un intervento paradossale. L'idea è che P sia imprigionato in una logica lineare e non abbia né pratica né conoscenza teorica della logica paradossale, e questo esperimento è una iniziazione all'uso del paradosso.*

P: "senti mamma, sta andando tutto male, non ho più soldi, non ho più tempo, veramente avrei bisogno che tu ti mettesti a lavorare per aiutarmi"

T: come suona?

P: la fine è forte...

T: com'è raccontargli una bugia così spaziale?

P: piacevole!

T: allora, cosa noti di te? Io noto che lei è così egoista che non ti ha neanche insegnato a mentire. Che vuoi fare, imparare ora prima che sia troppo tardi?

P: è vero mi definisco come una persona che dice sempre la verità.

T: allora fai un'esperienza: raccontami una balla spaziale con l'occhio trasparente e con gli accenti di uno che dice la verità. Io che conosco il genere ti dirò se ci sei riuscito o meno.

-*T inizia P all'esperienza di mentire.*

P: nell'ultimo gruppo, lo sai del mio lavoro, no? nell'ultimo gruppo abbiamo affittato un aereo privato per alcune persone, siamo andati a un'isola vicino agli Stati Uniti, c'era Madonna, i Rolling Stones, tutti. Ci hanno fatto una mega festa tutti nudi, sai? Erano tutti nudi, e c'erano drink da bere e allora noi ci siamo tolti i vestiti e c'erano delle stanze dove succedeva di tutto, non ti posso dire le cose che succedevano là dentro, meraviglioso! I clienti non potevano crederci che li avevamo portati lì! Ti immagini? Noi non sapevamo che...

T: si sono divertiti?

P: da morire! Da morire! È stato stupendo!

T: Allora, lei non ti ha insegnato a mentire, ma tu puoi mentire uguale, puoi darti da fare, provarci, e lo senti che ti diverti quando menti? Non puoi combattere dicendo la verità contro una che dice le balle. Torniamo all'inizio, dov'era il problema?

P: nella mia rabbia furibonda

T: e quali è la sua ragion d'essere? Che ti trattano male o che non dici le balle?

P: che non dico le balle e mi faccio carico di tutto

T: Cos'hai capito da questo dialogo con la tua mamma?

P: il perché ho fatto quello che serviva a lei.

T: no, non mi sembra, mi sembra piuttosto trasparente che sei un dannato egoista che vuole essere meglio di lei e lei ti dà lo spazio per farlo. Sei sempre moralmente superiore a lei, perché lei mente, lei imbrogliava, invece tu santo, nobile, ecc. Che vuoi, fare continuare a essere meglio della tua mamma a tutti i costi o scendere a basso e essere stronzo come lei e farti gli affaracci tuoi?

- *T usa il reframing per spostare la trama di P dalla nobiltà del sacrificio a qualcosa di meno disfunzionale per la sua vita.*

P: voglio scendere a basso.

T: si tratta di convincere te stesso: dove non cede questo te stesso?

P: non cede nel fatto di essere salvatore a tutti i costi...

T: quindi devi convincerlo a smettere di essere meglio della mamma...

P: ...di dimostrargli che è superiore.

T: Per riuscirci devi capire perché lui è così intestardito nel dimostrarti che è superiore. Prova a immaginare che la sua mamma ammette che lui ha ragione e si dichiara colpevole; che succede di così straordinariamente bello? Prova a immaginare la tua mamma che un giorno dice "è vero figlio mio, sono stata una stronza, sono un'egoista, faccio il peggio del peggio del peggio" che te ne viene a te?

P: non lo so...

T: Che succede di interessante? Senti la voce della tua mamma "figlio mio hai ragione, sono stata un'egoista tutta la vita, sono un'egoista terribile!" Che senti?

P: non mi piace...

T: che cosa speri che succeda dopo?

P: che non devo fare più niente per lei...

T: ma scusa, ma se lei ammette di essere colpevole, di essere stata tanto ingiusta, ecc... tu che fai? Trionfi. Se lei finalmente ti riconosce, tu come ti senti?

P: importante per lei, riconosciuto, visto...

T: visto, riconosciuto: e metaforicamente che vuol dire visto e riconosciuto?

P: voluto bene...

T: eh... allora tu sei lì che lotti per essere superiore, perché se alla fine lei ti riconoscesse tu ti sentiresti voluto bene?

P: sì. Come se così almeno avessi un ruolo per lei...

T: ... e così lei alla fine ti vuole bene. Ti importa se lei ti vuole bene o no?

P: molto.

T: e allora capisci che tutto questo che fai serve a compensare il fatto che non ti vuole bene. Che vuoi fare, passare la vita a compensare il fatto che non ti vuole bene o cambiare trama?

P: no, cambiare...

T: e cosa vorresti cambiare?

- *Comincia qui la seduta vera e propria: P ammette e accetta il conflitto interno al momento che dice di voler trasformare qualcosa di sé.*

P: forse riconoscere che lei non mi vuole bene e riconoscere tutto lo sforzo che faccio

per farmi voler bene, e partire da questo.

T: in effetti potrebbe essere una cosa importante convincere te stesso che la mamma non ti vuole bene. Che ti dici per convincerti?

- *Se P ci riesce, poi deve mettere in piedi un nuovo progetto esistenziale.*

P: (*a se stesso sulla sedia vuota*) "è inutile che ci provi in tutti i modi possibili, comunque, qualsiasi cosa fai la mamma non ti vuole bene"

T: sei scuro che la mamma non gli voglia bene?

P: gli vuole bene a modo suo.

T: e quale sarebbe il modo suo?

P: cioè un minimo, la minima energia disponibile, pochissimo.

T: tipo, per esempio, cosa fa per volergli bene?

P: chiamarlo ogni tanto, sempre comunque per problemi.

T: cioè, quello che gli concede è l'onore chiedergli aiuto.

P: sì, di avere bisogno di lui.

T: gli vuole bene come all'idraulico, insomma. E cosa gli vuoi dire a lui per convincerlo che non gli vuole bene e non gli vorrà mai bene?

P: che lui sa che cos'è essere voluto bene. Per esempio, sua nonna si è occupata di lui mentre sua mamma non se ne occupava: (*a se stesso sulla sedia vuota*) "tu sai come soffri perché è morta, quindi hai idea di cos'è esser voluto bene, allora paragonando ti puoi rendere conto che con tua madre non c'entra l'amore.

T: vuoi dire che la sua nonna l'ha amato?

P: sì.

T: e che lui è così egoista che vuole che l'ami anche la sua mamma? Non gli basta mai, eh?

P: no, perché la mamma è la mamma, almeno dovrebbe essere.

T: la mamma è la mamma che vuol dire?

P: che è lei che mi ha partorito

T: e dagli con sto' partorire, ma che te ne frega che ti ha partorito se neanche te lo ricordi?!

P: una cosa è la nonna e una cosa è la mamma.

T: spiegami la differenza: tra una nonna buona e una mamma cattiva cosa sarà meglio?

P: almeno che ho avuto qualcuno, la nonna buona.

T: hai avuto qualcuno che ti ha amato. Non ti potresti accontentare?

P: sì

T: allora, convincilo che la sua mamma non lo ama e che non lo amerà mai qualunque cosa faccia.

P:(*a se stesso sulla sedia vuota*) "non importa quello che fai, la tua mamma non ti amerà mai!"

T: questa è un'affermazione: ora convincilo.

P: "hai visto tutte le cose hai fatto? Hai fatto di tutto, tutto quello che potevi fare, hai fatto anche di più di quello che potevi fare, hai lasciato tutto da parte per lei e non è cambiato niente, mai, non è cambiata una sola virgola".

T: che ne pensi dell'amore?

P: che è una cosa bella...

T: sì, ma è una cosa che dipende da quanto l'altra persona si dà da fare?

P: ... per esempio "tu ami la tua donna, la ami perché è così, perché ti fa bene, perché ti fa felice".

T: la ama perché lo fa felice, o lei lo fa felice perché la ama?

P: la ama perché lo fa felice

T: ah sì? Non è che lei lo fa felice perché la ama?

P: lo fa felice perché la ama.

T: e perché la ama?

P: la ama, perché lo tranquillizza

T: allora amerebbe anche il serenase

P: la ama perché... per il suo carattere, per come è fatta...

T: perché, se era fatta diversa non la amava?

P: forse no

T: forse no o forse sì: e allora perché la ama?

P: non ci sono ragioni!

T: non ci sono ragioni, l'amore è gratuito e misterioso, va a saperlo tu perché la ama. E così va a saperlo tu perché non la ama. Perché la tua mamma non ti ama? Boh! Perché la tua nonna ti amava? Boh! Però la tua nonna ti amava e la tua mamma no. Diglielo, è inutile che ti dai tanto da fare, è sempre un tentativo di comprarla, ma l'amore è gratuito quindi..."

P: (*a se stesso sulla sedia vuota*) "l'amore non ha prezzo, non ha un prezzo, non lo puoi comprare, non c'è niente che tu possa fare, è gratuito."

T: "è inutile che ti dai da fare, così compri qualcosa che non è amore. È molto doloroso, ma bisogna che accetti che la tua mamma non ti vuole bene"

P: faccio molta fatica, però è così.

T: però dici tanto che lei è la tua mamma, ti ha partorito e cose di questo genere. Che ti importa se è la tua mamma biologica o ti accudisce e ti fa da mamma senza essere la tua mamma biologica? Perché ti importa tanto della biologia?

P: forse perché io le voglio bene

T: anche questo dà da pensare: tu vuoi bene a una che non ti vuole bene? Magari non vuoi bene a lei, vuoi bene a un fantasma tuo.

P: sì, forse a quello che mi sarebbe piaciuto che lei fosse.

T: cos'ha la tua mamma di interessante?

P: mi viene in mente che è molto bella.

T: è una socialmente rappresentativa, quindi rinunciare al fatto che ti voglia bene sarebbe rinunciare al fatto che ti rappresenta socialmente.

-T *minimizza senza negare, nel tentativo di ridimensionare l'attaccamento di T:*

P: sì, è molto socievole, molto simpatica, ci sa fare molto con le persone...

T: tu hai avuto una nonna che ti ha voluto bene, e se ho capito bene, una moglie che ti vuole bene... e allora: vuoi anche la mamma?!

P: sì è vero, potrei farne a meno...

T: cosa senti quando dici "sì è vero"?

P: un po' di sollievo per poterla lasciare, non è che lascio una cosa che... non è che ho bisogno di lei, non sono anch'io dipendente.

T: senti un senso di sollievo accorgendoti che non ne hai bisogno e che la puoi lasciare?

P: sì, che ho altri pilastri dove appoggiarmi, e che alla fin fine è la vita sua, che faccia

come le pare a lei. Io lo faccio per lei, non per ottenere qualcosa: lo faccio perché lo sento, non perché lei poi possa darmi qualcosa....

La trama che T sembra cercare di organizzare in questa seduta è la possibilità che P, trovando "le parole per dirlo", realizzi un equilibrio esistenziale autonomo senza l'emorragia energetica ed emozionale che le modalità attuali di rapporto con la madre gli sta procurando, e la cui sgradevolezza è percepibile per via empatica.

Il problema del valore: etica estetica e logica

Il passaggio dal formale all'assoluto di etica, estetica e logica è stato formalizzato concettualmente da Kant già da due secoli: il livello relativo è invece contemporaneo e non è che sia quello giusto, è solo un modo più articolato di pensare e non è detto che sia quello definitivo, magari fra qualche tempo.... il '900 è stato il secolo della relatività, che come concetto si conosce in genere solo riguardo alla fisica: la relatività invece si è espansa rapidamente a tutte le altre faccende umane, cioè l'estetica e l'etica.

La relatività nel senso della fisica è qualcosa che difficilmente le persone conoscono: la teoria di Einstein è ancora oggi molto difficile da capire.

Sul tema dell'etica, nella storia della poesia, nel '700 e nell'800 varie persone hanno sognato una Grecia rediviva, dove l'orizzonte non fosse il paradiso futuro del cristianesimo, ma il presente della virtù: Hoelderlin è impazzito sognando questa Grecia ideale, dove le persone fossero persone invece di essere impacchettati in un modo d'essere molto sociale ma poco vivo. Nietzsche ha costruito un'opera gigantesca basata sulla differenza fra dionisiaco e apollineo, e ha aperto così la strada della psicoterapia. La rottura del naturalismo nell'estetica è stata pagata cara dai suoi protagonisti: Van Gogh per tutta la vita è stato considerato matto e trattato malissimo, ma ha aperto una strada fondamentale: questi cambiamenti sembrano ora così semplici, ma sono costati sangue. Se uno avesse proposto un quadro di Kandinskij prima di Kandinskij, lo volavano dalla scale: lui ha potuto attraversare l'opposizione perché prima dipingeva in modo naturalistico, quindi sapeva farlo e non era tanto facile disprezzarlo, poi ha pensato, scritto, descritto e sottolineato i passaggi facendo affermazioni pittoriche che erano supportate teoricamente, per cui non l'hanno potuto disprezzare più di tanto. Si è connesso con altre esperienze artistiche finché piano piano ha conquistato l'anima di tanta gente, le persone hanno cominciato a vedere la bellezza a prescindere dalla naturalità: prima bello coincideva con "sembra vero", oggi dire questo di un quadro farebbe ridere. Oggi è chiaro che la bellezza non è la copia della natura, ma senza tutto questo cammino non sarebbe stato così chiaro.

Dato che in realtà le persone si orientano con il senso del valore, cioè qualunque cosa facciano cercano di farlo bello buono e logico, bisogna che si guardi bene cosa si intende per bello, buono e logico, perché spessissimo ci si sbaglia su questi termini e si crede per esempio logico qualcosa che non lo è affatto. Una pratica è stare dentro queste esperienze e andare a vedere con attenzione, guardando proprio col microscopio, quello che si fa, che effetto ci fa e cosa ne pensiamo. Fidarsi del proprio gusto del valore non è l'unica cosa, anche il pensiero razionale aiuta: ma senza l'atten-

zione al livello del valore i ragionamenti sono astrazioni, dato che si può fare un ragionamento e anche il ragionamento contrario. E' dall'intreccio di questi due livelli, quello del ragionamento e quello del valore, che si ottiene una bussola abbastanza affidabile per il proprio essere nel mondo.

- La pratica filosofica sul senso del valore

P: Vorrei raccontare una discussione sul lavoro.

T: Racconta la scena come se dovesse essere rappresentabile in teatro: c'è questa persona e quest'altra, lui dice questo e questa dice quest'altro....

P: stavamo parlando di un problema di organizzazione relativa ai turni, perché è un momento di grosso cambiamento e quando una persona prendere le ferie altri si devono sacrificare e lavorare un po' di più di quanto farebbe normalmente. Mentre stavamo cercando un accordo è entrata una collega più giovane, e ho cercato di farle il sunto della situazione:

- "le ferie si potranno fare a patto che tutti siamo d'accordo, che ci dividiamo il lavoro residuo, o quanto meno lavoriamo di più quando siamo in turno" "Sì, non ci sono problemi, basta che mi diate due week-end lunghi (giovedì-martedì) al mese, altrimenti mando il certificato" Io su questa cosa ho reagito:

- "scusa, ma che modo è dire questa cosa?!"

- "ma io lo dico come voglio" ha risposto lei, e la scena è finita. Poi lei ha sentito il bisogno di chiarire, ma credo che la cosa importante si è agita tutta in questo scambio: mi si è bloccato lo stomaco, questo suo atteggiamento l'ho vissuto come un'aggressione e mi sono subito difesa, e questo poi ha creato la difficoltà di chiarire anche nel successivo tentativo di chiarificazione, e alla fine ognuno è rimasto nel suo punto di vista.

T: non ti è piaciuto quello che ha fatto lei o quello che hai fatto tu?

P: Non mi è piaciuto il suo modo, ma quello che mi ha fatto star male di più è la mia modalità: ho reagito, piuttosto che mettermi in una situazione di presenza e distacco, e riuscire a vedere lei al di là di questa sua cosa.

T: Il tuo comportamento non ti è piaciuto soprattutto da un punto di vista:

Estetico, cioè lo trovi brutto

Etico, cioè lo trovi cattivo

Logico, cioè lo trovi disfunzionale

T inserisce la differenziazione per semplificare il lavoro.

P: Difficile dargli una sola connotazione: non mi è piaciuto dal punto di vista estetico, perché entro poi in una dinamica che non è bella né da provare né da vedere.

T: Non è bella la dinamica o non ti piace te che ti comporti così?

P: Non mi piaccio io che mi comporto così.

T: Quindi non ti piace da un punto di vista estetico?

P: Stavo riflettendo: possibile che con tutte le cose che so ancora mi parta la reazione immediata.... non mi è piaciuto da un punto di vista etico, perché penso che ci siano altri metodi per parlare, e non mi è piaciuto neanche da un punto di vista funzionale perché poi alla fine.....

T: Cosa trovi di cattivo in questo tuo comportamento?

P: Non mi sembra cattivo, mi sembra che poi alla fine non porti da nessuna parte: forse è disfunzionale.

T: Quindi non ti è piaciuto da un punto di vista logico?

P: Non funziona, e poi mi fa star male perché sono rimasta tutta la giornata in tensione: da un punto di vista teorico posso anche dirmi di aver ragione, ma ognuno ha le sue di ragioni, ognuno lo vede dal suo punto di vista. E' che poi alla fine il mio punto di vista emozionale non ha portato nessun risultato se non quello di farmi star male.

T: sei disposta a lavorare su questo?

P: Sì

T: Cosa trovi più importante, che non ti piaci esteticamente o logicamente?

P: E' una lotta dura.

T: siccome bisogna incominciare da qualche parte, bisogna decidere da dove cominciare.

P: Dal punto di vista estetico.

T: Di un po' cosa ci trovi di brutto in te stessa che si comporta in quella maniera.

P: Non mi piace discutere su un piano di lotta.

T: Sì, non ti piace, ma quello che ti chiedo è di guardare te stessa che lo fa e cosa non ti piace di te stessa che lotta.

P: Non mi piace l'aggressività, non mi piace provare rabbia..

T: Guardala bene: cosa ha questo di esteticamente disdicevole?

P: L'espressione del volto.

T: E com'è l'espressione del volto?

P: Accigliato.

S: Guardala: con che criterio la trovi brutta quando è accigliata? Ci sono vari livelli con cui il tema estetico si presenta al mondo. Inizialmente si presenta in termini formali: l'estetica una volta era copia della natura, le cose erano considerate tanto più belle tanto più riproducevano la natura. A un certo momento della storia del pensiero, nel mondo occidentale ci si sposta invece verso un'estetica assoluta: una cosa è bella perché è bella, non perché rassomiglia alla natura.

Anche questo cambia col tempo, e nel mondo moderno la bellezza non è più assoluta, ma ha dimensioni relative: è così che comincia l'arte moderna, l'arte astratta. Qui le cose non hanno più una forma bella in sé, ma è la relazione tra le componenti dell'insieme di una figura che determina un senso di bellezza.

Allora quando guardi te stessa accigliata la vedi brutta da un punto di vista formale,
assoluto, o

relativo, cioè in una estetica contemporanea.

T affronta un tema base della nostra cultura: per tenerle in riga, si dice alle bambine che se si arrabbiano diventano brutte, ricattandole su un loro punto debole. Non poche ci credono.

P: Di getto mi sarebbe venuto di dire assoluto.

T: Cioè un'estetica trascendentale, dove è bello quello che è bello. E come potresti guardarla da un punto di vista di estetica relativa, che è qualcosa che amplia un pochino il quadro? Qui non si guarda solo la protagonista ma si vede, ad esempio, anche l'interlocutrice. Tu dici che lei vista così accigliata è brutta: ma se guardi la scena in cui l'altra dice "o mi date questo o io vi mando il certificato" e lei-te stessa si arrabbia, continui a trovarla proprio brutta?

P: No, però anziché reagire con "perché ti comporti così...?" avrei potuto fare altre cose...

T: Guardalo da un punto di vista teatrale: se fossi la regista della storia, che cosa le faresti fare che ti piacerebbe.

P: Avrei potuto ironizzare con un sorriso, dire ne parliamo dopo con calma,....

T: E per esempio, secondo te, durante l'ultima guerra era il caso di sorridere ai nazisti

con un atteggiamento ironico o era meglio sparargli?

P: E' chiaro che bisognava sparare: il tema che via via mi si riaffaccia e sul quale tendo a scappare è proprio questo del coraggio di sparare al nemico.

Il coraggio che non ha è di apparire brutta

T: Allora riguarda la scena, e guarda meglio cos'è che non ti piace. Tu dici che lei è brutta perché è accigliata: guardala meglio. Se la tua aspettativa è il coraggio di sparare al nemico, cosa vedi in questa scena che non ti piace davvero?

P: Di non essere stata ancora più aggressiva e determinata!

C'è qui un tema che P non mette sul tavolo, che è il fatto di essere stata presa di sorpresa e di essere rimasta ferita: desidererebbe una risposta così aggressiva da scancellare la ferita, ma questo è un livello di aggressività che non si potrebbe permettere.

T: La prospettiva qui si ribalta: la tua risposta è pur sempre una risposta materna, prendi la collega come una bambina che ha fatto una cosa che non si deve fare e che bisogna capire. E come sarebbe invece risponderle per le rime?

P: Mi torna difficile... Beh, fai come ti pare, tanto qui tutti siamo utili e nessuno è indispensabile.

T: Come ti senti dicendo questo?

P: Molto meglio, però mi sento anche aggressiva e...

T: È soddisfacente o vorresti qualcosa di più?

P: Non trovo che sia soddisfacente.

T: Tu prima hai detto che c'è un problema anche dal punto di vista funzionale. La funzionalità in sostanza è questo: per muoversi c'è spinta e trazione, la spinta si chiama motivazione e la trazione si chiama scopo. Per stare in una logica "logica" bisogna chiederci non solo cosa ci spinge ma anche dove vogliamo andare. Lì dove volevi andare, cosa avresti voluto ottenere parlando con lei?

P: Sembra paradossale, ma quello che avrei voluto ottenere è una relazione armonica.

T: Cosa puoi dirle che da una parte è all'altezza dell'aggressività della collega, e da l'altra parte si sviluppa verso una direzione armonica? Si tratta di provare: è difficile imbroccarla alla prima, ma se fai delle prove forse lo trovi.

P: Mi viene da dire, e non so se è una forma di difesa o di fuga, che probabilmente quello non era il contesto adatto per discutere.

T: quello che cerchiamo è una risposta che sia soddisfacente: soddisfacente non significa perfetta. Prova a inserirci una considerazione logica. Come indirizzare la cosa in una direzione armonica quando l'interlocutore si presenta disarmonico? Detto in termini generali: la collega si presenta in modo disarmonico, lo puoi chiamare sgradevole, scortese, quello che vuoi: come condurla con la tua risposta in una direzione armonica. Le cose non dipendono da A o da B, dipendono dall'interazione tra A e B. Se A si presenta malissimo non è detto che B con adeguati spintoni non riesca a mandarlo nella direzione che vuole... la domanda è che genere di spintoni potevi dare per incanalare la situazione in modo soddisfacente, in modo potenzialmente armonico e stando all'altezza dell'aggressività di lei, dato che non ti è piaciuto per niente stare sotto. A me viene in mente che una delle infinite possibilità sarebbe stato dirle con un grande sorriso "Beh, naturalmente! Se non ci si trova d'accordo tutti si manda dei certificati, vaalaaanghee di certificati!!! Seppelliamo la segreteria di certificati!!! Che effetto ti fa?

P: Mi fa star meglio, anche se c'è una parte di me che rode.

T: Rode per quale motivo?

P: Perché vive un senso di ingiustizia, si sente ingiustamente attaccata.

T: Sì, vorrebbe scancellare l'ingiustizia.

P: Esatto.

T: Ed è possibile?

P: No, però la posso alleggerire...

La ferita di P non si scancellava con così poco, e la vendetta non è per lei eticamente accettabile

T: Qui c'è un problema di uso della mente: invece di rimediare, noi vorremmo sempre scancellare quello che non ci è piaciuto. Il fatto è che quello che è successo è successo, il problema che si pone è: che faccio ora, dato che è successo questo? Ma una parte di noi protesta, perché quello che vorrebbe è che non fosse successo.

P: Sì, e l'altra vorrebbe avere ragione!

T: Questa è una fissazione cristiana, perché nell'insegnamento cristiano l'unica aggressività permessa è avere ragione. Questo con l'aspettativa che l'altro dica "sì è vero, hai ragione!" e si fustighi da solo, cosa che non succede mai. Allora, o rimaniamo con questa illusione, oppure ci si rimbocca le maniche e si affronta il problema: è successo questo, mi hanno fatto questo e sicuramente non si pentono. Se poi si pentissero potrebbe essere peggio: quando pentirsi è una bugia culturalmente diffusa, questa solo toglie all'interlocutore la possibilità di reagire. Ammazzano qualcuno e poi si pentono, però intanto l'altro è morto!

La paziente è arrivata a rendersi conto di dove sta, ma non ha necessariamente la forza di cambiare comportamento: la coscienza però lavora lentamente e può darsi che si renda conto che la ferita dipende dal fatto che lei si è presentata amichevole, e l'altra l'ha aggredita, e che l'errore è stato suo, perché l'ha presa a prescindere come una amica e quella amica non era..

Il problema è che fare, dato che l'altra persona ha fatto quello che ha fatto? Questo spazia da non fare niente e aspettare la giustizia divina, alla vendetta corsa che si trasmette da una generazione all'altra. Questi sono praticamente i due poli: la vendetta umana o la vendetta divina. Lo spazio nel mezzo è affidato al senso etico estetico e logico della persona, che non sono prodotti culturali, ma realtà esperienziali.

- Che il senso logico non sia un fatto culturale è chiaro, dato che il moto dei pianeti rispetta la logica ed è ben precedenti agli esseri umani.

- Il senso estetico non è culturale perché per esempio i fiori sono belli e non per caso, e lo erano ben prima degli esseri umani.

- Il senso etico a sua volta è fortemente rintracciabile anche tra gli animali, e tanti sono gli episodi che lo mostrano.

Bello – buono – logico era poi la bussola del mondo classico, che si orientava con qualcosa di pre-culturale, qualcosa che è presente in ognuno come esperienza. La difficoltà di gestione di questa esperienza è che bello buono e logico non sono sapori violenti, sono sensazioni piuttosto sottili.

Kant diceva che bello non è ciò che piace. E' evidente che è così, perché la moda per esempio, che piace tanto, dura poco: una macchina di 20 anni prima appare orrenda, ma al suo tempo piaceva tanto. Il senso del bello è una cosa parecchio sottile, non esplose in faccia, bisogna ascoltare con orecchie ben aperte per percepirlo.

E così buono non è una cosa plateale, in genere se è plateale non è buono ma semplicemente conveniente, vantaggioso per se stessi o per il proprio clan: buono ha un sapore tenuissimo, bisogna stare molto attenti per percepire buono, e così anche logico. Come esempio poi di pratica logica utilizziamo in genere la scuola: ma nella scuola ci sono tanti professori, ognuno pensa cose differenti, e il risultato è un minestrone di tutto quanto, per cui la logica scolastica alla fine risulta completamente sballata, e pensare logicamente richiede rieducazione.

Transfert e controtransfert



Proiezioni e costellazioni

Il transfert consiste all'incirca nel considerare il terapeuta come fosse il padre o la madre. Il nucleo emozionale del transfert è il desiderio di avere una persona da cui si vorrebbe essere apprezzati: è quello che vogliono i figli dai genitori, e bambini in realtà imparano molte cose per far piacere ai genitori e avere la loro stima. L'apprendimento in genere si basa in gran parte su una relazione transferenziale: con lo stesso meccanismo che hanno con i genitori, allievi e pazienti imparano per piacere al terapeuta. Trovare qualcuno che si interessi a noi è un miracolo, e quando succede questo può cambiare la vita: solo sulla base dello stranissimo fatto di essere importante per un altro, molte cose diventano fattibili. Freud considerò che il rapporto avuto con i genitori si ripropone con qualunque figura genitoriale successiva, come se ci fosse un'istanza che precede l'esperienza transferenziale, e una volta che c'è la possibilità di accederci, si aprisse l'esperienza specifica. La tendenza transferenziale è un fenomeno pre-percettivo (un archetipo direbbe Jung⁷⁶): ci sono nuclei di senso, che stanno in profondità aspettando di prendere forma...

Il transfert è il trasferimento di qualcosa con dei punti in comune su qualcos'altro, e implica anche un trasferimento di aspettative. Prendiamo un'autoradio comprata a Napoli, a Forcella, il mercato dove si trova di tutto, compreso i peggiori imbrogli. Ci sono punti in comune fra una cosa che sembra un'autoradio e una che lo è: tra le due alcuni particolari sono diversi, ma il riconoscimento di qualcosa si fa sui pochi particolari, che, in questo caso intenzionalmente, si somigliano. Il riconoscimento è una proiezione: riconoscere qualcosa o qualcuno significa proiettarci sopra un'immagine nota. Proiettare, in gergo psicologico, significa riconoscere in base a troppi pochi particolari: i pochi particolari che si utilizzano per questo riconoscimento, per così dire, fantasioso, si chiamano costellazioni.

Una costellazione in astronomia è un insieme di stelle su cui viene proiettato qualcosa: il Carro, l'Orsa, il Toro, i Gemelli... tutto quello che ci si vuole riconoscere. Ma cosa c'entra per esempio la cintura di Orione con le tre stelle della sua costellazione?

E ci vuole una bella fantasia per riconoscere un carro da sette stelle. Il problema è che riconoscere da un minimo segno è importantissimo: a caccia al cinghiale, se si sente un fruscio non ci si chiede se sia o meno un cinghiale, prima si spara e poi ci si pensa. È vero che è meglio aver paura che buscarne, ma è così che succedono gli incidenti.

Come si fa a sapere quando si comprano delle mele che sono davvero mele? Si cerca di verificare sensorialmente attraverso il tatto, la vista, l'odorato... per riconoscere un'auto si mette l'attenzione su alcuni particolari, ma se ne danno per scontati altri: chi ha comprato a Forcella un'auto falsa l'aveva riconosciuta, ma da troppi pochi particolari. Riconoscere significa proiettare sopra qualcosa o qualcuno un'immagine, significa identificarla da pochi particolari. Nel caso dell'auto, la si identifica in base ai particolari esterni, ma mancano per forza quelli interni: solo se si svitasse lo chassis dell'auto falsa magari si scoprirebbe al suo interno la sabbia che serve a simulare il peso.

Quando dunque si dice proiettare, si intende riconoscere su troppi pochi particolari, tipo per esempio: il mio babbo era violento, tu sei violento io ti riconosco come il mio babbo. Questo è evidentemente un fraintendimento clamoroso, ma d'altra parte alla proiezione non c'è un'alternativa radicale, proiettare è indispensabile e riconoscere è sempre necessariamente un'operazione approssimativa. Ci sono però approssimazioni e approssimazioni: se il conoscere ha la sua base nel ri-conoscere, non si limita soltanto a questo: si riconosce infatti in funzione dei nostri desideri e bisogni. Più ampio è lo spettro del percepire al di là del riconoscimento, più l'altro si sentirà visto, più stretto è più l'altro c'entrerà poco. Se si riconoscono nell'altro le cose che danno fastidio o quelle che fanno comodo e nient'altro, l'altro rimarrà scontento, come succede a volte nei rapporti di coppia: mogli e mariti si arrabbiano perché si accorgono che il coniuge non li riconosce per quello che sono davvero, ma solo per quei pochi particolari che gli fanno comodo o scomodo.

L'identità

Dietro il riconoscimento c'è il problema dell'identità: cos'è l'identità? Io sono forse identico a me stesso? In poco tempo mi trasformo anche chimicamente, in che senso posso dire allora che sono identico a me? E se ci fosse un altro che è uguale a me, proprio identico, sarei io o sarebbe un altro? Non siamo "identici" a niente, siamo a mala pena noi stessi, e pensare così scardina il senso comune, il sistema con cui normalmente le persone ragionano. Il termine identità serve semplicemente per tenere in piedi una fantasia di stabilità: nell'esistenza però quello che serve davvero non è avere un'identità, ma che ci sia una trasmissione del sostegno attraverso gli eventi della vita sui quali si costruisce la propria verità narrativa, la trama della propria storia. L'identità sarebbe per definizione una struttura, mentre la verità narrativa è una realtà dinamica, una serie di avvenimenti configurati contingentemente in una trama capace di trasmettere un sostegno al senso.

Transfert è riconoscimento sulla base di pochi dettagli: non è un errore, è solo un

riconoscimento approssimativo, comprensibile nella sua importanza solo capendo che non esiste una identità vera e propria. Una torta, prima si compra, poi si assaggia e poi si decide se è buona o no: prima di assaggiarla l'abbiamo solo riconosciuta, cioè abbiamo proiettato sull'oggetto che si è visto il pregiudizio che sia buono da mangiare. Quando si va da un dentista, ci si va con il pre-giudizio che farà un lavoro a nostro favore, cioè si proietta sul dentista un personaggio utile, benevolo, di aiuto. Ma è una proiezione, cioè un riconoscimento su pochi dettagli: da cosa si riconosce un dentista? Dal camice, dai trapani... ma questo mica dice se è un buon dentista! Può essere un cane, oppure invece un ottimo dentista. Quando si va da un operatore d'aiuto, si riconosce da pochi dettagli: dalla targhetta, qualcuno ne ha parlato... sono pochi dettagli, ma se non si riesce a proiettare, cioè a riconoscere a torto o a ragione da questi pochi dettagli una figura in grado di aiutare, non si comincia mai questo cammino. Se una ragazza non riesce a proiettare il principe azzurro su quattro dettagli, finisce che non fa mai coppia con nessuno.

Riconoscere è un gioco di proiezioni, ma per vivere poi le proiezioni richiedono verifica: si assaggia un frutto sconosciuto con un aspetto gradevole, se ha un cattivo sapore si è verificato che non è buono. Non c'è conoscenza vera e falsa, tutte le conoscenze sono approssimative e funzionano solo attraverso la verifica. Una relazione d'aiuto passa necessariamente per una proiezione: bisogna riconoscere in una persona qualcuno che aiuta, ma ci sono sempre troppi pochi dettagli su cui riconoscerla, è inevitabilmente un'operazione approssimativa e capita infatti di trovare a volte pessimi analisti. Un riconoscimento può essere sbagliato, deve per forza passare attraverso verifiche per essere affidabile: se si compra una radio a Forcella è meglio provarla prima di pagarla. Il processo di verifica è stato introdotto da Galileo Galilei col metodo scientifico "provando e riprovando, e misurando le differenze". Prima il mondo per millenni ha fatto a meno della verifica, ma proprio perché è stata introdotta la pratica di misurare le differenze, dal XVII secolo a oggi c'è stata una straordinaria accelerazione dei processi conoscitivi.

Se l'identità esistesse come assoluto, nessuno potrebbe proiettare il proprio padre su qualcun altro: se tu sei tu, come fa la persona a riconoscerci suo padre? Il fatto è che tu non sei tu in senso linguisticamente forte⁷⁷, allora chiunque può scambiarti per qualcun altro: non sei neanche quello che eri nel passato, sei un aggregato di parti in trasformazione continua. "Identità" è un concetto che viene usato per individuare certe possibilità: quello a cui si attribuisce l'identità di "autoradio" è in realtà qualcosa che permette di ascoltare la musica in macchina. L'oggetto della proiezione è questa potenzialità: il padre riconosciuto transferenzialmente non è identico a quello reale, ma permette cose che permetteva anche il padre reale. Immaginiamo che un certo oggetto non sia un'autoradio, ma semplicemente qualcosa che permette di ascoltare musica in macchina: importa poco se è un autoradio o è un elfo che dentro la scatolina sussurra le parole delle canzoni, quello che importa è sentirle. Ugualmente, pensare che una persona permette cose che anche il proprio padre ha permesso non è un problema: quello che importa in una relazione transferenziale è che la persona sia capace di svolgere le funzioni di padre, indipendentemente dal fatto che lo sia o no. È

la funzione e non la struttura che conta: il transfert è un concetto comprensibile solo se si parte dal presupposto che l'identità⁷⁸ come realtà strutturale non esiste. Magari si potrebbe considerare il corpo un'identità: ma anche questa, come tutte le identità è flessibile e approssimativa. Siamo comunque un'unità corporale molto di più di quanto siamo un'unità psichica: psichicamente siamo relazione⁷⁹.

Le identità strutturali come il corpo sono insieme coesi, mentre quelle psichiche sono insieme dinamici, sono qualcosa che si muove continuamente: è come se non ci fosse una sola persona ma ce ne fossero molte⁸⁰, e in psicoterapia questo è importante perché è più facile entrare dentro un ruscello che dentro un sasso. Secondo come si guarda il paziente la situazione cambia: se si vede come una specie di sasso non c'è modo di entrarci, se si vede come un insieme fluido si trovano innumerevoli vie d'accesso.

Pensare il transfert non come qualcosa che è, ma come qualcosa che permette, è un cambio di punto di vista: implica che nella terapia le persone vanno accompagnate ad accorgersi che non sono compatte come credono. Cosa significa per una persona essere se stessa? In genere, comportarsi sempre nella stessa maniera. Per esempio il terapeuta chiede a una paziente: "Ma perché non la mandi a quel paese la tua mamma, quando ti maltratta?" e lei risponde: "Eh no, io non sono fatta così!". Il terapeuta non si mette a discutere su come è fatta lei, piuttosto le dice: "Va bene, allora prova a farlo qui, che la tua mamma non c'è". Di solito succede che la persona scopre che, a prescindere di come lei è fatta, la madre a quel paese ce la può comunque mandare. In Gestalt si dice che mettere in scena quello che si crede di non saper fare amplia i confini dell'io della persona.

Se una cosa funziona come autoradio si dice che quella "è" un'autoradio, e questo "essere" Vattimo⁸¹ lo attribuirebbe a un pensiero debole: per quanto interessa a me è un'autoradio, io non ho la più pallida idea di cosa sia davvero un'autoradio, che funziona su principi di elettronica di cui non so quasi niente. Un'autoradio che funzionasse senza avere le componenti che dovrebbe avere, per me sarebbe pur sempre un'autoradio. Identità è un concetto utile per rappresentare la continuità nel tempo, ma è quella che Wittgenstein⁸² chiamerebbe un'illusione grammaticale. Si tratta di un'invenzione sociale che riguarda principalmente la responsabilità e la tutela del patrimonio: a questo scopo è insostituibile, la persona può cambiare con il tempo, ma il suo patrimonio e le sue colpe continuano ad appartenere alla sua identità. A parte la sua funzione sociale l'identità, "io", non ha veramente ragione di esistere: se

78 Se cerco la mia identità, mi appoggio alla memoria che ho di me stesso: se per un trauma perdo la memoria di me stesso, non riesco più ad avvicinarmi neanche in maniera approssimativa a quel concetto di identità

79 Se agli eremiti del deserto arrivasse la notizia che il Vaticano ha chiuso tornerebbero a casa, non rimarrebbero lì a meditare. Ci stanno perché c'è un retroterra sociale per cui stare nel deserto è significativo.

80 Erving POLSTER parla dei self in "Terapia della Gestalt integrata" (Giuffrè Editore 1986)

81 VATTIMO G., il pensiero debole a cura di Vattimo e Rovatti (Feltrinelli, Milano 1983)

82 WITTEGENSTEIN L., Ricerche filosofiche (Einaudi, Torino 1967); Pensieri diversi (Adelphi, Milano 1977)

ho l'esperienza di esistere, che me ne faccio dell'io? E' se non ho esperienza di esistere che ho bisogno dell'io, che a questo punto diventa un salvagente per non affogare nella mancanza di senso.

Dato che il transfert è un riconoscimento su troppi pochi particolari, quello che il terapeuta deve fare non è convincere razionalmente il paziente che lui non è suo padre o sua madre, ma fargli riconoscere esperienzialmente le differenze fra loro, dopodiché avrà sia un pregiudizio di senso nei suoi confronti, sia un contatto realistico con lui. Ma il pregiudizio trasferenziale è estremamente importante perché possa essere portato avanti il lavoro della terapia: è importante che il paziente pensi che il terapeuta è dalla sua parte, che abbia cioè un pregiudizio positivo su di lui, e il transfert permette di fidarsi. In una relazione terapeutica fidarsi significa che quando il terapeuta dice una cosa che è diversa da quella che pensa il paziente, il paziente la prende in considerazione malgrado la pensi diversamente. Questo è possibile se si ha un pregiudizio positivo, se si pensa che il terapeuta abbia qualcosa da proporre anche se non si sa che cosa sia: senza un transfert, per quanto limitato, questo è molto difficile, mica ci si fida facilmente di chi dice cose strane!

Poi piano piano il paziente scopre che il terapeuta è uno qualunque: che a volte è distratto, che non capisce, che a volte anche lui ha i neuroni in pappa eccetera eccetera, e quindi pian piano oltre ad avere un pregiudizio positivo su di lui, ha anche una serie di riconoscimenti concreti. Allora a poco a poco il rapporto diventa di scambio, e come tale è fuori dall'area trasferenziale: cioè il paziente non è più lì ad aspettarsi qualcosa di magico dal terapeuta, ma costruisce la relazione con lui. Senza la pretesa dell'identità, il transfert non risulta più un errore e diventa qualcosa di intrinseco all'esperienza.

A volte le persone vanno in terapia perché non sono riuscite a trattare male la mamma, e sono aggressive con il terapeuta perché lui lo pagano e allora deve sopportare: questo si chiama transfert negativo. Però dietro al negativo di solito ce n'è uno positivo: perché è tanto interessante maltrattare i genitori? Perché ci si aspetta qualcosa da loro. A volte i pazienti hanno una tale paura di essere svalutati che per difesa entrano in un transfert negativo e svalutano il terapeuta, qualunque cosa dica: se il terapeuta continua a parlare senza arrabbiarsi, quando dopo un po' hanno verificato che lui non fa niente per metterli sotto, non di rado sviluppano un transfert positivo.

Il rapporto tra terapeuta e paziente non è un legame, e in un gruppo di terapia le persone sono molto intime, ma non sono legate. Amore non è legame: c'è amore con legame e amore senza legame. Normalmente invece le due cose si confondono: ci si fida a trattare male i congiunti perché si pensa "tanto mi amano, non li perdo!" Ma significa invece "li posso maltrattare bene bene, tanto sono legati a me, non possono andare via". Magari effettivamente non vanno via, ma non è che poi loro ci amano: in famiglia ufficialmente la relazione fra i membri si chiama amore, ma spesso è molto discutibile che lo sia davvero. Il rapporto non è mica garantito, l'andamento delle cose ha il suo peso: in psicoterapia ci si può fidare dell'affetto che si trova, non del legame, che non c'è, e questo vuol dire che neanche se il paziente ti vuole bene ti perdonerà qualunque cosa.

Il controtransfert

il controtransfert è la reazione al transfert: spesso si confonde con il transfert del terapeuta, ma non c'entra niente. Il transfert del terapeuta è, per esempio, proiettare un'immagine filiale sul paziente, mentre il controtransfert è credersi bravo perché il paziente lo pensa. Rendersi conto del proprio controtransfert è importante, perché certe cose che succedono nella seduta sono effetti controtransferenziali. Se il paziente pensa che il terapeuta è bravo e che può risolvere i suoi problemi, il terapeuta si trova ad essere narcisisticamente obbligato a risolvere il problema, e magari si accanisce a provarci perché il paziente si aspetta che lo faccia. E' chiaramente difficile ammettere di non poterlo risolvere, ma alla fine si rimane fregati perché in realtà il problema lo può risolvere solo il paziente, che affibbia al terapeuta un compito impossibile, e in questa trappola il terapeuta ci casca dentro. È come se il paziente gli dicesse: tu sei capace di fare quello di cui ho tanto bisogno, vero? E per non sbucciarsi narcisisticamente, per controtransfert il terapeuta si trova a dire a se stesso che è capace.

Il controtransfert è insomma quando il paziente vuole che il terapeuta sia "magico", ritiene che lo sia, e lui ci casca. Per non cascarci bisogna reggere l'ansia di non assecondare la richiesta narcisisticamente gratificante. Bisogna rompere la relazione automatica tra transfert e controtransfert: la risposta controtransferenziale è nella logica transferenziale, rompere questa logica vuol dire non assecondarla. Ad esempio il paziente chiede: "Puoi risolvermi questo problema? La risposta dovrebbe essere "no", se il sacrificio narcisistico che questo comporta non lo impedisse: ma nella relazione con il paziente il potere terapeutico è direttamente proporzionale al proprio sacrificio narcisistico.

Dice un racconto Zen: in un paesetto del Giappone una ragazza rimane incinta. I genitori arrabbiatissimi cercano di sapere chi è il padre. Lei per paura, dice che è stato un monaco del monastero lì accanto. I genitori furiosi, quando il bambino nasce lo portano al monaco e gli dicono "ecco tenga! Lei è il padre di questo bambino, se lo allevi!" E il monaco dice: "ah sì?". Tempo dopo la ragazza confessa ai genitori chi è il vero padre: allora loro vanno dal monaco e gli dicono "scusi, scusi, abbiamo saputo che non è lei il padre del bambino: lo portiamo via". E il monaco dice: "ah sì?". Non stare nella risposta controtransferenziale è dire "ah sì, ti ho deluso?", "Ah sì, sono meraviglioso?" Oppure il paziente dice: "Sei tremendo!" Il terapeuta risponde: "Ah, sì? ma guarda, interessante". Nella relazione con il paziente, se si rinuncia alla propria identità la reazione al suo transfert è lo stupore: Ah, sì, sono stupendo? Sono spaventoso? Il punto è l'essere: sei "spaventoso" se sei. Ma se non sei? Non è un gioco di parole, il problema è che l'identità non è una struttura stabile, si costruisce continuamente e ha un costo narcisistico.

Legame e attaccamento ⁸³

La vita emozionale avviene per lo più dentro il contenitore del legame relazionale, che frena o acuisce le emozioni secondo la situazione: a un amico si perdonano cose che non si perdonerebbe a un nemico, e d'altra parte una scortesia di un amico fa più effetto che se venisse da uno sconosciuto.

Il legame comincia fra madre e bambino subito dopo la nascita: è descritto dall'*attachment theory*⁸⁴ col nome appunto di "attaccamento". L'attaccamento è un ponte che unisce il figlio alla madre.

Un errore comune è credere che l'attaccamento sia una nozione cognitiva, ma in realtà attaccamento e innamoramento sono in un certo senso la stessa cosa: il bambino è "innamorato" della mamma. Quando non si attacca vuol dire che non si innamora: a qualcuno di cui si è innamorati si perdona tutto, ma senza innamoramento neanche se fosse perfetto andrebbe mai bene.

Il legame è quello che normalmente si chiama relazione affettiva, e può implicare una sfumatura difensiva di intensità esagerata, oppure di diffidenza, o di disillusione. Da piccoli il legame è il sine qua non per sopravvivere, e se il bambino si allontana dalla mamma finisce nei guai: l'attaccamento è una specie di ponte sulla distanza fisica e sulle differenze fra le persone, ma un ponte che traballa, e il bambino trova davanti a sé una passerella fragile. Il suo problema è la gestione dell'incertezza del legame.

Il legame fra gli esseri umani ha necessariamente due facce: una è costituita dal bisogno di vicinanza e l'altra dalla necessità di separazione. Può non sembrare ottimale che un legame affettivo abbia quest'altra faccia, ma la si può considerare un po' come le briglie del cavallo dell'amore: ci vuole un bel po' di intensità emozionale per potersi difendere dall'alterità, di diffidenza per non buttarsi a capofitto nelle cose, di disillusione per accettare i difetti umani della persona da cui si è separati per destino biologico e legati per necessità. Questi stati d'animo sono essenziali per la sopravvivenza: la realtà psichica non potrebbe essere compatta, bisogna arrendersi al fatto che la dimensione umana è definita da una costante integrazione di polarità, un work in progress appoggiato su quello che sul piano filosofico è l'intenzionalità di cui parla la fenomenologia⁸⁵.

Bowlby osserva che quando l'attaccamento non è sicuro ed è compensato da specializzazioni, si presentano tre tipi di alternative, che chiama attaccamento ambivalente, evitante e disorganizzato che si possono immaginare connesse con intensità emotiva, diffidenza o disillusione. Dire immaginare è importante, perché "attaccamento" è un termine che fa capo a un pensiero digitale, mentre "stato d'animo" appartiene all'area analogica: ricondurre un attaccamento a uno stato d'animo significherebbe trasfor-

83 QUATTRINI G.T. Attaccamento, carattere, disturbi della personalità (In-formazione Numero 29-30, rivista IGF),

84 BOLWBY *Attaccamento e perdita. L'attaccamento alla madre* (trad. iS:) vol. 1, Bollati Boringhieri, Torino 1989

85 BRENTANO F. *La psicologia dal punto di vista empirico* Ed Laterza, Bari 1977

mare quest'ultimo in un evento digitale, sottraendogli il suo portato soggettivo.

- Nell'attaccamento ambivalente l'insicurezza si può immaginare compensata dall'intensità emotiva, con cui il bambino stabilizza il miscuglio di amore, dolore e rabbia che prova per la madre, e questo dà luogo ai caratteri di sentimento. Si può immaginare che sia un legame che per mezzo della intensità emotiva sopporta le oscillazioni emozionali del "ponte": se la mamma lo tratta male, il bambino si arrabbia ma la rabbia lo tiene legato a lei, e così riesce a contenere il bello e il brutto, il buono e il cattivo. Guardando dal punto di vista degli istinti fondamentali, l'intensità emotiva si può immaginare appoggiato sull'istinto sessuale, che compensa con la forza dell'attrazione le asperità del rapporto. Da qui vengono i caratteri di sentimento.

- L'insicurezza dell'attaccamento evitante si può vedere compensato dalla diffidenza: è come se il bambino dicesse "sì, c'è un ponte, lo vedo, ma io rimango di qua". Rimanendo sulla sua sponda, il bambino non risente delle fluttuazioni del ponte, ma neanche raggiunge l'altra riva, e copre l'abisso della distanza col pensare l'altra persona, invece di arrivare fisicamente fino a lei e stabilirci un'intimità più diretta. Non è che non investa emotivamente, è solo un problema di distanza: voler bene a qualcuno da qualche metro di distanza è differente dal volergli bene da vicino, e qui la prudenza della diffidenza tiene a bada il pericolo e il dilagare della paura. Una volta costituito il legame, l'istinto dominante sembra essere qui la fuga, e la prudenza lo strumento che rende possibile il legame stesso. Da qui vengono i caratteri di pensiero.

- L'attaccamento disorganizzato funziona in modo ancora diverso: si riscontra qui una specie di scarsa congruenza emozionale nella relazione, nel senso che qui è come se la persona sul piano emotivo non rispondesse congruamente all'interazione, come se la reazione a quello che fa l'altro fosse un po' fuori asse, e il non entrare in risonanza con il su e giù della relazione stabilizzasse il ponte. Questo sottende presumibilmente una disillusione di base nei confronti dell'interlocutore, che non viene investito di una aspettativa idealizzata. "Conquistarlo", come rimedio alla situazione, si potrebbe connettere con l'istinto territoriale. L'attaccamento disorganizzato è plausibilmente compensato da un atteggiamento disilluso: sostituendo la qualità con la quantità, la persona disillusa diventa avida, che non è semplicemente il prendere, ma il prendere più di quanto serve, altra pesante sindrome esistenziale. Questo genera i caratteri di azione.

La gestione del transfert

I primi freudiani credevano che il transfert fosse una proiezione del paziente sul terapeuta, ma oggi si accetta che avviene in tutte le direzioni: se il paziente trasferisce una immagine genitoriale, il terapeuta trasferisce una immagine filiale. Il paziente vuole qualcosa, e lo psicoterapeuta qualche altra cosa: queste istanze si intrecciano per dare luogo all'operazione terapeutica. Se però il paziente trasferisce un'immagine paterna che il terapeuta non accetta, non funziona, e neanche se lui proietta una immagine filiale e il paziente non ci sta. E' come nella relazione genitori figli: la differenza è che

il genitore ha solo esperienza e non tecnica, mentre lo psicoterapeuta per riuscire a gestire la relazione con i pazienti è tecnicamente preparato.

Quando fra paziente e terapeuta si incrociano tipologie diverse di transfert bisogna considerarlo come un problema da affrontare. Dall'attaccamento evitante per esempio viene fuori un transfert speculare, l'aspettativa che l'altro sia uno specchio magico: "non voglio che mi ami, ma che mi veda speciale (specchio delle mie brame...)". Il terapeuta con questa inclinazione specchia il paziente, mentre questo magari è sentimentale e vuole invece essere amato dalla settima meraviglia dell'universo, cioè quel terapeuta: il terapeuta deve stare in un equilibrio fra non soddisfarlo e non andargli neanche contropelo. Un paziente sentimentale che racconta di sé cose stupende, di fronte a un terapeuta specchiante che reagisce freddamente gli cascano le braccia: per esempio una paziente sentimentale che parla di un vestito meraviglioso, se il terapeuta commenta "sì, ma quanto ti costa?" è l'errore trasferenziale di un carattere avarizia che si preoccupa che la "figlia" non vada in rovina, mentre lei si interessa solo di essere amata. Bisogna capire che tipo di transfert ha il paziente per non andargli contropelo, e capire cosa dei propri interventi è fuori area. Comunque non è come in chirurgia, che lo sbaglio non è rimediabile: si rimedia per esempio chiedendo scusa della propria malagrazia, che è un comportamento fondamentale anche in psicoterapia.

Il transfert dagli attaccamenti disorganizzati è il transfert gemellare: per poterlo controllare meglio, la persona considera il terapeuta come una specie di fratello gemello. A un paziente così non gli si può fare lo specchio, lui non vuole che gli si dica cosa ha, vuole controllare il caos che piglia da tutte le parti: ha l'ansia di farsi fare le domande giuste, nel tentativo di non cedere al caos dilagante. In questa logica, nella seduta bisogna riuscire a mettere dentro surrettiziamente rispecchiamenti e meraviglie sensoriali, in modo che il paziente venga raggiunto da queste frecce mentre sul piano esplicito la relazione si mantiene nel range della gemellarità.

Con un attaccamento ambivalente, attaccato sia per amore che per odio, il tipo di transfert che si sviluppa avrà uno stile idealizzante: importa poco se ti amo o ti odio, sei comunque una persona specialissima" e in modo speciale la persona vuole essere amata. Con un paziente di carattere sentimentale il terapeuta deve aspettarsi un attaccamento ambivalente: ti amo se mi ami come voglio io, altrimenti ti odio. L'ambivalenza viene tamponata dall'atteggiamento idealizzante del paziente, che quando non è soddisfatto magari pensa "ma forse lo dice per il mio bene, perché lui è speciale e sa quello che fa". Un terapeuta deve adattarsi al transfert del paziente: per tirare fuori qualcosa con una persona sentimentale bisogna manovrare l'idealizzazione, dirgli per esempio quanto è brava e capace, sottolineare quello che per lei è importante e mettendo il dito dove non si deve praticamente senza farsene accorgere. Con un transfert idealizzante la persona se non amata come vuole si offende, e i soggetti sentimentali neanche protestano subito quando non si sentono adeguatamente riconosciuti, ma magari dopo qualche mese.

La persona con un transfert speculare, il carattere cioè di pensiero, è con le specchia-

ture che si lascia avvicinare: un sentimentale che cerca di lavorare con qualcuno con un transfert speculare deve stare attento a non andarci di entusiasmo, non dare cioè quello che gli piacerebbe ricevere. A uno di pensiero il massimo di apprezzamento che gli si può dare è "mica male!", a dirgli "bravo, veramente bravo" non si fida. Nessuno che pensi troppo si può fidare tanto: il pensiero per sua natura diffida. Il problema per quelli di pensiero è stare con il dubbio, muoversi malgrado il dubbio. Per i sentimentali invece è imparare a muoversi con l'ambivalenza.

Avere un transfert significa volere qualcosa: un transfert del paziente verso il terapeuta o l'incontrario, vuol dire volere qualcosa dall'altro. Gli essere umani vogliono o essere amati, o capiti o ubbiditi: bisogna dirselo che cosa si vuole, perché con questo poi si articola la faccenda, con un processo lento di avvicinamento. Queste parole, amato ubbidito capito, condensano una grossa fetta di realtà: a dire voglio essere amato, subito viene a mente quanto poco si fa per essere capito. Le tipologie di azione, pur di essere ubbiditi non si preoccupano di essere amati, e quelli di pensiero, pur di essere capiti, non si peritano ad ammorbare le fidanzate con i loro pensieri. Gli emozionali insomma capiscono in modo differente da quelli di pensiero: a quelli di azione i sentimenti gli vanno dietro ai muscoli, e poi deducono quello che sentono da quello che fanno. La cosa importante è che la soluzione è nella molteplicità, nell'avere tutte e tre le dimensioni.

L'attaccamento deve reggere aggressività ed affettività: non c'è semplicemente il giusto e lo sbagliato, le difficoltà nella vita ci sono perché gli organismi sono fatti di tessuti, i buchi sono la struttura stessa della realtà, che da un punto di vista fisico è discontinua. Da un punto di vista fisico la realtà è fatta di atomi e vuoto: se si potesse vedere il legame, si vedrebbe come un terreno dove stare attenti a non cascare nei buchi: quando si vedono le difficoltà vuol dire che si è depressi, altrimenti ci si cammina sopra distrattamente.

Le opposizioni è tutto ciò che nel mondo c'è: il motore della vita è il conflitto, senza conflitto non c'è più vita né emozioni. La base del motore è il conflitto dei pistoni, ma quello che fa di un conflitto il motore, cioè una spinta in avanti invece che un blocco, è l'opera dell'albero a camme, che articola i due movimenti contrapposti in uno lineare. Per questo, o si va per tradizione, o si va per creatività e responsabilità: fare psicoterapia è un modo di sostituire alla tradizione la creatività e la responsabilità, cioè di esercitare il libero arbitrio per inventarsi qualcosa. Per arrivare a un posto dove non è più il pilota automatico ma il libero arbitrio che funziona, va decostruita la tradizione.

La fissazione degli esseri umani è la stabilità, una necessità di base che è la certezza di poter portare avanti la propria vita: il problema è che la certezza non basta per il senso della vita, perché le certezze sono solo preparatorie alla vita. Se non ci si appoggia sopra una vita che ha un senso, che importanza può avere l'assicurazione sulla casa, e alla fin fine anche avere la casa serve a poco. Nella cultura classica non si viveva in base alle certezze, ma in base alla virtù, al valore cioè dell'esperienza che si stava facendo, la cultura cristiana invece è imperniata sull'idea della pensione, cioè

del paradiso, l'idea che alla fine si arriva da qualche parte e allora il qui ed ora non ha molta importanza e il sacrificio è sopportabile. Se si leva però la pensione cade tutto il sistema, e in genere ormai le persone hanno capito che andare in pensione non è il massimo delle cose, in quanto non lavorare non ha valore se non si sa come utilizzare il tempo che si ha.

Se non si vuole niente dal paziente tutto va al rallentatore: ma volere qualcosa in realtà non è molto difficile. Per esempio, da una paziente che vuole essere amata visceralmente, cosa si può volere? Per esempio che sia felice di essere amata solo un po'. Ora, che si può fare perché lei riconosca e apprezzi di essere un po'amata? Magari si può metterla nella situazione in cui le si può dire "brava! Che effetto ti fa che te lo dico..." e quindi obbligandola a scendere su uno scambio di piccolo cabotaggio.

Al paziente bisogna sempre ricordare che quello che gli si dice non è la verità ma solo "la mia fantasia", e poi chiedergli che effetto gli fa: se dice che non gli piace, il lavoro va sul fatto che lui ha una aspettativa di un altro tipo, "ah, allora tu hai un'altra fantasia?". La differenza tra forzare perché vuole il terapeuta o forzare per il bene del paziente è grande: nel primo caso dopo si può chiedere scusa della propria malagrazia, mentre se si fa per il suo bene non c'è poi modo chiedere scusa.

Nel mondo psicologico c'è la colpa e la responsabilità, mentre nel mondo cristiano c'è la colpa e l'innocenza: la psicoterapia rompe la tradizione cristiana con la rinuncia all'innocenza. Nel mondo psicologico tutto si paga, e nella terapia bisogna fare sempre il calcolo dei costi e benefici: l'innocenza non esiste più. Se si dice una parola bisogna tenere conto dei costi e dei benefici che porta, mentre in un mondo dove l'innocenza esiste le persone fanno cose giuste (innocenti) o sbagliate (colpevoli). Nel passare dal mondo cristiano al mondo psicologico, la prima difficoltà è iniziare i pazienti al linguaggio analogico.

Per via proiettiva la madre è, in fondo, abbastanza vicina alla fidanzata: anche qui c'è un transfert, quel film che il paziente proietta sul terapeuta. Ora, credere che questo film consiste semplicemente in immagini genitoriali sarebbe un errore, perché il transfert ha a che fare con il volere, non con il vedere: è un trasferire sull'altro quello che si voleva dal genitore. Per questo in terapia è importante il transfert, perché i pazienti vogliono qualcosa, ed è attraverso questo volere che passa la terapia: quando si vuole qualcosa si diventa ricattabili, e la psicoterapia avviene tramite questo "ricatto". Il paziente vuole qualcosa, e in cambio terapeuta gli chiede qualcos'altro. Per esempio "soffro tanto" è una richiesta di essere aiutato a smettere di soffrire: il terapeuta chiede allora "raccontami cosa non va in te", e il paziente lo fa, perché così spera di stare meglio. Attraverso il racconto, il terapeuta gli fa sperimentare qualcosa che gli permette poi di elaborare il suo problema. In questa operazione "ricatta" il paziente a fare cose che spontaneamente non farebbe: lui racconta episodi difficili della sua vita perché il terapeuta glieli chiede, e lo fa perché spera in un intervento magico del terapeuta. Questa operazione si può chiamare ironicamente metodo r.e.m. (ricatto, estorsione, minaccia): da parte dello psicoterapeuta è un metodo mirato, come il taglio del bisturi, a un punto e a uno scopo ben precisi, entrare cioè nelle zone difese a

ogni costo che impediscono le svolte trasformative.

Narcisismo

Il contatto col mondo per la persona ha bisogno dell'intermediazione della pelle, cioè di un materiale mezzo vivo mezzo morto che modula la vicinanza. La follia è come essere senza pelle: i matti stanno molto, troppo vicino al mondo. La pelle dell'anima è l'illusione: quando si esce di casa si ha l'illusione di tornarci, mentre il matto non ce l'ha. I matti non sono quelli che non hanno capito, ma quelli che hanno capito troppo. Le persone normali hanno uno strato di illusione che permette loro di muoversi nel mondo, di fare una serie di cose che senza l'illusione non farebbero mai: le angosce esistenziali sono solo un incomodo, ma non avere la pelle è una malattia. Un'illusione fondamentale è l'autostima, l'illusione che se si fa qualcosa non si verrà disprezzati profondamente: è uno strumento di autonomia psichica, che permette di avventurarsi nel mondo. Deriva da una certa capacità di sopportazione delle ferite narcisistiche: per entrare nel mondo un bambino deve essere capace di accettare il rischio di sbucciarsi le ginocchia, e poi di sopportare l'esperienza. Se non si sbuccia mai le ginocchia diventa un semolino: deve sbucciarsele però, non rompersele, perché se si azzoppa rischia di diventare handicappato.

Le ginocchia che si sbucciano sono una buona metafora di quello che deve capitare al narcisismo: un tipo di problema infatti è avere un narcisismo mai sbucciato, l'altro è avere un narcisismo stroncato, che fa sì che le persone non si piacciono più per tutta la vita. Importante è che i bambini si sbuccino narcisisticamente senza ferirsi gravemente: i genitori dovrebbe consolare il bambino dolorante finché la ferita guarisce, si cicatrizza e alla fine lui diventa più solido. Ferendosi e cicatrizzandosi, pian piano si forma un narcisismo adulto, sbucciabile e riparabile.

Una persona narcisisticamente rotta può fare quello che vuole, ma continua a non piacersi. Il narcisismo stroncato non si ripara: si può avere tutte le conferme che si vuole, ma non serve. Dal punto di vista psicoterapeutico non si tratta quindi di ripararlo, dato che non si può riparare un'illusione, ma di spostare l'oggetto d'investimento dalla persona alle sue opere: gli artisti sono esempi tipici di persone stroncate narcisisticamente che hanno spostato l'investimento da quello che sono a quello che fanno. Un paziente con il narcisismo rotto va aiutato a spostare l'investimento da ciò che è a ciò che fa.

L'etologia dice che gli individui più forti mantengono il territorio, e gli altri lo cedono. Nella specie umana i neri sono quelli che sono rimasti in Africa, il territorio dove è iniziata l'ominazione, i bianchi quelli che se ne sono andati. Come dire che i neri sono quelli che hanno vinto la lotta per il territorio, sono i proprietari terrieri primordiali, gli aristocratici dell'umanità, e i bianchi quelli che hanno perso. Spessissimo i neri con due stracci sembrano principi, mentre un bianco per sembrare elegante deve spendere una fortuna: i neri sono evidentemente più investiti narcisisticamente su se stessi, mentre i bianchi lavorano tanto perché in genere sono meno investiti su di sé e

più sui loro prodotti. Perché ai neri spesso non gli importa di bacarsi il cervello sulle cose astratte? Perché quando gli portano viveri, loro mangiano quello che possono e quello che rimane lo vendono e ci comprano birra, e una settimana dopo sono di nuovo senza mangiare? Perché sono poco investiti fuori di sé e fuori del qui e ora. Perché l'italiano medio passa una vita a mettere da parte i soldi per comprare una casa ai figlioli? Perché è investito nel futuro dei figli... la civiltà bianca ha stravinto sulla terra perché è investita sui propri prodotti e sul futuro: è la vecchia storia della formica e la cicala. Se il proprio narcisismo è fragile, si tratta di investire sulle cose che si fanno invece che su se stessi: una brava ballerina ha bisogno di ballare bene, non di essere bella.

Tutti vogliono essere qualcuno, avere territorio, conquistare spazio nella vita sociale, per i benefici che questo comporta per la sopravvivenza. Lo spazio in natura si ottiene con la violenza, che nel contesto sociale è però raramente esplicita, a parte le guerre e le azioni delinquenziali: generalmente viene agita attraverso modalità ritualizzate da tempi antichissimi. Lo sport è una di queste modalità rituali, e attraverso lo sport si vince e si perde senza effetti distruttivi, i quali sono invece riservati ai tifosi, che non avendo partecipato in prima persona hanno ancora da spendere la loro aggressività. Perché, come appunto diceva De Culbertain, l'inventore delle Olimpiadi, l'importante è partecipare.

Proprio il tifo porta in scena un tema interessante dell'essere qualcuno. I tifosi sono fieri della loro squadra: appartengono a una squadra e la squadra gli appartiene, in modo che quando vince vincono anche loro. In un certo senso: ma in che senso? Nei tempi antichi varie persone, non potendo essere signori, andavano fiere di portare la livrea di un determinato signore, e anche oggi per esempio è diffusa in Giappone la fierezza di essere impiegati in una ditta grande e economicamente potente. Vista così sembra puro delirio, e certo questo agli esseri umani è una dote che non gli manca: eppure guardando meglio si vede che le cose sono più complesse di così. Un essere umano vive grazie ai suoi continui cambi con gli altri, ma come si sa bene, il commercio non vive solo di scambi puntuali: dalla casa alla macchina agli elettrodomestici tutto si compra a rate, cioè con promessa di pagare, e le promesse devono pur appoggiarsi su qualcosa, che è come la persona si presenta, cioè l'immagine che dà di sé. Non avendo un'immagine abbastanza spendibile, gli esseri umani si presentano allora con la livrea del loro padrone, che in molti casi funziona anche meglio.

L'immagine di sé è l'interfaccia col mondo, è lo strumento con cui chiediamo di concederci credito, cioè di darci qualcosa senza pagare subito: l'immagine è talmente importante che può decretare il successo o la rovina di un uomo di affari, a cui le banche non fanno prestiti se non appare vincente sul mercato. Questo apparire è tanto importante da portare le persone a fare qualsiasi cosa pur di non perdere la faccia: da qui nasce l'uso dell'estorsione con il ricatto, che incrementa l'omicidio e la letteratura gialla che di questo si nutre. Lo scandalo rovina socialmente, come sanno bene gli anglosassoni, che tradizionalmente ne hanno orrore.

Essendo socialmente importante, l'immagine di sé comporta benefici diretti e i bene-

fici potenziali del credito, con il quale si fanno gli affari. Dà credito essere qualcuno, e non è quindi considerabile uno sfizio, perché il credito influisce sulla sopravvivenza. Ma essere qualcuno comporta che altri siano nessuno, perché non si è qualcuno in assoluto ma solo dentro una relazione: si è qualcuno più di altri. In tempi di monarchia assoluta il problema era risolto istituzionalmente: il re, che era tale per volontà divina, sceglieva autoritariamente chi fare nobile, mentre gli altri rimanevano nessuno. In tempi democratici la faccenda è ben diversa, e si risolve in genere personalmente: tutti hanno la possibilità di essere qualcuno, posto che ci riescano. E così c'è gente che per essere qualcuno sale in cima a un palazzo e spara sulla folla, preferendo marcire in galera per il resto della vita che rimanere sconosciuto.

Per chi è riuscito ad essere qualcuno questo appare pazzesco, ma bisogna ricordare quello che diceva Bakunin a suo tempo, quando ammoniva la borghesia a proposito del sottoproletariato: i sottoproletari non hanno nulla da perdere diceva, e chi non ha nulla da perdere è capace di metter a ferro e fuoco il mondo. Per questo il mondo occidentale assicura ai suoi cittadini il minimo per la sopravvivenza, e cerca di assicurare anche il minimo di fabbisogno narcisistico attraverso l'obbligo della cortesia e l'abitudine di chiamare tutti signori: anche un mendicante ha diritto di essere chiamato signore e di essere trattato con cortesia.

Il problema dell'egocentrismo: flessibilità e rigidità dell'ego

Ego e monoteismo sono, per così dire, ambedue errori metodologici rispetto all'approccio olistico. Se infatti trascendere è una capacità naturale della mente umana e reificare un supporto inevitabile⁸⁶, pensare che, se l'insieme è più della somma delle parti è anche meglio di quella somma, è di una ingenuità integrale, ed è un vero e proprio errore logico. Se si prende sul serio infatti, bisogna concludere che una coppia, essendo più della somma delle due persone, è comunque meglio di loro anche quando si fanno del male: il diritto al divorzio smentisce legalmente questa ipotesi, e il pensiero analitico la smentisce logicamente. Gli esempi a questo proposito sono infiniti, e passano per ammettere che l'insieme "campo di concentrazione" è più, ma certamente non meglio della somma di quelli che ci stanno dentro.

Qualunque insieme è più della somma delle parti, e molto spesso non è evidente nel suo esistere: un quadro è più della somma dei segni che lo compongono, ma non di rado il suo senso sfugge all'osservatore, soprattutto nel caso dell'arte non figurativa. Per aiutarsi a stare sul piano dell'insieme, a trascendere cioè la somma delle parti, da tempo immemorabile gli esseri umani lo concettualizzano, cioè lo reificano, e smettono di preoccuparsi del senso che ha. Due di queste reificazioni hanno avuto costi altissimi nella storia umana, l'io e il monoteismo. L'io passa per ciò che trascende la molteplicità interiore dell'essere umano, ma non implica davvero che gli sia superiore: a volte per tenere insieme questa molteplicità una persona sacrifica parti di sé di valore, inclinazioni artistiche, oppure generosità che metterebbero sotto stress gli interessi stretti dell'organismo.

86 ...in mancanza di una specifica regola come l'iconoclasia.

In una Europa dove generalmente parlando il problema della sopravvivenza materiale oggi quasi non c'è più, la grande fonte di malessere generale riguarda il tema del narcisismo. Cosa sono disposti a fare gli esseri umani per piacersi e piacere? La storia racconta di grandi sacrifici fatti in tutte le epoche per soddisfare il proprio narcisismo, e la prima cosa sacrificata è il proprio desiderio. Per piacere, da tempo immemorabile gli esseri umani rinunciano ai propri desideri, tanto che una pratica meditativa dice "mangia quando hai fame, dormi quando hai sonno": invece di chiedersi cosa vogliono, si chiedono cosa risulterebbe di successo, e questo anche nella scelta della facoltà universitaria. Tutta la molteplicità cangiante di desideri che abitano il mondo interno viene asservita a uno solo, vincere. Vincere ha una congruenza particolare con l'unità: è come se la molteplicità venisse unificata sotto una stessa bandiera, come se l'ego trionfasse sul caos delle parti separate. Il narcisismo unifica come i grandi condottieri dell'antichità, dei quali si ricorda l'azione unificante e si scorda i crimini che questo è costato⁸⁷.

- Seduta: smettere di fumare

T: (*nei panni del paziente*): Sono uno psicologo. Non respiro bene: è da un anno che voglio smettere di fumare ma non ci sono riuscito. Sono stato malissimo, depressione, ansia... tre settimane fa ho smesso di fumare per quattro giorni e mi è venuto un mal di pancia e mi sono rimesso a fumare di nuovo. Ho avuto una fifa...

T: (*nei panni della terapeuta*): Per cosa ti è venuta fifa? Stai dicendo che mentre cerchi di smettere ti viene qualcosa che ti sembra peggio del problema, e questo ti impedisce di smettere?

T: (*nei panni del paziente*): è così, mi sento male sul piano fisico e anche psichico...

S: in che modo immagini di poter smettere di fumare? Te lo chiedo per sapere dove vorresti andare, e per vedere se ti posso aiutare o no.

T: (*nei panni del paziente*): mia sorella ha smesso senza sintomatologie fisiche, e anche un amico: mi aspetto che si possa smettere di fumare senza drammi...

T (*a T nei panni della terapeuta*): cosa vedi?

T (*nei panni della terapeuta*): il suo tono di voce è cambiato.

Se riesce alla sorella può riuscire anche a lui.

S: una storia zen dice: "quando ho incominciato il cammino le montagne erano montagne e i fiumi erano fiumi; a metà strada le montagne non erano più montagne e i fiumi non erano più fiumi; alla fine le montagne sono di nuovo montagne e i fiumi sono di nuovo fiumi." (*a T nei panni del paziente*): Cosa capisci ascoltando questo racconto?

È la trasformazione dalle apparenti inamovibilità del mondo concreto a qualcosa che lo trascende...

T: (*nei panni del paziente*): Che non devo guardare il concreto?

S (*a T nei panni della terapeuta*): Il concreto sarebbe il fumare o il non fumare: bisogna guardare un punto dove fumare non è fumare. Il primo livello della terapia è

87 Se l'unificazione ha tanta importanza, perché poi lamentarsi della globalizzazione? Da dove viene questa smania di unificare? Il fatto è che nell'antichità i popoli uniti avevano più potere, e questo sembra essere lo scopo della faccenda: più potere implica più soddisfazione narcisistica.

un livello decostruttivo, bisogna riuscire a decostruire quello che il paziente presenta facendo quelle domande che solo i bambini sanno fare: perché vuoi fumare? perché vuoi smettere di fumare? Per decostruire si guarda con il microscopio, e la cosa compatta diventa un insieme di parti. E' una domanda da re nudo, che solo un bambino, che non ha paura di sembrare cretino, può fare.

T: (*a T nei panni del paziente*): perché vuoi smettere di fumare?

La terapeuta ha fatto al paziente la domanda da “re nudo”: contemporaneamente lo chiede anche a se stessa, e questo la aiuta a capirlo e a lavorare per lui.

T: (*nei panni del paziente*): per la mia salute, perché respiro meglio...

S Vai nell'altra sedia e diventa quello che vuole fumare: perché vuoi fumare?

T: Voglio fumare perché è un momento in cui non penso, mi rilasso. La sigaretta la uso quando sono un po' imbarazzato, è piacevole, mi distrae...

L'ombra di un piacere è qualcosa tipo un piacere perduto, il ricordo di qualcosa che è stato: il ricordo a volte è ancora più potente del piacere stesso...

S (*a T nei panni della terapeuta*): se hai un'esperienza personale riguardo al fumo, sai che questa è una balla: fumare non è veramente piacevole. Di solito quello che c'è a questi livelli è ineffabile, e bisogna avvicinarsi mantenendosi sul piano dell'ineffabilità: in genere c'è una specie di riempimento del vuoto. Arrivando a un vuoto che ha bisogno di essere riempito può darsi che si possa avere più spazio di manovra per la terapia. Comunque il problema ha smesso di essere fumare o non fumare, e questa è la decostruzione.

T: (*nei panni del paziente*): ti comprendo, perché anche per me è difficile smettere di fumare.

S (*a T nei panni della terapeuta*): in questo momento ti sei infilata nella cosa sua, “fumo o non fumo”, invece di tirarlo nella tua. Tu sai per esperienza che nel fumare c'è qualcos'altro: come intendi utilizzare con lui questa tua conoscenza?

T: (*a T nei panni del paziente*): per la mia esperienza c'è anche un vuoto da riempire: che effetto ti fa se ti dico questo?

Chiedergli che effetto gli fa configura l'intervento come circolo ermeneutico.

S (*a T nei panni della terapeuta*): come è andata? ti sei piaciuta o non ti sei piaciuta?

T: (*nei panni della terapeuta*): non tanto, gliela ho appiccicata...

S: bene, ridirglielo senza appiccicargli le parole.

T: anche io sono una fumatrice, e per me fumare è come riempire un vuoto: che effetto ti fa se ti dico questo?

S (*a T nei panni della terapeuta*): ti è piaciuto di più o di meno?

T (*nei panni della terapeuta*): un po' di più.

S cosa ti è piaciuto?

T: mi sembrava che lo guardavo di più e quindi mi sentivo più in relazione... sentivo una cosa più mia... ma non mi è piaciuto scoprirmi tanto.

S: diglielo senza scoprirti così tanto.

T: se ti dicessi che fumare riempie un vuoto... che effetto ti fa? per me così va meglio..

S: puoi anche dire: “ho la fantasia che nel fumare c'è un vuoto da riempire...” se un modo di dire le cose non ti piace, pensaci finché non trovi la modalità che preferisci.

T (*a T nei panni del paziente*): ho la fantasia che ci sia un vuoto da riempire... che effetto ti fa?

T (*nei panni del paziente*): sì, mi rendo conto che fumo quando mi sento prendere

dalla noia...

Non bisogna confondere gli oggetti con i fenomeni: si può semplificare passando da un'esperienza complicata a una più semplice mantenendosi sul piano esperienziale, senza fare l'errore di scendere sul piano degli oggetti. Per via empatica si capisce che il problema qui non è il fumo ma la noia.

S (a T nei panni della terapeuta): vedi che lo hai portato al di là della contrapposizione senza uscita fino a un luogo percorribile. Con una domanda cretina gli hai destrutturato il problema....

T (nei panni della terapeuta): ha detto che si annoia: e ora?

S (a T nei panni della terapeuta): La base della dialettica è sempre il volere: che vuole T che faccia il T che si annoia? cosa vuole che faccia, perché l'unica cosa volontaria è fare, sentire non è volontario e pensare nemmeno. Cosa si vuole va deciso, dire "non lo so" è un trucco: sapere non ha nulla a che fare con volere. Decidere è quello che si chiama libero arbitrio: cosa scegli di fare liberamente e arbitrariamente?

Il libero arbitrio interrompe l'infinita linearità di causa ed effetto e, come dice Kierkegaard⁸⁸, non può essere semplicemente scegliere quello che piace, ma è la capacità di decidere il proprio fare secondo valore. Magari è anche qualcosa di piacevole, ma non questa è la ragione per farlo: non è una ricerca di piacere, è un arbitrio, è libero, e questa libertà di arbitrio è quella che interrompe la linearità delle cause e degli effetti e la scelta di valore apre allo stile dell'uomo. Come dice Lacan⁸⁹, "l'uomo è il suo stile".

T (a T nei panni del paziente): Cosa vorresti che il te stesso sulla sedia vuota facesse?

T (a se stesso): è che invece di fare sport vai a casa, ti svacchi sul divano, diventi una merda flaccida e attacchi con la sigaretta!

S (a T nei panni della terapeuta): cosa capisci da quello che dice? li c'è quello che fuma e qui c'è uno che lo disprezza: cosa ci leggi in questo disprezzo?

T (nei panni della terapeuta): mi fa un effetto un po' pesante, non gli concede nulla a quest'altro se stesso...

S quello che ama lo sport disprezza se stesso che fuma invece di fare sport: Come è messo narcisisticamente? secondo te, non è contento solo perché fuma e se non fumasse sarebbe contento di sé?

T: no!

S: allora il problema è che non è soddisfatto narcisisticamente, e questa è storia comune: ma come sono le sue insoddisfazioni? Tenendo presente che soddisfazioni e insoddisfazioni sono ineffabili, bisogna accompagnarlo a cercarle, perché ognuno è insoddisfatto in maniera differente. Non sarà facile perché lui non lo dice, sia perché non lo sa, sia perché non lo vuol dire per salvare la faccia: non si può sapere senza mettersi nei suoi panni. Bisogna chiedersi: quali insoddisfazioni narcisistiche ho io? e poi immaginare quelle che potrebbe avere lui. Gli altri sono delle variazioni sul tema "noi". Lui soffre perché non ha più venti anni, il tempo passa e lui si sciupa: cosa faceva Tolstoj con questo problema? scriveva. Tutti peggioriamo narcisisticamente giorno dopo giorno e ogni passo diventa più difficile: bisogna spostare l'investimento narcisistico da se stessi ai propri prodotti.

Bisogna indossare i panni del paziente: il training fondamentale degli attori è la vita,

88 KIERKEGAARD S., Aut aut, in Opere (Sansoni, Milano 1993);

89 LACAN J., La cosa freudiana (Einaudi, Torino 1972)

cioè di tutto, dalla fame alla legione straniera, e uno psicologo deve almeno aver letto di tutto, qualunque cosa è utile per assorbire esperienza. Bisogna leggere a tappeto, c'è bisogno di idee, che per la psicoterapia sono strumenti. Uno psicoterapeuta ha bisogno di avere molti attrezzi, da tirar fuori quando servono.

T (*a T nei panni del paziente*): "a parte correre che cosa ti piacerebbe fare?"

T (*nei panni del paziente*): è un loop in cui mi giro da molti anni: la perdita di senso è legata alla mancanza di figli e anche alla perdita di interesse per fare qualcosa, e anche non sono più in grado di farlo...

S (*a T nei panni della terapeuta*): non ha proiettato il narcisismo sui figlioli, e quella sembra una via ormai chiusa. Normalmente gli esseri umani lo mettono sui figlioli, e poi magari cercano di obbligarli a soddisfarlo. Bisogna che trovi un'altra strada, bisogna che investa narcisisticamente su qualche altra cosa che non siano i figlioli: magari investire narcisisticamente sui pazienti.

T: se questi poi stanno meglio...

S sarebbe un investimento sul lavoro, sui pazienti come figlioli: essere orgogliosi di loro perché sono bravi. Come fare a aiutarli a diventare bravi? Come è per lui una persona che trova apprezzabile?

T (*a S*): che domanda è?

S (*a T nei panni della terapeuta*): è una domanda che solo i bambini farebbero! A volte gli psicologi apprezzano le persone profonde: se tu lo aiuti a fare diventare i pazienti persone più profonde, magari diventa molto più coinvolto in quello che fa.

T (*a S*): che vuol dire diventare più profondo?

S: Muoversi verso lo svelamento della verità. Perché lo svelamento si chiama ri-velazione? Il fatto è che la verità è sempre ineffabile, le parole sono comunque un velo: nello svelamento la verità viene solo ri-velata in maniera più trasparente. Nell'approfondire la comprensione bisogna muoversi verso una stella polare che non si raggiungerà mai. Svelamento è vedere attraverso le superfici e dare forma all'ineffabile, cioè al mondo dello spirito, arte politica e scienza: è un cammino progressivo di ri-velazione in ri-velazione, e con questa trasparenza una persona ha una vita più interessante. E' un cammino senza fine verso un posto dove non si arriva, ma verso cui si va. Il presupposto fondamentale è il sacrificio narcisistico di andare senza poter arrivare: una volta che si sperimenta non si molla più, si butta via tutti i tiramisù del mondo per una scintilla di ineffabile. Muoversi verso lo svelamento è riconoscere la propria in-tenzione, trasformarla in desiderio concreto dandogli forma e scegliere la direzione del movimento riconoscendo l'esperienza del valore.

La guida di una macchina è meccanicamente determinata, ma nel rispetto della meccanica è la volontà che agisce. Il fatto poi è che, oltre a una volontà che cavalca la verità, ci deve anche essere un punto verso cui dirigersi: se guido la macchina volendo andare a Roma, Roma è indipendente dalla verità e dalla volontà. La verità degli spaghetti è che cuociono in pochi minuti e la volontà del cuoco decide quando spegnere il fuoco: la volontà gestisce la verità e dice "ora basta, spengo il fuoco", ma il punto verso cui dirigersi con la scelta è il valore, in questo caso lo stile della cucina, che può preferire la pasta più o meno al dente.

L'attenzione

In una seduta si può fare qualunque cosa, anche i fuochi d'artificio, basta mantenere l'attenzione su cosa si vuole. Nello sciamanesimo amazzonico si usa uno psicotropo chiamato "daime", che in portoghese significa "dammi": per tutto il viaggio sciamanico ripetere la parola dammi serve a ricordare che cosa si sta cercando, perché è un posto dove ci si perde facilmente e, a meno che non ci si ricordi costantemente cosa si vuole, l'esperienza diventa semplicemente un'ubriacatura. Anche una seduta diventa un'ubriacatura dove ci si perde, a meno che non si ricordi in ogni momento che cosa si vuole. La seduta sbanda, ma il ricordo della propria meta è una luce che indica sempre la strada: per tenerla accesa bisogna che il terapeuta si sia detto che cosa vuole ottenere in questa seduta. Per essere autonomo dal mezzo (e il mezzo è la relazione) bisogna dirsi momento per momento che cosa si vuole in relazione all'interlocutore.

L'attenzione è un processo attivo: guardando qualcuno non si vede solo l'oggetto dell'attenzione, ma lo si vede anche in relazione a quello che c'è intorno. Cioè l'attenzione fa la spola continuamente da quello che guarda a quello che c'è intorno: è un fatto attivo e intenzionato, va avanti e indietro e localizza sia fisicamente sia psichicamente il mondo, e mentre si parla con qualcuno con la coda dell'occhio si vede anche l'espressione delle altre persone che stanno lì. Il gioco di specchi è fra cosa si vede in primo piano e che cosa si vede sullo sfondo, l'attenzione cioè relaziona quello che si guarda con tutto quello che c'è d'altro.

Spesso è meno complicato non voler niente o non sapere cosa si vuole. Nei gruppi di terapia per esempio è più facile lavorare con le esperienze guidate: quasi tutti sono disponibili a sperimentare eventuali proposte del terapeuta, ma se lui chiede "qualcuno vuole qualcosa?", di solito nessuno dice niente. C'è sempre una difficoltà a volere qualcosa, e in terapia va riconosciuta e elaborata. L'esserci del terapeuta non è neutro, è legato all'indifferenza creativa, che è un interessarsi a qualunque cosa venga dal paziente: questo non vuol dire che il terapeuta non voglia niente, vuole qualcosa, ma se il paziente vuole qualcos'altro va bene lo stesso, trova interessante anche quello che vuole lui. È comunque perché il terapeuta vuole qualcosa che la seduta si muove verso una specifica meta.

Lo strumento è l'immaginazione. "Che cosa senti?" chiede al paziente: "Niente..." "Inventa..." "Non mi viene in mente niente..." allora il terapeuta può usare la sua immaginazione, per esempio: "La mia fantasia è che tu senta questo e quest'altro..." Non è la verità, è la fantasia che viene al terapeuta quando si chiede "Ma che cos'è che non dice il paziente? Immagino che non dice questo e quest'altro". Se l'altro di questa fantasia se ne fa qualcosa bene, altrimenti pazienza. In realtà la fantasia è uno strumento potentissimo, quando si comunica quello che si immagina è difficile che le persone non reagiscano in qualche modo. Dopo aver detto la propria fantasia, bisogna però chiedere: "Che effetto ti fa?" E questo svincola dal problema del vero o non vero. La fantasia è strumento sia del terapeuta che del paziente, e se il paziente non la usa la può usare il terapeuta: se il paziente si fa contagiare bene, se non si fa contagiare non c'è niente da fare. La fantasia è l'uso del cervello destro, il corrispetti-

vo nella Gestalt delle libere associazioni nella prassi freudiana, o della fantasia attiva nella cosa junghiana.

Il transfert e Freud

Come concetto, il transfert appartiene alla metapsicologia freudiana, che considera l'identità una struttura psichica: dentro un sistema di pensiero come quello degli approcci esperienziali esistenzialisti, dove niente di quello che le persone incontrano nella loro esperienza è qualificabile come sbagliato, l'identità è un impiccio. Se si mette nel mezzo l'identità, poi si trascina dietro lo sbaglio, l'inautentico, e alla fine si arriva al concetto di falso Sé, il quale rende un brutto servizio a un approccio fenomenologico, dove la persona è un tessuto di elementi che sono necessariamente considerabili tutti veri. Quando una persona fa finta di essere buona ha veramente il bisogno di sembrare buona, e quindi quello che si vede è veramente lei, non è nessun falso Sé, è semplicemente un aspetto della molteplicità interiore. In un approccio di tipo esperienziale questo punto di vista è un sine qua non.

Il sistema coercitivo dei freudiani è il silenzio, quello esistenzialista è la confrontazione, l'essere di fronte nel rapporto: "tu sei così, d'accordo, e che vuoi da me? Se vuoi che io ti aiuti, io voglio che tu riconosca la mia esistenza separata da te". In ambito freudiano la persona è lasciata a se stessa con le sue sciocchezze, e prima o poi fa delle cose sensate: è lunga, perché è difficile arrangiarsi da soli in questo luogo infinito del mondo interno. Nella teoresi freudiana il passato è paradigma del presente: io faccio oggi quello che faccio perché nel passato ho fatto quello che ho fatto. Dal punto di vista esistenzialista è il contrario: il presente è paradigma del passato. Io nel passato ho fatto così perché ero lo stesso di ora: facevo quelle cose, mi arrabbiavo con la mia mamma, perché lo farei anche oggi se non avessi ragioni che lo impediscono. La prospettiva è ribaltata, e questo è utile per lavorare, perché il peso del passato dipende da qualcosa che è ancora in funzione, e nel presente si possono fare cambiamenti.

Il potere nella psicoterapia: autoritarismo e democrazia in un'ottica etologica

Il transfert implica potere, perché il potere, nel senso di potere di un essere umano su altri esseri umani, quando non si tratti di diretta coercizione fisica coincide all'incirca con l'autorità, cioè con il rapporto gerarchico. Come le ricerche dell'etologia dimostrano, la gerarchia esiste già nel mondo animale, non è un'invenzione umana, e non è quindi qualcosa di culturale. Tutto quello che si trova in natura è in primo luogo uno strumento di sopravvivenza, perché l'evoluzione lascia indietro ciò che non serve e lo fa sparire dalla faccia della terra: se il potere dell'individuo su altri individui esiste è perché evidentemente ha una funzione nel dramma della sopravvivenza. La prima forma di rapporto di potere che si incontra a livello biologico sono i genitori, in quelle specie che proteggono i figli piccoli: una chiocchia protegge i suoi pulcini, ma anche un coccodrillo protegge i suoi piccoli. Questo rapporto di protezione è anche un rapporto di potere, perché ovviamente per essere protetti bisogna che i figli stiano

dietro ai genitori.

Se ci spostiamo dal livello animale a quello umano, vediamo un fatto importante: l'autorità oltre all'aspetto concreto dell'obbedienza, implica anche un aspetto mitico. Sul piano concreto infatti l'autorità consiste in una qualità normativa che per funzionare bene deve essere accompagnata da una colorazione mitica: e di solito infatti, almeno per un certo periodo i genitori sono un mito per i figlioli, finché questi non scoprono piano piano che in realtà sono persone qualunque e che la mitologia ce l'hanno messa loro. Il tempo di questa scoperta nel migliore dei casi coincide con l'età adulta, quando ormai l'autorità dei genitori ha esaurito la sua funzione protettiva. Se invece i figli lo scoprono troppo presto o troppo bruscamente, la delusione è così grossa che spesso la relazione di autorità si infrange. Appena cade il mito, finisce anche il potere. Se il padre si rivela troppo sciocco, troppo avaro, troppo questo o quello, perde l'ascendente sui figli, che passano da una cooperazione attiva a un'obbedienza formale o a una disubbidienza aperta, a seconda dei casi. Ubbidiscono magari finché sono presi nella morsa materiale del potere, ma senza collaborare: senza un qualche mezzo di coercizione i genitori non ottengono più niente.

Al momento che si infrange il mito, si deteriora anche la funzionalità della relazione gerarchica, cioè il potere continua ad esistere ma in una forma priva di vitalità e diventa disfunzionale. L'autorità che non è investita mitologicamente, cioè che non ha credibilità, è un potere odioso a cui si cerca di sfuggire in tutti i modi possibili e che si cerca di combattere: questo però comporta vari problemi, perché effettivamente l'autorità, la gerarchia, ha una funzione importante nella sopravvivenza. Una importanza evidente della relazione gerarchica con i genitori è il fatto che loro hanno un potenziale economico, di forza fisica, di esperienza, molto utile ai figli per la sopravvivenza: per molti anni i bambini non sono capaci di sopravvivere senza la protezione dei genitori, e ovviamente possono attingere facilmente alle loro riserve nella misura in cui cooperano con loro, senza andare in opposizione e in scontro di potere.

Per avere credibilità come superiore gerarchico, in natura una cosa fondamentale è rispettare il funzionamento naturale delle gerarchie. Nelle specie che vivono in società, gli individui, dopo lotte estenuanti, si sottomettono al più forte: ma per l'individuo che sale gerarchicamente quella superiorità non è solo privilegio, è anche un impegno⁹⁰. L'individuo che vince la competizione per il potere, in molte specie si assume il compito di proteggere quelli che hanno perso. Chi sta sotto, ci sta non solo perché riconosce la sua sconfitta, ma anche perché ci guadagna protezione: appena cessa la protezione, incomincia a serpeggiare il malcontento: I superiori gerarchici, per poter svolgere in modo funzionale il loro ruolo, devono proteggere i sottoposti: la gerarchia in natura funziona così, si collabora con i superiori e si protegge gli inferiori. Sul piano pratico, il problema in ballo è il territorio. Avere autorità significa accogliere qualcuno nel proprio territorio, e in natura proteggere gli inferiori gerarchici è un atteggiamento che funziona bene: per questo, anche nel contesto umano sarebbe importante per i superiori gerarchici rendersi conto che i sottoposti si devono sentire protetti oltre che comandati perché collaborino invece di ubbidire di malavoglia, e si

devono sentire presi in carico personalmente. Essere presi in carico implica inevitabilmente essere conosciuti e capiti⁹¹: senza capire la persona come si fa a sapere da cosa ha bisogno di essere protetta? Problemi importanti di territorio si presentano nelle divergenze di idee, cioè di rappresentazioni del mondo, e qui il superiore per non essere intrusivo dovrebbe offrire la sua rappresentazione senza pretendere che venga accolta⁹²: la propria rappresentazione del mondo è infatti per ognuno un territorio.

I comportamenti delle persone possono essere emozionalmente investiti o no, cioè possono essere “freddi” o “caldi”, come si dice in termini comuni. Nell’accezione corrente, freddo equivale a sgradevole, quindi in partenza meno funzionale che caldo: per accogliere gli inferiori gerarchici in un contenitore caldo e quindi funzionale è necessario un coinvolgimento emotivo, che può essere semplicemente quella che si chiama benevolenza. Perché una persona si senta accolta, capita, apprezzata da un superiore, e sia quindi incline a investirlo di credibilità e a riconoscergli autorevolezza, bisogna che senta benevolenza da parte di quel superiore. E’ molto diverso se il superiore è uno che sfrutta i privilegi della posizione o se è una persona che si relaziona con benevolenza: è la differenza fra una persona amica anche se distante, e un nemico che fa paura, ma a cui alla prima occasione buona si farà lo sgambetto. Concretamente benevolenza significa semplicemente volere il bene della persona, essere più contenti cioè quando la persona è contenta che quando è dispiaciuta. La benevolenza costa poco, costa quasi meno che non esserlo: a non essere benevolenti non si risparmia tanto e si provocano un sacco di problemi.

Quando una persona non ispira benevolenza, in una psicoterapia a indirizzo fenomenologico è poco consigliabile accettarla come paziente: mentre un medico può e deve accettare chiunque perché cura con mezzi esterni a sé (bisturi, medicine, etc.), lo psicoterapeuta aiuta la persona attraverso la relazione che instaura con lei, e senza benevolenza è difficile aiutarla. Il rischio è ad esempio, di riconfermare il fatto che non gli vuole bene nessuno, per cui la persona potrebbe diventare ancora più chiusa.

Se uno psicoterapeuta non è sicuro di avere benevolenza sufficiente per poter prendere una persona come paziente, sarebbe bene che non si facesse pagare fin quando non ha deciso se accettarla o no. Ci sono qui evidenti considerazioni etiche: farsi pagare qualche seduta, poi mandare via la persona perché non si ha abbastanza benevolenza... e allora a che scopo ha pagato quelle sedute? Alla fine ognuno fa i conti con la propria coscienza: ci si può sempre far pagare per un lavoro svolto, è legittimo, ma poi questo pesa in maniera prevedibile. Se si ha l’impressione di avere un debito con la persona, questo influisce sul proprio comportamento e diminuisce la propria libertà d’azione: sarebbe per questo consigliabile non farsi mai pagare la prima seduta, perché al primo incontro non si ha la più pallida idea di chi è la persona che viene e cosa vuole. Farsi pagare e poi magari dover dirgli di no... l’anima umana funziona

91 Probabilmente è questo che ha fatto la fortuna di comandanti come Pancho Villa e Che Gevara.

92 Nella PTG non si parla di *resistenze*, in quanto ognuno ha diritto alla sua rappresentazione dl mondo.

con la logica del "quel che fatto è reso!" per cui è facile poi sviluppare nei confronti del mondo il sospetto di venire fregati. È una considerazione di base, un consiglio genitoriale sulla base di una lunga pratica: in genere comunque i figli finché non si bruciano non credono che il fuoco bruci... dirlo gli può servire a bruciarsi una volta sola invece che venticinque.

Quando si vince, una delle cose che la vittoria implica è di non essere più in competizione con quello che ha perso, se si vuole stabilire un regime di pace con quella persona. Questa è una delle grandi scoperte della psicologia moderna: è compito essenziale dei genitori rispettare le barriere generazionali, cioè fra le altre cose, anche di non essere in competizione con i figlioli, che possono facilmente trovarli persone straordinarie, a patto che non siano in competizione con loro. Ma se approfittano della loro superiorità per far vedere come sono meglio di loro, i figli dopo un po' si scocciano e li trovano cretini o peggio: perché i sottoposti accettino un superiore, bisogna che il superiore non si metta in competizione con loro. Una delle difficoltà fondamentali per lo stabilirsi di un clima di benevolenza nei rapporti gerarchici è che spesso i superiori non sono affatto fuori dalla competizione con gli inferiori, ma continuano a rimetterli sotto perché hanno una gran paura dell'instabilità del loro status. In realtà non è così facile essere benevolenti con gli inferiori gerarchici, perché implica stare tranquilli al proprio posto e accettare che quelli più deboli, se non si vuole che si ribellino, devono essere protetti, e non utilizzati per dimostrare la propria superiorità.

Questa è essenziale, nelle famiglie come nelle altre gerarchie. E' abbastanza evidente infatti, da una parte che non è un granché onorevole mettersi in competizione con gli inferiori gerarchici: è un po' come prendersela con i più piccoli, cosa assolutamente vietata da qualunque galateo cavalleresco. Dall'altra, dovrebbe essere chiaro che, dato che a nessuno piace avere un superiore sulle spalle, anche i propri inferiori gerarchici sono insofferenti, e sopportano la situazione solo nella misura in cui ne hanno almeno un minimo di vantaggio, e il minimo di vantaggio possibile è almeno la benevolenza.

Fermo restando l'esistenza delle gerarchie, cioè del potere bisogna considerare che nelle culture umane esistono poteri di almeno due tipi: quello autoritario e quello democratico. Sono ormai in molti quelli che sono riusciti ad accettare il sistema democratico come il migliore dei sistemi politici finora conosciuti. Ora, una cosa di cui è importante rendersi conto per capire le sue peripezie, è che la democrazia non è naturale: al regno della natura appartiene la monarchia, che è presente in buona parte delle specie sociali, ma non la democrazia. E' per questo che è così difficile farla funzionare: la democrazia non va da sé, va sostenuta con un grosso apporto personale di responsabilità. La democrazia consiste in un'estensione del potere, cioè della responsabilità, dal capo a tutti quanti, in modo che ognuno possa avere il potere di gestione della propria vita: una volta la vita era un bene talmente poco personale che era concepibile la schiavitù, e gli schiavi se avessero voluto non avrebbero potuto andare a vivere in un'altra città, né cambiare mestiere.

Il processo di democraticizzazione è un processo di estensione della responsabilità, cioè del potere, dal re ai sudditi: molto importante è tenere presente che potere e responsabilità sono sinonimi. Non sono una cosa che implica l'altra, sono sinonimi: si chiama infatti posto di responsabilità un posto di potere. Se si ha potere, si risponde di quello che si può, e se si risponde vuol dire che si può: è importante ricordarselo perché, siccome la responsabilità ha questa implicazione minacciosa del rispondere di quello che si fa, capita spesso di rifiutare il potere per rifiutare la responsabilità, cioè per evitare di pagare il conto, ma questa è la più grande delle illusioni, perché il conto si paga comunque. Se si rifiuta, si paga il conto di aver rifiutato, se si accetta, si paga il conto di aver accettato: la responsabilità non è qualcosa che si può prendere o lasciare, è intrinseca alla vita, alla conseguenza delle scelte. Scegliere significa responsabilizzarsi, decidere di pagare un conto invece di un altro: spesso si crede di poter sfuggire al conto, ma questa è pura illusione, perché il conto la vita lo presenta comunque.

I due tipi di potere si possono far risalire a due grandi e opposte provenienze:

- 1) quello autoritario, monarchico, che viene dall'alto, "per volere di dio",
- 2) quello democratico, che viene dalla base, dal popolo, per elezione.

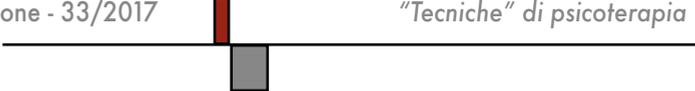
Nella relazione psicoterapeutica questo significa che, o il terapeuta si trova nel posto di terapeuta calvinisticamente per un merito riconosciuto e riconfermato dall'alto, o invece perché il cliente, di sua volontà e con il suo potere di scelta ce l'ha messo (ovviamente con il suo consenso).

Nel secondo caso si tratta di una delega, quindi almeno revocabile o comunque replicabile: è semplicemente una credibilità che chiunque può aspirare ad ottenere.

Nel primo caso invece, si tratta di una superiorità per diritto, (di nascita, di forza di conoscenza scientifica, ecc.), che si riferisce a un'intrinseca differenza di valore fra terapeuta e paziente.

Ora, fermo restando il bisogno di autorità nel processo di sviluppo psichico, e il bisogno di credibilità, di carisma, che il cliente ha di riconoscere nel terapeuta, questo non implica che anche il terapeuta si riconosca in questo. Che il cliente riconosca nel terapeuta un superiore gerarchico infatti non implica che il terapeuta riconosca nel cliente un inferiore gerarchico, che sarebbe evidentemente un effetto del controtransfert, implica solo che si lasci il cliente in pace di vedere cosa vuole, in modo da ridimensionare poi con i suoi tempi l'immagine da transfert. Se il terapeuta si assume un ruolo di effettiva superiorità gerarchica, invece di limitarsi ad essere autorevole, cioè credibile, diventa autoritario, cioè coercitivo nel rapporto col paziente, ripresentando in questo modo il tipo di situazione dove presumibilmente sono cominciati i problemi del cliente.

Questo naturalmente se consideriamo l'opposizione fra polarità come il normale modo di funzionamento della mente, e la sintesi dialettica come l'alternativa alla caduta nel sintomo: sembrerebbe difficile infatti che un cliente riesca a dialettizzare la propria esperienza con un rappresentante dell'assoluto, o che il suddetto rappresentante possa dialettizzare la propria con quella contingenza per definizione limitata che è il cliente: per questo (e naturalmente non solo per questo) è più accreditabile



l'ipotesi democratica. L'autorità in sostanza, nella pratica psicoterapeutica è uno strumento affidato dal cliente al terapeuta per raggiungere scopi richiesti dal cliente, non un giocattolo per soddisfare la sua vanità.

Determinismo e libero arbitrio

L'universo è retto da leggi meccaniche⁹³: causa ed effetto reggono il movimento delle cose del mondo, ed è su questa certezza che possiamo per esempio guidare automobili con limitati rischi di incidenti. Ma se l'universo è materialmente determinato, anche tutto quello che fa un essere umano è determinato in partenza? E la vita è un cammino determinato dall'inizio dei tempi? Anche se qualcuno ama questo fantasioso punto di vista la fisica lo smentisce, e l'espressione darsi da fare è universalmente riconosciuta da tutti e in tutti gli strati sociali come una necessità a cui non ci si può sottrarre. Darsi da fare può avere senso solo se facendolo si cambia qualcosa, cioè se la vita non è destino inamovibile: ma il problema allora è cosa può cambiare in un universo meccanicamente determinato?

Il determinismo è retto dalla logica: da quella però aristotelica, basata sulla non contraddizione e sui processi di deduzione, dove gli effetti sono impliciti nelle cause e dove cause e effetti sono una linea solidamente determinata dai processi deduttivi. Altre logiche hanno altri movimenti: la logica dialettica, dove da tesi e antitesi si procede verso la sintesi, non adopera la deduzione per muoversi. La sintesi non è deducibile dai suoi precedenti: la stessa tesi e la stessa antitesi possono dar luogo a infinite sintesi attraverso differenti composizioni, e la composizione è un'invenzione. Invenzione etimologicamente è *inventum*, qualcosa che è stato trovato: inventare una sintesi significa trovare nell'infinito delle possibilità qualcosa che abbia bisogno per esistere sia della tesi sia della sintesi al completo, invece che in parte come è per il compromesso. Nell'infinito delle possibilità una scelta non solo è possibile, ma è inevitabile: il problema è ora il criterio per farla.

Il tema del criterio per scegliere è stato il nucleo del pensiero di Kierkegaard, che divide le possibilità in due aree⁹⁴, quella del piacere e quella del valore. Il piacere non lascia libertà, se si sceglie quello che piace la scelta dipende dal fatto che piace, cosa che affonda nelle radici storiche e biologiche dell'individuo: è solo la scelta di valore, non obbligata da nulla data l'infinità di forme in cui si può presentare, che consente

93 La vita però sfugge a questa legge e si muove in direzione an-entropica, non rispetta cioè la legge universale del decadimento dell'energia.

94 KIERKEGAARD S., *Aut aut*, in *Opere* (Sansoni, Milano 1993);

all'uomo la libertà, o per meglio dire il libero arbitrio.

Il tema fondamentale nella pratica psicologica è quello del rapporto fra meccanica organismica (fisica e psichica), e libertà di scelta. In realtà sarebbe addirittura ridicolo pensare a un intervento di ordine psicologico se non esistesse il libero arbitrio⁹⁵, in quanto se si può immaginare per assurdo un paziente che non ce l'abbia, sarebbe una contraddizione in terminis per una operazione sensata che non ne fosse dotato almeno chi vuole fare l'intervento. La domanda se il libero arbitrio esiste davvero e su cosa si basa, sembra essere passata di moda sul piano del dibattito: ma in realtà quello che è passato di moda è il confronto su questo argomento, e l'opinione in materia è diventata privata, ognuno pensa quello che gli pare e non lo va a dire in giro. In campo psicologico e medico però questo comporta conseguenze piuttosto dense: ci sono infatti medici e psicologi organicisti, che giustificano tranquillamente il loro meccanicismo con un determinismo che chiamano "scientifico", come cioè se la scienza si identificasse con questo punto di vista, e ci sono le correnti che con il "deus ex machina" del simbolo vissuto come realtà assoluta spiegano anche l'inspiegabile senza preoccuparsi di appoggiarlo sulla base biologica del mondo psichico, e a queste posizioni bisogna dare una risposta, altrimenti prosperano incontrastate con grave danno del senso comune e dei pazienti che le subiscono.

Il fatto è che, per rendere possibile il libero arbitrio, deve esistere una possibilità di scegliere in primo luogo nel mondo descritto dalla fisica, prima e a prescindere dalla realtà umana, altrimenti affermarlo è come edificare sulla sabbia delle astrazioni edifici con fondamenta del tutto provvisorie. Perché si possa considerare esistente il libero arbitrio, bisogna insomma che opzioni alternative si possano presentare anche a livello dell'ultrastruttura della realtà materiale, cioè a livello delle particelle, e per un ponte fra il libero arbitrio e la fisica il primo passo è quindi quello di rintracciare discontinuità nel determinismo dell'architettura del mondo materiale elaborata dalla scienza moderna.

Fino ad oggi varie discontinuità sono state descritte in modo scientifico: l'incommensurabilità⁹⁶ della scuola pitagorica in matematica, il secondo teorema di incompletezza⁹⁷ di Goedel ancora in matematica, il principio di indeterminazione⁹⁸ di Heisenberg in fisica, il dualismo interazionista⁹⁹ di Popper in filosofia evolucion-

95 Il libero arbitrio è il concetto filosofico e teologico secondo il quale ogni persona è libera di fare le sue scelte. Ciò si contrappone alle varie concezioni deterministiche secondo le quali la realtà è in qualche modo predeterminata (destino), per cui gli individui non possono compiere scelte perché ogni loro azione è predeterminata prima della loro nascita (predestinazione o servo arbitrio).

96 La relazione fra il diametro e la circonferenza di un cerchio è data da un numero periodico, perché non esiste una unità misura abbastanza piccola da poter misurare sia l'una che l'altra: non esiste insomma nell'infinito insieme dei numeri un "minimo comun denominatore" fra queste due quantità.

97 Nessun *corpus* teorico può dimostrare se stesso, ma deve appoggiarsi necessariamente su presupposti esterni (vedi i postulati della geometria euclidea).

98 Non si può misurare contemporaneamente la velocità e la posizione di una particella.

99 Immaginare che la mente sia il suo cervello è evidentemente un *non-sense* da un punto di

istica. Un fenomeno poi ancora controverso nelle varie correnti della fisica, che promette di portare ulteriori testimonianze in materia di discontinuità nel mondo della materia, è il fatto che in certi casi le particelle subatomiche sono entangled¹⁰⁰ (che si può tradurre in italiano con "intrecciate", o "fuse"), e a distanza il loro comportamento risulta interdipendente a prescindere dalla quantità di spazio che le divide, cosa che interrompe la coerenza delle dimensioni dello spazio e del tempo e lascia posto per immaginare alternative e, all'occorrenza, possibilità di scelta¹⁰¹ del sistema osservato invece che il determinismo dell'entropia, dove l'energia decade necessariamente in modo meccanicamente prevedibile e le particelle hanno percorsi causalmente obbligati, o al limite casuali e caotici. Come fenomeni an-entropici sono note poi le strutture dissipative di Prigogine¹⁰².

Le discontinuità vengono affrontate diversamente da diversi sistemi logici: in un'ottica dialettica vengono lette come tesi e antitesi per cui trovare sintesi. Determinismo e libero arbitrio sono in questo senso non risolvibili ma sintetizzabili, e lo sono così naturalmente nella vita di tutti quanti che vale anche qui il discorso di Merleau-Ponty¹⁰³ a proposito del pensare e del sentire, che cioè stando nell'esperienza stessa di ognuno non c'è bisogno di elaborare una teoria per poterli coedere.

La teoria del campo

Un tema fondamentale per la comprensione del mondo è la teoria del campo¹⁰⁴: nell'universo l'isolamento che si può realizzare è solo parziale, come quando c'è l'ombra, che c'è solo un po' meno caldo. La fisica mostra come non esista un isolante adiabatico (greco: a = non, dia = attraverso baino = cammino)¹⁰⁵, cioè perfetto: tutto è immerso nello stesso campo di influenza, tutto risente di tutte le forze in gioco. Lo stesso funziona anche in psicologia: la teoria del campo dice che un terapeuta è parte dell'universo di cui fa parte il paziente che ha di fronte¹⁰⁶, e questo permette di affer-

vista evolucionistico: non si danno in natura due strutture diverse per assolvere la stessa funzione.

100 Secondo la meccanica quantistica è possibile realizzare un insieme costituito da due particelle, il cui stato quantico sia tale che, qualunque sia il valore di una certa proprietà osservabile assunto da una delle due, questo influenzerà istantaneamente il corrispondente valore assunto dall'altra, che risulterà invariabilmente uguale e opposto al primo, nonostante la teoria postuli l'impossibilità di predire con certezza il risultato di una misura. Ciò rimane vero anche nel caso le due particelle si trovino distanziate, senza alcun limite spaziale.

101 Se lo spazio non è un continuum, nei luoghi in cui questo si interrompe si possono immaginare per gli eventi alternative non determinate meccanicamente.

102 PRIGOGINE I., *Termodinamica: dalle macchine termiche alle strutture dissipative*°, (Bollati Boringhieri, Torino 2002)

103 MERLEAU-PONTY M., *Fenomenologia della percezione* (Il Saggiatore, Milano)

104 MUSSARDO G., *Introduzione alla Teoria dei Campi e delle Transizioni di Fase* (Bollati-Boringhieri, 2007)

105 Per questi i frigoriferi hanno bisogno di un motore.

106 LEWIN K. *Principi di psicologia topologica* (ed OS. Firenze 1980): "il comportamento

mare fra le altre cose che facendo parte del campo che sta osservando, il terapeuta ha una serie di bisogni, pretese, pregiudizi, etc. che rendono la sua osservazione non neutra. Se del resto fosse neutra questo implicherebbe di non aver nessun coinvolgimento con il paziente, e allora non potrebbe esserci una relazione d'aiuto, cioè un aiuto attraverso la relazione: se infatti il terapeuta nella relazione non ha un interesse personale questa diventa meccanica, e meccanico allora diventa l'aiuto. L'influenza reciproca anche se non si può evitare, si può riconoscere e modificare: l'osservazione del controtransfert dovrebbe servire al terapeuta per accorgersi di come reagisce inconsapevolmente al transfert del paziente, e di quanto siano in realtà interdipendenti anche senza rendersene conto. Cambiando le reciproche posizioni, l'effetto si può modificare.

In relazione a questa considerazione derivano indirizzi differenti del pensiero e della pratica gestaltica: uno stile di Gestalt considera che, siccome siamo tutti nello stesso campo di influenza, allora dobbiamo trovare il modo di riconoscere la presenza di tutti. Personalmente, nella stessa stanza con Hitler non ci vorrei stare, e non vorrei neanche fargli gli auguri di Natale: nonostante ciò riesco a convivere con la teoria del campo, perché in realtà dice che l'effetto è proporzionale alla distanza, per cui fortunatamente alcune cose sono troppo lontane nel tempo e nello spazio per avere un'influenza consistente, e se Dio vuole continueranno a stare abbastanza lontane da averne poca. Allora, mentre per alcuni la teoria del campo afferma che bisogna aver a che fare con tutti, perché tutti ci sono e quindi di tutti bisogna prendere atto, per altri chiarisce come se una persona risulta insopportabile si può andare un po' più in là, e così quella dà meno fastidio.

Perls era sostenitore della visione che "se qualcuno mi dà fastidio mi sposto più in là", e per questo sua moglie e i suoi amici dicevano che era asociale: la sua affermazione "io sono io, tu sei tu, non sono qui per soddisfare i tuoi bisogni, tu non sei qui per soddisfare i miei bisogni" non significa però che la persona se ne deve stare per conto suo, ma che all'occasione va a soddisfare i suoi bisogni da un'altra parte. Una corrente della Gestalt è in opposizione a questa visione di Perls, dove nella vita molte cose si possono risolvere allontanandosi, per esempio dalla famiglia. A questa visione è contraria quella parte del mondo che non ha nessuna simpatia per le persone che si allontanano dalla famiglia: per loro bisogna starci dentro in ogni modo, sopportando anche quello che non si apprezza, perché non si può andar via e lasciare lì quelli con cui non si vuole stare, si ha la responsabilità di stare tutti insieme. La Gestalt all'inizio è stata molto destabilizzante del mondo conformista, poi però ha subito un recupero a livello istituzionale come tutte le altre scuole di psicoterapia, che alla fine sempre si arrendono alle istanze di stabilità sociale.

È certo che la creatività è un fattore sinergico, è sempre qualcosa che compare nel campo di forza tra due poli, cioè nell'interazione intrapsichica o esterna fra le persone, ma questo non significa che bisogna per forza mettersi insieme per costruire qualcosa: è solo che se si riesce a mettersi insieme si costruisce qualcosa più facil-

di un individuo è una funzione regolata da fattori interdipendenti costituiti dalla sua *personalità* e dall'*ambiente* che lo circonda".

mente. Firenze nel Rinascimento per esempio, Vienna, Berlino, Parigi negli anni '20, sono momenti in cui la creatività è andata alle stelle per una situazione sinergica: dal lavoro di molte persone che interagivano fra loro, sono venute fuori cose straordinarie. Non vuol dire che bisogna aspettare di stare in un campo fertile per produrre qualcosa: sarà meno facile produrre per conto proprio, meno stupendo che facendolo in un campo di sinergie, ma non è comunque impossibile. E' importante rendersi conto della differenza tra muoversi da soli e muoversi in un ambiente fertile: la deduzione logica che ne deriva è che invece di aspettare la provvidenza, è meglio darsi da fare per creare campi di energia fertili, cioè attivarsi e attivare, parlare, cucire contatti, scambiare con gente vicina e lontana. Quando si scambia con gli altri vengono in mente cose che altrimenti non verrebbero in mente.

A conferma di questo Freud diceva che la presenza di molti psicoterapeuti fertilizza il mercato, la richiesta di psicoterapia aumenta e aumentano anche i pazienti. La popolazione sa poco della psicoterapia, e ne viene a conoscenza perché ci sono psicoterapeuti che la diffondono: più persone vanno in psicoterapia più terapeuti ci sono, più pazienti ci sono più gli psicoterapeuti lavorano, perché il campo fa sì che la situazione sia sinergica. Se invece gli psicoterapeuti entrano in concorrenza e cominciano a immaginare che gli altri gli rubano spazio, cominciano ad arroccarsi e così c'è sempre meno scambio. Senza un'ottica sinergica è tutto più difficile, perché fra l'altro questo lavoro funziona meglio nella misura in cui si espande: cioè la psicoterapia fa più effetto se la propria esperienza si allarga alle persone che stanno intorno, in quanto i problemi non sono mai esclusivamente personali, ma potenzialmente riguardano tutti gli esseri umani.

Non ci sono in senso oggettivo sani e matti da curare, c'è un'interazione generale che pigia sui confini: o si immagina di avere influenza su un campo vasto, come quando si tira un sasso nell'acqua poi le onde si espandono, oppure il concetto stesso di cura psicologica diventa discutibile. La cura consiste nel fatto che, all'interno del campo di forze della terapia, il paziente cambia comportamento, poi il comportamento di una persona influenza quello di altre e via dicendo: questa ottica di rimbalzi che vanno all'infinito concorda con la teoria del campo. I comportamenti non sono oggetti, ma onde in movimento all'interno di un campo generale, il quale muta in maniera impercettibile e osservabile solo dall'interno del campo. Il livello della qualità della vita non è registrabile nel campo negli oggetti, non ci sono oggetti che la psicoterapia produce, bisogna guardarla come una perturbazione del campo di forze dove sta il paziente, che altera i suoi automatismi e lo accompagna in un nuovo equilibrio.

Ai tempi in cui gli psicologi sperimentavano con crudeltà efferata sugli animali, nevrotizzavano per esempio piccole scimmie, poi quando queste non erano più capaci di un comportamento adeguato alla sopravvivenza, le mettevano in un gruppo di scimmie normali, e allora in breve tempo si normalizzavano: il campo di forze del gruppo cioè normalizzava il loro comportamento disfunzionale. Sorvolando sull'etica dell'esperimento, il risultato è un'indicazione importante per la psicoterapia di gruppo, dove una gestione consapevole della situazione da parte dello psicoterapeuta ristrutturava un campo di forze che rimette tendenzialmente in sesto l'equilibrio inter-

no dei partecipanti.

Campo di forze e contatto

Se il campo è onnipresente nell'universo e niente si può sottrarre al destino del decadimento dell'energia¹⁰⁷, che è l'entropia, c'è un'area che sembra contraddire questa legge universale: è quella che si chiama vita. La vita ha una direzione an-entropica¹⁰⁸, ma funziona sempre nel rispetto delle leggi universali: per arrestare il decadimento dell'energia bisogna consumare molta energia, e al gelo, per non morire di freddo come l'entropia vorrebbe, un essere vivente può sopravvivere bruciando legna e assorbendo il calore che così si forma. Si può consumare calore per conservare calore, ma si può consumarlo anche per conservare il freddo: i frigoriferi abbassano la temperatura all'interno producendo calore fuori e consumando energia elettrica. Il campo tiene costantemente in contatto tutto con tutto, ma la vita, e la tecnica, che dalla vita umana origina, possono interrompere il contatto per favorire la sopravvivenza, costruendo delle isole dove l'entropia sembra non avere il suo predominio.

Se in campo fisico l'esempio del fuoco è più che evidente, in capo psichico la situazione non è diversa: dire le bugie agli altri è una interruzione del contatto che in molti casi è fondamentale, ma ancora più importante è poter dire le bugie a se stessi. Un essere umano deve rendere conto a tanti padroni: se uno è la sopravvivenza fisica, uno non meno importante è la sopravvivenza sociale, e quello che potrebbe sembrare più trascurabile ma alla fine è primario, è l'importanza che ognuno dà all'immagine di sé. L'essere umano deve fare di tutto per salvare la faccia, cosa che in certi casi è determinante: nel mondo degli affari per esempio la faccia è la credibilità della persona, e senza credibilità in un luogo che funziona attraverso il credito si va poco lontani. Ora, la credibilità non si basa necessariamente su elementi verificabili: un fattore importante qui è l'ostentazione di sicurezza, che richiede la capacità di non essere in contatto con la propria storia, cioè con la capacità di mentire a se stessi.

Il contatto insomma è lo stato naturale delle cose in questo universo, e la possibilità di interromperlo l'invenzione della vita: per sopravvivere alle contraddizioni interne e ai conflitti col mondo, gli esseri umani hanno inventato delle modalità di sottrarsi alle leggi della logica e dell'entropia. Una persona sconfitta per esempio, per salvaguardare la sua immagine deve distorcere la lettura del mondo e raccontarsi delle storie su se stessa che a una visione critica sarebbero poco credibili: momentaneamente il vantaggio è più grande dei costi che l'operazione comporta, ma il problema viene col tempo, perché su quella lettura si costruiscono poi progetti fallimentari che costano carissimi e provocano disastri esistenziali.

In genere in terapia i pazienti si comportano al meglio che possono e tendono a collaborare, ma contemporaneamente, per via trasferenziale si attivano in loro inter-

107 Il decadimento inevitabile dell'energia che con un movimento contrario al big bang riporterà l'universo a un collasso finale.

108 Come ce l'hanno tutte le strutture dissipative.

ferenze di ogni genere, e mettono in atto mancanze di contatto che hanno la precisa funzione di evitare situazioni sentite come ingestibili: quando si ristabilisce il contatto queste emergono, l'equilibrio che stava in piedi per l'appunto si incrina la diga, si rompe, la persona trabocca e le cose cambiano.

Le interruzioni del contatto

La mancanza di contatto è percepibile fenomenologicamente, ma definirla come fatto che si ripete alla stessa maniera richiede un'operazione concettuale astratta, che teorizzi strutture: ci sono comunque nelle comunicazioni certe incongruenze che si ripetono, che l'osservazione clinica rimarca e che nella Gestalt¹⁰⁹ vengono chiamate appunto interruzioni del contatto. Data la costanza delle loro modalità di attuazione possono essere considerate meccanismi, e come tali sono descrivibili.

Introiezione

L'introiezione è il nome tecnico per ingoiare rospi. Se per esempio la persona ha subito un'aggressione e per un motivo o per l'altro non ha niente da ridire, c'è per così dire un ping senza un pong, ha interrotto cioè il contatto e ingoiato il rospo della propria risposta. I rospi sono ricoperti di bufonina, viscida, schifosa, amarissima e anche velenosa: ingoiare rospi è metafora un mandare giù qualcosa che ha un gusto pessimo, e i contenuti psichici scomodi non di rado si buttano giù come fossero rospi, cioè si intro-iettano il più rapidamente possibile.

Deflessione

Quando il paziente mena il can per l'aia si dice che deflette, e quando questo succede a volte si avverte come un vuoto allo stomaco. Il vuoto allo stomaco è la diagnosi fenomenologica, dire che il paziente deflette ne è semplicemente la concettualizzazione. Per esempio, lo psicoterapeuta può dire a un paziente "di all'altro te stesso che cosa vuoi che lui faccia": il paziente dice alla sedia vuota "voglio che tu stasera vada a ballare", poi si siede sulla sedia vuota e si risponde "sì, si hai ragione io stasera dovrei proprio andare a ballare!". Questa è una deflessione: la persona non aveva domandato la sua opinione sul fatto di andare a ballare, aveva richiesto un'azione "voglio che tu vada a ballare!". Nell'altra sedia invece di rispondere sì o no, ha detto la sua opinione al riguardo. Se nel dialogo il paziente chiede a se stesso magari appunto di andare a ballare, e l'altro se stesso risponde "sì, hai ragione è una bella idea", non c'è evidentemente contatto fra i due interlocutori: il paziente dice di sì in via teorica, ma non si propone di agire di conseguenza, avendo deflesso la richiesta. In questa maniera concretamente evita il conflitto interno, senza assumersene la responsabilità.

Retroflessione

La persona può non avere abbastanza risorse per gestire le proprie spinte interne, e un modo di compensare questa situazione è rivolgerle verso se stessi: davanti a un'aggressione per esempio, sarebbe prendersela con sé invece di arrabbiarsi con l'interloc-

utore, dandosi insomma la zappa sui piedi. Una persona con problemi nella gestione dell'aggressività, quando viene aggredita può dire magari che è colpa sua, che non è stata abbastanza rispettosa: se gli si chiede come sta nella situazione, risponde razionalizzando. Ciò che si sente ascoltando una persona che fa questo è come una spinta interiore bloccata: quella sensazione è la diagnosi fenomenologica.

Proiezione

Conoscenza è ri-conoscimento: si conosce qualcosa o qualcuno comparandolo con ciò che è già noto. Per farlo bisogna vedere in sovrapposizione a quello che stiamo vedendo qualcosa che è già dentro di noi, e questo si chiama proiettare. Al cinema si proietta delle immagini su uno sfondo bianco, e a chi guarda appare un mondo di avvenimenti che in realtà non ci sono. Per proiezione, nel senso di meccanismo di interruzione del contatto, si intende la stessa cosa: proiettare sull'altro un film e poi guardarselo senza rendersi conto di come è davvero l'interlocutore. Questo permette per esempio di vedere la pagliuzza negli occhi degli altri e non vedere la trave nei propri, come si dice nella Bibbia, non prendendosi la responsabilità di se stessi e trovando tutte le giustificazioni possibili per le proprie reazioni¹¹⁰. La sensazione è di incongruenza e di ingiustizia: questo è il fenomeno che arriva all'osservante.

Confluenza

La quinta interruzione del contatto, la confluenza, è un appiccicamento all'interlocutore che vanifica il contatto. Un esempio tipico di confluenza è quando la mamma dice al figlio "mettiti la maglia di lana, che fa freddo!"; senza chiedergli se lui ha freddo davvero: la sensazione di chi ascolta è di qualcosa che manca. In terapia, quando c'è una confluenza in corso in genere si cerca di mettere in evidenza la reazione di chi la subisce: "che effetto ti fa?"

Abitare la distanza

Il termine contatto è una metafora che viene, oltre che dall'esperienza del toccare, dall'osservazione del funzionamento dell'elettricità, dove fare contatto significa che la corrente passa e quindi succede qualcosa. Anche nella relazione umana il contatto è quella situazione in cui succede qualcosa, che trasforma entrambe le persone coinvolte: la metafora elettrica è molto evocativa, ma se ne possono usare altre, con altri vantaggi. Un filosofo contemporaneo, Pieraldo Rovatti¹¹¹, ha coniato l'espressione abitare la distanza, una metafora che descrive in maniera meno meccanica e più narrativa il fenomeno in questione: i confini delle parti in gioco rimangono come sono, e fra i confini rimane uno spazio dove possono accadere diverse cose. Mentre con la metafora del contatto le possibilità sono solo due, stare o in contatto o fuori contatto, l'espressione abitare la distanza evoca un'operazione articolata che non è necessariamente determinata neanche dal tempo e dallo spazio, e che quindi offre vaste alternative di possibile gestione alla persona. Abitare la distanza implica che ci sia comunque una distanza, e che abitarla implichi distanze differenti a seconda

110 Vedi per esempio la favola di Esopo del lupo e dell'agnello.

111 ROVATTI P., *Abitare la distanza* (Feltrinelli, Milano 1994)

delle parti in gioco: la distanza con un genitore è differente a quella con un fratello, e la relazione nei due casi ha stili differenti. Con abitare la distanza la domanda importante è come abitarla, e le risposte sono infinite: l'indicazione è nella parola abitare, che si può fare in qualunque maniera purché il risultato permetta l'esperienza di qualcosa appunto di abitato. In questa parola ci sono molti impliciti, anche diversi da persona a persona, ma il senso comune riconosce l'abitato dal non abitato, che sia una casa, una regione o anche una distanza.

Abitare la distanza è quello che bisogna fare in seduta, nel dialogo con la sedia vuota: lo spazio è fertilizzato dalla in-tensione emozionale che il paziente ha con il personaggio immaginato, che si trasforma in comunicazione. Cambiata sedia, è il momento della risposta: questa non è prevedibile, va inventata, come va inventata la risposta alla risposta, e avanti così nel cammino del circolo ermeneutico. In questa logica la distanza si copre abitando, e abitarla significa praticare l'intersoggettività.

L'intersoggettività comporta un radicale atteggiamento verso l'alterità, che va considerata come universo autonomo e mai riducibile a minimi comuni denominatori, se non in senso funzionale e quindi approssimativo. L'altro è dunque in questo approccio il soggetto portatore di un'altra cultura, la quale deve essere trattata con il rispetto dovuto e deve essere avvicinata con la consapevolezza di una alterità raggiungibile solo attraverso un circolo ermeneutico, non con la riduzione delle sue comunicazioni ad accezioni idiosincratiche dell'universo conosciuto, accessibili attraverso una semplice decodifica del linguaggio.

Dove si opera attraverso la relazione la formazione è fondamentale, ed è di importanza primaria educare in modo differenziato gli operatori alla gestione del rapporto, in modo che sia assicurato il circolo ermeneutico e non avvengano banalizzazioni interpretative. Molti ambiti si possono ricondurre a questa formulazione, dall'insegnamento alle pratiche religiose, dall'assistenza sociale agli operatori di strada, dal counselling alla psicoterapia: la variazione di qualità in ognuna di queste discipline risiede fra le tante nel riconoscimento della radicalità della differenza dell'altro.

Se l'altro è radicalmente diverso, come si può riuscire ad aiutarlo? In questo si vede l'importanza della differenza fra il concetto di aiutare e quello di aiutare ad aiutarsi. Intanto nell'aiutare la persona ad aiutarsi l'uso del suo proprio linguaggio è strumento chiaramente insostituibile, perché solo lei conosce le parole che il suo cuore ascolterà: poi si capisce che il fatto che sia lei in prima persona che si aiuta, offre molte più chances di riuscita.

La formazione degli operatori d'aiuto risulta qui indirizzata esplicitamente a questo risultato attraverso un richiamo costante a una posizione mediatrice fra il cliente e se stesso, dove il compito dell'operatore è quello di elicitare uno scambio intrapsichico piuttosto che una elaborazione cognitiva. La formazione imposta dalla base il lavoro dell'operatore, articolando tecnicamente lo svolgimento della relazione d'aiuto: il parlare è strumento fondamentale in questo ambito, e richiede uno specifico addestramento a un uso specialistico sia delle parole che della sintassi, che del non verbale

sottostante.

L'approccio fenomenologico considera che le parole semplicemente rappresentano la realtà, sono cioè una mappa e non il territorio. Per questa ragione formano un linguaggio necessariamente diverso secondo i contesti culturali: l'operatore d'aiuto è chiamato in questo approccio a cercare di parlare quello del cliente, piuttosto che imporgli il suo anche quando le esigenze tecniche lo richiederebbero. Il linguaggio in realtà non è fatto solo di parole organizzate, ma anche di una grande quantità di impliciti che stanno sotto di esse, e la capacità di andargli incontro invece di uniformarli ai propri è frutto di un addestramento molto attento all'alterità, di una formazione dove altro è diverso, ma non in un senso gerarchicamente stabilito: altro è polo dialettico in quello che Hegel chiamò appunto processo dialettico, la salita dall'opposizione di tesi e antitesi verso il superamento nella sintesi.

- Supervisione: la figliastra

T (*Terapeuta nel ruolo del suo paziente*): vengo qui per cambiare qualcosa...

S(*upervisore*): ah!

T: voglio cambiare che non riesco ad andare in macchina fino a Roma perché ho paura, non voglio quella sensazione... come faccio a cambiare questo? Sono andato a uno spettacolo e per l'ansia pensavo di svenire e sono dovuto uscire!

S: Era più interessante lo spettacolo o svenire?

T: lo spettacolo!

S: ma tu quando guardi uno spettacolo perché pensi a svenire? i pensieri sono come una torcia elettrica, vanno dove li mandi...

T: ma io mi sentivo male....

S: va bene, ti senti male e guardi lo spettacolo!

T: e se svengo?

S: svieni.

S cerca di normalizzare l'esperienza del paziente, in modo di facilitarli il cammino.

T: ma poi le persone devono soccorrermi!

S: sei un grande ottimista! pensi davvero che la gente ti soccorra? E poi quando uno è svenuto mica sta male: non capisco quale sia il problema! Dici che vuoi cambiare qualcosa, ma non dici cosa: puoi cambiare l'essere? No. puoi cambiare il sentire? no. Resta il fare: mi gratto, posso decidere di smettere di grattarmi? sì... quindi è semplice, non puoi cambiare quello che sei o quello che senti, ma solo quello che fai. Dimmi un episodio che vorresti cambiare.

S sgombra il campo dagli pseudoproblemi cercando di entrare in una fase dialettica.

T: Sto insieme a una compagna che ha una figlia adolescente che mi fa arrabbiare: mi dà il nervoso che esce con quel ragazzo...

S: ma se esce almeno si leva di casa....

T: ma io le voglio bene!

S: e te la vuoi tenere accanto tutta la vita? sposala allora!

S propone provocatoriamente il sospetto che T abbia un interesse incongruo per la figliastra: metterlo in forma ironica permette di disfarsene rapidamente se niente lo con-

ferma.

T: no... io sto con la madre.... ho un problema con la ragazzina: lei è uscita con quel ragazzo, poi è tornata e io stavo al computer, è venuta da me ma io ho fatto finta di essere occupato. Forse vorrei dirle: raccontami come è andata a scuola.

S: ma ti interessa?

T: non mi interessa che fa a scuola, mi interessa lei...

S: cosa ti interessa di lei?

T: che non esca con quello stupido! Non ci dovrebbe uscire con lui!

S: ma lei di per sé ha qualcosa di interessante?

T:

S: proprio niente?

T: ... penso... intanto come vive il rapporto con la madre e con me...

S: cioè, anche se ti da il nervoso, lei è interessante per te?

T: sì, è carina....

S: fammi un esempio di come è carina.

T: va in giro per la casa in maniera vitale. Con la musica.

S: glielo dici?

T: no.

S: Ti sembra meglio che ci parli delle cose che non ti interessano o di quelle che ti interessano? mi viene un sospetto... non è che pensi che nella vita viene prima il dovere e poi il piacere? Forse nella tua relazione con lei ci sono tanti doveri che prima che venga qualcosa di piacevole è finita la giornata! Cosa potresti dirle di piacevole? *T è iperprotettivo, ma criticando la figliastra non ottiene niente: se le dice invece delle cose positive la ragazzina magari è contenta, e così fa qualcosa di positivo anche per la moglie.*

T: le potrei dire "come ti sta bene la maglietta oggi!"

S: prova a dirglielo qui, immaginando che lei è seduta su quella sedia vuota.

T: "come ti sta bene la maglietta!"

S: e dopo che fai, aspetti una risposta o te ne vai? andarsene non significa necessariamente scappare. Mettendosi nei suoi panni, dopo che le hai detto che ha una bella maglietta, si aspetta che stai zitto o parli ancora?

T: che sto zitto.

È una aspettativa più facile da realizzare

S: come ti sembra la cosa?

T: più leggera....

S: lei così prende qualcosa, se fai il babbo prende solo critiche, e forse è bene che le cose le scopra da sola...

T: ma mi da fastidio che debba passare per il dolore di stare con uno stupido!

S: tu non ci sei mai passato? non sei mai stato con una stupida?

S vuole che a T (nei panni del suo paziente) saltino le certezze, così può proporgli sogni e fantasie in cui lo coinvolge per cercare di co-costruire qualcosa di plausibile per lui.

T (uscendo dal ruolo di paziente):... non capisco più se sono io o lui.

S: (a T nei panni del terapeuta) Quando nella simulata ridiventi te stesso, vuol dire che il paziente non regge più, cioè che siamo al punto di rottura dei suoi automatismi... torna dentro il ruolo.

T: dove stavamo? mi sono perso...

S: la figlia della tua ragazza si diverte: cosa vuoi da lei?

T(*nei panni del suo paziente*): che lasci quel ragazzo.

S: se lo lascia deve trovare un altro ragazzo, e poi per scoprire magari le stesse cose...

T: potrei stare un po' di più con lei, portarla ai concerti...

S: Alla mamma che era andata a prenderla la sera, a una cena con i suoi amici, la figlia di una mia amica ha detto: "mamma, posso dire che sei mia nonna?" Vuoi che lei ti dica qualcosa del genere?

Il grosso dei problemi sessuali non è il sesso, ma il tema della territorialità: passando da lì spesso il sintomo si smonta da solo...

T: ma mi dispiace per lei!

S: ma tu nella vita hai incontrato solo persone intelligenti? Magari a cinquant'anni ti dirà "l'ho lasciato", tu chiederai "perché?" e lei dirà "perché è uno stupido!" Tu vuoi sostituirti alla sua esperienza: pensa se qualcuno ti avesse spiegato tutto della vita....

Qui S non segue un filo logico: saltellando di qua e di là la persona piano piano si decostruisce. Per non essere logico S è sempre laterale, e non è arginabile perché non ha un filo fisso: l'operazione è andare lateralmente per via associativa, in questa maniera si esce da un sistema di pensiero che si chiude su se stesso.

T: quindi che cosa posso fare?

S: con chi, con la figliola della tua moglie?

T(*uscendo dal ruolo del paziente*): posso uscire?

S (*a T nei panni del terapeuta*): devi stare dentro al paziente fino all'ultimo perché quando senti il bisogno di uscire è il paziente che sta andando in crisi.

T(*nei panni del paziente*): non mi prendo gli spazi quando voglio fare gli affari miei....

S: questo è quello che non fai in generale. Ma cosa non fai con lei?

T: comandarla un po' di più...

S: sai che gusto!" Maria vieni qua!" via, c'è qualcos'altro che non fai, è evidente...

T: non ci gioco abbastanza?

S: Ma per esempio non le leggi poesie! Quando le hai letto una poesia? Mai! Certo, se le leggi Ada Negri ti cava gli occhi...

Leggere una poesia è qualcosa che P può fare nei ritagli di tempo, e che può fare un effetto sulla figliastra, e può anche colpire favorevolmente la moglie.

T: quella ucraina che è morta... ma non so se le piacciono le sue poesie.

S: cosa puoi fare allora?

T: cercarne delle altre.

S: bravo!

Il punto era un arroccamento del paziente sul lato digitale: S gli ha proposto una comunicazione analogica in un'ottica di fascino,

T: ma mi vergogno, perché magari pensa che sono ridicolo...

S: a te fa piacere?

T: che rida di me? No.

S: Facendosi ridere addosso Woody Allen è diventato famoso: e poi se ride è più disponibile no?

T: è più facile...

S: Sei disposto a correre questo rischio terribile che lei ride di te: "ah ah ah"? E mettici delle parole...

T: "ma quanto sei carino..."

S: Emily Dickinson è una grande poetessa che piace a tantissime donne...

T: va bene, vado a comprare un libro di questa.

S: come stai?

T: un po' più leggero, più frizzantino, più vivo.

S ha simpatia per il paziente, che deve gestire un'adolescente difficile e non può neanche esercitare un'autorità perché la moglie ne soffrirebbe. Cercare di impedire alla figliastra di stare con quello stupido ragazzo sarebbe un errore classico e imperdonabile, allora S co-costruisce piano piano con il paziente delle decisioni congrue al panorama, e alla fine lui cambia umore e prende una decisione anomala.

Dialettica dei confini

Confine è un termine con molti impliciti, negativi e positivi: lo si può usare nel senso dell'impossibilità, o anche nel senso di strumento difensivo, un ombrello per esempio è il confine che si pone rispetto alla pioggia, e soprattutto nel senso della forma: nessuna forma esisterebbe senza confini. Confrontarsi con l'alterità significa incontrare i confini dell'alterità, che senza confini non sarebbe tale: in questi termini il movimento di tesi e antitesi verso la sintesi è una dialettica di confini. Questo porta alla necessità di chiarire cosa si può intendere per confine di una persona: in un'ottica fenomenologico esistenziale, dove non si può pensare in termini di strutture psichiche, in quanto sono ipotesi e non fenomeni, i confini dell'io sono una metafora per evocare un'esperienza, per esempio il confine fra quello che si è in grado e quello che non si è in grado di fare. I limiti dell'altro sono, fra l'altro, il suo livello di tolleranza.

Nell'infanzia abitiamo nell'appartamento dei nostri genitori, dove abbiamo magari una stanza personale, ma condividiamo il resto della casa senza separazioni di territorio. Quando diventiamo adulti poi di solito si acquisisce una casa propria, nella quale per entrare gli altri devono suonare il campanello: abbastanza frequentemente però a livello intrapsichico le persone non acquisiscono muri perimetrali che li separino dalle persone con cui hanno relazioni emotivamente rilevanti, ed è come se abitassero nella stessa casa e spesso fossero incapaci di contrapporsi agli altri nei momenti di diversità esistenziale. E' come cioè non avessero muri che li proteggano, come quelli di una casa che tengono fuori pioggia, freddo e seccatori: conservare la propria integrità esperienziale è affidato a una lotta non di rado spontaneistica e inefficace.

Come le persone in genere abitano a casa propria, così anche psichicamente sarebbe auspicabile che fossero protette da confini, come se ci fossero delle pareti che interrompono il contatto con i temi che non si possono o non si vogliono al momento condividere. Il problema dal punto di vista psicoterapeutico è la costruzione di queste pareti metaforiche: da dove si comincia, e come si procede, tenendo presente che la faccenda si deve svolgere direttamente al livello dell'esperienza.

Lo sviluppo delle conoscenze esperienziali segue la stessa logica della formazione delle perle: comincia con un granello che viene da fuori e poi procede per un successivo depositarsi di strati vari che ne aumentano le dimensioni. Se il problema arriva

in psicoterapia, il granello che viene da fuori può essere un deliberato intervento del terapeuta orientato a uno sviluppo di confini, necessari per difendersi da tematiche esistenziali che generano sofferenza: gli strati successivi si depositano attraverso l'esperire le varie situazioni, tentando di reagire alle proprie difficoltà esistenziali.

Spesso i pazienti portano in seduta la difficoltà di contrapporsi efficacemente alla volontà delle persone a cui sono legati, come se si trovassero su un piano inclinato in cui scivolano via: il problema è cominciare con trovare un appiglio per non scivolare, via o addosso all'altro, e da lì piano piano costruire un confine che separi e difenda. Si tratta di appigliarsi a un'esperienza, che naturalmente deve essere concreta: di fronte alla paura di incorrere nella disapprovazione dell'altra persona, l'appiglio bisogna che sia lo sperimentare almeno per un attimo il sopravvivere a questa disapprovazione. In questo può essere centrale l'intervento dello psicoterapeuta, il quale può accompagnare attivamente il paziente in un ricordo o in una immaginazione in cui possa sentire l'effetto dirompente della disapprovazione subita, e poi piano piano anche lo stato d'animo della tranquillità che ritorna¹¹². Il ricordo di quella tranquillità, alimentato disciplinatamente può costituire il granello di sabbia su cui si deposita la perla, e può essere utilizzato dalla persona come indicazione per lo sviluppo della propria esperienza emotiva, nella direzione di un superamento, per esempio, della paralisi indotta dalla paura.

- Supervisione: padre orco

S: (*a T nei panni della paziente*) cosa vuoi che si faccia nella seduta?

T (*nel ruolo del paziente*): non lo so, però ho bisogno di una mano perché ho un po' di difficoltà ad andare a vivere da sola.

S: mh.

T: c'è una situazione un po' difficile a casa, perché mia mamma ha un tumore al cervello da tanti anni, la stanno ancora operando.

S: poveretta!

T: mi dispiace che alla fine rimarrà da sola. Insomma, io non ce la faccio più ma tutte le volte che penso di andare via da casa mi sento in colpa. Adesso ha trovato una casa...

S: presentati al tuo terapeuta, cioè digli cosa vuoi che sappia per lavorar con te.

T: (*nei panni della paziente a T nei panni del terapeuta*): io ho questo desiderio di vivere da sola, ma per me è molto difficile farlo perché ho paura: mio papà mi comincia a insultare e mi dice che sono un'ingrata, e sto male per questo.

S: (*a T nei panni della paziente*) quando è che tuo padre ti insulta e ti dice che sei un'ingrata?

T (*nei panni della paziente*): è tutta la vita che lo fa...

S: quindi se vai a stare per conto tuo non cambia nulla: sei un'ingrata e ti insulta comunque.

T: eh sì. Ho preso una stanza in campagna.

S: e hai voglia di stare in campagna da sola?

112 Cfr. “il cambio di storia” della PNL.

T: sì, sì.

S: quando sei lì in quella casa da sola sei contenta?

T: quando ci sono andata ho avuto un po' paura, perché le case sono attaccate ma questa è proprio l'ultima, in fondo, e dà sul bosco, e nessuno immagina che ci viva qualcuno, e la sera quando sono da sola mi viene un po' d'ansia. Però è bellissima, c'è un albero meraviglioso, e poi non ho tanti soldi e questa costa solo 250 euro, me la posso permettere.

S: quante stanze ci sono?

T: eh, non è tanto grande: è grande più o meno metà di questa stanza qui e ho anche una stanzetta piccina dove posso portare il mio studio, perché io faccio anche fotografia... anche se il mio lavoro principale è l'agopuntura.

S: per quale motivo non hai voluto abitare in paese?

T: a me piace molto la campagna, mi piace molto la natura, passo tanto tempo in giro da sola...

S: al lavoro da questa casa ci arrivi facile o difficile?

T: no no, facile

S: sei autonoma o ti danno i soldi i tuoi?

T: no no, guadagno 800 euro al mese e ce la faccio.

Fin qui la trama scorre, la ragazza ha interessi, si guadagna da vivere e ha trovato casa: c'è solo una difficoltà all'indipendenza data dalla paura delle reazioni del padre.

S: mmh. Dunque, hai paura di andarci a stare: il tuo babbo ti dice...

T: ... per la mia mamma non c'è più niente da fare, non l'hanno potuta operare perché non si poteva fare un ciclo di chemio. L'hanno operata la settimana scorsa, le hanno amputato il cervello, lei tornerà a casa e c'è il mio babbo che dice che sono una stronza: io non ce la faccio più, torno a casa mi viene da piangere. Il mio babbo mi continua a ripetere che i figli si fanno per avere un supporto da vecchi e io tutti i giorni li passo così...

Il padre ha un'idea balzana su cosa siano i figli, e c'è una tragedia in corso che rende tutto più difficile.

S: allora, cosa potrebbe aiutarti qui? Cosa vuoi che faccia il terapeuta per aiutarti?

T: (a T nei panni del terapeuta) Vorrei che mi aiutassi a trovare un modo per dire a mio papà che io ho firmato il contratto la settimana scorsa, la casa è mia, oggi probabilmente vado.

T: (a T nei panni della paziente) ma quanti anni hai?

T: trentaquattro.

S: e vuoi dirglielo come una cosa totale, definitiva, o vuoi fare una cosa di mezzo? non potresti dirgli che è il tuo studio e che quando non torni a casa perché dormi in studio?

T:(nei panni della paziente): no, no, perché sarebbe come rimanere un po' lì: non ce la faccio, tanto mi insulterebbe lo stesso, qualsiasi cosa gli dico.

S: E quindi cosa vuoi dal tuo terapeuta, cosa vuoi che faccia? per esempio se ti dà uno schiaffone è darti una mano?

Con questa comunicazione paradossale S cerca di ottenere dalla paziente una richiesta più sensata, visto che quella che ha fatto prima l'ha anche subito vanificata.

T: no.

S: allora che deve fare per darti una mano?

T: non lo so...

S: rimboccati le maniche e immagina: cosa vuoi che lui faccia?

T: che mi capisca.

S: allora digli: "voglio che tu mi capisca" (a T nei panni del terapeuta): cosa capisci che lei vuole che tu capisca?

T (*nei panni del terapeuta*): mah, che questa prospettiva la situazione è molto difficile...

S: dai, guardala meglio: mica vuole che tu capisca quello che si vede, vuole che tu capisca quello che non si vede.

S chiama il terapeuta a guardare l'invisibile, cioè l'insieme della persona della sua paziente, non solo i singoli comportamenti.

T (*nei panni del terapeuta*): cioè cosa?

S: cos'è che non si vede? Cosa lei non dice, che farebbe fatica a dire, ma vorrebbe che tu capissi?

T (*a T nei panni del terapeuta*): "mi viene da dire che ho fatto tutto quello che dovevo fare... ah, mi è venuta una cosa: che sono tutti quanti degli adolescenti, che sono l'unica che ha capito qualcosa di questa situazione e che sono in grado di stare lì, di starci dietro, e che se non lo faccio io, chi lo fa?"

Questa è la trama senza futuro in cui la paziente è imprigionata.

S: mettiti nei panni del terapeuta che capisce (a T nei panni del terapeuta): lei t'ha detto tutta una serie di cose che vuole che tu capisca. Capiscila, ma anche al di là di quello che ha detto.

T (*a T nei panni della paziente*): "mi son fatto l'idea che il tuo babbo non si sa ancora allacciare le scarpe, e ti fa tante menate perché ha bisogno di te."

S: (*a T nei panni del terapeuta*) cioè lei vuole che tu capisca che il suo babbo ha bisogno di lei?

T (*panni del terapeuta*): no, che lei ha diritto di andare via, e che il suo babbo è egoista.

S: che genere di egoista?

T: è un rompicoglioni.

S: vogliamo scherzare? Un babbo che le impone di restare a casa a guardare la mamma è solo un rompicoglioni? È questo il termine che gli si adatta? non vedi la luna perché stai guardando qualcos'altro: cosa stai guardando? Cos'è che ti interessa in questa situazione, cos'è che chiama il tuo sguardo, e cosa ti direbbe il tuo naso?

La verità astratta si elabora con l'astrazione, col pensiero, ma la verità concreta si elabora col naso: quando ti chiedi "ma è vero?", chiediti se a naso ti suona vero o no. Perché se te lo chiedi dal punto di vista teorico, le verità teoriche essendo relative sono tutte possibili. Tutte le affermazioni teoriche cominciano così: "se questo sta così", allora poi "questo sta così". Ma se cambi "questo sta così", allora la cosa diventa diversa. Invece se ascolti il naso e ti chiedi "ma a naso, mi torna o non mi torna?" Il naso è quello che dice se c'è per esempio odore di salvia o no, e se senti odore di salvia non c'è da convincerti che non c'è odore di salvia. Il naso è quello che, almeno nei mammiferi, salva gli esseri viventi dalla morte: com'è che un gatto non muore ogni due per tre? Perché ha un naso superfino e mangia solo quello che il suo naso gli dice di mangiare. Il naso, concreto e metaforico, viene da centinaia di milioni di anni di evoluzione, da molto prima dallo stato umano: l'uomo esiste da 4 milioni d'anni, la sua capacità olfattiva esiste almeno da più di 100 milioni d'anni, quando cominciano

i mammiferi, e l'olfatto è presente già molto prima nella scala evolutiva.

T (*nei panni del terapeuta*): il fatto che la vedo triste e che non ha voglia di andare a vivere in quella casetta, e che per non dire "papà, vaffanculo, non mi rompere i coglioni, io sto a casa, però non devi criticare la roba che faccio perché sei insopportabile", scappa, va via, si infila in una situazione dove sta sola.

S: lei mica è te: certo che guardare un alberello da una casina persa nella campagna a te fa uggia, ma a lei... se non guardi con gli occhi di lei non capisci quello che lei vuole che tu capisca del suo babbo. Com'è il suo babbo?

T: un po' uno scorbutico, un orso.

S: e quindi la vuole lì in casa perché è un orso?

T: sì.

S: gli orsi vogliono sempre un figlio in casa, vero?

T: la vuole in casa perché...

S: (*a T nei panni della paziente*): "ti vuole in casa perché?"

T (*nei panni della paziente*): "mi vuole in casa perché è incapace di farsi da mangiare, e non vuole lavare i piatti: mi vuole come una serva."

S: "sì, e questo come si chiama? Che tipo di relazione c'è fra il padrone e la serva?"

T: "di dominio".

S: "Hai presente le lotte operaie? C'è il padrone e gli operai: i padroni cosa fanno?"

T: "sfruttano gli operai".

S: "sfruttano: il tuo babbo non è un rompicoglioni, è uno sfruttatore". Cambia sedia. (*a T nei panni del terapeuta*): vuole che tu capisca che il suo babbo è uno sfruttatore, che sfrutta la sua vita di povera bimba che già ha difficoltà a mettere insieme un paio cose, e lui la sfrutta come una sanguisuga che gli succhia il sangue. Spiegale che hai capito com'è la faccenda.

Il padre l'ha esplicitato con le parole "i figli si fanno per avere un supporto da vecchi".

S: (*a T nei panni della paziente*): deve esser difficile aver passato la mattina al lavoro, e poi vai a casa e c'è lo sfruttatore che ti dice "fammi da mangiare e lavami i piatti e tutto il resto"

T: (*a T nei panni della paziente*): È proprio uno sfruttatore il tuo babbo... che ti succede?

La paziente ha avuto un cambio evidente di stato d'animo, è come più trasparente

S: ah, ha capito.

La paziente ora bisogna che entri in questa nuova trama, dove ha un destino simile a quello della classe operaia, che la storia mostra essere capace con la lotta di conquistarsi delle libertà.

S: (*a T nei panni del terapeuta*): Lei non lo direbbe, è troppo brutto: vuole che tu lo capisca senza che dica una parola.

T: ma che se ne fa che io la capisca?

S: vuole che tu capisca che il suo babbo è uno sfruttatore senza che lei lo debba dire, perché dirlo per vari motivi sarebbe uno sforzo troppo grande per lei e vuole che tu lo capisca da solo. Ora guardala, e guarda che bestia è.

T: cioè dal punto di vista terapeutico? un canarino miope, un canarino miope che sbatacchia di qua e di là.

S: ora immagina la cura.

Sono le metafore per il progetto terapeutico.

T: eh gli occhiali! ce la vedo, così buffa e carina.

S: benissimo, ora esci di metafora e immagina occhiali per questo canarino. A proposito di occhiali, c'è una cosa che passa alla televisione di due bambini, la bambina che sta smontando la bicicletta, poi suonano e vede il ragazzino che viene su, e allora si ripulisce tutta quanta: è deliziosa, e c'ha un paio di occhialoni così.

S propone un'immagine graziosa e conosciuta per facilitare l'apprezzamento del terapeuta:

T (*nei panni del terapeuta*): mi fa una tenerezza pazzesca.

S: questa è la metafora: che sarebbe in concreto metterle gli occhiali?

T: sarebbe aiutarla a vedere, a parte il fatto che il papà è uno sfruttatore, ma quello...

S: ma lei lo vede benissimo, non lo dice, ma lo vede: tu cosa vorresti che altro vedesse? se per un attimo ti scordi che sei uno psicologo, metti caso che fossi un suo amico, cosa vorresti che vedesse?

T: che la capisco...

S: io vorrei che vedesse due o tre pretendenti.

S richiama l'attenzione del terapeuta su un'ovvietà che lui sembra ignorare: ma si può immaginare che la paziente non vuole che lo pensi.

T: ah, sì.

S: ... ma se non ci vede, non li vede: come si fa a fargli usare gli occhiali?

T: (*a T nei panni della paziente*) ma ti piacciono gli uomini? e lei dice: "sì sì".

S: (*a T nei panni del terapeuta*) e a questo punto cosa devi fare?

T: (*a T nei panni della paziente*) "e dimmi un po': come ti piacciono gli uomini?"

S: (*a T nei panni del terapeuta*) cosa intendi per come ti piacciono?

T: che caratteristiche deve avere un uomo che le piace.

S: eh, sì, ma non potresti andare un pochino più lento? E dire per esempio: "ti piace gli uomini? O come mai? Che c'hanno?". Perché se le chiedi "dimmi che caratteristiche ecc.", lei fa "ah, non lo so...", ma se le dici "ma come, sono così buffi gli uomini, e ti piace quei così buffi?" allora lei un pochino magari ammette. Smetti di guardarla come paziente e guardala come un essere umano. Tu tiri subito al dunque perché ti interessa il premio Nobel, invece di stare lì con lei. Ma tanto non c'è il premio Nobel per gli psicologi.

T: ma lo faranno: gli psicologi l'hanno vinto in tre, per la medicina.

S: ma per cosa, per la medicina?

T: Non me lo ricordo.

S: (*a T nei panni della paziente*): Allora, che hanno di interessante questi strani esseri? Per vederli meglio un modo è cominciare a immaginarli.

T: (*a T nei panni della paziente*): "... che sono così noiosi e dicono un sacco di cose banali..."

S: (*a T nei panni del terapeuta*): te pensa, le donne sono più belle, più intelligenti, più simpatiche, più di compagnia, e lei guarda gli uomini! (*a T nei panni della paziente*): "è una vita che me lo chiedo, ma cosa ci vedono le donne negli uomini? Son tanto meglio le donne!"

S va avanti con comunicazioni paradossali che potrebbero portare ad affermazioni utili della paziente.

T (*a T nei panni del terapeuta*): "mi piace fotografarli".

S: "ah, quindi tu trovi qualcosa di fotograficamente interessante in un uomo. Descrivi

una fotografia fatta a un uomo che t'è garbata per qualcosa".

T (*nei panni della paziente*) "se vai al mercato la mattina presto... sono bellini."

S: "evoca la bellezza di uno".

T: "hanno di bello che sono strani".

S: "strani come? Cosa ti garba della stranezza dei maschi?"

T: "sono semplici, non sono complicati come noi".

S: "certo: sono stupidi, quindi sono semplici. E a te piace la roba stupida?"

T: "un po' sì, nel senso che io anche mi sento un po' stupida".

S: "ah, quindi tu dici che qualcuno abbastanza stupido da tenerti tranquilla è interessante".

In maniera semiseria S cerca di avvicinare la paziente agli uomini, chiamandone l'attenzione sui loro lati innocui.

T: "sì".

S: "e c'hai qualche stupidone sottomano?"

T: "no".

S: "no perché?"

T: "perché.. perché.. ma no, che ci devo fare?"

S: "le cosacce ovviamente!".

T: "no..."

S: "è che arrivare a fare le cosacce è un cammino lungo, eh. Pigliane uno che potrebbe essere l'oggetto della faccenda".

T: "di quelli che conosco non ce n'è".

S: "non c'è nessuno abbastanza stupidotto da essere interessante?"

S inizia una nuova trama, dove la paziente non è sola con il padre sfruttatore e con la madre moribonda: all'orizzonte compaiono gli uomini come possibili oggetti di interesse.

T: "c'è un collega."

S: "prendiamolo per una sperimentazione. Pensa quale sarebbe il cammino normale, e poi passiamo alle abbreviazioni."

S propone abbreviazioni per rassicurare la paziente, che l'ansia spinge ad avere fretta.

T: "il cammino normale sarebbe: telefono, poi scrivo i messaggi, poi darsi un appuntamento, poi uscire fuori, poi.."

S: "ok, ora abbrevia."

T: "Sarebbe chiedergli di venire direttamente alla mia nuova casa."

S: "questa non è un'abbreviazione, è un salto quantico. Ma tu non ci vai mai agli aperitivi?"

T: "no".

S: se gli dici "ci vai mai agli aperitivi?" lui magari ti dice sì, e te gli dici ...

T: ... se mi porta.

S: non gli puoi dire piuttosto "posso venire anch'io? Perché sai, io da sola mi vergogno, se ci sei tu mi fa piacere...": fai tutta la frase.

T: "posso venire con te a bere uno spritz?"

S: glieli devi dire con questa aria da scappata da un campo di concentramento? (Con un tono casual) "Ah, vai a prendere un aperitivo? Senti, potrei mica venire anch'io, che da sola mi vergogno?" Qualcosa del genere.

T: "dai, mi porti a..."

S: naaa, "mi porti" sembri la sorellina scema: "posso venire anch'io?"

T: sì. Va bene. "Posso venire con te a prendere l'aperitivo, perché da sola mi vergogno tanto?"

Con grande sforzo la paziente accondiscende a sperimentare teatralmente un'interazione forte con un uomo.

S: eh, vai di là. "Caro sir Lancillotto dal Lago, una donzella ti ha appena chiesto di venire con te a prendere un aperitivo perché da sola si vergogna..."

T: "ma vieni, mi fa un sacco piacere!"

S: vai di là, che effetto ti fa?

T: uhmmm, non ci credo mica tanto.

S: E perché non ci credi? Come avrebbe dovuto dirtelo perché tu ci credessi?

T: Eh, non lo so.

S: immagina.

T: eh, bè, non era interessato, avrebbe dovuto essere un po' più entusiasta...

È arrivato quello che covava sotto: la paziente si difende dai rischi di un rifiuto precedendo l'interlocutore.

S: non è vero che non ci credi, è che sei super prudente: potrebbe anche darsi che non fosse vero che gli fa piacere, ma tu pensi che non è vero non perché hai provato a immaginarlo, ma perché per definizione dici "tanto non è vero", e così salvi la faccia. *S le scopre le carte alla paziente, avendo empaticamente la sensazione che il momento è propizio: malgrado che sia una simulata, i ritmi delle interazioni sono realistici.*

T: mi sento in mutande.

S: che effetto ti fa che t'ha detto che gli fa piacere?

T: mi fa piacere, ma mi fa una fatica...

Emerge la difficoltà della paziente: le fa piacere essere apprezzata, ma la vive come una strada pericolosa...

S: sì sì, cosa gli hai dato perché lui abbia questo piacere? gli hai dato qualcosa che a lui è piaciuto.

T: un po' di apprezzamento, un po' di soddisfazione narcisistica: lo faccio sentire importante perché gli ho chiesto di venire fuori con me.

S: No, gli hai chiesto di proteggerti, e a lui questo gli è garbato: sono scemi gli uomini, quando gli dici proteggimi ci cascano subito. Anche se sei, che ne so, ricca, famosa, dici proteggimi e loro subito ci cascano e dicono: eccomi, ti proteggo io. Insomma, questo vuol dire che hai un potere contrattuale con qualcosa che puoi dare senza un grande sforzo: se gli dici "posso venire anch'io perché sennò mi vergogno" che gli stai dando?

S propone un punto di vista che semplifica la situazione, e che è accettabile per la paziente: non è sempre come S dice, ma spesso è così.

T: importanza.

S: gli stai offrendo che lui ti può proteggere e che te...

T: ho bisogno di protezione.

S: sì, hai bisogno di protezione e quindi sei più...

T: vulnerabile.

S: sì, sei più vulnerabile di lui. Ma mica è il tuo babbo lui, vero?

T: no.

S: e allora non importa se ammetti che sei più vulnerabile di lui. Per esempio, metti

caso che buchi con la macchina, aspetti che passi qualcuno e gli dici "mi aiuta a cambiare la ruota, io da sola non ce la faccio": non c'è mica niente di male!

S mette il dito sul fatto che la paziente non è in competizione con l'interlocutore che ha messo in scena, che non ha senso essere in competizione con chiunque...

T: (nei panni del terapeuta, a S): sai che le cambia da sola le ruote?

S: (a T nei panni del terapeuta) se le cambia da sola?! Beh, ma ci sarà pure qualcosa che non fa!

T: allora è questo che vuole, che io capisca senza che dica che l'ho capito: mi sta chiedendo una protezione, ma se lo esplicito le fa troppo male, si vede che è vulnerabile!

S: magari ha così paura perché il padre, quello che le ha dato protezione fino ad ora, l'ha sfruttata fino all'osso, quindi ha paura di chiedere protezione e di essere sfruttata.

Si capisce che vuole essere capita senza dire. Tutti vogliono essere capiti, ma lei senza dire, e senza dire per esempio che il suo babbo è uno sfruttatore. È ovvio, tutti lo capiscono che il suo babbo è uno sfruttatore, ma lei vuole che lo dica qualcun altro, lei non lo può dire perché poi si sente in colpa: poi si dice ma sarà vero, non sarà vero,

magari poi invece sono io la sfruttatrice... se glielo dici te invece è più facile.

T: C'è poi tutto il capitolo sulla mamma, che è davvero tosto.

S: eh, il capitolo della mamma è il tema dell'affetto: questa figliola non ha qualcuno da amare, il suo unico oggetto d'amore ha un cancro al cervello e se ne sta andando. C'è bisogno che lei trovi qualcuno da amare, fosse anche un gatto.

T: ho lavorato perché si porti su il cane. Lei dice "non posso perché il cane starebbe tante ore da solo e non mi va": però lei va in un posto pauroso eh, il cane la difenderebbe bene abbaiando...

S: qui il problema è tampinarla sugli uomini, perché essendo una parecchio introversa e con confini poco difesi è capace che per paura fa passare il tempo e si scorda che ci sono. Invece devi andarci giù a tappeto: "ma gli uomini, hai presente quei così buffi, quelle cose che tu fotografi, com'è che li fotografi?" e tricchete tracchete... va bene?

T: va bene.

Il cambio di trama è da principessa prigioniera dell'orco, a bella addormentata nel bosco che può essere svegliata da un cacciatore: il progetto terapeutico è ora come può andare incontro a eventuali cacciatori, inventando comportamenti che difendano i suoi confini.

Appartenenza e partecipazione

Implicito di confine è l'appartenenza, nel senso che il confine traccia la separazione fra ciò che appartiene e ciò che non appartiene. Dialettica di tesi e antitesi è, in altri termini, dialettica non solo dei limiti ma anche di ciò che appartiene questi limiti. Siccome il contenuto è necessariamente molteplice, è anche dipendente dalla relazione fra le sue parti, e in questo punto la dialettica di tesi e antitesi si estende all'interno dei due insiemi, rendendo l'operazione aperta anche in direzione centripeta e elicitando variazioni interne che supportino il difficile incontro fra diversità.

L'appartenenza è sancita in genere da riti, religiosi o civili, tipo cresima, matrimonio, laurea, investiture varie o anche semplicemente contratti: gravi sono in genere le sanzioni sociali per chi li viola. Il rito è strumento di interiorizzazione: nel matrimonio

si dice “nessuno sciogla ciò che il cielo ha unito”, e con questo si indica come si svolge in uno spazio altro da quello che sembra. Non è in chiesa o in comune che si svolge, ma in uno spazio sacro: se consideriamo che gli spazi possibili sono tre, quello esterno, che è troppo concreto per essere veramente sacro, quello interno, che è troppo soggettivo per essere condiviso, l'unico che rimane è quello transizionale, quello cioè dell'immaginario, abitato da immagini e parole. Si capisce allora il senso della sacralità della parola (in principio era il verbo, la parola data è sacra, la smania in politica degli americani per la verità, eccetera), perché è da lì che procede la sacralità del rito: si capisce di conseguenza come la falsa testimonianza necessariamente compaia nella lista dei peccati capitali.

Illusioni e convenzioni sociali a parte, i riti sono anche strumenti analogici per vedere l'invisibile: ciò che trascende non ha forma visibile ma solo intuibile, e attraverso i rituali gli esseri umani si avvicinano per via esperienziale a questo piano di realtà, di cui l'appartenenza è un esempio importante. Il rito del matrimonio è una modalità di rendere tangibile il fatto che la coppia trascende la somma dei due componenti e forma un insieme a cui ambedue appartengono.

Appartenere risulta all'osservazione, clinica e non, uno dei bisogni fondamentali dell'essere umano: ci sono innumerevoli forme di appartenenza, ma nessuna esente da un tasso più o meno alto di illusione. Kohut elaborò la teoria degli oggetti-Sé, in cui il bambino utilizza i personaggi familiari come componenti architettoniche della cinta di mura della cittadella della sua persona: se, data la loro funzione, per lui gli appartengono e lui appartiene a loro, queste persone non partecipano necessariamente all'illusione di appartenenza del bambino, in quanto non necessariamente anche per tutti loro lui è un oggetto-Sé. Lui comunque si illude che gli appartengano, e se si comportano in modo da non convalidare questa fantasia, il bambino facilmente lo interpreta come colpa sua.

Quando l'appartenenza è frutto di una percezione olistica, è cioè l'accorgersi di far parte di qualcosa che è più della somma delle persone coinvolte, non c'è bisogno di validazioni sociali perché sia riconosciuta, e non ha bisogno nemmeno di prove della sua esistenza, in quanto è percepibile esperienzialmente: l'appartenenza in senso olistico è un fatto di partecipazione, in cui c'è piuttosto un fidarsi che un aspettarsi, non ha cioè quelle stigmate dell'appartenere che si presentano come un diritto da riscuotere. E' l'esperienza del sentirsi insieme, e se questo però non è il caso, per appartenere bisogna accontentarsi dei rituali sociali, cioè di promesse e contratti.

Se appartenere è necessario ma illusorio, partecipare invece ha dimensioni ben più concrete, che coprono poi in pratica anche il fabbisogno di appartenenza. Oggi per esempio le cosiddette coppie di fatto non si considerano in genere meno sposate rispetto alle persone che hanno ritualizzato la loro unione: più del rito, quello che conta è chiaramente la partecipazione¹¹³. L'appartenenza come rito è solo ciò che la legittima sul piano sociale, e che illude che sarà ricambiata: è una promessa, l'illusione a cui l'anima bambina si aggrappa con tutte le sue forze con le parole della vie en

113 Cfr. Gaber G. libertà è partecipazione

rose di Edhit Piaff: me l'`a dit, me l'`a promis!

Appartenenza e partecipazione sono un'interfaccia che offre un vissuto analogo e molto importante per le necessità umane: in ambedue casi si ha l'impressione di fare parte di qualcosa di più grande di se stessi, e questo solleva dal senso di costrizione per la limitatezza delle cose umane. Il fatto che il vissuto sia analogo non comporta però che siano la stessa cosa: appartenere è legame, mentre partecipare non lo è necessariamente. La percentuale può essere molto variata, ci sono appartenenze senza grande partecipazione, come fare il tifo per una squadra nello sport, o partecipazione senza grande appartenenza, come le attività di ordine trascendente: per esempio dipingere un quadro non implica appartenere in modo concreto alla comunità dei pittori, ma semplicemente partecipare a quel tipo di esperienza.

Nelle cose umane invece, si presenta continuamente una confusione, perché mentre il gusto dell'assoluto è imperante, riguardo all'appartenenza qualunque affermazione va considerata relativa. Per esempio, nel mondo della psicologia di solito l'indipendenza, cioè il non essere vincolati dai legami, è indiscutibile e non richiede spiegazioni, e indipendente si considera preferibile a dipendente. Se si guarda da un punto di vista relazionale, appare però evidente un limite: dato che la sopravvivenza implica scambi fra gli esseri umani, una totale mancanza di appartenenza alla comunità può anche dare seri problemi a questo proposito. L'indipendenza di un essere umano è necessariamente relativa, e come tale va considerata: l'importante è essere abbastanza indipendenti, come avrebbe detto Winnicott, e se si vuole esserlo bisogna ridurre l'appartenenza ma allo stesso tempo incrementare la partecipazione, in modo da realizzare qualcosa che abbia metaforicamente il tipo di rapporto che c'è fra la cornice e il quadro: l'appartenenza incornicia quello che è l'essenziale, cioè la partecipazione.

Il problema è particolarmente evidente nei gruppi ristretti, tipo gruppo di amici, o gruppo classe, o gruppo di terapia, dove l'appartenenza assorbe tanta parte dell'investimento narcisistico di ognuno da impedire qualunque partecipazione che la metta a rischio, cioè qualunque condivisione delle differenze personali, che potrebbero costare l'espulsione o comunque l'essere relegati a uno status sociale più basso. Non sporgendosi in fuori, le persone nel gruppo sopravvivono narcisisticamente ma muoiono esistenzialmente, in quanto l'appartenenza diventa una cornice vuota.

Ma, dato che difendersi è legittimo, come si può uscire da questo impasse? Ci sono certamente escamotages che riducono i rischi, come un accordo previo di divieto di agire i propri vissuti e di manifestare quello che si pensa, ma il rischio del disprezzo strisciante non è facile da tenere a bada. Come aprire bocca allora senza l'incubo della *débâcle* narcisistica, spesso appoggiato sulla consapevolezza della propria ignoranza e dalla probabilità che gli interlocutori la sappiano più lunga? Il fatto è che anche stare zitti espone a una reazione degli interlocutori, e sarebbe quindi utile, almeno ai membri di un gruppo continuativo, scambiare i propri vissuti riguardo agli altri per rimetterli nel circolo dell'esperienza: questo generalmente non si fa per rispetto, per la consapevolezza cioè che tutti hanno qualcosa che preferiscono tenere fuori vista, e quindi per una considerazione da una parte di gentilezza, dall'altra di prudenza per

evitare ritorsioni.

Qui si capisce che se l'appartenenza richiede poco sforzo, la partecipazione richiede invece un livello di autodisciplina non indifferente, e il problema si sposta allora a questo tema, particolarmente doloroso in una cultura della libertà. La disciplina è un fatto inestricabilmente correlato con la pedagogia a cui si è stati esposti: nella pedagogia repressiva la disciplina implica sottomettersi a considerazioni imposte dall'alto, con cui non si è richiesti di concordare, mentre in quella permissiva la sottomissione è alla ragionevolezza delle richieste. In tutte e due si tratta comunque di richieste di tipo impersonale: la paura di ferite narcisistiche è evidentemente molto più potente delle richieste personali, e l'alternativa potrebbe allora essere in una pedagogia centrata sulla relazione fra le persone in causa.

Se la mamma invece che “ti devi lavare le mani prima di venire a tavola” dicesse al figlio “voglio che ti lavi le mani prima di venire a tavola”, e sostenesse questo suo volere con le buone o con le cattive, la richiesta non sarebbe più impersonale, ma legata a una specifica persona: il figlio saprebbe che se non si lava le mani la mamma è a dir poco scontenta se non peggio, e lavarsi le mani diventerebbe allora animato dall'emozione che lo lega alla mamma, per quanto ambivalente possa essere. In questa maniera l'appartenenza al legame con la madre si riempirebbe di un contenuto, della partecipazione a un rapporto che è un'avventura con alti e bassi, che lascia spazio all'ambivalenza inevitabile dell'esperienza umana.

Se l'appartenenza delle persone a un gruppo implicasse la consapevolezza che non detto non significa non sentito, che cioè il silenzio non è una protezione sufficiente dalle reazioni degli altri, probabilmente sarebbe più forte la disponibilità a manifestare e difendere le proprie specificità, correndo i rischi della partecipazione e allo stesso tempo imparando a farlo. L'appartenenza insomma può essere così superficiale da lasciare ancora più soli: la frontiera da varcare è quella della partecipazione, per la quale non ci sono autorizzazioni possibili che annientino i rischi, e dove se agire non è indispensabile, esprimersi lo è senza dubbio.

- Seduta: l'espressione

La differenza fra esprimere e agire consiste nel differente scopo dell'operazione: nel caso dell'agire si tratta di fare effetto sul mondo esterno, mentre nel caso dell'espressione è la manifestazione del mondo interno che è centrale

T: Nel lavoro cercherò di aiutarti a fare qualcosa che tu vuoi fare. Io non so cosa vuoi fare, né so come potresti farlo, e nella seduta tenterò di costruire insieme a te un cammino che va nella direzione che tu vorresti.

T: dichiara la sua intenzione di co-costruire la seduta, in modo che P possa orientarsi meglio.

P: Oggi, in questo momento, vivo il vuoto in modo piacevole, come sospensione da cose impegnative e pesanti: in genere ho poco spazio di vuoto e ne sento l'esigenza, quando lo posso trovare mi fa piacere. Rispetto alla mia situazione, mi capita che il

vuoto non sia piacevole, arriva addosso ed è piuttosto assenza di qualcosa che desideri ma non c'è.

T: Cosa posso fare per aiutarti, e a cosa vorresti essere aiutata?

P: Mi piacerebbe essere condotta, non prendermi l'impegno di scegliere cosa mi può aiutare.

P chiede quello che T non può dargli: scegliere per lei. P immagina scegliere come fosse un dolore, o un impegno con un costo che potrebbe essere evitato.

T: Intanto immagina cosa ti potrebbe aiutare.

T: rimanda la palla a P chiedendole intanto di immaginare, in modo che il tema della scelta venga posposto e possibilmente l'opposizione decada da sé insieme al pregiudizio che scegliere sia evitabile...

P: Non riesco a capire bene il senso della domanda. Che mi potrebbe aiutare in questa situazione o in generale in altre cose della mia vita? Faccio fatica a dividere il piano di questo momento da ciò che c'è oltre.

T: Sono vari piani della stessa realtà. Questo è un momento della tua vita: ieri, un'ora fa, fra un'ora, sono tutti momenti della tua vita che sono connessi fra loro. Quello che puoi fare in questo momento della tua vita è per il tuo futuro, dato che il passato non si cambia. Cosa posso aiutarti a fare in questo momento per il tuo futuro? Ti posso aiutare ad aiutarti ma non posso sostituirmi a te nel volere qualcosa.

T: dichiara i limiti delle sue possibilità, in modo che P scelga quello che vuole, in una co-costruzione dell'interazione.

P: Quello che vorrei è avere meno preoccupazioni, avere una situazione un po' più tranquilla. In questo momento ho una situazione che non è cambiabile, l'unica cosa potrebbe essere trovare le risorse per starci nel modo migliore. E' una malattia grave di un familiare, e non si può cambiare: dura da anni, mi fa molto soffrire, mette in moto forti emozioni. La situazione non si può cambiare, e ci sono giorni che è davvero durissima, non riesco a reggere. Mi piacerebbe trovare un modo di star bene malgrado tutto.

In questa seduta l'obbligo di co-costruzione è messo in evidenza dall'indisponibilità di P a spostarsi dalla sua definizione della situazione e ad assumere punti di vista che non gli sono usuali: il suo dolore dipende dalla sua situazione, la sua situazione è immutabile, quindi il suo dolore è immutabile, questo è il suo assioma e da questo non sembra disposta a farsi spostare.

T: Tu hai un familiare malato e soffri per questo: in questa condizione che sarebbe star bene?

T: chiede precisazioni su una richiesta fin qui abbastanza nebulosa.

P: Forse riuscire a tollerare il senso di impotenza, il senso di non riuscire a vedere un futuro sereno.

La richiesta di P è umanamente comprensibile, ma sempre nebulosa da un punto di vista operativo, e non permette a T una co-costruzione.

T: Vorresti vedere un futuro sereno malgrado che il tuo familiare è malato?

T: insiste nella precisazione per arrivare a una definizione operativa, che permetta una co-costruzione dell'intervento terapeutico.

P: Sì, la possibilità di sentirmi viva nonostante tutto.

P dà una nuova risposta, operativamente abbastanza ragionevole: ci si può sentire vivi anche nelle peggiori disgrazie, e si può aiutare una persona a sentirsi viva.

T: Non ti senti viva?

P: Cerco di farlo, ma ci sono dei momenti che non mi sento viva. E forse una delle cose che sento come più difficile è la relazione emotiva con gli altri familiari rispetto a questa situazione. Questo è un grande peso.

T: Che intendi?

L'intenzione di T è interrompere la fissità dello sguardo di P sulla sua situazione dolorosa, “ho un familiare malato”, e di attirarlo su altri elementi della sua vita importanti anche se laterali. Domandando sul suo “non sentirsi viva” T ottiene che P metta sotto il focus dell'attenzione la sua relazione difficile con il fratello, e soprattutto la sua difficoltà a esprimersi.

P: L'assenza di condivisione. Ci sono persone nella mia famiglia che non sento vicine in questo momento. Le loro reazioni mi scatenano un'emozione molto negativa. Tutto questo lo sento come un fardello molto pesante, che va a sommarsi al carico di sostenere questa cosa.

Il problema si è spostato in area relazionale: P non chiede più un aiuto impossibile, ma vuole elaborare la relazione con i familiari, e questo apre a una co-costruzione dell'esperienza della seduta.

T: tu vorresti che cambiassero loro o che cambiassi tu?

T differenzia fra due direzioni che comportano impostazioni diverse del lavoro: se P vuole cambiare se stessa dovrà indagare in questa relazione, altrimenti dovrà individuare un interlocutore esterno e cercare mutamenti di comportamento rispetto a quello.

P: Penso che ci dovrebbe essere un cambiamento da entrambe le parti.

P non dà indicazioni operativamente utili, quindi T tenta un'altra definizione della scelta.

T: Non te li senti vicini: vorresti che si comportassero diversamente o vorresti sentirli vicini anche se si comportano così? Cioè, vorresti che cambiassero loro o che cambiasse il tuo sentire?

P: Riuscire a sentirli vicini nonostante le differenze. Non ho aspettative sul loro comportamento, il problema è il come li sento: li percepisco distanti.

T: Li percepisci distanti perché sono distanti?

P ha scelto, T allora comincia a lavorare in questa direzione, e il primo passo è differenziare fra quello che P sente e come giudica lo stato delle cose, cioè fra soggettivo e oggettivo.

P: sì, poi, penso che sia una cosa circolare, anch'io faccio qualcosa perché si determini questo, ma non riesco.... pur conoscendo le cose, mi ritrovo in una situazione che rimane abbastanza statica.

P ammette una responsabilità nella sua percezione della situazione, e questo è un primo passo all'interiorizzazione del conflitto e quindi alla possibilità di intervento da un punto di vista gestaltico e di co-costruzione con T.

T: Che cosa fai per allontanarli?

T passa dal piano del sentire a quello dell'agire: solo l'agire è volontario, e per questo rappresenta una porta preferenziale per il cambiamento. Il sentire accade, e la persona non ne è responsabile, ma è responsabile di quello che ne fa, perché su questo ha possibilità di scelta.

P: In questo momento sto un po' sulle mie, li cerco meno, magari non sfrutto le occasioni per dire delle cose. C'è stata una fase in cui non dicevo, poi ho cominciato a

dire, ho fatto una gran fatica per cercare di cambiare le cose ma questo non ha avuto le conseguenze che speravo, e ciò mi ha portato a stare di nuovo sulle mie.

P dichiara l'azione inutile, e l'allontanamento logica conseguenza: in questo modo vanifica il peso della responsabilità e quindi di un possibile intervento suo.

T: e adesso che cosa vuoi da te, continuare a stare sulle tue o esprimerti?

T ri-immette nel panorama della situazione di P la scelta responsabile per poter impostare un lavoro.

P.: Quello che so è che se anche mi dico che quello che succede non è importante, sento che lo è, e in effetti ci sto male.

P sposta l'attenzione su un piano oggettivo, l'importanza o meno degli avvenimenti: ma allo stesso tempo ammette l'autonomia del suo sentire da questi. Quello che rimane ancora da evidenziare è il peso delle sue scelte sul suo sentire.

T: I desideri non si fanno, i desideri si scelgono. Vuoi continuare a vivere così oppure no?

T ribadisce il tema delle scelte.

P: Non vorrei più starci male.

P ribadisce che vuole semplicemente che cambi il suo sentire, e evita qualunque considerazione sulle scelte.

T: Non vorresti più starci male o non vorresti più stare sulle tue?

T differenzia il desiderio di sentire differente da quello di fare differente.

P: Se stare sulle mie servisse a qualcosa starei sulle mie, ma non è così. Non è tanto il comportamento importante, ma lo star male: se non stare più male vuol dire stare sulle mie, ok.

P risponde che non serve quel comportamento per non star male, ma fra le righe T legge "lo star male non dipende da un comportamento". In questa maniera P nega che quello che sente sia in relazione con quello che fa, e non risponde in merito alla responsabilità delle proprie scelte. Il dolore spinge, ma P interrompe il contatto fra quello che sente e quello che fa, in modo da non essere obbligata alla verifica.

T: e la garanzia di questo chi te la deve dare?

T mina le basi del discorso di P per scoprire il gioco di occultamento della responsabilità.

P: non me la da nessuno.

T: E allora, se non te la da nessuno che vuoi fare?

T torna alla scelta responsabile, riconoscimento dell'impossibilità umana di fare scelte sicure.

P: non lo so.

T: Quali sono le alternative?

P: non vedo alternative.

P tenta di vanificare ogni possibilità di cambiamento.

T: C'è l'alternativa fra prenderti il rischio di continuare così o prenderti il rischio di comunicare di più.

T introduce il fattore rischio.

P: sì e no, nel senso che non so se è una fatica che ho energie sufficienti per fare, o forse vorrei che fosse una fatica che fanno un po' anche gli altri.

P nega la possibilità e nega di negarla (sì e no...), e poi scopre le carte: non vuole cambiare lei, vuole che cambino gli altri.

T: Per questo ti ho chiesto se vuoi cambiare te stessa o gli altri.

P: egoisticamente, direi gli altri.

T: Benissimo, e come intendi fare per cambiare gli altri?

P: non lo so.

T: Non lo sai, e quindi chiudi la faccenda?

T mette in luce il paradosso di P, che vuole che il mondo cambi senza prendersi la responsabilità di fare qualcosa per farlo cambiare.

P: No, non la chiudo, mi rendo conto che non la chiudo.

T: Secondo te si può non decidere?

P: No, non si può. Anche perché in questo momento stare sulle mie è comunque una scelta di comportamento rispetto all'altro.

T: Quindi la differenza non è fra decidere o non decidere ma fra rendersi conto di aver deciso o rendersi conto di non aver deciso. Tu che preferisci?

P: Allora forse non ho chiaro che cosa ho deciso.

P ammette il minimo indispensabile, ma insiste a negare responsabilità e quindi potere sulla sua vita.

T: Cosa stai facendo, stai sulle tue o ti esprimi?

P: Alterno abbastanza: non sfrutto ogni occasione che ho, tante volte mi trattengo da dire delle cose che vorrei dire.

T: E questo è quello che hai deciso.

P: Sì

T: La domanda è: ratifichi la decisione o vuoi cambiare qualcosa?

L'azione maieutica di T costruisce con le risposte di P l'inevitabilità di una decisione.

P: Vorrei cambiare.

T: Che decisione vorresti prendere al posto di questa?

T ha posto la questione in modo che P non può più negarla senza rinunciare alla coerenza logica: a questo punto deve per forza manifestare un'intenzione.

P: forse avere la tenacia di esprimere ogni volta quello che sento di voler esprimere.

T: Avere la tenacia di esprimere..... è un bel po' distante da una decisione. Io ti ho chiesto cosa scegli, di esprimere o di non esprimere?

T accompagna P dal desiderio di sentirsi viva al desiderio di esprimersi, alle difficoltà che questo comporta: accompagna, non obbliga con una conoscenza superiore, ma neanche si adatta a P: nella co-costruzione è importante che le persone facciano ambedue quello che vogliono, e che siano le loro volontà che dialogano.

P: Scelgo di esprimere.

T: Bene, e cosa vorresti dire a chi?

P: Forse ai miei fratelli.

T: Vuoi immaginare una cosa che vorresti dire a uno o più dei tuoi fratelli?

P: Mi sento abbastanza... mi piacerebbe.

P finalmente ammette un'intenzione realizzabile qui e ora, che permette di impostare un lavoro terapeutico, cioè la co-costruzione di un dialogo.

T: Ci vuoi provare adesso?

P: Lo devo fare adesso?

T: Proprio dovere no, ma è un'occasione. Dal momento poi che sei davanti a testimoni, forse una volta che hai deciso è più difficile tornare indietro....

T evita l'ultimo scoglio: P non deve ma può, se così vuole.

P: Non lo so, mi sento emotivamente.... c'è una bella fetta emotiva su questa cosa.

Forse una delle cose è questa, mi salgono come troppe emozioni che non riesco a gestire. Rischio poi di fare o dire cose che non vorrei, o forse no, non farei niente di irreparabile. Forse mi spaventa mostrarmi con questa emotività.

T: A volte si chiama ingorgo....

P: Allora è un bell'ingorgo.

T: Sai come funziona un ingorgo, bisogna cominciare a togliere un po' di macchine. Vuoi provare? Puoi dirlo anche in suoni non c'è bisogno che tu usi parole.

T taglia le incertezze di P invitandola semplicemente a provare, anche solo in maniera non verbale: P può rispondere di sì o di no, ma con qualunque risposta entra in rapporto diretto con T

P: Proviamo.

P con questo accetta di co-costruire con T un dialogo ipotetico con il fratello: la co-costruzione è qui evidentemente doppia, fra lei e T e fra lei e il fratello.

T: Scegli a chi lo vuoi dire.

P: ..

T: Quanti fratelli hai?

P: Quattro.

T: A quale dei quattro lo vuoi dire?

P: Non lo so. Forse al più grande.

T: E che vorresti dirgli che non hai mai detto?

P: Vorrei dirgli... che sento di volergli bene, però che mi accorgo che è sempre stato faticoso dire queste cose, e vorrei capire con lui perché, mi vorrei confrontare su questo, perché si fa tanta fatica a dimostrarsi affetto.

P ammette un suo desiderio sul piano affettivo, ma lo riconverte immediatamente in un tema cognitivo.

T: Vuoi chiedere a lui perché tu fai fatica a esprimere l'affetto?

P: No, perché so che è una cosa di entrambi.

T: E se cominciassi tu a dirlo?

P: Mi viene da fare domande...

T: Sai come si chiama questo: scaricabarile. Prova a dire qualcosa, poi magari gli fai una domanda.

P: Ecco... mi viene un'altra domanda...

T Tu dici che gli vuoi bene...

T riporta P alla comunicazione affettiva.

P: So di volergli bene, ma sono arrabbiatissima.

T: Lo sai, o gli vuoi bene?

T differenzia fra il livello cognitivo e quello esperienziale

P: Mi verrebbe da dire "ti do un manone in faccia", se potessi.

T: Ho capito, ma volergli bene ed essere arrabbiata possono coesistere tranquillamente.

P: Esatto.

T: E tu gli vuoi bene o no?

P: Sì.

T: E se tu gli dicessi che gli vuoi bene e poi che sei arrabbiata? Per dirgli che gli vuoi bene cosa gli diresti, ti voglio bene.... come cosa? Come un cavolino di Bruxelles, come un gattino appena nato....

T propone una comunicazione a forte componente esperienziale.

P: Non saprei fare un paragone.

T: Allora puoi dire ti voglio un chilo, due chili di bene, qualcosa per capire un po': gli vuoi bene quanto, come? Anche i leoni vogliono bene alle gazzelle ma....

P: Se le mangiano!

T: Appunto: se non gli piacessero non le mangerebbero!

P: Non so...

T: Non lo puoi sapere, lo devi inventare.

P: Inventare... non riesco a trovare un'immagine o qualcosa che possa tradurre.

T: Non deve essere esatto. Gli vuoi bene come a un figlio, come a un'amica...

P: Gli voglio bene come a un amico che ho conosciuto e che mi è sembrato che ci potesse essere una bella amicizia, ma un amico che è dovuto partire per un luogo lontano: ho questa sensazione di amicizia interrotta... l'ho conosciuto quando ero bambina e... come se ci fosse l'impossibilità di sentirsi o scriversi, per qualche ragione che non so. Mi sono immaginato questo: per qualche ragione non c'era la possibilità di comunicare e si è interrotta l'amicizia.

P dà una spiegazione oggettiva: c'è in atto un'interruzione del contatto da distanza.

T: E siccome non comunichi smetti di volergli bene? Ti sembra ragionevole?

Il paziente naturalmente è libero di vederla come vuole, ma se il terapeuta non riesce a raggiungere una piattaforma d'intesa sul piano del buon senso, costruire un dia-logos, un'avventura in cui i protagonisti intrecciano i loro passi facendo esistere così qualcosa di nuovo, diventa per lo meno improbabile e la seduta si impantana.

P: La sensazione è che ci poteva essere altro, ma è stato interrotto....

T: Interrotto in che senso? Cosa è questa interruzione?

P: in quel caso è stato un evento esterno.

T: Tu dici che c'è stato un allontanamento: quando una persona se ne va lontano, tu interrompi l'affetto?

P: No.

T: Allora non è tanto credibile.

T cerca di riportare la situazione problematica a un conflitto interno di T:

P: Forse il rapporto non si è arricchito di tante esperienze che potevano seguire.

T: D'accordo: è rimasto quell'affetto che c'era?

P: Ecco, esatto.

T: Quindi, gli vuoi bene o non gli vuoi bene?

P: Gli voglio bene.

T: Ah... e cosa senti in questo momento?

P ha ammesso il suo affetto, e T la chiama all'esperienza sensoriale di questo affetto.

P: Di essere riuscita a chiarirmi rispetto alla situazione.

P riporta al piano cognitivo.

T: Quello che ho visto io è che questa volta quando lo hai detto ti brillavano gli occhi, mentre prima parlavi di volergli bene come se stessi andando a fare la spesa. Quello che immagino è che sei andata più vicina all'emozione di volergli bene. Come hai fatto?

T riporta P all'esperienza sensoriale mettendola di fronte a quello che T ha sentito rispetto a lei.

P: Ho recuperato alcuni ricordi.

T: Cioè?

P ha smesso di esprimere quello che sente perché non otteneva il risultato sperato, e con questo afferma una lettura strumentale dell'espressione, che nella sua idea serve solo quando ottiene di cambiare il mondo esterno. T invece considera l'esprimersi funzionale principalmente al cambiamento del mondo interno, e lo ritiene quindi strumento congruo alla specifica richiesta di P, che è quella di soffrire di meno. Fortunatamente P sceglie comunque di esprimersi, e lo scoglio viene aggirato qui senza fatica.

P: Cioè (*piange*) ho recuperato alcuni ricordi di quella fase precedente....

T: Sì, e da questo hai scoperto come volergli più bene....

T sottolinea la probabile esperienza di T:

P: Forse esperienze più positive di affetto, ho tolto quelle di oggi, che percepisco come meno positive.

P insiste per riportare tutto sul piano cognitivo (valutazione, comparazione, positivo, negativo).

T: Quello che ho detto non ti è piaciuto?

T chiama P al rapporto diretto con lui, visto che evade qualunque considerazione esperienziale.

P: Cosa hai detto?

T: Ho detto: hai scoperto come avvicinarti e volergli più bene.

P: Mi è piaciuto.

T: Allora hai scoperto qualcosa...

T insiste sul tema scoperte, P sullo status quo.

P: Più che scoperto ho ripulito. Ripulito dalle esperienze negative.

T: Secondo te, io cosa intendevo dire?

T riporta di nuovo al rapporto personale, che per P è più difficile da evadere.

P: Forse questo può essere il canale che lega...

T: ... che avvicina, che fa passare il senso di lontananza: ti pare interessante o no?

P: Sì, mi pare interessante. Non mi è nuovo, ma probabilmente in questo momento è il presente che è più vicino.

P nega di nuovo dichiarando conosciuta l'esperienza, e non corrispondente al presente.

T: Avevo capito che volevi trovare un modo per essere meno distante da lui.

P: Sì, anche se una parte di me pensa che è così, ma che le nostre storie sono andate avanti. E' vero che c'è quell'affetto, però le cose sono cambiate e noi non siamo più quelli di allora.

P nega riportando quello che sente a quello che è, non a quello che fa.

T: Ho capito bene che volevi trovare un modo per sentirti più vicina?

P: Questo sì, è così.

T: E allora qui hai scoperto qualcosa che ti fa sentire più vicina?

P: Sì.

P ammette di aver ottenuto qualcosa: T non sa se è sincera o se vuole solo che lui smetta di chiederle, ma la sua affermazione lo autorizza a tentare di procedere.

T: Bene, allora questo è un passetto. Vediamo se facciamo un altro passo: ripensando a lui nei momenti piacevoli vedi che aumenta affetto e vicinanza. Se tu, partendo da questa constatazione, immaginassi qualcosa che ti fa avvicinare ancora di più, che sarebbe?

P: La cosa che mi piacerebbe è potergli raccontare chi sono, perché è da tempo che

non c'è questo tipo di dialogo, e anch'io non conosco lui.

T: Questo ti avvicinerebbe a lui?

P: Per me, poterlo fare avvicinerebbe.

T: Immagini di sì?

P: Ma sono convinta che avrei bisogno di vedere un certo tipo di reazione, non il semplice fatto di farlo, a prescindere dall'altro.

Questa precisazione spiega a cosa miravano le domande di T: P non vuole dare qualcosa, ma ricevere qualcosa.

T: Beh, qui hai fatto qualcosa a prescindere da lui, e ti sei sentita più vicina.

T mette il dito su un fenomeno non sempre conosciuto: sul piano psichico è il dare che alimenta, piuttosto che il ricevere.

P: Il fatto di dirlo indipendentemente dalla sua risposta sarebbe più una coerenza con me. Come dicevo prima, in tante situazioni sento di trattenermi e di non essere me stessa.

P definisce "coerenza con sé" il fatto di dare, negando il suo effetto emozionale.

T: Sì, sarebbe una coerenza: con un effetto emozionale o no?

P: Penso che sentirei meno quel senso di soffocamento che sento in altri momenti contenendo.

T: E ti interessa?

P: L'ho fatto alcune volte.

P ignora la domanda e dichiara di avere già questa capacità.

T: Con quale effetto?

P: L'ho fatto spesso con una carica emotiva alta, un ingorgo, ed è risultato aggressivo, ed è forse quello che non ha funzionato. E' stato più un'accusa che un racconto.

Con onestà intellettuale P mette in luce la differenza di quello che ha fatto rispetto a quello che le propone T:

T: Le accuse non sono gli strumenti migliori per avvicinarsi alle persone. Cosa immagini che ti avvicinerebbe a lui?

P: Mi piacerebbe raccontargli la mia vita degli ultimi venti anni.

T: Forse un po' per volta? Di una cosa che ti piacerebbe raccontargli.

P: Forse l'esperienza legata alla malattia.

T: E come ti piacerebbe raccontarla, con che voce, con quali parole, in che situazione?

P: Forse in un contesto dove siamo solo noi due.

T: E con quali parole e che voce.

P: Una voce come adesso tranquilla, raccontare cosa è avvenuto nella mia vita da quando è successa questa cosa.

T: Con quali parole? Immagina un piccolo pezzo di dialogo.

P: Faccio fatica...

T: Se non era faticoso non avevi bisogno di aiuto, ce la facevi da sola.

P: La prima cosa sarebbe un quarto d'ora di pianto.

T: bene partiamo dall'ultimo minuto, piangi un minuto poi gli dici qualcosa.

P: Gli direi... che l'esperienza che sto vivendo...

T: Parla a lui.

T impedisce la triangolazione di P fra lui e il fratello.

P: E' difficile.

T: Certo è difficile, se è difficile qua adesso pensa quanto sarà difficile con lui: almeno

qua non c'è.

T ridefinisce il compito in seduta facile in relazione all'esperienza che P vorrebbe fare direttamente con il fratello. La ridefinizione potrebbe aiutare P a realizzarlo.

P: Mi viene da piangere, perché gli direi che sto soffrendo molto, che è dura, ma che mi sembra che mi abbia umanamente arricchito.

T: Se ci metessi dentro anche il fatto che gli vuoi bene?

P: Forse non lo direi subito.

T: Dillo dopo, ma dillo a lui.

P cerca di allontanare in ogni modo l'espressione del suo affetto per il fratello, e T la riporta continuamente a questo, dato che è il suo desiderio dichiarato.

P: ti voglio bene, mi piacerebbe condividere...

T: Gli stai dicendo "soffro come una bestia e ti voglio bene": che effetto fa dirlo?

T riporta P all'esperienza sensoriale della sua espressione.

P: Un senso di non trattenere quello che normalmente trattengo.

P riporta al piano cognitivo.

T: Ti eri quasi messa a respirare, poi ci hai ripensato, perché si vede che respirare è pericoloso!

T riporta all'esperienziale: guardandola si è accorto delle peripezie del suo respiro.

P: Mentre lo dico c'è un senso di alleggerimento...

P considera l'espressione funzionale al suo effetto sul mondo esterno e T la mette di fronte all'esperienza appena fatta: il dire, a prescindere dall'effetto sul fratello, l'ha fatta sentire più leggera. P accetta di pronunciare le parole "ti voglio bene" e sperimenta un senso di rilassamento, che descrive cognitivamente. T rimanendo sullo stesso piano cognitivo, mette l'attenzione su un'azione significativa di P che è il respiro: il dolore della situazione non può cambiare, ma è molto diverso se lei reagisce trattenendo il respiro o soffre e respira, perché così può sentirsi certamente più viva.

T: ...e di respiro: soffrire, soffri lo stesso, ma fra soffrire ed essere oppressa oppure soffrire e respirare, forse è meglio soffrire e respirare.

T fa affermazioni basate sull'osservazione di P e sul buon senso, dato che P non gli permette di entrare nel suo sentire.

P: Certo.

P non si sbilancia, ma non può negare l'evidenza.

T: Il lavoro psicologico, è evidente, non cambia il mondo esterno, quello che può cambiare è la relazione con se stessi. Qui la relazione con te stessa è complicata: soffri, e insieme ci soffochi sopra. Sul soffrire non c'è tanto da fare, ma sul non respirare qualcosa sì. Tu hai chiesto all'inizio che volevi trovare un modo per continuare a vivere nonostante la tua situazione: respirare è una parte fondamentale della vita, e quello che si può fare è aiutarti a permetterti di respirare mentre soffri.

La vita è fatta così: se hai un familiare che sta male, soffri. E meno male che soffri, altrimenti la vita sarebbe uno schifo: il soffrire è come un riconoscimento dell'importanza dell'amore. Non c'è bisogno però che ci soffochi sopra. Che effetto ti fa questo, e com'è stata l'esperienza?

T riassume il cammino dalla richiesta di P al punto di arrivo della seduta, sottolineando i limiti dell'intervento terapeutico.

P: Mi sento il diaframma un po' più basso. E' stata un'esperienza positiva. Sono stata meglio quando sono riuscita emotivamente a sentire queste cose, mentre la testa

razionalmente me le fa vivere in un altro modo. Ho sentito più certe sensazioni se mi lasciavo andare emotivamente e la testa smetteva di dire "sì, però..."

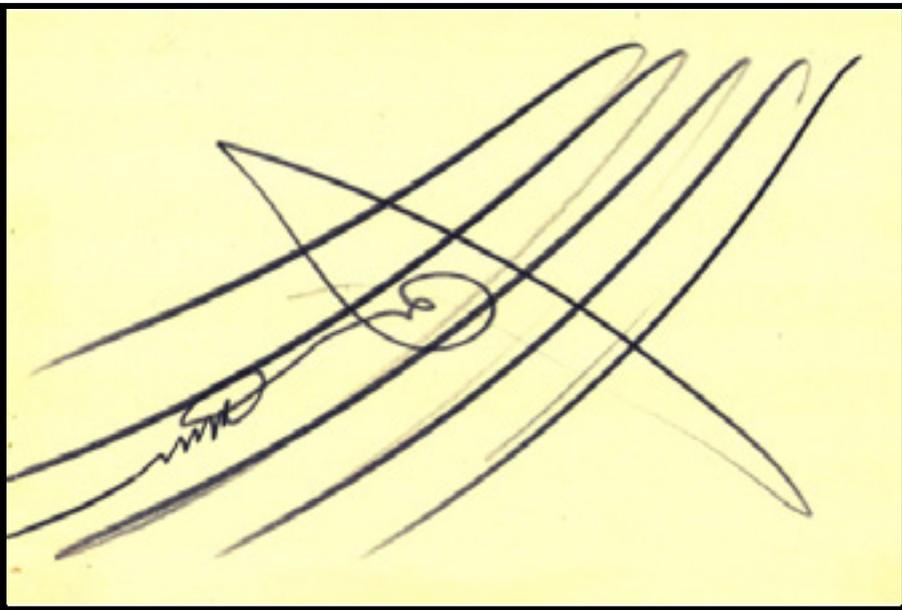
P dichiara che l'esperienza le è stata utile, T accetta la sua dichiarazione.

T: Bene, abbiamo finito.

Alla richiesta di feed back P risponde sul piano cognitivo, ma ammettendo che è stata meglio quando riusciva a sentire emotivamente e la testa smetteva di dire "sì, però...":

T è riuscito nelle sue intenzioni, e stando alle sue parole, anche P.

Gianni Capittani - Senza titolo, 1973, cm 08 x cm 10, acquarello su carta



PRATICA

"È vero che non sei responsabile di ciò che sei, ma sei responsabile di ciò che fai di ciò che sei."
Jean Paul Sartre



Lo sviluppo psichico come metafora

Una considerazione importante introdotta da Martin Buber, è l'idea che lo sviluppo psichico sia una metafora, che da adulti non ci sia più niente da sviluppare, e che il problema sia piuttosto la conversione¹. Questo significa che nella vita non si tratta di essere pronti o meno: per andare dove si vuole non ci sono livelli da raggiungere preventivamente, ma solo direzioni da cambiare. Entrando in un corridoio, se si va a destra si troveranno le porte che stanno a destra e non quelle che stanno a sinistra, e se si cerca una porta che è a sinistra, bisogna "convertirsi", cioè svoltare nell'altra direzione. La conversione non è un livello di sviluppo, ha solo a che fare con quello che una persona vuole dal mondo, cioè la sua mappa della realtà, che sicuramente è approssimativa, ma che può anche essere grossolanamente sbagliata: non di rado succede che le persone vadano ostinatamente in zone dove non c'è niente di utile solo perché nella loro mappa c'era scritto che c'è qualcosa. Quello che si chiama essere pronti lo si dovrebbe chiamare piuttosto essere disponibili a qualcosa: la differenza è che se una persona è solo pronta, non è affatto detto che solo per questo lo faccia, mentre essere disponibile dipende dalla volontà, e se uno vuole lo fa. L'indisponibilità fa sì che un centimetro equivalga ad abissi interstellari, perché dove non si vuole andare, anche se è solo a un centimetro di distanza, non ci si va! Ora, se il paziente è a un passo da cambiare il suo stile vita e non lo fa, non c'è da disperarsi, ha i suoi motivi: quello che per un altro è un passo, per lui sono milioni di chilometri.

L'approccio fenomenologico non potrebbe elaborare una psicologia dello sviluppo, in quanto il fenomeno è uguale a se stesso e non permette scomposizioni e previsioni temporali a lungo raggio: per poter parlare di fasi di crescita psicologica bisogna utilizzare un'ottica epistemologica, e quella più vicina alla fenomenologia è il costruttivismo², che considera la conoscenza come una co-costruzione della persona col mondo esterno, un fatto relazionale come il fenomeno.

L'importanza in psicoterapia delle differenziazioni elaborate da una psicologia dello sviluppo consiste nel potersi rendere conto, nel contatto con il paziente, di fenomeni

1 BUBER M. "Il cammino dell'uomo" (Qiqajon (1990)

2 MATURANA H., VARELA L'albero della conoscenza (Garzanti, Milano 1982);

indicativi di ritardi di sviluppo che non possono essere rilevati per via fenomenologica: una volta individuati con il pensiero digitale, se ne può riconoscere la presenza per via fenomenica anche se le varie manifestazioni avranno fra loro approssimazione e non identità. Quando dunque si menzionano termini come fasi, complesso di Edipo, attaccamento, eccetera, è evidente che ci si riferisce a un *background* teorico che non è la fenomenologia: si tratta di fattori che possono però essere correttamente utilizzati anche in un approccio fenomenologico esistenziale, avendo l'accortezza di non mischiare le due teorie della conoscenza, evitando cioè di operare deduzioni da connessioni analogiche e di procedere per libere associazioni nell'ambito delle catene di causa ed effetto del pensiero digitale.

Sentire e pensare

Sentire e pensare hanno necessariamente due basi teoriche differenti: la teoria della conoscenza attraverso il sentire, cioè la fenomenologia, e la teoria della conoscenza attraverso il pensare, cioè l'epistemologia. Si tratta di due punti di vista *incommensurabili*, cioè non riducibili a uno solo: un dualismo della conoscenza che non si è piegato a nessuna teoria del campo unificato, malgrado il tentativo di Einstein di elaborarne una per risolvere questo problema. Secondo Merleau-Ponty³ comunque, non c'è nessun bisogno di unificare teoricamente questo specifico dualismo, in quanto sia sentire che pensare avvengono nel corpo, che è dunque sede deputata di questa unità. Fenomenologia e epistemologia sottendono però impliciti diversi, che non possono essere sovrapposti: sono due teorie diverse, con regole diverse di percorribilità. Se nel pensiero lo strumento base è il processo deduttivo, questo nel sentire non è applicabile: il sentire implica immediatezza e accettazione di quello che si presenta così come si presenta, senza la possibilità di trasformazione per via analitica. Il pensiero dunque è luogo dell'esattezza, il sentire è luogo dell'approssimazione. La scienza infatti procede attraverso l'esattezza del linguaggio digitale, mentre l'arte, dominio del sentire, attraverso l'approssimazione dell'analogico: il pensiero razionale tende insomma a produrre relazioni esatte fra gli elementi in gioco, quello analogico relazioni approssimative.

La conoscenza in Piaget

Se la fenomenologia è teoria della conoscenza attraverso il sentire, il costruttivismo è epistemologia, cioè teoria della conoscenza attraverso il pensare. Il termine costruttivismo si riferisce al fatto che qui la conoscenza risulta dalla costruzione concettuale della relazione fra un soggetto attivo e la realtà, la quale sarebbe creata dal continuo "fare esperienza" di essa: ognuno costruisce una sua "mappa di significati" personali, che gli consenta di muoversi in quello che sperimenta come il mondo. L'intervento sulla realtà ha spesso carattere sociale, dato che avviene all'interno di gruppi e con la mediazione del linguaggio: in quest'ottica l'ambiente è un luogo di esperienza che offre opportunità di co-costruire conoscenze, e l'informazione è il ri-

3 MERLEAU-PONTY M., Fenomenologia della percezione (Il Saggiatore, Milano)

sultato dell'elaborazione da parte del sistema psichico delle sollecitazioni provenienti dall'ambiente.

Nella tradizione occidentale, ciò che si chiama conoscenza è sempre considerata come una rappresentazione più o meno vera di un mondo oggettivo, cioè un'approssimazione, e comunque l'immagine di un mondo indipendente dal soggetto conoscente. Piaget rompe con questa tradizione proponendo un cambiamento radicale del concetto di conoscenza: per lui, invece di essere l'organo della rappresentazione, la conoscenza diviene uno strumento per la sopravvivenza. Per Piaget⁴, costruttivista, la conoscenza umana non è riproduzione, ma co-costruzione di uno strumento per connettere funzionalmente le necessità del soggetto conoscente e le caratteristiche dell'oggetto conosciuto: dal punto di vista costruttivista, la conoscenza non si trasporta poi da una persona a un'altra, ma deve essere costruita di nuovo da ogni individuo. Con un'epistemologia realista non si capirebbe la teoria piagetiana basata sul concetto di adattamento, dove conoscere è l'esperienza individuale del soggetto, non la relazione oggettiva con il mondo esterno. Mentre l'epistemologia realista sostiene che si possono raccogliere informazioni sulla realtà ontologica riguardanti le forme, i comportamenti e i modi di pensare degli organismi viventi, perché essi si sono adattati a questa realtà, Piaget intende collegare la validità della conoscenza alla sua costruzione⁵. In altre parole, l'epistemologia *genetica* mostra che i metodi usati per ottenere e creare la conoscenza influenzano la validità della conoscenza che ne risulta. I principi base dell'epistemologia genetica sono:

- lo sviluppo ontogenetico è comprensibile alla luce dello sviluppo filogenetico (sia dal punto di vista biologico che culturale);
- la regolarità e l'universalità dello sviluppo psichico risultano dalla comune organizzazione biologica.

4 PIAGET J., lo sviluppo mentale del bambino e altri studi di psicologia, Torino, Einaudi, 1967.

5 Critiche a Piaget: negli anni '60 e '70 la ricerca psicologica è stata focalizzata sulla fiducia nella modificabilità del normale corso dello sviluppo, nella convinzione che modificando i contesti, le condizioni e facendo leva sui prerequisiti posseduti dal bambino, gli si potesse far apprendere abilità cui, in virtù dei vincoli posti dalle sue strutture mentali, la teoria di Piaget negava l'accesso, attraverso un contesto di apprendimento di *scoperta attiva*, creando cioè una discrepanza tra le anticipazioni e aspettative del bambino (in funzione dei suoi schemi attuali) e i dati di realtà (gli effetti di una trasformazione). Bisogna aiutare il bambino a rendersi conto della contraddizione e a cercare di superarla accomodando i suoi schemi precedenti, o attivando schemi che prima era in grado di utilizzare solo in altre situazioni. Gli stessi esiti positivi si sono ottenuti però anche in situazioni diverse, come insegnamento verbale di regole, dimostrazione pratica, apprendimento vicariante. Rimane il fatto comunque che pur senza un apprendimento specifico a una certa età i bambini smettono di commettere alcuni errori logici. Piaget sosteneva che nello stadio delle operazioni formali si raggiungesse l'apice del ragionamento logico: sostenuti da evidenze empiriche, alcuni esperimenti hanno messo in dubbio questa affermazione. Non sarebbe l'età a condizionare la soluzione di problemi logici, quanto la capacità di comprendere il compito, collocandolo in un contesto familiare e pragmatico: le ricerche più recenti mostrano l'inadeguatezza della logica come strumento interpretativo dello sviluppo mentale del bambino. Indubbiamente la presenza di regole formali nel pensiero rende più facile e probabile l'adattamento e quindi la sopravvivenza della specie, ma molti ricercatori sostengono che altri processi più sensibili al contenuto e al tipo di formulazione del problema, possono ugualmente rendere adattivo il comportamento.

- l'organismo è attivo e interattivo e si modifica attraverso gli scambi con l'ambiente.
- lo sviluppo consiste nella trasformazione delle strutture di cui è costituito l'organismo.

Le fasi in Piaget

L'epistemologia *genetica* spiega anche il processo tramite il quale un essere umano sviluppa le sue abilità cognitive nel corso della vita. Piaget dimostrò l'esistenza di una differenza qualitativa tra le modalità di pensiero del bambino e quelle dell'adulto, individuò poi delle differenze strutturali nel modo con il quale, nelle sue diverse età, l'individuo affronta l'adattamento alla realtà, e differenziò quattro fasi nello sviluppo psicologico: l'implicito teorico è un pensiero biologico, e le fasi si riferiscono a una logica di sviluppo nell'ottica della sopravvivenza dell'individuo nel suo ambiente, alla base della quale c'è un pensiero evoluzionista⁶, dove le istanze sociali stesse sono istintive. Le quattro fasi sono:

- fase della conoscenza senso-motoria (*fino ai 2 anni circa* (infanzia prescolare): *il bambino utilizza i sensi e le abilità motorie per esplorare il mondo intorno, evolvendo una rappresentazione dell'oggetto*).
- fase della conoscenza attraverso la simbolizzazione (*dai 2 ai 6 anni circa* (asilo): *il bambino è in grado di usare elementi che ne rappresentano altri, e anche i riferimenti al passato o al futuro rivelano la capacità di usare segni che connettono*). Qui il bambino è capace di compiere azioni mentali, ma in una sola direzione: la conoscenza non è reversibile, non è in grado cioè di valutare in maniera adeguata il percorso di un oggetto che viene spostato, né è in grado di considerare contemporaneamente la totalità e le parti di un oggetto. Si passa gradualmente da un uso generalizzato dei termini (es. "bau" è qualsiasi oggetto percettivamente connesso col cane) a sempre maggiori specificazioni. Il bambino è incapace di usare le forme logiche del discorso e non si rende conto che l'interlocutore non conosce il suo pensiero prima che gli venga comunicato attraverso il linguaggio. Non è ancora chiara la differenza tra ciò che è interno (pensieri, conoscenze) e ciò che è esterno (gli altri: il mondo esterno è una proiezione dei propri pensieri). Agli oggetti viene attribuita coscienza e volontà (*animismo*) e agli uomini la capacità di agire sulla natura: le montagne, i laghi sono una costruzione dell'uomo. Le norme sono sacre perché imposte dall'esterno, dagli adulti (*giudizio morale eteronomo*): le punizioni sono giuste, indipendentemente dall'entità della colpa. La responsabilità è commisurata all'entità del danno, indipendentemente dall'intenzionalità di chi l'ha commesso.
- fase della conoscenza operativa concreta (*dai 6/7 agli 11 anni circa* (scuola elementare): *il termine si riferisce a operazioni logiche utilizzate nella soluzione di problemi. Importante acquisizione è il concetto di reversibilità, cioè che gli effetti di un'operazione possono essere annullati da un'operazione inversa*). Dopo i 7 anni il bambino diventa capace di cogliere le relazioni tra gli oggetti e gli eventi. In questa fase il pensiero diventa reversibile, il linguaggio e il modo di comunicare perdono le caratteristiche di egocentrismo, scompare gradualmente l'attribuzione di coscienza e volontà agli oggetti: il bambino prende coscienza di un mondo "altro" da lui, regolato da prin-

6 DARWIN C., L'Evoluzione (Newton Compton, Roma 1994);

cipi naturali. Il giudizio morale da rigidamente guidato da regole esterne, diventa autonomo: il bambino è capace di valutare ciò che è giusto e ciò che è sbagliato e di calibrare le punizioni in funzione della responsabilità e intenzionalità, piuttosto che in funzione dell'entità del danno.

- fase della conoscenza operativa astratta (*dai 12 anni circa (scuola media): il bambino riesce a formulare pensieri astratti, grazie ai quali può riferirsi a oggetti ipotetici e trarne possibili conseguenze logiche.*) Dopo i 10-11 anni il bambino diventa capace di ragionare secondo principi logici e risolvere problemi anche se questi vengono posti solo verbalmente, di formulare ipotesi e prevedere le conseguenze di un'azione, anche se non lo riguarda direttamente. Dal punto di vista sociale il ragazzo, in questa fase sviluppa il senso della cooperazione, rifiuta l'assenza di regole ma anche la presenza di regole imposte dall'esterno che non rispondano a un senso di giustizia.

Fattori che determinano l'intelligenza sono:

- la maturazione del sistema nervoso e del sistema endocrino, che fornisce possibilità che però si possono realizzare solo attraverso l'esperienza. Man mano che ci si allontana dallo stadio senso-motorio l'influenza delle esperienze ambientali aumenta rispetto all'influenza della maturazione neurologica.

- l'esercizio, ovvero l'elaborazione personale delle esperienze e delle azioni effettuate con gli oggetti.

- l'interazione sociale, che però di per sé è insufficiente se il soggetto non è in grado di assimilare attivamente i messaggi sociali che riceve dall'ambiente culturale.

La conoscenza costituisce il repertorio delle strutture concettuali che si sono mostrate degne di fiducia: il valore delle conoscenze non dipende da una verità metafisica, ma dalla loro funzionalità nel campo dell'esperienza. Questo cambiamento è radicale perché sostituisce la nozione di verità ontologica con la nozione di praticabilità, o azione efficace: da questo punto di vista il valore della conoscenza è misurato dal suo funzionamento come strumento per la gestione delle nostre esperienze, deriva cioè dal suo effettivo funzionamento e non da una rappresentazione. Sono fattori che determinano lo sviluppo della conoscenza:

- *L'adattamento.*

A quattordici anni Piaget fece degli esperimenti trasferendo molluschi di lago nell'acqua corrente e viceversa. Osservò così che i molluschi erano capaci di costruire le loro valve secondo la dinamica dell'acqua, e ne concluse che i loro genomi non determinavano una forma specifica di valva, quanto la possibilità di prendere varie forme: le loro forme erano quindi il risultato di un adattamento all'ambiente. L'adattamento non è altro che trovare un modo per sopravvivere entro i limiti posti dall'ambiente, e Piaget impiega il concetto di adattamento in due aree:

- nell'area dei comportamenti che determinano il destino di un organismo biologico l'adattamento serve nell'interazione senso-motoria con l'ambiente;

- nell'area delle strutture cognitive l'adattamento è la misura dell'equilibrio dell'ambiente, delle idee, e delle operazioni mentali.

- *L'elemento scatenatore versus la sequenza fissa di azioni*

Alcuni movimenti riflessi si trovano già nel neonato, e non potendoli spiegare con

l'esperienza, li si considera determinati geneticamente. Nei testi di biologia i riflessi sono descritti come concatenazioni di uno scatenatore e di una sequenza fissa di azioni. Piaget concluse che la connessione tra lo stimolo/scatenatore e la sequenza di azioni poteva essere messa a punto solo dalla selezione naturale: gli organismi che manifestano le azioni in questione si procurano un vantaggio sugli altri che agiscono diversamente. Evidentemente il vantaggio non sta nelle azioni stesse, ma nel risultato prodotto dalle azioni, un risultato che porta benefici a chi le fa. Per esempio, il riflesso che fa girare la testa del lattante verso ogni oggetto che tocca la sua guancia offre un'assistenza significativa nella ricerca del seno materno, e questo lattante sarà nutrito meglio di quelli che girano la testa a caso.

- *Lo schema d'azione*

Piaget osservò che la maggioranza dei riflessi nel comportamento del lattante non restano fissi per tutta la vita: se, per esempio, si tocca la guancia di un adulto, questo non gira la testa con la bocca aperta per cercare una mammella, dunque, i riflessi possono essere modificati dall'esperienza. Questa constatazione condusse Piaget a formulare il modello che chiamò schema d'azione. Per un organismo autonomo che organizza da sé il mondo della propria esperienza, si possono descrivere le tre parti dello schema nel modo seguente:

- 1 – l'organismo riconosce una situazione
- 2 – esegue l'azione che ha associato con quella situazione e
- 3 – si aspetta il risultato che questa azione ha prodotto nelle esperienze passate.

Dal punto di vista costruttivista, il primo comandamento dell'insegnamento deve essere che ogni conoscenza inizia con schemi di azione, che costituiscono il fondamento per la costruzione dei concetti. È sempre l'esperienza vissuta che conduce a costruire dei concetti e delle spiegazioni.

- *L'assimilazione*

L'assimilazione è il processo che permette al soggetto di riconoscere la situazione come simile ad una già incontrata: nessuna esperienza è mai esattamente identica a un'altra, e per riconoscere occorre ignorare alcune differenze. In generale si può dire che ogni volta che si riesce a riconoscere una cosa o una situazione come ripetizione di un'esperienza, si stabilisce un'uguaglianza grazie a un'assimilazione. L'assimilazione da una parte permette di classificare le esperienze stabilendo delle categorie, e dall'altra fornisce degli "oggetti permanenti" al di là dell'esperienza contingente.

Autopoiesi

Sempre in un'ottica costruttivista, Maturana⁷ propone il punto di vista che si mangi per poter avere ancora fame: infatti se per denutrizione si morisse non si potrebbe provare di nuovo fame! Questo non è un gioco di parole, è un'affermazione che implica un importante cambio di visuale, cioè che quello che determina per esempio l'appartenenza al club degli esseri umani sia il fatto che si abbia fame, non che si

7 MATURANA H., VARELA Autopoiesi e cognizione (Venezia, Marsilio, 1985)

mangi⁸. Questo punto di vista permette un modello radicalmente diverso di essere umano: un essere umano non è uno che fa questo o quest'altro, ma che ha questo e quest'altro bisogno. L'autopoiesi è un modello che non dice cioè cosa un essere umano fa da grande, da piccolo, da sano, da nevrotico, ecc..., dice solo che ha fame, ha paura, ha istanze territoriali e sessuali e che le realizza o non le realizza in un numero infinito di modi, non determinabili digitalmente ma riconoscibili analogicamente. L'appartenenza al genere umano qui dipende dal fatto che si ha fame, non dal fatto che si soddisfa la fame⁹. Nell'ottica dell'autopoiesi non è insomma la modalità in cui la persona soddisfa i suoi bisogni che determina il suo appartenere a una categoria individuabile digitalmente, ma il fatto che *ha* quei bisogni.

Nel costruttivismo di Maturana l'autopoiesi è semplicemente la tendenza a continuare ad avere i propri impulsi: da un punto di vista esistenziale c'è però anche il bisogno di soddisfarli, e il compito del terapeuta è guardare alla storia della persona con i suoi impulsi e chiedersi cosa ne sta facendo, se è contento, se non lo è, di cosa ha bisogno, e lavorare per aiutarlo a soddisfarli, in un'ottica progettuale che rispetti il riconoscimento di quegli specifici bisogni che lo posizionano nella categoria degli esseri umani¹⁰.

Le fasi in Freud

Anche per Freud il concetto di sviluppo psichico è fondamentale, ma non da un punto di vista costruttivista: Freud elaborò un sistema di pensiero autonomo, la metapsicologia, che ha un taglio epistemologico positivista. L'implicito qui è la teoria del complesso di Edipo e della repressione degli impulsi vietati, che vengono relegati nel mondo inconscio: l'uomo è visto essenzialmente come un essere dotato di istinti che non sono coordinati, e dove la crescita psicologica consiste nell'imparare a gestire la relazione tra le sue spinte istintuali e il mondo. Il fine dello sviluppo è il raggiungimento di un'emozionalità funzionale alla vita sociale, che è contrastata dall'autoreferenzialità dei singoli istinti. Freud suddivise lo sviluppo psicosessuale del bambino in cinque fasi¹¹ successive.

1. Fase orale (*fino a circa 2 anni, concentrata sull'alimentazione*)

La prima fase dello sviluppo psicosessuale infantile postulato da Freud comprende i primi 0-18 mesi di vita: il piacere sessuale è legato all'eccitamento della cavità orale e delle labbra che accompagna l'alimentazione: in questa fase il bambino è egocentrico,

8 Ai tempi dei tempi invece, venivano considerati persone quelli che mangiavano, e bestie quelli che non mangiavano: Maria Antonietta, nota per il suo cuore caritatevole, quando gli dissero "maestà, il popolo non ha pane!" lei rispose "che mangino le brioche".

9 I preti cattolici per esempio sono esseri umani anche se non hanno una vita sessuale, perché, anche senza metterlo in pratica, l'impulso ce l'hanno.

10 Cfr. la mappa degli istinti dovrebbe corrispondere alla carta dei diritti umani" Lorenz K. , l'etologia (Boringhieri, Torino 1980).

11 FREUD S., Tre saggi sulla teoria della sessualità. OT: comT: vol.4° (Boringhieri, Torino 1982);;

pensa che tutto il mondo appartenga a lui o alla sua bocca. Durante la fase orale, la modalità fondamentale di relazione con il mondo esterno è di tipo nutritivo: la libido si concentra nella zona orale, che diviene così una zona erogena. Il bambino tende a portare ogni cosa alla bocca, dal seno della madre agli oggetti che lo circondano, e attraverso questa si relaziona col mondo. La durata della fase orale è variabile, e strettamente dipendente dalla modalità e dalla durata dell'allattamento.

2. Fase anale (*fino ai 3- 4 anni, concentrata sull'espulsione delle feci*)

Secondo la sequenza dello sviluppo psicosessuale proposta da Freud, la fase anale succede alla fase orale e si manifesta in un'età compresa fra i 18 ed i 36 mesi circa. Durante questo periodo, gli interessi del bambino si spostano dalla zona orale a quella anale: il controllo e l'espulsione dei prodotti del proprio corpo costituiranno uno strumento di regolazione delle relazioni con l'ambiente circostante. Spesso l'espulsione è accompagnata da una paura di perdita e da un senso di incompletezza: la decisione di urinare o defecare rappresenta il primo atto di opposizione o di ubbidienza, rispetto alle figure genitoriali che esigono un adeguamento alle norme di autocontrollo.

3. Fase fallica (*fino ai 6/7 anni, concentrata sui propri genitali*)

Terza fase della sequenza di sviluppo psicosessuale del bambino, la fase fallica si manifesta durante un'età compresa tra i 3 e i 6 anni circa. Nella fase fallica l'energia libidica si sposta dalla regione anale alla regione genitale, che diviene la zona erogena deputata all'appagamento delle pulsioni. Il bambino inizia a esplorare i genitali, scoprendo il piacere che ne deriva: entrambi i sessi manifestano in questo periodo un comportamento fortemente esibizionista. Durante questa fase avviene lo sviluppo del Super Io.

In questa fase l'interesse del bambino si rivolge al genitore di sesso opposto; il maschio si innamora della madre e percepisce il padre come un ostacolo che si interpone a questa relazione, e sviluppa il **complesso di Edipo**.

Anche la bambina teme di essere punita dalla madre a causa delle sue fantasie, e imita la madre nel tentativo di suscitare l'amore e l'attenzione del padre, sviluppando il **complesso di Elettra**.

4. Periodo di latenza (*fino agli 11 anni, periodo in cui il bambino sviluppa il senso del pudore*)

Il periodo di latenza è il quarto periodo, e occorre entro un periodo compreso dai 6 anni alla pubertà. Il periodo di latenza non rientra veramente tra le fasi psicosessuali, perché qui la libido è «dormiente» e le pulsioni sessuali vengono sublimare verso altri scopi. Il gioco diviene più realistico e meno caratterizzato da sentimentalismi.

5. Fase genitale (*adolescenza, periodo in cui si forma definitivamente la sessualità*).

Quinto e ultimo periodo dello sviluppo psicosessuale infantile, la fase genitale ha inizio con la pubertà e si protrae poi per tutta la vita dell'individuo, aiutandolo a sviluppare relazioni significative con il sesso opposto. Secondo Freud, se ci sono state fissazioni durante le precedenti fasi, non ci sarà sufficiente energia per permettere un pieno sviluppo della fase genitale. A questo proposito, è necessario risolvere le eventuali fissazioni per ottenere uno sviluppo psicosessuale completo.

Sviluppo psichico e carattere

Una parte fondamentale della psicologia dello sviluppo è la formazione del legame che si stabilisce fra il bambino e la madre subito dopo la nascita¹²: si tratta di un processo, e come tale si può guardare da un punto di vista concettuale e indagare per via epistemologica, oppure fenomenico, e allora va guardato da un'ottica fenomenologica. Concettualmente si può differenziare in sicuro e insicuro, e Bowlby osserva che quando l'attaccamento è insicuro si presentano tre tipi di organizzazione, che chiama attaccamento disorganizzato, attaccamento ambivalente, e attaccamento evitante¹³. Si può ipotizzare che siano passi in senso evolutivo, cioè per esempio che il bambino evolva riguardo al legame in primo luogo

una competenza relativa all'azione, che permette solo un attaccamento *disorganizzato*, poi

una competenza relativa all'emozione, che permette un attaccamento *ambivalente*, poi

una competenza relativa al pensiero, che permette un attaccamento *evitante*, e solo alla fine

una competenza integrata che implica tutte le componenti e permette un attaccamento *sicuro*.

Si può poi anche ipotizzare che queste tipologie caratteriali siano provocate da blocchi che non permettono allo sviluppo di avanzare, e il lavoro psicoterapeutico si configura allora come elaborazione delle fissazioni che li provocano.

Un punto di vista concettuale interessante per una psicologia dello sviluppo è quello di Kohut, che elaborò l'idea di tre modalità fondamentali in cui si costituisce il transfert, cioè il tono esistenziale dell'attaccamento:

- gemellare,
- idealizzante,
- speculare.

Si può immaginare che il transfert gemellare, in cui la persona si riconosce uguale all'interlocutore, non permetta molto spazio alle differenze nella relazione, mentre il transfert idealizzante, con la forza della passionalità, riesca ad amministrare maggiori distanze: il transfert speculare, da parte sua, può raggiungere attraverso il ponte dell'immagine distanze così grandi da risultare addirittura eccessive per la relazione. In tutti i casi si tratta di situazioni che richiedono di essere integrate per permettere una competenza esistenziale ottimale, e si potrebbero quindi considerare come gradini della scala dello sviluppo psichico.

12 E' descritto dall'*attachment theory* di Bowlby, che gli dà il nome appunto di "*attachment*", mentre chiama invece "*bonding*" quello della madre verso il bambino. (BOLWBY *Attaccamento e perdita. L'attaccamento alla madre* (trad. it.): vol. 1, Bollati Boringhieri, Torino 1989).

13 Credere che l'attaccamento sia solo una nozione cognitiva sarebbe ingenuo: il bambino si innamora della mamma, e se non si attacca vuol dire che non si è innamorato. Da piccoli il legame è il *sine qua non* per sopravvivere: l'attaccamento è una specie di ponte naturale sulla distanza fisica e sulle differenze fra le persone, ma un ponte che traballa, e il bambino trova davanti a sé una passerella fragile. (Bowlby, 1978, 1983, 1989)

Sempre in un'ottica concettuale, tre tipologie caratteriali¹⁴, di sentimento, di pensiero e di azione, sono state descritte sia da Freud¹⁵ che dalla Horney¹⁶ che da Naranjo¹⁷: ognuna di queste aree si muove in maniera diversa nel rapporto col mondo esterno e interno, e richiede accorgimenti diversi per la specificità della sua evoluzione sul piano dell'equilibrio intrapsichico e del trattamento psicoterapeutico. Da un punto di vista fenomenico, si possono poi riconoscere per via empatica tre stati emotivi di base, risentimento, diffidenza e disillusione¹⁸, che esagerati e sposati dalla persona in modo acritico, si capisce come evolvono nelle passioni¹⁹ dell'orgoglio, dell'avarizia e dell'avidità e generano poi i caratteri. Si può intuire anche come i caratteri sono destinati a prendere la vita sotto il loro controllo, e quello che sarebbe semplicemente attraente diventa per la persona una coazione comportamentale, una tendenza a trovare specialmente significativo e soddisfacente reagire alle situazioni in quel modo.

Carattere e patologie

Sul piano fenomenico il carattere va affrontato consapevolmente, se non si vuole che diventi un peso morto che rende più difficile la vita, che già facile non è: la sua specificità principale è una unidirezionalità che non accoglie le ambiguità inevitabili dell'esistenza. La relazione fra gli esseri umani ha infatti necessariamente due facce (il bisogno di vicinanza e la necessità di separazione), e bisogna arrendersi al fatto che è definita da una costante integrazione di polarità. Per maneggiarla concettualmente è fondamentale procedere dalla logica formale, basata sul principio di non contraddizione, fino alla logica dialettica, basata appunto sulla progressione dal conflitto da tesi e antitesi a sintesi. La molteplicità in senso psichico è un vero e proprio ecosistema dove le varie parti devono integrarsi fra di loro, e in più l'integrazione è continuamente messa in forse dai mutamenti che lo sviluppo psichico comporta. Compito poi dell'educazione, della pedagogia e della psicoterapia è di supportare una direzione creativa del cammino della persona, evitando le fissazioni caratteriali che cristallizzano la vita in una rigidità che è la morte dell'anima: da questo punto di vista il problema non è supportare uno sviluppo, ma elaborare le fissazioni del carattere per permettere alla natura di fare il suo corso. Le fissazioni funzionano con la rigidità dell'attenzione, e elaborarle comporta una iniziazione a sentire ciò che si è messo da parte, un accompagnamento nelle aree dimenticate della vita, quelle che Freud diceva inconse.

14 Mentre Jung distingueva due aree caratteriali, estroversi e introversi, articolate poi da quattro categorie. Cfr. JUNG C.G., *Tipi psicologici* Boringhieri, Torino 1989

15 FREUD S., *Il disagio della civiltà*; (Boringhieri, Torino 1982)

16 HORNEY K., *Autoanalisi* (Astrolabio, Milano 1971)

17 NARANJO C., *Carattere e Nevrosi* (Astrolabio)

18 QUATTRINI G.P., *Per una psicologia del carattere* (Giunti) e *Attaccamento, carattere, disturbi della personalità* (In-formazione, rivista di Gestalt IGF Numero 29-30)

19 Avere una passione, un qualcosa che coinvolgendo fortemente dia senso alla vita, è infatti una tendenza basilare dell'essere umano.

Guardando per via concettuale, un organismo è un ecosistema: l'ecosistema organismo si può alterare in tanti modi, e la persona a cui questo bisogna che interessi è il proprietario dell'organismo. Il carattere è un'alterazione dell'ecosistema che ha come scopo la formazione di una specializzazione: se una persona si specializza ha dei vantaggi, se ad esempio è specializzata in neurochirurgia, ha un'abilità che può vendere da molte parti. Oppure mettiamo che si specializzi in organizzazione: anche in questo caso ha qualcosa che può vendere da molte parti. Il problema si potrebbe formulare così: ci si specializza per vivere, non si vive per specializzarsi, e per questo è importante contrastare la cristallizzazione del carattere.

Un ecosistema in sé non è né buono né cattivo, è semplicemente un equilibrio dinamico. L'alterazione di un ecosistema non è una cosa buona né cattiva, è solo la perdita di tale equilibrio: se, per esempio, si altera l'ecosistema di una palude, la palude diventa qualcos'altro, magari un campo coltivato. L'esempio più classico di alterazione di un ecosistema è l'industrializzazione, che produce veleni, intossica, fa sparire parte della natura, e tutto questo perché agli esseri umani i suoi prodotti fanno comodo: cioè, l'alterazione dell'ecosistema comporta un tale vantaggio che gli esseri umani non si preoccupano granché dei suoi effetti collaterali.

Nell'ottica della gestione sensata di uno Stato il problema sarebbe quello di fermare il proliferare incontrollato dell'industrializzazione, che una volta sviluppata a un livello che potrebbe essere sufficiente, rimarrebbe naturalmente in una logica di crescita: se si guarda il carattere come specializzazione, si capisce che anche qui si presenta la stessa situazione.

Ora, un carattere è fatto di comportamenti, che come un veicolo portano da una qualche parte funzionale alla sopravvivenza. Un'automobile però non è soltanto un motore, perché messo semplicemente in terra, questo non va da nessuna parte: oltre a un motore ci vogliono le ruote, uno sterzo, l'acceleratore e così via, ci vuole insomma un sistema coordinato di propulsione e di direzionamento. Anche un carattere ha due componenti essenziali: quella emozionale, che lo muove, e quella cognitiva che gli dice verso dove muoversi. La componente emozionale non è sotto il controllo della coscienza, ma la componente cognitiva sì: in macchina non si gira il volante a caso, si gira in base a ciò che si vede davanti, e questo fa della lettura del mondo un problema centrale per la gestione del comportamento da parte del carattere. Il controllo sulla proliferazione del carattere passa dunque in primo luogo per via cognitiva e tecnica, e attraverso le messe in scena è poi elaborabile anche la componente emozionale.

Se orgoglio, avarizia e avidità²⁰ sono le passioni che alterano l'autoregolazione organica in direzione del carattere, sempre concettualmente parlando, le virtù sono i comportamenti che rimettono in equilibrio l'ecosistema. La virtù in questo senso non è un fatto di ordine morale, e neanche può essere un fatto oggettivo, ma si deve misurare fenomenicamente dentro la propria specifica esagerazione nel rapporto col mondo: consiste nel contenersi dove si sta esagerando, e farlo in maniera congrua alla propria esagerazione. La virtù è lo specifico correttivo della propria specifica

esagerazione, e per esercitare una virtù bisogna conoscere la relativa esagerazione: l'umiltà in questo senso è ciò che frena l'esagerazione dell'orgoglio, il distacco la rigidità dell'avarizia e l'innocenza il dilagare dell'avidità, nell'ottica di uno sviluppo della personalità come insieme, come sintesi della molteplicità interiore.

L'importanza della pratica della virtù dipende anche dal fatto che quando prende il sopravvento il carattere tende a diventare disturbo di personalità²¹. A partire dall'osservazione concettuale degli attaccamenti insicuri, confrontando le descrizioni cliniche dei caratteri e dei disturbi, si possono infatti collegare:

- i caratteri con *avidità in formazione reattiva* (ira: area azione) ai disturbi *ossessivi compulsivi* della personalità,
- i caratteri con *orgoglio egosintonico* (orgoglio: area sentimento) ai disturbi *istrionici* della personalità,
- i caratteri con *orgoglio rimosso* (vanità: area sentimento) ai disturbi *isterici* della personalità,
- i caratteri con *orgoglio in formazione reattiva* (invidia: area sentimento) ai disturbi *borderline* della personalità,
- i caratteri con *avarizia egosintonica* (avarizia: area pensiero) ai disturbi *schizotipici* della personalità,
- i caratteri con *avarizia rimossa* (paura: area pensiero) ai disturbi *schizoidi, ansiosi e paranoidi* della personalità,
- i caratteri con *avarizia in formazione reattiva* (gola: area pensiero) ai disturbi *narcisistici* della personalità,
- i caratteri con *avidità egosintonica* (lussuria: area azione) ai disturbi *antisociali* della personalità, e
- i caratteri con *avidità rimossa* (accidia: area azione) ai disturbi *dipendenti* della personalità.

Per disturbi della personalità si intende situazioni dove la coazione comportamentale è così forte da provocare vere e proprie conseguenze patologiche nell'esistenza della persona.

21 Si chiamano poi *disturbi* della personalità una serie di sintomatologie che si possono collegare per via analogica alle tre modalità di attaccamento insicuro: - i disturbi istrionici, isterici e borderline della personalità, che come i caratteri centrati sul sentimento sono caratterizzati dall'uso dell'*intensità emotiva* per il controllo delle situazioni;

- i disturbi schizotipici, schizoidi (paranoidi e ansiosi) e narcisistici della personalità, che come i caratteri diffidenti, controllano invece le situazioni con la distanza, e appaiono centrati sul pensiero.

- i disturbi antisociali (psicopatici), dipendenti, ossessivo-compulsivi, della personalità, che come accade nei caratteri centrati sull'azione, le controllano invece con l'*azione*, 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.



Cosa cambia in concreto dialogando

Con il termine dialogo si possono intendere cose molto diverse: nell'accezione comune significa parlare con qualcuno, senza riferimenti a modalità, contenuti e scopi. Dal punto di vista etimologico, la parola greca *dia-logos* si riferisce invece a un *logos*, alla parola *poietica*, come la intendeva Hölderlin, che cioè intercorre fra due o più persone in un'ottica di creazione di qualcosa di nuovo, situato su un piano più alto rispetto ai dialoganti e che li contiene: il dialogo è insomma creazione di un mondo trascendente, non necessariamente in senso religioso.

In realtà le differenze di senso rispetto a questo termine stanno nell'uso di logiche diverse: in quella aristotelica, centrata sulla non contraddizione, nel rispetto della logica stessa si intende dialogo quando gli interlocutori non si negano fra di loro per via delle differenze, ma cercano basi comuni per una reciproca comprensione. In una logica dialettica, in cui le differenze non si appianano attraverso la riduzione a un minimo comun denominatore ma si integrano continuamente in una sintesi creativa, i dialoganti si presentano invece come la tesi e l'antitesi del pensiero hegeliano in cerca di una via di trascendenza. Dialogo assume quindi due significati molto distanti uno dall'altro, ed è soprattutto a questo secondo che ci si riferisce in un'ottica psicoterapeutica.

Se l'accezione corrente del termine dialogo si riferisce a un rapporto con un'alterità del mondo esterno, la molteplicità intrapsichica rende dialogo anche il rapporto con se stessi. Il dialogare con altri o il dialogare con se stessi hanno piani di utilità diversi, ma in senso dialettico si riferiscono comunque alla trasformazione delle alterità in sintesi. In questo senso il dialogo non è uno strumento di analisi logica e di comprensione razionale, ma di creazione di unità trascendenti in cui c'è spazio per le tesi e le antitesi di partenza: si tratta insomma di una pratica di trasformazione modulata su quella contrapposizione che compare in presenza dell'alterità. E' strumento di passaggio da una separazione, esterna o interna, a qualcosa di nuovo: è cambiamento per eccellenza, sia che si riferisca a una relazione con interlocutori esterni, sia che si tratti del dialogo fra le varie parti interne, fra i tanti bisogni cioè che muovono continuamente l'essere umano. Se l'alterità non è necessariamente conflittuale, è comunque diversità, e come tale occasione di sintesi: ascoltare e reagire all'espressione

dell'interlocutore è occasione per creare un ponte con l'altro che comporta per lo meno un senso di solidarietà e di cooperazione nell'avventura del vivere.

Ma se è abbastanza intuibile cosa può cambiare dialogando con gli altri, cosa cambia in concreto dialogando con se stessi, e come? Per rispondere a questo in primo luogo bisogna capire il concetto di conflitto interno: il mondo interno non è una realtà compatta, ma un insieme dinamico dove forze diverse si scontrano, si incontrano e interagiscono in vari modi, mostrando all'esterno una apparenza di unità che è tale solo a uno sguardo di superficie. Guardando in trasparenza, quello che si vede è appunto un continuo fluire di correnti che sarebbero esplosive se non fossero tenute insieme da quella "pelle" psichica che è l'immagine di sé, cioè il narcisismo: queste correnti sono quelli che nel linguaggio comune si chiamano bisogni e desideri. Visto così, il quadro del mondo intrapsichico si presenta ben più incline al cambiamento che alla conservazione, e cambiare non sarebbe difficile se non fosse che si pretendono cambiamenti di cui si vogliono sapere in anticipo gli effetti. Bisogni e desideri intanto sono in conflitto fra di loro, e sono poi soprattutto in conflitto con il narcisismo, includendo in quest'area anche le considerazioni su cosa si fa e cosa non si fa socialmente parlando: ogni persona è in conflitto insomma *fra i desideri che ha e la figura che ci fa*.

Bisogna intanto tenere presente che il termine cambiamento non può essere riferito all'*essere* delle persone: in qualunque cosa consista, l'essere, assoluto e fuori dal tempo, nella sua immobilità è inattuabile, e invece è *l'esistere*, l'essere nel tempo²², l'unica dimensione a cui si può riferire il concetto di cambiamento. Essere nel tempo significa infatti trasformarsi, trascolorare in altre forme, e può essere espresso anche dal termine *fare*: non si può vivere senza cambiamenti, anche la più completa immobilità implica movimenti involontari all'interno del corpo e nella mente. Nel movimento volontario bisogna necessariamente *decidere*, cosa che è appunto un fare. Che cambiare implichi fare è evidente, e non si può cambiare senza fare qualcosa di diverso, un'operazione che è in qualche modo pericolosa²³: così il problema del cambiamento volontario nell'esperienza umana si identifica con il prendersi la responsabilità del proprio fare. Non si intende con questo il fare in senso eroico, le grandi decisioni della vita, ma il *microfare* delle azioni minute in cui consistono le esistenze umane, quei piccoli *fare in un modo invece che in un altro*, che producono effetti che determinano la qualità della vita quotidiana.

Se si considera la moltitudine intrapsichica²⁴, il problema diventa come fare in modo che una pluralità possa decidere una azione unitaria senza impantanarsi in tutti i conflitti del mondo. L'esempio più noto nel mondo esterno di come questo sia possibile senza interventi autoritari è la democrazia²⁵, dove il Parlamento è lo strumento di

22 HEIDEGGER M., Essere e tempo (Longanesi Milano 1976);

23 Come dice un noto proverbio "chi lascia la via vecchia per la via nuova, sa cosa lascia ma non sa cosa trova."

24 POLSTER E. A Population of Selves (Gestalt Journal Press 2010)

25 La possibilità della sua esistenza comincia naturalmente nell'esistenza e nel rispetto di quelle regole che si chiamano "Costituzione".

gestione della molteplicità. La domanda "cosa cambia dialogando", sia che si tratti di dialogo con il mondo esterno o che si tratti di dialogo interiore, potrebbe essere riformulata in "come funziona il Parlamento?" E soprattutto, "come potrebbe funzionare meglio?" In senso evolutivo, non nel senso che potrebbe non esserci: la democrazia è il miglior sistema di governo inventato fino ad oggi dagli esseri umani²⁶.

Il dialogo parlamentare è sinonimo di scambio: "se voi fate quello che chiediamo noi, noi allora facciamo quello che chiedete voi". Scambio è un termine con molte implicazioni, dalle migliori alle peggiori, dato che anche un ricatto è una forma di scambio: il fatto che questo può essere di cattiva qualità non inficia comunque il senso e l'importanza centrale del concetto, che coincide anche con il termine metabolismo, che in medicina è sinonimo di vita. Cambiare è sinonimo di *scambiare*, che si tratti di scambio con altri o con se stessi: le civiltà nascono con il commercio, cioè con lo scambio, e che il commercio non sia necessariamente un'attività onesta non implica che esistano alternative. Si scambia, e questo è basilare, alle condizioni che si può, cercando ovviamente di non rimetterci: dato che l'interesse è comune, fra parti interne lo scambio dovrebbe essere in teoria più facile, ma in pratica non lo è. Un problema nello scambio fra parti interne è il fatto che qui non si possono scambiare oggetti, in quanto se questi appartengono a una, appartengono anche alle altre parti di sé. L'unica cosa che si può scambiare sono attività, dei "fare" insomma: se tu fai questo per me, io faccio quello per te. Si scambia necessariamente azioni e non cose, e le azioni convengono ad ambedue le parti interne: guadagnando una guadagna anche l'altra.

Un'azione è un complesso insieme di movimenti, riflessioni, intuizioni, desideri e emozioni, che si può pensare come un'opera d'arte quando non sia una ripetizione meccanica di un *cliché*, e rappresenta chiaramente una conquista. Creare azioni non è né più facile né più difficile di creare oggetti, e in tutti e due i casi si presenta il problema del valore: una creazione è qualcosa di nuovo, ma non è necessariamente di valore. Valore è in primo luogo *senso*, solo successivamente *significato*, ed è per questo che Cristo nei Vangeli dice "lasciate che i bambini vengano a me": il senso, come mostra anche Husserl²⁷, precede il significato e lo fonda, e anche un bambino è capace di riconoscerlo. Se il valore è antecedente al significato si ritorna alla tradizione classica, dove bello e buono, insieme a logico erano i parametri fondamentali della *arehté*: qui non è il pensiero che dimostra il valore, ma è il valore che fonda il pensiero. Kohut disse che la psicologia è un campo definito dall'empatia²⁸: l'esperienza di mettersi nei panni dell'altro precede e rende possibile fare teorie su come l'altro è. Anche nel suo pensiero, come in quello di Husserl, l'esperienza del senso precede il significato. Allora, se il dialogo porta cambiamenti, i cambiamenti sono differenziabili in base al loro valore: non basta dialogare, bisogna anche perseguire bontà e bellezza e logica perché questi cambiamenti abbiano ragion d'essere.

26 LORENZ K. comunicazione personale.

27 Husserl: "Il movimento e il fine della coscienza fenomenologica è quello di ritrovare continuamente l'unità di *senso* che permette di *descrivere* il flusso di apparizione delle cose."

28 KOHUT H., Narcisismo e analisi del Sé (Boringhieri, Torino 1980);

Come *sensu*, il valore non è oggettivabile, non c'è una moneta di scambio per poterlo trattare, e al momento che viene interpretato e digitalizzato perde la sua natura di senso, anche se come oggetto diventa articolabile e trattabile. Il dialogo, come tutte le comunicazioni, ha un piano verbale e uno non verbale, ed è per questo molto flessibile: se non si può oggettivare l'ineffabile si può però ascoltare con le orecchie le parole dell'interlocutore, esterno o interno che sia; con le orecchie dietro le orecchie, che secondo Nietzsche almeno gli psicologi dovrebbero sempre avere, si può poi ascoltare il silenzio dietro le parole, il luogo senza forme da cui provengono: in giapponese lingua si dice *koto ba*, che tradotto significa "petali che fioriscono dal messaggio della grazia generativa"²⁹.

Nell'interazione umana si confonde spesso la domanda con la richiesta: se una domanda aspetta una risposta concettuale, una richiesta aspetta che l'interlocutore prenda posizione in concreto: se A chiede a B mille euro, B non potrà rispondere "sono d'accordo", a meno che non voglia confondere A con l'evitamento della richiesta. Nella terapia relazionale si considera che una risposta sana può essere di conferma o di sconfirma, dire cioè sì o no, e per esempio nel caso in questione, rispondere "sono d'accordo" è invece una *disconferma*. Questa è una modalità relazionale talmente disturbante che utilizzata precocemente e intensamente da chi si prende cura di un bambino, può anche elicitare in lui l'insorgere di una psicosi. L'igiene mentale richiede insomma che a una richiesta si dia conferma o sconfirma, sì o no, e non una *disconferma*, che fa male alla salute mentale e quindi è sempre eticamente dubbia: il valore etico è base fondamentale per la terapia, bisogna che le interazioni umane siano *abbastanza* corrette perché si possa trovare qualità nella vita.

La sedia calda

Per accompagnare la persona dalle contrapposizioni alle sintesi, nella Psicoterapia della Gestalt si utilizza una messa in scena nota come "sedia calda"³⁰. Nel significato originale, *hot seat* è sedia "a fuoco" in senso ottico, e si intende come uno strumento per focalizzare l'attenzione sulle elusive immagini del mondo interiore. Oltre ad essere uno strumento di focalizzazione, è anche un luogo dove la persona si prende la responsabilità delle sue comunicazioni, e per questo nel tempo ha assunto l'accezione di "calda" in senso emozionale. Questa è la forma classica in cui si presenta il *setting* gestaltico: tre sedie disposte a triangolo, in una delle quali siede il terapeuta, in un'altra il paziente e nella terza, vuota, siedono gli interlocutori problematici messi in scena dal paziente. Ogni sedia guarda lo spazio in mezzo alle altre due, a ricordare che ogni essere umano risulta da una contrapposizione dialettica di parti interne, e che per vedere davvero la persona è dentro questa contrapposizione che bisogna guardare, nei processi intrapsichici cioè che ne animano il mondo emozionale.

In realtà, per sedia calda si intende una situazione dove il paziente parla da due posizioni separate, rappresentate scenicamente con due sedie diverse, due punti di vista

29 HEIDEGGER M., In cammino verso il linguaggio (Mursia, Azzate 1973)

30 PERLS F., La terapia Gestaltica parola per parola (1969), Astrolabio, Roma, 1991.

differenti che la persona immagina di assumere alternativamente, in modo da rendere manifesta la relazione dialettica con se stessa. Nell'approccio gestaltico gli interlocutori interni, sia quelli dei sogni che quelli dei ricordi, si considerano parti di sé anche quando hanno l'aspetto di altre persone, e si considera fondamentale il *dia-logos* fra queste parti per una gestione delle contrapposizioni che abitano inevitabilmente ogni essere umano. In questo senso la sedia calda è uno strumento tecnico per maneggiare creativamente un conflitto interno dopo che è stato riconosciuto come tale. Sulla sedia calda si immagina ci sia seduto qualcuno con cui si vuole parlare: il fatto che si immagini che lì c'è qualcuno è una fantasia, ma quello che poi si vive nella scena, dal punto di vista esperienziale è una realtà, emozionalmente densa in proporzione al livello in cui la persona si "mette nei panni di".

La logica delle emozioni

Il fatto è che ci sono *cose*, e *relazioni* fra le cose, che cose non sono, e non possono essere trattate come tali. Brentano differenziava fenomeni primari e fenomeni secondari³¹: i primi stanno nel mondo esterno a chi percepisce, mentre i secondi stanno in quello interno. I fenomeni primari, cioè gli oggetti, sono cose, mentre i fenomeni secondari sono processi, e hanno modalità diverse di gestione: se per esempio gli oggetti si possono misurare e ancorare a riferimenti stabili, i processi no. Non si possono misurare per esempio le emozioni, a cui ci si può invece riferire con un linguaggio analogico, cioè evocativo. In caso di bisogno, come accade in psicoterapia, si può interferire con loro rispettandone però le modalità di funzionamento: se diventa necessario si possono cioè modificare cavalcando i loro processi naturali, che le portano dallo zero all'acme e poi di nuovo allo zero³².

Le emozioni possono essere fenomenologicamente esperite e poi anche concettualizzate nel pensiero digitale, in cui si può dire che sono *software* biologici con funzione di sopravvivenza: fame fuga aggressività e attrazione erotica sono cioè le spinte che aiutano l'organismo a sopravvivere individualmente e come specie. Sono spinte che non si possono mettere in discussione, si deve solo elaborare le modalità di dargli una forma esistenzialmente plausibile: la frutta è una forma naturale di nutrimento, ma è evidentemente altra cosa della cucina. La fame è naturale, non si può produrre né impedire, si può solo soddisfare o meno: è quello che si chiama un istinto, e Lorenz disse che la mappa degli istinti si potrebbe considerare la carta dei diritti³³ della specie umana.

Essendo strumenti biologici indirizzati a uno specifico scopo, le emozioni hanno per questo una loro logica, in quanto per funzionare devono essere relativamente prevedibili, altrimenti non avrebbero ragione di esistere. Ma cosa significa funzionare in una situazione approssimativa come quella della vita sulla terra? Perché il problema

31 BRENTANO F. La psicologia dal punto di vista empirico (Ed Laterza, Bari 1977)

32 Le emozioni cioè seguono un cammino circolare, non lineare, come ha mostrato sperimentalmente W. Reich.

33 LORENZ K., *Etologia* (Boringhieri, Torino 1980);

è proprio questa approssimazione, che dipende non solo dalle imprevedibili contingenze del mondo esterno, ma anche dalla radicale ambivalenza che la molteplicità interiore di un organismo comporta.

Un essere umano ha bisogno di mangiare, e caccia animali per farlo, ma ha anche bisogno di non venire ferito, e assalire un cinghiale è pericoloso: in questo conflitto, dove da una parte vorrebbe farlo, dall'altra no, che sarebbe funzionare? Magari che vince la paura e si tiene la fame, oppure il contrario: questa è l'irrimediabile ambivalenza del vivere, da cui nessuno si può esimere, malgrado le agenzie di Assicurazioni che l'uomo ha inventato per ripararsi dai rischi.

La logica delle emozioni si muove in questa ambivalenza, ed è evidente che non può quindi essere lineare: è infatti una logica circolare, fondata sull'effetto feed-back. A seconda delle retroazioni, cioè dei feed-back, l'istanza di partenza varia e si adatta alla situazione: se mangiare è troppo pericoloso la fame momentaneamente retrocede. Non si può fare un calcolo esatto: se la persona ha fame farà qualcosa per mangiare, però nel caso che sia per qualche motivo troppo pericoloso, per il momento non mangerà. Non si può dedurre dal fatto che non mangia che non abbia fame: il comportamento non è leggibile nell'ottica di una logica lineare.

Capire un essere umano dunque non è davvero facile, perché ci sono in ballo moltissimi elementi, di cui alcuni evidenti, altri inafferrabili, e capire l'altro è un'avventura che va fatta con pazienza: se si tiene conto che il comportamento è spinto da emozioni che ubbidiscono appunto a una logica circolare, si può riuscire a non meravigliarsi per modalità che sembrano contrarie alle sue intenzioni dichiarate. Quando appare evidente che il paziente vuole essere tolto dai guai con un intervento magico, bisogna tenere presente che non è altro che quello che vogliono tutti i bambini, e che accompagnarlo a uno stato adulto e responsabile non sarà più facile che tirar su dei figli. Bisogna tener conto che essere responsabili è narcisisticamente scomodo, e soprattutto che bisogna accettare le frustrazioni senza nascondere la testa sotto la sabbia, imparando a cavarsela meglio e a non raccontarsi stupidaggini per salvare l'orgoglio ferito.

Un paziente, come un bambino, è naturalmente bugiardo. Nietzsche diceva: "*memoria disse così: orgoglio disse in un'altra maniera. Vinse orgoglio*". Questo è quello che bisogna necessariamente aspettarsi: se il paziente non si fosse raccontato tante balle non sarebbe così sperso nella vita da doversi fare aiutare. Il problema è che le bugie non sono solo informazioni sbagliate su se stessi, ma sono mattoni su cui la persona ha edificato il proprio edificio, e il presente le conferma e le rende indiscutibili: se penso di aver amato la mia mamma, difficilmente potrei rendermi conto che certi comportamenti suicidari sono la prova del mio odio per lei, e la logica corrente, basata sul principio di non contraddizione, non permette di riconoscere che nel mondo interno l'odio e l'amore possono coesistere.

Se si parte dalla considerazione che ci sono due posizioni possibili nella relazione col mondo, quella schizoparanoide e quella depressiva, si capisce subito che in una

psicoterapia bisogna accompagnare il paziente a una sconfitta delle sue aspettative schizoparanoide, sperando in una collaborazione dove accetta l'intervento del terapeuta nell'affrontare conflitti interiorizzati. Si tratta di accompagnare il paziente dallo stato infantile, in cui riceve, senza "lavorare" ma a discrezione delle persone da cui dipende, a quello adulto, dove la vita è scambio: la responsabilità è libertà, ma anche sforzo orientato a ottenere quello che è necessario. E' *de rigueur* per il terapeuta la posizione empatica, dove si accorge di quello che sente il paziente e sente quello che lui stesso sente per il paziente in preda a quelle emozioni.

Per quanto possa sembrare strano, la relazione con se stessi difficilmente sfugge ai tentativi della persona di conciliare i desideri che ha con la figura che ci fa: desideri e narcisismo sono spesso in conflitto, e quello che ne fa le spese è la veridicità di come ognuno si racconta a se stesso. Risulta evidente insomma come la logica sia l'ultima delle preoccupazioni, e che il terapeuta deve dipanare una foresta contraddittoria e incomprensibile di vissuti, accettando le irragionevolezza e comprendendo quanti grovigli provocano le contraddizioni intrapsichiche. Il fatto di avere un'esperienza personale della terapia è lo strumento che lo aiuta a muoversi dentro questa selva oscura, di cui le contingenze sono diverse, ma la sostanza è più o meno la stessa.

- Supervisione: bellezza e gelosia

T: (*nei panni della sua paziente*) Ho quarantun anni, e sono omosessuale. E' un mese che, non so come mai, visto che è una storia finita da tantissimo tempo e che quindi mi dà ancora più fastidio, che sogno una mia ex.

S: rientra nel sogno... chiudi gli occhi e immagina di vedere lei nel sogno... cosa non le hai detto nel sogno che vorresti dirle?

T: che mi dispiace come sono andate le cose... no...

S: immagina di parlare con lei.

T: sono passati sei anni e mi piacerebbe mettere bandiera bianca... ti ho mandato un messaggio chiedendoti come stavi, e tu mi hai risposto in una maniera che mi ha ferito e riportata a sei anni fa: dopo una settimana, mi hai scritto "sto bene ciao".

S: ma tu vuoi darle qualcosa o vuoi che ti dia qualcosa lei?

T: voglio darle qualcosa.

S: dare qualcosa a qualcuno non si fa facendo domande...

T: beh, ti potrei scrivere un messaggio dove ti dico che mi dispiace di come sono andate le cose...

S: diglielo ora quello che vuoi dirle.

T: mi blocco... mi dispiace per come sono andate le cose e mi piacerebbe... che non ci fosse tutto questo rancore... io non lo provo più.

S: tu hai avuto rancore per lei?

T: ce l'ho avuto, ora sento più dispiacere...

S: quindi le stai chiedendo qualcosa: lei cosa dovrebbe fare per non avere rancore? metti che uno ha rancore, lo perde quando fa che?

T: quando non gliene frega più niente.

S: e tu vuoi questo?

T: no.

S: e allora?

T: “io ti posso dire come lo ho perso io... sono andata avanti e... lo sai... ho avuto altre cose... e alla fine ho accettato la situazione.”

S: si chiama perdonare: tu vuoi che lei ti perdoni? Chiediglielo.

T: “mi vuoi perdonare?”

S: sarebbe più ragionevole dire “mi piacerebbe tanto che tu mi perdonassi”. Pensa un po’: cosa aiuta a perdonare?

T: a me ha aiutato vederla così come è, senza pretendere...

S: ma in genere cos’è che aiuta a perdonare: che puoi fare tu per aiutare lei a perdonarti?

T: non ne ho idea...

S: quello che aiuta a farsi perdonare è ammettere la propria colpa.

T: “mi piacerebbe tanto che tu mi perdonassi per tutte le volte che...” però....

S: ammettere è caro eh? non è detto che tu sia abbastanza ricca da comprare questo perdono. Pazienza... del resto, se uno è povero...

T: ma io non lo sono povera

S: allora compralo

T: “mi piacerebbe che tu mi perdonassi per tutte quelle volte che ho preteso qualcosa da te che non potevi darmi.”

P: e secondo te lei è arrabbiata per questo?

T: lei mi ha detto che non ce la faceva a stare accanto a me perché ero più bella, più brillante... e mi dispiace, e mi sembra una puttana....

S: ... vorresti che lei ti perdonasse perché le hai fatto ombra...

T: anche perché non lo ho fatto apposta!

Ammette una responsabilità, non una colpa: sotto il nome di responsabilità lei dice qualcosa di più facilmente perdonabile. La colpa ha un sapore preciso: di che vuole che lei la perdoni? La logica dice che lei lo sa, e che quello di cui vuole essere perdonata è indicibile...

S: faccio finta di non aver sentito... ora fai lei sulla sedia calda.

T: *(nei panni della sua paziente)* “ti perdono, ma non ti vorrei nella mia vita perché mi faresti ombra. Da lontano va bene, ma da vicino non sopporto che tu mi faccia ombra.” non mi riesce...

S: *(a T nelle vesti della paziente)* tu ti approfitti del fatto che non è colpa tua che sei più bella, ma lei ci soffre! metti che lei fosse una bellissima attrice di successo: come ci staresti? staresti in ombra e soffriresti.

T: *(nei panni della sua paziente)* ora mi sono alleggerita dentro al petto... mi sembra di fare pace anche con la mia bellezza...

S: *(a T nei panni della terapeuta)* secondo te perché fa finta di sentirsi in colpa di essere bella? dato che non è demente è chiaro che è un trucco... perché una fa finta di essere colpevole di qualcosa di cui non è colpevole? Ovviamente per coprire qualcosa di cui è colpevole!!! E di cosa è colpevole? è una colpa che sta nella faccia oscura della luna, che solo lei sa che ce l’ha: è colpevole di goderci!

T: ma lei si lamentava del fatto che era bella..

S: non è la bellezza la colpa, ma il godimento che ci trova.

T: mi fai venire in mente... è come se mi fosse aperto un file... le viene un occhio vis-

cido quando parla della bellezza. Lo vedo anche io che è bella...

S: lì lei sta nascondendo qualcosa, e pensa che ciò che non è espresso non si vede: crede che quello che viene visto sono le cose verbali, non quelle non verbali. Potresti dirle "non è che tu possa sentirti colpevole perché sei bella, ma perché ci godi! Ah no? non ci godi? allora cosa sei bella a fare?" lei si racconterà panzane, di non voler essere più bella della sua compagna.....

T: proprio nell'ultima seduta di lunedì, c'era una languidezza nell'occhio viscido.

S: il problema grosso è che lei pensa che il suo mondo interno sia invisibile, ma una che le sta molto vicino se ne accorge: allora, lei non può trionfare sempre, ma lo può fare quando l'altra non c'è: non tutto può essere condiviso, e parte del proprio mondo va tenuta separata: per questo ci sono le porte nei gabinetti. Quello che è certo è che non può farsi pescare a goderci.

Che non tutto va condiviso sembra un paradosso, eppure il problema delle cose che non vanno condivise c'è: per esempio lei non può condividere con la sua compagna che ha il senso di colpa di essere più bella, perché la costringerebbe a consolarla, cosa che andrebbe in conflitto con la competizione che questa sente.

T: (nei panni della paziente) sono tanto sollevata...

S: per cosa?

T: vedere il mio godimento è come se mi avesse sollevato...

S: è l'immensa solitudine del mondo oscuro, che in realtà è un segreto di pulcinella, perché traspare e si vede...

I bugiardi professionisti invece mica si scoprono facilmente: dicono un insieme di verità e bugie così intrecciato che alla fine neppure loro lo sanno cos'è, poi ci mettono sopra uno strato denso di simpatia e il gioco è fatto.

- Supervisione: frustrazione e invadenza:

T: (nei panni della paziente) sto di nuovo male, non è per niente un buon periodo. Ho ricominciato a bere... non ce la faccio... non ce la faccio... mi sono messaggiata con lui, poi ci ho pensato: ti ricordi quel sogno che mi immaginavo che mi venisse a prendere sul lavoro, dove ha fatto una piazzata dicendomi quanto mi ama...

S: (a T nei panni della terapeuta) l'ascolto attivo è che ascolti e immagini cosa non dice e poi lo espliciti: "se ho capito bene hai detto questo..... e vuol dire...." L'ascolto attivo è che ascolti le sue parole e poi gliel'espliciti in maniera più chiara.

T: (a T nei panni della paziente) ho capito che ieri ti sei trovata in difficoltà.

S: le devi parlare più esplicitamente: ho capito che non ce l'hai fatta a non bere, e che non ce l'hai fatta a non mandare messaggi a lui.

T: ah!

S: devi dirle tutto quanto, altrimenti lei non sa se parla a una persona oppure al muro!

T (nei panni della terapeuta): non ci ho capito niente!

S: glielo devi dire sennò lei non si sente vista: non hai capito solo perché quando qualcuno parla di amore non capisci più niente, e sei rimasta inchiodata a lei che ha mandato il messaggio.

T: (nei panni della paziente) è che sono la solita cretina, invece di stare per conto mio gli ho mandato un messaggio che lo desideravo e che volevo fare sesso con lui, ma

non ha risposto.

S: e tu come ti sei sentita?

T: mi sono sentita la solita idiota.

S: (*a T nei panni della terapeuta*) e tu che vuoi a questo punto?

T: (*nei panni della terapeuta*) che si muova, in qualche maniera.

S: quello che tu vuoi è....

T: ... che faccia sesso con un altro.

S: io che sono di pensiero e non sentimentale, vorrei invece che lei capisse qualcosa per uscire da questa gabbia: il filo dell'intervento è diverso a seconda del tipo di transfert del terapeuta. Se sai che vuoi che faccia sesso con un altro ti devi dare da fare con l'ascolto attivo per capire cosa dice e cosa non dice, e devi chiederle delle cose che permettano la contestualizzazione.

T: (*nei panni della terapeuta*) cosa hai fatto ieri sera, sei poi uscita con qualcuno?

S: se le dici “ma sei uscita con qualcuno?” lei punta i piedi, mentre se le dico cosa ho capito “quello che capisco è che sei stata lì nella frustrazione, ho capito bene?” l'effetto è diverso.

T: (*nei panni della paziente*) ma non mi interessa uscire con qualcuno!

S: quindi io capisco che quando la frustrazione ti esplose in pancia non ti riesce fare altro che occuparti della frustrazione: e vorresti riuscirci a fare qualcos'altro?

T: certo!

S: (*a T nei panni della terapeuta*) E' un ricamo, in cui bisogna che la persona si incastri con le sue proprie mani: devi cercare di avere indirettamente ciò che vuoi, girandoci attorno. Lei ha detto che le piacerebbe non occuparsi solo della frustrazione. Ora entra il contesto.

T: (*nei panni della terapeuta*) quindi quello che scopri è che quando ti succede qualcosa del genere rimani ferma: sbaglio?

T: (*nei panni della paziente*) sto lì e sto di merda.

T: (*a T nei panni della paziente*) racconta un episodio dove sei rimasta dentro la frustrazione.

T: (*nei panni della paziente*) ieri sono tornata tardi dal lavoro, mi sono fermata tanto al lavoro, a casa ero da sola, e ho pensato a quando mi sono rivista con lui che era molto freddo, poi non so cosa mi è successo nella pancia, avevo dolore, ho mandato il messaggio ma lui non ha risposto.

S: (*a T nei panni della terapeuta*) qual è la sua esperienza?

T: (*a T nei panni della paziente*) che cosa avresti potuto fare di diverso?

S: (*a T nei panni della paziente*) ora, a distanza di tempo, vorresti avergli mandato il messaggio o no? (*a T nei panni della terapeuta*) quello che ci serve è quello che vuole ora: lo sfalsamento temporale aiuta a vedere con maggior chiarezza.

T: (*nei panni della paziente*) no, non vorrei avergli mandato il messaggio.

S: a questo punto comincia la seduta vera e propria, cioè la gestione del dialogo intrapsichico.

Per un dramma amoroso senza uscita un tempo le ragazze si uccidevano, oggi puoi avere le tue storie con un dramma sentimentale alle spalle, che diventa una ricchezza invece che un inciampo.

T: (*nei panni della paziente, a se stessa*) “se gli mandi il messaggio un'altra volta fai la figura della solita cretina.” (*a T nei panni della terapeuta*) Senti, non penso che serva

questo dialogo..

S(a T nei panni della paziente): se non vuoi che te stessa mandi il messaggio la devi convincere...

T: (nei panni della paziente) io stavo bene prima di conoscere quello stronzo!

S: se io ti considerassi patetica ti piacerebbe?

La proposta di S è un tentativo di costringerla a lavorare.

T: no... secondo te cosa dovrei fare?

S: trattare bene te stessa e cercare di convincerla: come quando vai dal panettiere, ti da il pane e tu lo paghi. Vuoi che non telefoni a lui? le devi offrire qualcosa in cambio.

T: ma lei vuole lui, e lui non c'è!

S: su un oscar a Hollywood pensi che ci sputerebbe?

T(nei panni della paziente sulla sedia vuota): a me non mi interessa!

S: così hai dimostrato di essere una bugiarda. Essendo così bugiarda, chissà quante altre balle ti racconti.

T: perché bugiarda?

S: perché non ci credo che non ti interesserebbe un oscar, che sono anche tanti soldi.

T: ma non mi interessano i soldi!

S: a tutti servono.

T: ma io quelli che mi servono ce li ho.

S: dicendo le bugie vai da poche parti: devi iniziare a dire la verità.

T: quali cose non dico?

S: come un bambino di cinque anni, pensi che pestando i piedi puoi ottenere ciò che vuoi. Che differenza c'è tra un bambino di cinque anni e un'adulta come te? che differenza c'è tra avere cinque anni o venti?

T: a cinque anni c'è qualcuno che provvede alla tua sopravvivenza.

S: c'è la mamma che ti porta ciò che vuoi: intignare sul desiderio da adulti non funziona più.

T: sì, ma quando mi si apre la ferita non capisco più niente. Hai ragione, vorrei togliermelo dalle palle.

S: la bugia è che tutto ciò che desideri è solo lui: è un trucco infantile che serve ad illudersi che se pesti i piedi lo avrai.

T: questo che dici non mi fa star meglio.

S: ah guarda, e io che pensavo di essere una specie di architetto incaricato di ristrutturare la tua casa! Nel periodo di ristrutturazione non c'è le finestre, ci sono calcinacci dappertutto, perché dovrebbe piacerti?

T: io ho paura di non sopravvivere alla ristrutturazione.

S: tu vuoi ristrutturare la casa o no?

T: se serve va bene...

S: la tua terapeuta non ti può garantire che serve, ti può solo fare le opere di ristrutturazione.

T: io voglio tornare come ero prima...

S: pensaci, e se non vuoi si smette.

S non si prende neanche la briga di commentare la stupidaggine della paziente

T: tu pensi che la casa sia da ristrutturare?

La paziente cerca in ogni modo di affibbiare a S la responsabilità del lavoro

S: tutte le case sono ristrutturabili, dipende da quello che vuole il padrone di casa.

T: io sono disponibile....vorrei....boh

S: se la vuoi ristrutturare di a te stessa cosa vuoi che faccia al posto di scrivere quel messaggio. Lei è in preda a una forte emozione e deve fare qualcosa che la incanali...

T: lei è triste e disperata e ha voglia di fare sesso con lui....

S: e come si incanala questa emozione? se vuoi che cambi devi iniziare a immaginare come: la vita è tua e fai come vuoi.

T: uscire con le amiche...

S: con quale amica?

T: con Giulia

S: e Giulia cosa potrebbe fare per incanalare in altro modo l'emozione?

T: io penso che ne abbia le palle piene di me perché le parlo sempre di lui... a Giulia le piace ballare, ma con quello stato d'animo di disperazione in cui sono...

S: c'è una discoteca di africani: i ragazzi africani ti coinvolgono, ti tirano dentro le cose, ed è dieci volte più facile essere consolata.

Gli africani hanno un contatto con la gente molto speciale: non importa conoscersi o meno, li incontri e ci scambi facilmente. Anche il tipo di attaccamento è tendenzialmente più capace di reggere sia l'affettività che l'aggressività.

T: non so se ho voglia di essere consolata.

S: vuoi che te stessa soffra in solitudine?

T: sì, senza rompere tanto i coglioni!

S: io una amica come te non vorrei averla. Ma tu vuoi che porti Giulia a ballare in un locale per africani o no? Io se avessi un attacco depressivo andrei lì.

T: idealmente sono d'accordo con te, e le direi sì, vai.

S: che difficoltà hai nel convincerla?

T: non vede niente altro che lui...

S: che difficoltà ha ad andare?

T: si sente vecchia e rifiutata...

La bellezza non dipende solo dallo stato corpo ma dall'amministrazione del corpo. Da morte per esempio le persone non sono riconoscibili, quella che si conosceva non c'è più: la faccia di una persona è un gioco di movimenti dei muscoli facciali, che scompare quando si muore.

S: è perché si dice che se ci fosse lui non sarebbe importante essere vecchia. E' il destino di tanti esseri umani, che invece di guardare la televisione, e fare un po' di sesso con il suo amato bene, devono alzare il culo e darsi da fare. Tu magari ci stavi bene dentro, ma a guardarla da fuori mi sa che era una vituccia.

S insinua che non c'è tanto da rimpiangere nell'aver perso quel fidanzato, con la speranza che questo la aiuti a lasciare l'attaccamento.

T: ma invece facevamo tante cose: mostre, gite...

S: ma vuoi dire che lui è l'unico uomo con cui si può parlare? è patetico starti a raccontare che lui è speciale, è solo il tappabuchi della tua solitudine. A questo punto devi calare le arie: anche se sei una principessa, devi scendere a valle e scoprire che l'uomo è un semplice essere umano.

S batte su una visione che T non ammette, ma che sotto sotto riconosce.

T: ho mal di testa.

S: bene!

T: perché bene?

S: sei meno pallosa con il mal di testa.

T: e mi dici questo?

S: ah, lo devo pensare senza dirtelo?

T: non lo devi neppure pensare.

S: non ho il controllo sui miei pensieri.

T: questa cosa della discoteca degli africani non mi piace.

La paziente ha bisogno di prendersela con T è perché quando non ha quello che vuole sente dolore e ha paura di uscire nel mondo, cosa che con poca esperienza diventa terrore: chi è un po' abituato alle esperienze non gli importa tanto, ma chi non ha pratica di mondo e che ha avuto poche storie, ha sempre il terrore che quella sia l'ultima. Lei non molla, non cede, da una parte pretende un'alleanza molto forte da S, e dall'altra vuole una verità spietata e definitiva che dice come stanno le cose, e comunque non vuole muovere il culo. Se va a ballare può sentire l'attrazione, e così la paura di essere sola si attenua.

S: sei mai stata con un ragazzo nero?

T: no....

S: il ballo è per permettere l'avvicinamento, e poi farci sesso.

T: e dici che fare sesso fa bene?

S: di solito fa bene a tutti, probabilmente fa bene anche a l'altra te stessa. Quando uno ha un rapporto che poi si rompe, è come se finisse nudo in mezzo alla strada: si vergogna, ed è così per forza. Deve accettare la sua nudità e invece di contorcersi per terra dal dolore deve camminare per la strada con la maggior armonia possibile.

T: mi consola che tu capisca che è importante... allora provo a organizzare una serata in cui si può ballare.

Lei era irritata con S ma non veniva fuori. C'è sempre la doppia cosa, vuole essere compitata e superstimata, e così S cerca di arrivare al fatto che la può capire se lei accetta di aver bisogno: le può dare quello che il suo transfert chiede se fa quello che lui vuole.

S: quello è l'inizio del lavoro: mica puoi trovarti facilmente a tuo agio nuda per la strada, ma se ce la fanno gli altri ce la farai anche te. Tu capisci perché mi sembri pallosa?

T: è quella cosa di puntare i piedi eh?

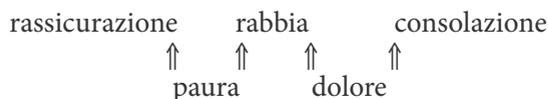
S: già.

La gestione delle emozioni.

La funzione dello psicoterapeuta è quella di accompagnare le persone a scoprire un altro modo di organizzare le proprie emozioni in azioni, e per questo sono importanti le occasioni di sperimentarsi in contesti diversi. Di solito le persone hanno pochissime opzioni per la gestione delle emozioni: per avere un rapporto passabile col mondo è invece importante avere un'articolazione comportamentale che le possa modulare in tante maniere differenti, in modo da poter fornirne alla persona qualcuna più adatta alla situazione del momento.

Il mondo interno assume forma attraverso le metafore. Se si immagina la personalità come una fiamma, il nucleo più piccolo e più giallo, la parte cioè più calda, rappresenta il suo nucleo infantile, con emozioni meno integrate ma molto energetiche. E'

un nucleo che dà alla persona la sua vitalità più profonda, ma che è anche difficile da gestire, come è stata difficile da gestire la persona durante la sua infanzia. Sarebbe insomma come è stato da bambino, con aperte quelle vie di contrattazione e di scambio che i genitori sono stati capaci di aprire, e con tutto il resto della personalità più o meno selvaggio e intrattabile. La parte più estesa della fiamma rappresenta invece la parte adulta della personalità, riflessiva e lungimirante: si può capire come il rapporto fra queste due parti sia spesso emozionalmente sovraccarico e poco maneggevole. La sua gestibilità emozionale si basa fundamentalmente sulla capacità di trasformazione della paura e del dolore in rassicurazione e consolazione o rabbia, a seconda delle necessità del momento:



La rabbia, essendo l'adattamento fisico al combattimento, è necessaria quando c'è da lottare, altrimenti diventa un impedimento, e sono invece soluzioni più adatte rassicurazione e consolazione. Ora, è evidente l'importanza dell'aggressività, ma è anche fondamentale che la persona riesca a sviluppare la funzione rassicurativa e quella consolatoria, che sul piano della comunicazione verbale sono prodotti dell'educazione, e che non sono efficaci dove non sono state adeguatamente coltivate nella vita familiare: se non si impara come si fa, non si riesce a rassicurarsi né a consolarsi da soli, e allora o si rimane prigionieri del dolore e della paura³⁴, o la rabbia deve fare da *passpartout* per tutte le situazioni, e la relazione con se stessi diventa particolarmente difficile.

Tornando all'immagine della fiamma e all'idea del nucleo infantile parzialmente ingestibile, o almeno con tutti i vizi di gestibilità che la persona ha avuto da bambino nel rapporto con i genitori (*bizze, non ascolto, chiusura, tirannia, braccio di ferro, ipersensibilità, idiosincrasie varie eccetera*), si può dire che ognuno si trova continuamente a interagire col mondo avendo un bambino del genere a carico, che quando non collabora viene strascinato con la forza della parte adulta, come le mamme strascinano i figli riluttanti per la strada. La difficoltà è maggiore quanto più sintonia fra la parte adulta e la parte infantile richiede la complessità della situazione: con la sedia calda ci si può inserire in queste distonie³⁵ e lavorare per stabilire vie di comunicazione fra le

34 Curiosamente, mentre il dolore ha pieno diritto di cittadinanza e di espressione nella pratica gestaltica, la paura molto meno: è raro vedere un terapeuta incoraggiare in un paziente l'espressione della paura, invitarlo a dettagliarla negli effetti fisici e nella valutazione del peso e dell'effetto in generale che fa su di lui e chiedergli quali possibili aiuti sarebbe disposto a offrirsi per sopportarla meglio. La paura in realtà è un'esperienza psicofisica, dipende dalla presenza nel sangue dei neuromediatrici che "fanno" l'emozione: quelli possono cambiare quantitativamente in tempo breve, e se si sta attenti si nota, e si fa l'esperienza della diminuzione della paura. Scoprire cosa la fa diminuire fa parte del processo di rassicurazione, ed è una prassi ben conosciuta per il dolore, ma non praticata sufficientemente per quanto riguarda la paura. Una causa plausibile è probabilmente l'inveterata abitudine di tutti, terapeuti compresi, di gestire la paura negandola, visto che la paura fa paura, e si ha l'impressione che più ci se ne accorge e più paura si ha.

35 Nelle situazioni non rare, dove è il bambino a strascinare l'adulto, dove cioè il bambino

parti della personalità, che permettano ai personaggi in questione di conoscersi negli specifici bisogni e scopi. Da qui si procede verso una collaborazione inventiva che raggiunga, nel rispetto delle differenze, quelli che sono metaforicamente parlando i passi di una danza. Questo modello di intervento si potrebbe chiamare *ballando con il proprio bambino interno*.

Oltre alla seduta individuale, il contesto dell'intervento può essere una situazione di gruppo, dove il paziente si trova a dover inventare i passi di danza nel processo che potremo chiamare *ballando con l'altro*. Quando muovere insieme passi di danza si rivela troppo difficile, il terapeuta può intervenire proponendo il ballo con il bambino interno, che sperabilmente aprirà la strada all'inventare i passi anche per il ballo con l'altro.

Non che ballare con l'altro sia la cosa veramente importante e che ballare con il proprio bambino interno sia necessario solo come terapia, è solo che biologicamente siamo attrezzati per privilegiare il rapporto con il mondo esterno, per ovvie ragioni di sopravvivenza, e quindi siamo più vitalmente motivati: è piuttosto il fatto che le difficoltà col mondo esterno obblighino a occuparsi di quello interno ad essere una circostanza fortunata, che permette agli esseri umani sintesi molto difficili da fare.

La sintesi permette il cammino all'indietro, cioè verso le sue componenti: il percorrere nei due sensi questo cammino, dall'insieme alle parti e dalle parti all'insieme, sembra in realtà essere l'unica garanzia di riuscire a percepire la realtà umana nella sua essenza radicalmente fluida, senza reificarla in una cosa, che sarebbe peraltro più gestibile sul piano concettuale ma che perderebbe il suo senso trascendente.

- Supervisione: amore e dimagrimento

T: (*nei panni della paziente*) ho trentatré anni mi chiamo Francesca. Vengo perché sto molto male. Sto attraversando un periodo difficile, mi sono lasciata con il ragazzo, sono chiusa, sto sempre a casa esco poco. In pratica non faccio più nulla, lui mi ha lasciata di colpo e io sono rimasta senza nulla intorno, perché tendo sempre a plasmarmi, quando incontro un ragazzo abbandono tutte le mie cose. Poi quando mi ha mollato non ho più i miei interessi, mi sento sola. Poi ho questo problema alimentare forte, fino da adolescente ho attraversato fasi anoressiche, bulimia, continuamente ingrassavo e dimagrivo. Ora è un problema perché non riesco neanche più a dimagrire, e se non dimagrisco non riesco a trovare un ragazzo, mi è sempre successo così. Come iniziavo a essere più magra i ragazzi si avvicinavano e trovavo un ragazzo, poi se ingrassavo di nuovo andavano via. Ora non riesco neanche più a dimagrire, ho provato ma non ce la faccio.

La paziente in realtà è magra.

avoca a sé anche il giudizio riguardo alla gerarchia dei valori, è difficile mettere in luce il conflitto, in quanto l'adulto che non ha l'energia emotiva per gestire il rapporto nemmeno la forza del giudizio sufficiente per opporsi agli eventi e almeno protestare: apparentemente si trova d'accordo col bambino, ma questo ricorda molto l'atteggiamento rassegnato di certe madri di bambini tirannici.

S: (*a T nei panni della paziente*) non ho capito se stai male perché il ragazzo ti ha lasciata, oppure perché non riesci a dimagrire o perché non trovi un nuovo ragazzo. E comunque cosa vuoi fare?

T: Voglio trovare un altro ragazzo, e voglio anche smettere di perdermi appena trovo un ragazzo: vorrei continuare a coltivare anche un po' le mie cose. E' più forte di me, appena trovo uno che mi piace mi perdo, faccio tutto quello che vuole lui, frequento i suoi amici... come mi lascia poi sono di nuovo sola. Quando avevo undici anni i miei genitori mi hanno mandato in terapia perché... non ho mai capito perché. Ho iniziato, non sapevo bene perché ci andavo, però mi sentivo in colpa: non sapevo che dire, però avevo la fantasia che se andavo là e facevo bene la terapia si risolvevano tutti i problemi, e a casa non c'erano più problemi.

S: (*a T nei panni del terapeuta*) che ti manca di notizie?

T: Se lavora. (*a T nei panni della paziente*) lavori?

T: (*a T nei panni del terapeuta*) lavoro in negozio di abbigliamento. Vivo da sola.

S: (*a T nei panni del terapeuta*) questo dice che la terapia la paga lei: fa una grande differenza se la paga lei o la pagano i genitori. Quali sono i campi fondamentali da indagare?

T: lavoro, amore, piacere, salute. (*Si rivolge a T nei panni della paziente*): a parte che ora stai chiusa in casa, come ti diverti, cosa ti piace? Hai degli *hobbies*? Come ti sei divertita in passato?

T: (*a T nei panni del terapeuta*) mi perdo sempre in quello che vuole fare il mio ragazzo, frequento i suoi amici: quando ho trovato uno che gli piaceva andare al cinema, si andava sempre al cinema.

S: (*a T nei panni della paziente*): e ti piaceva?

T: sì, stavo con lui e mi divertivo. Ho anche un *hobby* personale, che mi piace tanto: gli animali e la natura. Mi piacerebbe frequentare un'associazione che conosco dove mi insegnerebbero a curare gli animali feriti, a stare a contatto con gli animali bisognosi, ma non riesco ad andare.

S: questo ha a che fare con il piacere di essere al mondo, qui c'è qualcosa che trascende un po' le cose concrete. E' importante mentre si lavora con i problemi questa via di uscita dal mondo: per quanto può sembrare strano, il piacere ha molto a che fare con il mondo dello spirito. Lo spirito si trova dove non si è incastrati dal senso del dovere: è lì che qualcosa si apre. Ti interessa questa associazione ma ancora non ci sei andata?

T: mi fa fatica. Non sto bene in questo periodo, non riesco a fare nulla. Sto cercando una soluzione: ormai è una vita che lavoro su me stessa, ti ho detto prima, da quando avevo 11 anni. Poi faccio anche un percorso omeopatico e cerco di scavare per trovare una soluzione, per sciogliere questa cosa.

T: (*nei panni del terapeuta*) questa cosa degli animali mi pare molto interessante: se tu immaginassi qualcosa che ti potrebbe aiutare a superare la fatica di andare, cosa potrebbe essere?

S: (*a T nei panni del terapeuta*): quando fa domande, il terapeuta dovrebbe immaginare delle risposte.

T: (*nei panni del terapeuta*) una fantasia me la sono fatta: un gruppo di amici che va a prenderla e la porta in questo posto.

S: (*a T nei panni del terapeuta*) allora perché non chiedi "Ma non hai qualche amico

che ti accompagnerebbe al canile? “

T: (*nei panni del terapeuta*) hai qualche amico che ti accompagnerebbe al canile?

T: (*nei panni della paziente*) no, mi sono fatta terra bruciata. Sono stata due anni con questo ragazzo e ho smesso di frequentare i miei amici..

S: (*a T nei panni del terapeuta*) che sapore hanno queste parole?

T: un po' di roba scaduta.

S. che ci metteresti per renderle commestibili, avendo a disposizione amaro, dolce, acido salato?

T: ci metterei il salato.

S. immagina la paziente che ti dice qualcosa che ha per te un sapore salato.

T: ...”se avessi degli amici ci andrei.”

S. allora chiedigli questo.

T se tu avessi degli amici ci andresti?

T: (*nei panni della paziente*) sì, ci andrei, sarebbe piacevole.

S: (*a T nei panni del terapeuta*) Sherlock Holmes diceva: “esaurito l'impossibile, l'improbabile diventa possibile”. In questo caso, una volta tolti tutti quelli che non possono essere amici, rimangono quelli mezzo e mezzo, che potrebbero diventare amici.

T: hai dei fratelli, hai qualche amico che non vedi da tanto tempo? Anche se hai fatto terra bruciata poi magari l'amicizia ricresce...

S: (*a T nei panni del terapeuta*): tu che faresti al posto suo? Se prima si immagina, poi fare le domande è molto più semplice: se non ti riesce a te immaginare la risposta, figurati a lei.

T: (*a S*) chiamerei delle persone, suggerirei se gli piacciono i cani....

S: per stabilire il contatto che potesti fare nei suoi panni?

T: dire ho ritrovato il tuo numero e ho detto provo a chiamare... che fai, come stai? (*Si rivolge a T nei panni della paziente*) potresti ricontattare persone che frequentavi tanto tempo fa?

T: (*a T nei panni del terapeuta*) potrei, ma non lo faccio. Non voglio uscire, non sono presentabile, mi sento a disagio in mezzo alle persone.

S: (*a T nei panni del terapeuta*) hai capito che vuole dire?

T: (*a T nei panni della paziente*) impresentabile in che senso?

T: mi sento grassa.

S: (*a T nei panni del terapeuta*) chiedile quanto pesa... potrebbe essere anoressica...

T. C'è una sospetta anoressia in corso, ma non un anoressia classica altrimenti sarebbe molto magra: c'è come un vento di anoressia nell'aria... capisci qualcosa?

S: no, non ho capito.

T: (*nei panni della paziente*) mi sento grassa...

S. allora alzati e fai vedere dove sei grassa.

T: mi vergogno...

S: sei dal dottore o no? Prova a immaginare una che va dal dottore e dice non mi spoglio: come fa lui a visitarla?

T: vabbè ma non sono dal dottore classico..

S: infatti, ti devi spogliare nell'anima, cioè fare vedere dove sei grassa...

T: non mi va...

S: ma non ti deve andare, sei dal dottore o no? Mi paghi per curarti, no?

T: non me la sento...

S: allora semplicemente non ti capisco: se non mi dici, io non capisco.

T: ho le guanciotte...

S: solo il viso?

T: anche i fianchi.

S: fammi vedere i fianchi, forza!

T: non ti basta il viso ?

S: no!

T: mi vergogno..

S: non penserai mica che io mi diverta! Forza, dove sono troppo grossi?

T: qua...

S: e quanto dovrebbero essere?

T: non lo so...

S: se non lo sai come fai a dire che sei grassa?

T: meno, non so, mettiamo un paio di centimetri meno...

S: e come saresti diversa con un paio di cm meno di fianchi?

T: le persone mi guardano... se dimagrisco gli uomini si avvicinano...

S: mi dispiace, ma non ci credo. Non credo che avvenga per quelle dimensioni che dici te. Che effetto ti fa che io non ti credo?

T: non mi piace.

S: ah, preferiresti che in realtà fosse come dici te, che i ragazzi non si avvicinino perché sei troppo grassa, preferiresti che fosse così piuttosto che come dico io, che sei sintomatica. Preferisci che sia un sintomo psichico o una cosa reale?

T: preferisco sia un sintomo.

S: bene, allora lavoriamo su questo sintomo! Perché sai, se così non fosse, vorrebbe dire che sei anoressica..

Non è plausibile che per i ragazzi faccia tanta differenza una cosa del genere: lei però lo vede così, si trova attraente quando è controllante, non quando è rilassata. E' un sintomo egosintonico, lei è sposata al sintomo, se non la si fa divorziare dal sintomo, non ci si cava nulla.

T: me l'hanno diagnosticata.

S: è una malattia grave, fortunatamente non ce l'hai. Si muore, di anoressia.

T: dei comportamenti strani li ho!

S: preferisci essere anoressica o no?

T: preferisco levarla.

S: non si leva. Io ti dico che non ce l'hai: tu preferisci averla o no?

T: quando mangio, riesco a malapena a non vomitare, le tensioni che ho dentro sono forti, ho voglia di abbuffarmi, non vomito ma è uno sforzo.

S: perché non vomiti?

T: questo comportamento alimentare è completamente scorretto, i dottori me lo hanno detto che mi fa male..

S: gli hai chiesto che cosa c'è di male a vomitare?

T: perché, non fa male?

S: non particolarmente, se si prendono precauzioni.

T: ma perché faccio così? Rimangio e poi rivomito...

S: vuoi dimagrire o vuoi non vomitare?

T: io voglio un ragazzo!

S: mi vuoi spiegare cosa hai tu personalmente contro il vomitare?

T: mi fa male alimentarmi in questo modo, una alimentazione sana non provoca effetti negativi sul fisico...

S: quali sono gli effetti negativi del vomitare sul fisico?

P cancro allo stomaco...

S: cosa ???! Mica crederai a una boiata del genere, che vomitare fa venire il cancro allo stomaco?

T: magari il cancro no, ma fa male, magari fa male a qualcos'altro...

S: A che?

T: lo dicono i dottori...

S: vuol dire che tu hai preso quello che dicono i dottori senza chiedere spiegazioni?

T: non so, lo chiederò. La vedo spesso l'omeopata, lo chiederò. Ci fanno tanto due palle con la corretta alimentazione, sarà vero...

S: vuoi che abbiano ragione o preferisci che sia una bufala?

T: boh non capisco la domanda. Non è che preferisco, è vero, si legge dappertutto che il mangiare in maniera bulimica...

S: qui no: qui ci sono io e sei tu che mi paghi e mi dai autorità, e io ti dico che non è così, che non è vero.

T: tu non puoi sbagliare?

S: certo, ma se tu paghi uno che secondo te sbaglia, non so se sei proprio molto furba.

T: beh, sono venuta la prima volta e ti volevo anche conoscere.

S: ecco, ora mi conosci: io ti ho chiesto a che fa male vomitare e tu non mi sai rispondere, ma insisti che fa male. Il che per me significa che mantieni una credenza senza preoccuparti su che cosa è basata. E come hai questa chissà quante altre ne hai. Vomitare è naturale.

T: se uno gli viene, ma mettersi le dita in gola non è mica tanto naturale. La cosa naturale è che mangio, digerisco e mi nutro. Solo se mangio qualcosa di avariato la nausea mi spinge a vomitare.

S: anche qualcosa che ti fa male: se mangi troppo ti fa male, e naturalmente vomiti..

T: beh può darsi che il vomitare sia una liberazione dal fatto che mi abbuffo e questo mi fa male. Ma il fatto che mi abbuffo non è tanto naturale.

S: preferiresti pesare 90 chili o vomitare?

T: preferisco vomitare.

S: allora, questa è la risposta alla tua domanda. C'è un sacco di gente che pesa 90 kg e non gliene importa niente, ma te ci tieni a non pesare tanto e vomiti per non pesare 90 kg: non vedo il problema.

T: potrei mangiare meno.

S: o potresti accettare di pesare 90 kg.

T: no, quello no.

S: allora visto che non puoi né mangiare meno né pesare 90 kg, vomiti: non mi sembra una soluzione tanto stupida.

T: boh, mi sento confusa, non capisco dove mi vuoi portare, che vuoi che veda.

S: quello che hai sotto il naso: o non mangi, o diventi grassa, o vomiti. Ci sono solo queste tre possibilità, si tratta di scegliere.

T: mangio meno.

S: mangi meno, ottimo: quale è il problema?

T: che non so se ce la faccio.

S: parla con te stessa e convinciti a mangiare meno.

T: non la voglio convincere, perché le fa male mangiare meno!

S: ci sono tre strade, mangiare meno, vomitare o accettare di diventare di 90 kg. Quale soluzione stai prendendo?

T: la terza. Però assolutamente non mi piace...

S: pesare 90 kg e lamentarti: cioè fare pagare agli altri le tue scelte.

T: sì.

S: e gli altri sono contenti di pagare le tue scelte?

T: ti dici che non ho nessuno intorno perché mi lamento? Non mi sembra di lamentarmi molto...

S: sarai sgradevole in qualche altra maniera....

T: sono molto taciturna...

S: e sei contenta così?

T: no, non mi piace.

S: allora parla con te stessa e dille che vuoi che faccia.

T: potrei cercare di essere più carina con i colleghi.

S: tu vuoi che lei sia più carina?

T: sì.

S: convincila. Che fai per lei se lei sarà più carina con i colleghi ?

T: non ho idea.

S: allora perché dovrebbe fare qualcosa per te se tu non fai niente per lei? Se te vuoi che faccia qualcosa per te dalle qualcosa in cambio.

T: che cosa?

S: qualcosa che lei vuole.

T: lei vuole un uomo.

S: che cosa tu potresti fare per farle avere un uomo?

T: dimagrire.

S: ... piuttosto la dovresti portare a ballare così grassa come è.

T: no...

S: se vuoi qualcosa da lei devi fare un scambio, se non lo fai arrangiati.

T: ci penserò.

S: va bene: come stai?

T: mi trovo davanti un muro invalicabile.

S: mi sembra invece che hai scoperto la porta nel muro, e che quella porta ha un biglietto di ingresso. Stai male perché ti sei accorta che devi pagare un biglietto per avere quello che vuoi dalla vita: lo puoi avere ma devi pagare un biglietto.

T: non so se sono in grado...

S: sarà meglio che non c'è nessuna porta o che c'è una porta con un biglietto?

T: che ci sia una porta...

S: quindi è una buona notizia.

T: sì

S: (*a T nei panni della terapeuta*) va messa a terra con la forza. Il problema è che non vuole pagare il biglietto: fra le righe, vuole che paghi tu il biglietto, che faccia tu qualcosa al suo posto. O la metti all'angolo con la forza o non ci cavi nulla. La forza

dell'approccio fenomenologico esistenziale è l'evidenza. Che hai provato essendo lei?

T: (*nei panni della terapeuta*) Ero in difficoltà, mi veniva di andarmene in certi momenti. Mi chiedo quanta forza abbia questa ragazza per credere che se segue questa direzione forse c'è un'uscita.

S: nei suoi panni hai trovato l'uscita o no?

T: sì.

S: è che devi pagare il prezzo, che sarebbe sopportare la vergogna. O sei disposta, o da qui non se ne esce.. Il problema è questo: se cedi sulla prima seduta te la giochi. Se vuole fare terapia deve pagare il prezzo della vergogna: tutti quelli che vanno in terapia hanno l'incubo che si dovranno vergognare. Tutti sanno che ci dovranno passare, se non ci vuole passare vuol dire che non ha intenzione di collaborare. Ci sono vari stili sul come farlo, le puoi dire "se vuoi lavorare si passa di qui. La porta c'è ma c'è un prezzo". Talvolta bisogna essere più cattivelli di quello che saremmo normalmente.

- Seduta: teoria della terapia

P: ho un po' paura di questa situazione. Sono un po' spaventata...

T: le cose interessanti hanno una connotazione paurosa, perché essendo interessanti comportano un rischio: la paura è il segno sicuro che c'è qualcosa di interessante.

T ridefinisce la paura come un elemento positivo nel tentativo di rassicurare P.

P: mah, vediamo. Io sento veramente che potrebbe succedere qualcosa che mi spaventa ancora di più. Vediamo. Sono disponibile a qualunque esperienza. Vediamo che succede. Posso aggiungere che sento un'ansia che sta venendo fuori qui... Ho un po' il respiro corto per questo.

T: ansia è una forma di paura, la paura ha a che fare con un pericolo... che pericolo annuncia questa paura?

T applica la teoria del riferimento intenzionale di Brentano, per cui non c'è emozione senza un oggetto di riferimento.

P: il pericolo di stare male: che poi diventi uno star male ingestibile per me.

T: ti è mai successo?

T chiede un contesto di riferimento per l'esperienza temuta.

P: sì, sì... Mi è successo in altre esperienze, non saprei dirti quali...

T: ti è successo che lo star male è diventato ingestibile?

P: non fino in fondo. Ho una tale paura di entrarci dentro che poi mi tengo al di fuori, perché sento che lì c'è un pericolo che si presenta costante. Mi piacerebbe tranquillizzarmi ...

T: che cosa potrebbe tranquillizzarti?

T offre una possibile co-costruzione.

P: forse sapere quello che faremo, che cosa accadrà...

T: ah... quello che facciamo è un lavoro in cui tu ti prendi cura di te, invece di lasciarti sola nelle situazioni. Questa è una cosa che ti spaventa o ti rassicura?

T presenta il lavoro dando a P la responsabilità del cammino.

P: questo mi rassicura, ma come lo possiamo collocare sul piano teorico?

T: cioè?

P: se tu dovessi dare un fondamento teorico a questa cosa che stai facendo con me...

T: fondamento teorico sul piano filosofico, epistemologico, psicologico...

T. chiede a P di specificare, in modo da esplicitare cosa desidera in concreto.

P: sul piano psicologico, per esempio.

T: mi stai chiedendo a quale scuola di psicoterapia mi riferisco con questo lavoro?

P: immagino sia la Gestalt...

T: sì

P: e sul piano filosofico?

T: si riferisce alla fenomenologia. Perché mi fai questa domanda?

T approfitta delle domande di P per invitarla a esplicitare quello che vuole.

P: volevo capire meglio, perché capire come stanno le cose mi rassicura.

P da una spiegazione di comodo: capire meglio non implica nessun desiderio specifico.

T: cosa sai di questi argomenti? Se mi dici qualcosa, forse trovo il modo di darti delle spiegazioni che si riferiscono a quello che ti interessa: per poterti rispondere bisogna che capisca che significa la tua domanda.

P: fammi un esempio a che cosa potrebbe essere riferito.

T: ti chiedi a che cosa è riferito il fatto che tu ti occupi di te stessa? A che cosa potrebbe essere riferito?

P: potrebbe essere riferito al fatto che piuttosto che occuparti tu di me, sono io che mi occupo di me stessa. Tu non sei al di sopra di me, non mi dici che cosa devo fare.

T: è così. Sei tu che ti occupi di te stessa, io ti aiuto a occuparti di te stessa. Non è che io so e tu non sai. Hai capito e ti va bene, o non ti va bene?... Ti piace, non ti piace?...

T connette il cognitivo con l'esperienziale.

P: il fatto che mi occupo di me stessa e non c'è qualcuno che decide per me, che si pone al di sopra di me, questo in parte mi rassicura. Ma l'ansia la sento, non è completamente andata via, ecco.

T: se l'ansia parlasse che direbbe?

T imposta l'interiorizzazione del conflitto proponendo l'ansia come interlocutore interno.

P: direbbe: se non sto attenta, se non controllo la realtà intorno precipito da qualche parte... Ho tutta la responsabilità della cosa...

T: in questo momento l'ansia a che cosa si riferisce? Dice: "stai attenta". Stai attenta a cosa, in questo momento?

Una funzione dell'operatore d'aiuto è quella di indirizzare l'attenzione della persona nei posti dove non guarda: non vede perché non ci porta l'attenzione. L'operatore dice: guarda lì. La persona porta lo sguardo lì e vede quello che vede lei, non quello che vede l'operatore.

P: in questo momento una paura molto grande, che poi non riesco a gestire.

T: quindi sembra che una parte di te dica: "stai attenta a non farti prendere dalla paura" Che effetto ti fa questo?

P: in parte mi rassicura... Sì, sì, va bene così.

P accetta l'ansia come paura di farsi trascinare dalla paura, e quindi come un aiuto.

T: su cosa vorresti lavorare? Che cosa vorresti cambiare della tua vita?

P: oddio... le cose vanno abbastanza bene in questo periodo... ho attraversato momenti difficili, ma adesso tutto sommato sono abbastanza tranquilla. Sì. Tutto som-

mato va bene. Poi mi si sta aprendo una nuova possibilità di lavoro... l'unica cosa che ancora rimane per poter essere completamente disponibile a questo nuovo lavoro è quello che mi succede a scuola. Ho questa paura di avere a che fare con le emozioni. A scuola mi succede che quando i bambini cominciano a urlare e a scatenarsi, quando esprimono rabbia, mi spavento molto e cerco di evitare che ci siano queste esplosioni. Mi spaventano tantissimo.

T: ti spaventi di quali pericoli?

P: di non riuscire a controllarli.

T: e se non riesci a controllarli? Immagina che non riesci a controllarli e immagina che cosa succede concretamente.

T chiama P al contesto, facendola scendere dalle generalizzazioni.

P: non riesco a controllare la situazione e c'è un'esplosione terribile di rabbia che magari mi prende e a un certo punto anch'io la tiro fuori e poi faccio un pasticcio.

T: a controllare cosa della situazione?

T chiama P al contesto, facendola scendere dalle generalizzazioni.

P: forse la rabbia... Ma non so dirtelo, perché non ci sono mai andata veramente fino in fondo.

T: quello che hai detto è che, se non li controlli, loro esplodono in rabbia e rischi di esplodere anche tu nella stessa maniera.

P: può darsi sia questo: può darsi che sia che se loro esplodono io non so cosa fare.

T: immagina che loro esplodano e tu sei lì e non sai che cosa fare: che succede?

T chiama di nuovo P al contesto, facendola scendere dalle generalizzazioni.

P: mi fa paura questo.

T: paura di che pericolo?

S applica la teoria del riferimento intenzionale, non c'è sentire senza un sentito.

T: il pericolo è che, o mi fanno male, oppure mi scatta una cosa mia di paura o di rabbia. Mi pare sia un po' questo: che io entri un po' in questo filone delle cose incontrollate e che lì mi possa perdere.

T: che succede se ti scatta la rabbia e non sai cosa fare?

T chiama di nuovo P al contesto, facendola scendere dalle generalizzazioni.

P: succede che è un disastro. Siamo in un contesto scolastico!

T: quale disastro? Dai forma in concreto a questo disastro.

T chiama di nuovo P al contesto, facendola scendere dalle generalizzazioni.

P: succede che tutti urlano, arriva la preside, non capisce che succede, mi considera un po' pazza, poco attendibile....

T: arriva la preside e che fa?

P: sbalordita per quello che succede, comincia a mettere in dubbio la mia sanità mentale. Se esplodo in questo modo...

T: esplodi in che modo?

P: non mi contengo. Che ne so, comincio a piangere, a urlare io pure. Qualcosa che diventa irrefrenabile poi, e diventa un disastro ingestibile. Dovrei trovare dei sistemi per controllarmi, per non farmi coinvolgere così tanto, per tenere una distanza da questo. Bisogna controllarsi in certe situazioni, è indispensabile: se per esempio c'è il terremoto e perdi completamente il controllo, è chiaro che diventa pericolosissimo.

Il pericolo ha preso forma, e su questa forma si può lavorare.

T: fammi un elenco di dieci casi in cui è indispensabile controllarsi. In caso di ter-

remoto....

P: in caso di terremoto, in caso di incendio, nel caso in cui è necessario salvare qualcuno da un pericolo, in caso di annegamento, nel caso in cui in classe, per entrare nel mio specifico, un bambino si fa male e urla di dolore... io devo tenere il controllo della situazione. Nel caso in cui uno è preso da una crisi isterica, ha un attacco d'ansia... (*sempre più esitante*) nel caso in cui si è allo stadio in mezzo a una folla impazzita... *Risulta evidente che sono casi limite, che non interessano la vita quotidiana: questa constatazione potrebbe portare rassicurazione a P.*

T: adesso fai l'esempio di un caso in cui non è fondamentale controllarsi.

P: mah, in questo contesto protetto potrei permettermi di perdere il controllo.

T: ah. Quindi in questo contesto potresti permettertelo. Allora visto che siamo in questo contesto ...

T offre un passo ulteriore: dopo la rassicurazione, provare una esplorazione in un contesto non pericoloso.

P: ma adesso che abbiamo parlato e mi sono rassicurata, mi sento che non ho bisogno di tirar fuori l'emotività.

P non accetta di fare il passo: la seduta è sua, e la regola a modo suo.

T: e allora che cosa capisci?

T ripiega su possibili acquisizioni cognitive: meglio che niente.

P: che tirare fuori le cose, chiarire, mi è utile. I pericoli fantasmatici mi si ridimensionano...

T: quello che sembra a me importante da capire è quanto bisogno hai di prenderti cura di te: ti sei detta una serie di cose, e hai fatto una serie di ragionamenti in cui ti sei presa cura di te stessa rassicurandoti, e il risultato è che sei rassicurata. Volevi sapere che cosa voleva dire prendersi cura di sé: è questo. Come stai?

T sottolinea un punto di vista sulla seduta che ritiene utile a P: rendersi conto dell'importanza di prendersi cura di sé e del fatto che P è capace di farlo.

P: mi sento tranquilla. Mi è passata un po' l'ansia iniziale.

T: mi domando se ti interessa prenderti cura di te: significa interessarti a te stessa come se te fossi una figliola tua. Ti è piaciuto prenderti cura di te o no?

P: sì.

T: allora hai capito che il lavoro che c'è da fare è all'insegna di questo prenderti cura di te: è un lavoro di per sé gradevole, da quello che dici.

E' stato il prendersi cura di sé quello che ha aiutato P con la sua diffidenza. Quella è la reale operazione terapeutica, perché P sotto sotto, come non ha nessuna intenzione di permettere a qualcun altro di occuparsi di lei, non ha neanche nessuna intenzione di occuparsi lei di sé. Visto che non voleva che qualcuno si occupasse di lei, è stata l'occasione di occuparsi lei di se stessa, e di scoprire che non le era costata fatica, non le era dispiaciuto ed era anche un po' contenta..

Bisogna guardare la persona come appare e ascoltare l'effetto che fa: qui è una persona spaventatissima che cerca di trovare punti di appoggio, ma che, come a tutte le persone preoccupate, non le bastano mai.

Limiti del dialogo

Il dialogo non è una tecnica, nel senso che non si può condurre a dispetto del paziente: il limite è la disponibilità della persona a interessarsi alla differenza, interna o esterna che sia. In caso di patologia vera e propria il dialogo è spesso difficile e non funzionale, o almeno non evidentemente funzionale. Il dialogo psicoterapeutico non funziona nel senso meccanico del funzionare, ma offre delle possibilità: stante l'inusualità dei discorsi, che vengono fatti in gran parte in linguaggio analogico, questi non sono vanificabili da reazioni coatte, e mettere a punto nuove difese mentre si ha una porta aperta al contatto è una esperienza difficile da fare senza imparare niente. Malgrado questo il *dia-logos* necessita della cooperazione dei partecipanti: più che uno si rifiuta, più diventa un'impresa raggiungerlo, e in questo aiuta l'esperienza: un terapeuta esperto ha più *chances* di riuscirci, ma il risultato non può essere certo, altrimenti non esisterebbe il libero arbitrio, e come nella tradizione cristiana ognuno è libero di scegliere l'inferno invece del paradiso, così nella prassi psicoterapeutica non si può ristabilire uno stato di flusso se la persona non ne ha l'intenzione.

- Seduta demenziale

P: mi sono venuti gli attacchi di panico.

T: per che cosa?

P: non lo so, credo per questa cosa del lavoro....

T: cioè?

P: mah, mi avevano detto che non avevo il tempo indeterminato e io l'ho accettato, e quando l'ho accettato stavo per partire per l'India. Da lì poi dovevo andare in Austria per cercare lavoro.

T: per andare in Austria passa dall'India?

P: dall'India sarei andata in Austria, perché sono stata in Germania, in Francia e in Svizzera, in Austria invece non sono mai stata.

T: oh mamma mia! Dunque Lei è stata in India poi è andata in Svizzera, poi in Germania, poi torno in India e poi va in Austria?

P: no, no.

T: ah, ho capito male?

P: sono già andata in Svizzera e in Germania. In Germania per un ragazzo, un ragazzo francese. Quando lui è tornato a Parigi io l'ho lasciato e sono tornata in Italia.

T: ma lo sa che Lei è strana? Perché è andata a vivere con un ragazzo francese in Germania, lo sa i francesi e i tedeschi non si amano per niente?

La comunicazione di P si annuncia poco ragionevole, e T cerca di scendere in questa dimensione.

P: forse è per quello che ho deciso di lasciarlo e sono tornata in Italia.

T: lei ama di più la Francia, la Germania o l'Italia?

P: indifferente

T: e per questo che va in India? Ho sentito scendere le scale. Qualcuno cercava Lei?
T prende in considerazione una diagnosi di ciclotimia in fase maniacale, e si adatta al pensiero delirante di P

P: lui ha fatto credere che sono gelosa.

Potrebbe essere l'oggetto del suo delirio.

T: ma che strano! E come mai lui ha fatto credere che Lei è gelosa?

P: ma poi anche sua madre...

T: sento qualcosa, cos'è? Sento un passo. C'è qualcuno che cerca Lei?

P: no

T: è sicura?

P: sì

T: e come fa ad essere così sicura?

P: chi potrebbe cercarmi qui?

T: ah... bella domanda... chi la potrebbe cercare qua? Quello era un passo su per le scale, ne son sicuro. E se fosse il suo ex fidanzato? Ma è ex, o è sempre fidanzato?

P: abbiamo smesso la convivenza da poco.

T: e se fosse lui che la sta cercando?

P: no, non credo. Nessuno sa che sono qui

T: è sicura che nessuno lo sa?

P: sì, ho anche controllato prima di entrare che non mi vedesse nessuno.

T: ma forse qualcuno la seguiva. Nessuno la segue per la strada?

P: anche se credo di avere il telefono sotto controllo, glielo dico perché probabilmente anche il suo adesso lo sarà.

Il delirio di P è ben strutturato

T: ah, il mio è sempre sotto controllo. Quando mi ha telefonato sicuramente hanno sentito la telefonata.

T "prescrive il sintomo" invece che tentare inutilmente di scoraggiarlo.

P: il mio è sotto controllo da un periodo che... perché praticamente ho ospitato a casa mia una coppia che poi lei è stata in carcere per pedofilia, questa cosa mi ha scioccato e mi ha veramente schifato, anche perché sono rimasti loro due a casa un giorno da soli con il mio cane.

T: con il suo cane? Ma il suo cane quanti anni ha?

P: no, l'ho appena preso. Ha un anno

T: un anno! Praticamente è minorenne!

P: mi sono messa piangere, perché ho letto che lo faceva anche con i cani lei.

T: l'ha fatto col suo cane?

P: no! Non me lo dica...

T: e se l'avesse fatto, che...?

P: no! Sarebbe terribile!

T: lo sopprime?

P: no!

T: e allora?

P: niente, non potrei far niente ma sarebbe terribile! Anche di loro, vede, mi sono fidata e guardi com'è andata.

T: magari lui si è divertito

T prova col paradosso

P: mi vengono anche dei dubbi su di Lei.

P reagisce con un'aggressione

T: su di lei chi?

P: su di Lei

T: su me? No, no, a me i cani non mi piacciono.

P: ho capito di avere il telefono sotto controllo, perché fa click click click

L'aggressione non ha funzionato e P cambia discorso

T: sì, sì, anche il mio fa click click click

P: e mi era successo un'altra volta in un periodo che usavo la cocaina e praticamente frequentavo questo giro per cui...

T: di cani?

P: no...

T: di cocainomani?

P: no, non eravamo cocainomani, usavamo la cocaina.

T: e ve la facevate con i cani o no?

P: no.

T: e allora qual è il problema?

P mitologizza la sua storia, e T la banalizza per aprire alternative.

P: e comunque, adesso aspetto un attimo, però a settembre riparto.

T: ah, io credevo stesse dicendo aspetto un bambino.

P: aspetto questi 2-3 mesi e riparto.

T: mi sembra una buona idea. E dove va?

P: mah, pensavo di andare in Austria, però senza passare dall'India.

T: in Austria la coca è buona?

P: sì, e trattano molto bene i cani, così posso portare tranquillamente il mio cane. E poi in Austria c'è anche una buona legislazione per le ragazze madri.

T: aspetta un bambino allora?

P: no, però mi devo sbrigare...

T: allora il suo cane aspetta un bambino?

P: ... perché mi hanno detto che ho una malattia e che se aspetto ancora non potrò avere figli.

T: vuole andare in Austria a fare un bambino?

P: sì, sì anche.

T: con un francese?

P: mah, si guarderà, non lo so.

T: uno qualsiasi?

P: no, uno qualsiasi no, però adesso non ho una relazione.

T: il suo cane no?

P: per favore...

T: è carino o no il suo cane? Ha un anno, è carino, delizioso...

P: mi sta prendendo in giro? Anche Lei mi prende in giro?

T: perché? La sua amica non lo faceva?

P: ma anche Lei mi prende in giro?

T: perché La prendo in giro? Perché dico che poteva farlo col suo cane? La sua amica lo faceva e Lei no?

P: ho già tutte le mie amiche che parlano male di me, per favore non ci si metta anche Lei.

T: anche loro se la fanno con il cane?

P: no

T: allora perché parlano male di Lei?

P: una è andata a dire che io avevo detto delle cose, che poi non era neanche vero in realtà: ha detto che il periodo che ero la responsabile dell'associazione io usavo la cocaina, e invece non è proprio così, perché avevo smesso già da un po'.

T: ora cosa usa?

P: adesso niente. Da tanto tanto tanto tanto.

T: da un mese o due?

P: cinque o sei mesi ormai.

T: e invece della cocaina cos'ha usato? Eroina ha provato?

P: no.

T: è un po' banale e anche un po' buzzurra, però non è male, eh!

P: ah, perché, Lei dice che sono troppo raffinata?

T: e forse questa cosa della cocaina, cocaina sì eroina no, insomma...

P: anche la madre del ragazzo con cui stavo fino ad adesso diceva che ero molto fine, poi invece ha iniziato ad attaccarmi anche lei.

T: e lei si faceva di cocaina?

P: chi?

T - la mamma del suo ragazzo. E il suo ragazzo?

P: ehm, no! Canne!

T: ah, canne. E il suo cane? No, perché un mio amico aveva una coltivazione di erba, e a un certo momento l'ha dovuto levare perché il gatto gliela mangiava tutta.

P: ma io non la coltivo.

T: ho capito. La cocaina gliela dia un pochino anche al suo cane, perché al suo cane no? È sicura di voler bene a questo cane?

P - sì, sì. Anche se...

T: non ci sta insieme, non gli dà la cocaina. Da mangiare glielo dà?

P: lo porto in giro, gli do da mangiare, lo tengo in casa.

T: ci dorme insieme o no?

P: no, dorme in camera con me.

T: l'extasy l'ha provata?

P: no

T: no? Male

P: perché dice così?

T: perché l'extasy è meglio della coca.

P: sì ma adesso non ho intenzione di ricominciare...

T: vuole cominciare a fare un bambino?

P: sì, perché la mia ginecologa mi ha detto che il mio endometrio si riduce e mi devo sbrigare.

T: vuole fare un bambino con un endometrio così?

P: però io attualmente prendo al pillola, per cui sono sotto controllo

T: e come campa?

T tenta di rendere minimamente comprensibile il guazzabuglio di P.

P: cosa significa scusi?

T: dove trova i soldi per mangiare?

P- io lavoro sempre, come segretaria negli alberghi e anche nelle agenzie. Solo che non amo i posti dove non c'è armonia.

T: ma è un lavoro fisso o...

P: no, no.

T: e se lei rimane incinta che succede?

P: vado in Austria per quello.

T: ma deve continuare a lavorare o no?

P: no, vado in Austria per quello: prendo la residenza lì, così si occupano di me.

T: cioè, se prende la residenza in Austria che succede?

P: che c'è una legislazione che tutela le ragazze madri.

T: come?

P: credo che diano dei contributi con i quali si può pagare l'affitto e il mangiare.

Fin che si tratta dei suoi interessi materiali P è razionale e informata.

T: e io cosa potrei fare per Lei?

P: lei ha studiato, per cui me lo dovrebbe dire Lei.

T: se glielo devo dire io glielo dico subito: niente!

P: come niente? Mi stavo trovando così bene... Non mi serve a niente?

A P il discorso demenziale era piaciuto, ma T ne esce perché non gli sembra di riuscire ad aprire così uno spiraglio, e torna a un discorso coerente.

T: non ho idea. Cioè, io non posso fare niente, ma Lei può fare qualcosa. Se Lei vuole fare qualcosa per se stessa, forse posso aiutarla.

P: che cosa intende per fare qualcosa per me stessa?

T: non lo so. Il mio mestiere è aiutare le persone ad aiutarsi. Se lei si mette ad aiutarsi magari posso aiutarla a farlo.

P: mio padre mi ha messo il recinto intorno a casa, perché così il cane non va nel suo orto. Le sembra una cosa giusta che ha fatto?

P salta via dal contatto senza la minima incertezza

T: un recinto?

P: sì, io volevo mettere una cosa carina e gli ho detto di aspettare, lui ha preso una rete e io mi sono alzata una mattina e c'era tutta questa rete che separava il mio dal suo.

T: cioè non la vuole tra i piedi.

T ritenta un contatto, sperando che la sgradevolezza faccia reagire P.

P: non vuole il mio cane.

T: e neanche Lei.

P: io già lo penso, se me lo dice anche Lei ...

T: se Le ha messo una rete vuol dire che non la vuole tra i piedi.

P: io volevo fare una casa così carina, invece hanno preso quella cucina squallidissima.

T: e non gli ha dato l'arsenico al cane il suo babbo? Perché sa, di solito quando non vogliono una bestia tra i piedi gli danno le polpette avvelenate.

La carta della sgradevolezza sembra che la raggiunga, e T ritenta.

P: no, ha messo questa rete orribile: guardi è veramente orribile!

T: una persona gentile suo padre.

P: gentile?

T: invece di avvelenare il cane ci mette una rete: chissà quanto tempo ci ha speso per farlo.

P: non è una persona gentile. Se pensa che per l'appartamento che mi hanno dato

hanno preso una cucina che è orribile, orribile! L'hanno fatto apposta!
Niente da fare! L'averle dato un appartamento è un fatto trascurabile rispetto a averci messo una cucina brutta.

T: è sicura che non sarebbe meglio che mandasse il suo babbo da me? Che mi sembra, poveraccio, che abbia bisogno d'aiuto...

T prova con le insinuazioni

P: pensi che una volta andavo da un suo collega e....

T: è sempre vivo?

P: sì, sì. Una volta ha chiamato a casa e ha detto ai miei genitori che l'appuntamento con me era annullato perché aveva dei problemi. I miei genitori non sapevano che io stavo andando da lui, e mi hanno assillato di domande, per cui poi non sono più andata.

T: ah, benissimo! Qual è il numero di telefono?

P: di chi, scusi?

T: suo

P: mio? Ce l'ha.

T: ho il suo cellulare: volevo il numero fisso.

P: di casa mia? Io vivo sola.

T: allora mi dia quello dei suoi genitori, o di qualcuno da avvisare.

P: mi sta prendendo in giro?

T: no, perché?

P: perché pensa di dover chiamare i miei genitori?

T: per avvisare se non ci sono. Mettiamo che la prossima volta non posso, allora che faccio? Avviso i suoi genitori.

P: chiamami me.

T: ma no, io ai cellulari ho l'allergia: non chiamo mai i cellulari.

P: la chiamo io il giorno prima dell'appuntamento, così vediamo se può o no.

Quando si tratta di gestire le sue difese P diventa ragionevole

T: io preferirei mi lasciasse il numero dei suoi genitori.

P: ma sta scherzando o dice sul serio?

T: dico sul serio, anche per chiamarli e sentire come stanno, chiedere qualche informazione per sentire com'era Lei da piccina. Che c'ha scritto lì sulla maglietta? Posem, che roba è?

T salta via dal discorso in atto per lasciare che questo lavori sotto sotto.

P: non ne ho idea.

T: e lei va in giro con le scritte che non ha idea?

P: è un problema?

T: è un problema sì, magari è un'offesa. Magari è una formula magica che attira il malocchio. E lei ci va in giro così?

P: sa che un periodo leggevo le carte? Poi non l'ho fatto più.

T: ma se quella è una formula che attira il malocchio?

T rientra ormai per disperazione nel discorso demenziale.

P: nooo!

T: come fa a saperlo, scusi? Se non sa che cos'è? A me sembra piuttosto dubbia quella scritta. Pooosem, sembra un soffio nella notte. Io non ci andrei in giro con quella scritta.

P: per cui secondo lei, oltre a non dover andare in giro con questa scritta, che cosa dovrei fare?

T: dire hai i tuoi genitori che viene qui, poi non venire più qui e parlare con i tuoi genitori e raccontargli tutto e...

T le dà indicazioni contraddittorie in modo che non possa usarle per contro-dipendenza.

P: tutto cosa?

T - ... che prendeva la cocaina, che ora vuole prendere l'eroina però...

P: ma io l'eroina non la voglio prendere.

T: No? Allora ho capito male, non l'ho ascoltata bene. E cosa voleva prendere, l'extasy?

P: glie l'ho detto, ora non voglio prendere niente. Poi ho iniziato a lavorare, quindi...

T: niente?! Neanche la pastasciutta? Gli spaghetti?

P: no, non posso mangiarli.

T: e cosa mangia? Insalata?

P: eh, non sto attenta all'alimentazione, ma gli spaghetti no.

T: e l'insalata sì?

P: sì.

T: e gliel'ha detto alla sua mamma.....

P: sì, ma lei continua a far finta di niente.

T - ... che Lei non prende più cocaina, ma solo insalata?

P:

T: non lo sanno?

P: no.

T: e mamma mia! Ma qualcuno glielo dovrà dire!

P: perché scusi?

T: ma scusi, sono i suoi genitori, dovranno pur saperlo che Lei prendeva la cocaina.

P: perché?

T: perché no?

P: perché sì?

T: perché no? Le pare che una piglia la cocaina e i genitori non lo sanno?!

P: ma era tanto tempo fa...

T: e appunto! Tanto meglio bisogna farglielo sapere

P: non ne vedo il motivo.

T: va bene, allora... allora... cosa? Dica, dica, non si faccia scrupoli...

P: dica Lei, sono qui perché mi dica Lei. Cosa sta facendo scusi?

T: guardavo i figli. Lei li guarda i figli?

T sperimenta qui un salto logico pesante

P: i figli?

T: sì. Ha mai guardato i figli?

P: no

T: male! I figli sono molto interessanti.

P: ma cosa sta facendo?

T: guardo i figli. Lei lo sapeva che qui dentro c'erano figli?

P: non è importante.

T: eh! La fa facile Lei, non è importante. Provi a immaginare un tappeto senza figli,

che verrebbe fuori.

P: a cosa serve?

T: a cosa serve cosa?

P: immaginare una cosa del genere.

Sembra che l'insensatezza del discorso di T àncori P al dialogo.

T: non lo so. Ci sono fili anche da quest'altra parte... guarda, ho trovato una piuma bianca! Ha visto? Prenda, è una piuma. Prenda, mica morde, è una piuma le dico. Ho trovato un filo. Prenda, è un filo. E che fa, lo butta?

P: tanto è un filo.

T: eh! Io Le do un filo e Lei lo butta? Lei ha detto che voleva qualcosa da me, io Le ho dato un filo e Lei lo butta? Ma questa è una cosa importante: mi dica, a cosa servono i fili?

P: non mi sembra comunque interessante questa cosa.

T: non Le pare che i fili siano interessanti?

P: no.

T: ma a Lei Le piace la luce?

P: sì

T- provi ad immaginare che succede se levo tutti i fili.

P-

T: è una cosa importantissima: Lei non riconosce le cose più importanti. Bene, che diceva?

P: ma secondo Lei, se mi viene voglia di chiamare il mio ex compagno, lo devo chiamare?

P ritorna ai suoi interessi egocentrici, dove il mondo è solo periferia.

T: come si chiama il suo ex compagno?

P: Luca.

T: Luca. Vediamo, proviamo: dica "Luca"

Ultimo tentativo di tirarla fuori dal suo egocentrismo e accompagnarla in un mondo esperienziale.

P: ma io non intendevo così

T: provi, dica Luca. Vuole provare?

P: ma lui non sente....

T: lo dica. Dica "Luca"

P: comunque l'ho chiamato, e non è stato piacevole.

T: non l'ho sentito.

P: non adesso, però

T: provi anche adesso, forse è più piacevole.

P: non è stato piacevole quando l'ho sentito, si figuri adesso.

T: lei è mai stata in clinica?

T si arrende definitivamente

P: che clinica?

T: psichiatrica

P: no, assolutamente no.

T: no?

P: perché, Lei crede che io si pazzo?

T: e che cosa pensa di essere, scusi?

P: ma cosa sta dicendo?!

T: mi ha chiesto se penso che è pazza: certo che lo penso. Cosa pensa che io pensi di Lei?

P: perché?

T: perché penso che è pazza? È semplice, perché Lei è pazza, almeno quanto me.

Mettendosi sullo stesso piano T impedisce a P di difendersi offendendosi

P: non capisco a che scopo mi dice questa cosa.

T: il motivo è perché lei è pazza, lo scopo è vedere se si può vedere in che clinica vuole essere curata.

P: no, guardi, io ho solo bisogno di partire e niente altro.

T: anche i pazzi partono.

P: adesso è solo che ho il problema del cane.

T: anche i pazzi hanno cani.

P: e comunque io sono obbligata a stare qua perché ho il cane, e ho questo impegno che inizio a lavorare.

T: lei vuole che parliamo un po' in quale clinica ricoverarla o no?

P: no, perché io non credo di essere pazza, ho solo bisogno di partire.

T: va bene. Io altro non posso fare per Lei.

P: bene

T: bene. Tanti auguri.

Il dialogo non c'è stato: P non ha mostrato ingressi e T non ha trovato porte da aprire, o che sia stato capace di aprire.

- Seduta: Medjugorie

La paziente ha avuto nel passato un crollo psichico che ha depotenziato gravemente il suo senso della vita.

P: ho fatto una corsa dal parcheggio: aspettavo l'ora per mettere i soldi, poi mi sono accorta che era tardi e ho fatto una corsa... tutto bene? io sto bene, ho avuto meno il problema con la macchina, guido più tranquilla e non mi prende più l'ansia di aver paura... mi sembra un po' meglio, vai. Domenica ho passato la giornata in casa con la mia mamma, e mi sono annoiata... ho scritto delle canzoni... non le ho portate perché mi vergogno.

T: cantane una.

P: mi vergogno.... fa un po' così.... "quando non ci sei ti penso e mi sento triste perché non ci sei più..." non l'ho proprio finita... ti piace?

T: il concetto mi sembra un po'... diciamo un po' scontato?

P: sono un po' triste quando penso a questi amori che sono finiti...

T: perché non pensi a quelli non ancora cominciati? fammi una canzone con un amore non ancora cominciato: facciamo una frase per uno "ti amerò tantissimo"

T tenta di spostare l'attenzione di P al futuro, in modo che possa organizzarselo un po' meglio.

P: "quando ti incontrerò"

T: "sulle sponde del mare del nord"

P: "o del Po"

T: "quando pesco i merluzzi a settembre"

P: "e tu passerai con la moto"

T: ha ha ha! non ti pare più carina questa?

P: non ti piacciono le mie canzoni?

T non può far finta che gli piacciono, e deve anche dire quello che non gli piace, perché lei se ne accorge se finge: così invece accetta anche quello che gli piace. Bisognerebbe accompagnarla un po' allo sviluppo del discorso tramite il mi piace / non mi piace. Bisogna starle addosso finché non risponde: sembra tormentata da voci interne, e bisogna rompergli le scatole finché non ascolta invece le persone fuori.

S: quella che mi hai cantato mi sembrava un po' scontata.

P: ora vado a fare un viaggio: vado a Medjugorie

T: sei sicura?

P: a me è sempre piaciuto viaggiare.

T: ... Londra, New York....

P: è un viaggio organizzato. Non ti piace Medjugorie?

T: ti diverti a pregare?

P: cantavo nel coro della chiesa, e poi sono sola, le mie amiche stanno lontane...

T: ma ci sono viaggi organizzati per dovunque....

P: ma io non ho tanti soldi: questo costa poco. Prima prendevo la macchina e andavo da mia zia...

T: potresti prendere la macchina e andare, che ne so, a trovare le tue amiche.

P: ma non so neppure dove sono ora le mie amiche...

T: quanti anni sono che non le vedi?

P: non lo so... ho provato a trovarle, ma loro non mi vengono a trovare a casa mia...

T: a loro va bene che ci vai tu?

P: ora sono sposate... ogni tanto ci vado, a fare un giro sul mare... magari Medjugorie può essere interessante...

T: ma a Medjugorie magari ci sono solo vecchietti. Sogni in questo periodo?

T cerca per P un contatto di tipo più personale, come amiche e possibili fidanzati.

P: non me lo ricordo... a volte mi sveglio, vado al frigo e mangio agitata.

T: ascoltandoti mi viene un dolore al cuore denso...

Sembra che niente possa affiorare, e T cerca un contatto personale con P attraverso quello che sente lui.

P: posso fare qualcosa? mi dispiace...

T: che potresti fare?

P: ti canto una canzone? ma non ti piacciono... non ho capito cosa vuol dire questa cosa del dolore.

T: mi addolora parecchio quello che dici.

P: mi sento triste... sono sola...

T: pensa un po': il mondo è sovrappopolato, cosa fai tu per restare sola in un mondo dove c'è gente da tutte le parti?

P: è che la gente non ti guarda, io vado tanto per la strada ma nessuno ti parla.

T: ma tu ci parli?

P: ho un po' paura...

T: mi fa tristezza che ti vedo sola, con la voglia di parlare.... non si potrebbe fare qualcosa?

P: non so...

T: ma che ne pensi? Sei per forza quella che sei, ma puoi fare quello che fai o puoi fare altre cose: forse se parlassi in altra maniera non ti sentiresti più sola...

P: una volta andavo a un gruppo di preghiera, e con una ci parlavo: poi ho visto che non voleva più parlarmi, mentre a me stava simpatica e mi sembrava che anche io stavo simpatica a lei... anche a casa mi dicono che devo mangiare meno, e mi hanno impedito di suonare e di stare al computer, e non posso disegnare... devo solo andare in palestra, e devono sempre parlare gli altri e io no.

T: perché vogliono che tu vada in palestra ma non che disegni?

P: è una cosa di mio babbo, che reputava i disegni una cosa da buttare: anche se è morto sento la sua voce "ma che fai! perdi tempo."

sembra veramente pestata dalla sua storia: una bambina che dipinge e che le buttano via le cose che dipinge e qualsiasi cosa che possa essere costruttiva.... c'è un abisso che la chiama dal basso. Le dicono in famiglia di smettere di dipingere perché non ha talento: roba da campo di concentramento!

T: non ti fa arrabbiare?

P: mi faceva tanta paura.

T: se tu gli potresti parlare cosa gli diresti?

P: "babbo, io voglio disegnare."

T: cosa ti risponde lui?

P: "sono tutte cavolate, perdi tempo!"

T: cosa risponderesti tu?

P: "mi piace lo stesso." Mi hanno detto che non ho talento, è meglio se smetto...

P è in pena confluenza con le voci della famiglia

T: sei d'accordo con lui che sono tutte cavolate?

P: "non sono d'accordo con te..."

T: che direbbe?

P: "se ti dico così, è così e basta"

T: e tu?

P: ho paura.

T: ma lui è morto!

P: forse sarei d'accordo con lui, perché anche altra gente...

T: ma è morto!

P: mi dispiace per lui... se è in paradiso... forse ci rimane male che faccio ciò che mi piace.

T: ma pensa un pochino... non gli basterà essere in paradiso, deve anche dirti cosa fare?!! digli "ora tu sei morto e io faccio come mi pare!" cosa ti risponderebbe?

P: "ti tiro i piedi la notte!" E allora lo direi alla madonna di Medjugorie

T: ogni volta che senti la sua voce gli devi dire "babbo ora sei morto e io faccio come mi pare" suona normale, no?

T interviene con una prescrizione per controbilanciare le prescrizioni familiari di P

P: sì.

T: ora che lui è morto, tu non puoi dare fastidio a nessuno.

P: sono sempre triste, mi viene da pensare a quando c'erano gli amici e facevo quello che volevo... non so come mai sono finita così... a un certo punto le cose cambiano...

T: se tu dipingessi come sono cambiate le cose, come lo dipingeresti?

P: farei una parte tutta di luce, di gente, e un'altra metà nella mia camera da sola..

T: ti va di fare due quadri in questi giorni?

P: perché vuoi che li faccia?

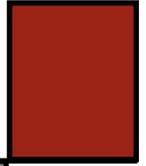
T: perché vedo che in te c'è qualcosa di importante che non ha forma: se lo dipingi potresti entrare in una avventura che ti dà entusiasmo...

Di dialogare non sembra capace, ma almeno di accettare una aspettativa benevola sì, ed è più probabile che riesca a esprimersi con i dipinti, cioè per via analogica, che con le parole.

P: mi piace! non mi sento più triste!

T: va bene così?

I crolli psicotici difficilmente avvengono senza connessione con fatti contingenti, e nella sua vita deve essere successo qualcosa di pesante. Quello che è perso probabilmente non è recuperabile, ma usare la pittura per mettere fuori il suo mondo interno è probabile che le porti qualcosa di nuovo e dotato di senso.



Il gruppo

Oltre a quelli concreti, esiste anche un'altra categoria di insiemi, quelli dinamici. Un esempio di insieme dinamico è il gruppo umano: essendo più della somma dei suoi membri, è qualcosa che si muove, un luogo di correnti, come quelle che si chiamano dinamiche di gruppo. Il gruppo come tale non si vede con gli occhi, concretamente si vedono solo le persone che lo compongono: per vederlo bisogna guardarne gli effetti, e per questo bisogna domandare alle persone di ascoltare che effetto gli fa stare nel gruppo.

Quando un gruppo di persone si riunisce, anche se occasionalmente, si forma un organismo, con una vita di lunghezza ovviamente variabile. Organismo implica organizzazione, e anche questa comporta una grande variabilità. Organizzazione implica riferimento a un sistema di controllo, e questo può essere stretto o largo: una organizzazione in cui tutto fa riferimento solo a un'area ristretta si può esemplificare con il sistema nervoso centrale, mentre una con un riferimento più largo, che permette relazioni trasversali che non passano necessariamente per il centro, con il sistema nervoso autonomo.

Comunque un gruppo, come un organismo, ha un sistema periferico e uno centrale, con gradi diversi di sviluppo che comportano effetti diversi per quanto riguarda la funzionalità dell'insieme. Dal punto di vista politico per esempio, un gruppo che abbia un sistema periferico sviluppato non dipende totalmente dall'organizzazione governativa, ed è capace di organizzarsi autonomamente in caso di disastri naturali o economici: un gruppo che dipenda invece radicalmente dal potere centrale, in caso di catastrofe va allo sbando, come accadde a New Orleans con l'uragano.

Nella scuola si incontra lo stesso tipo di fenomeno: ci sono gruppi classe che si riferiscono solo ai docenti, e in caso di docenti disfunzionali si perdono in un individualismo senza contatti, e ci sono invece quelli che hanno sviluppato abbastanza solidarietà fra compagni di classe da riuscire a reggere la mancanza di organizzazione centrale, e magari da riuscire a difendersi fra loro in caso di necessità. Ugualmente

si può riconoscere lo stesso tema all'interno delle famiglie, dove l'alleanza fra i figli può all'occorrenza rimediare deficienze genitoriali.

Questo vale in realtà per gruppi di qualunque tipo, compresi quelli di specializzazione in psicoterapia: gli allievi costituiscono un organismo esposto a varie traversie, se la tematica dei rapporti fra partecipanti e gruppo non viene elaborata apertamente. La maggiore difficoltà per questo risiede nel fatto che la mentalità del gruppo è per così dire inconscia, per lo meno nel senso che si dà a questo termine nella Gestalt, dove inconscio è quello che non si vede perché non si guarda.

Nel gruppo viene più facile guardare i partecipanti che l'intero, cioè il gruppo stesso, anche perché non si sa bene dove guardare, dato che essendo un insieme non è un oggetto in senso stretto e trascendendo le sue parti concrete è invisibile. Il gruppo in sé è infatti un'esperienza, e per osservarlo bisogna ascoltare l'effetto che fa a chi l'osserva: il gruppo è insomma nient'altro che la sua *atmosfera*, che dipende da tutti ma non dipende in special modo da nessuno. Con la metafora "atmosfera", si indica qualcosa di riconoscibile sensorialmente, che influisce, senza determinarlo, con quello che succede, e anche in un gruppo di psicoterapia della Gestalt risulta importante elaborare le dinamiche come le intende Bion, malgrado la differenza fra un approccio fenomenologico e uno metapsicologico come quello bioniano. Nella PTG, dove non ha corso l'interpretazione, per poter essere elaborate le dinamiche richiedono una decodifica in linguaggio fenomenologico

Le dinamiche di gruppo e la fenomenologia

Il termine *dinamiche di gruppo* è generico, e si precisa solo se riferito al pensiero di uno specifico autore: in campo psicanalitico Bion è stato probabilmente il più grande interprete dell'argomento, ed è a lui che normalmente ci si riferisce a questo proposito. Nell'approccio psicodinamico un gruppo si considera in genere come se fosse l'esteriorizzazione del mondo interno di una persona, e la terapia viene condotta come se il gruppo fosse un individuo e i partecipanti le sue parti interne. Se si considera il gruppo nella sua molteplicità come un individuo, bisogna considerare che se non esprime un leader o non si struttura democraticamente come gruppo di lavoro, non disponendo naturalmente di una funzione coesiva come l'io, cade necessariamente in preda agli istinti fondamentali, fame fuga territorio sesso, e alla forza narcisistica che questi possiedono. Bion divideva i gruppi regrediti nelle dinamiche, in gruppi di dipendenza (*fame*), gruppi di attacco e fuga (*fuga e territorio*), e gruppi di accoppiamento (*sessò*).

Bion si richiama a Freud per quanto riguarda le equivalenze tra le caratteristiche del gruppo di lavoro e quelle che Freud attribuisce all'io quando parla dell'individuo. La partecipazione al gruppo di lavoro implica attenzione, subordinazione del principio di piacere al principio di realtà, attività di pensiero, capacità di rappresentazione verbale e di simbolizzazione. Come per un individuo la coesione della persona è gestita da un fattore unificante e dal suo corredo narcisistico, così la coesione del gruppo

dipende da un principio coesivo che deve essere necessariamente un fatto politico, cioè un leader stabile come in una monarchia, oppure una intenzione sufficientemente condivisa dai membri del gruppo, come in una repubblica, che esprimono i propri rappresentanti a tempo determinato e li assumono solo transitoriamente come oggetti di investimento narcisistico. Come è evidente all'osservazione degli eventi storici, gli esseri umani, per ragioni narcisistiche si riconoscono in un capo, cioè sono tendenzialmente monarchici, mentre la repubblica, malgrado i suoi vantaggi in termini di libertà e autodeterminazione, richiede un investimento di senso in fattori trascendenti, per i quali non sempre sono disposti a fare lo sforzo.

La necessità emotiva di darsi un capo è una delle costanti riscontrate con maggiore frequenza da Bion nei gruppi: egli ha notato come il gruppo basico si organizza cercando un leader, che adempia la funzione di provvedere alle necessità del gruppo e che sia in possesso di quelle caratteristiche che meglio corrispondono al ruolo. Nei gruppi terapeutici questo ruolo onnipotente è dapprima attribuito al terapeuta: l'idea di poter ricevere soluzioni comporta una grande aspettativa, e il gruppo si comporta come se fosse convinto che tutto il lavoro dovrà essere compiuto dal terapeuta. Se questo propone ai membri di attivare un livello più maturo e razionale di funzionamento, il gruppo lo percepisce come un suo rifiuto di assumere il ruolo che gli è stato attribuito, e reagisce trasferendo l'investimento emotivo su un'altra persona: l'atto del conoscere è in qualche modo penoso, anche per quei gruppi che si propongono di promuovere uno sviluppo delle capacità di introspezione.

E' chiaro allora come in un gruppo di terapia o di addestramento il trainer acquisisce automaticamente la posizione di leader: se però si mira a un'organizzazione democratica del gruppo, che è unito dall'accordo dei suoi membri verso un obiettivo comune e si interrompe dove questo accordo finisce, la posizione del trainer, invece che di partecipante in qualità di leader, diventa quella di interlocutore del gruppo in quanto insieme, come se fossero due persone una di fronte all'altra. In questa posizione il trainer non può indirizzare gli eventi, ma in un'ottica di *circolo ermeneutico* può solo metterci il dito sopra manifestando la sua reazione e riferirli alla responsabilità dei suoi membri, che possono, democraticamente, elaborare soluzioni o rimanere nella situazione in corso infischiosene del terapeuta interlocutore o catalogandolo come avversario³⁶.

Il problema per il terapeuta è come essere concretamente interlocutore invece che membro del gruppo, cosa che nella pratica fenomenologica esistenziale è essenziale, altrimenti si vanifica il circolo ermeneutico tra terapeuta e gruppo, e in più lavorare con le eventuali dinamiche diventa impossibile. Nella terapia della famiglia la tecnica che viene utilizzata è quella di tenere uno dei terapeuti dietro uno specchio, fuori della visibilità dei membri del gruppo, e in relazione diretta solo con l'altro terapeuta: questo gli assicura una possibilità di non essere risucchiato dalle dinamiche in quanto rimane sconosciuto e irraggiungibile dai membri del gruppo. Negli approcci psicodinamici uno dei terapeuti commenta solo alla fine della seduta, e parla del gruppo al gruppo, senza mai essere interlocutore di specifici individui. In

ambidue questi casi si vede un'attenzione rivolta all'insieme e non ai singoli, cosa che non può però essere adottata in un approccio fenomenologico esistenziale, dove il terapeuta entra in circolo ermeneutico sia con il gruppo che con i singoli membri. Bion giustifica il termine «gruppo di lavoro» perché sembra esprimere più compiutamente aspetti importanti del livello della vita mentale del gruppo a cui esso si riferisce: la capacità di consapevolezza e gli sforzi di cooperazione messi in atto dai membri per portare a termine i compiti che si sono scelti attraverso un approccio che utilizzi metodi verificabili e caratterizzato da tolleranza della frustrazione e controllo delle emozioni. Bion ipotizza che il «gruppo di lavoro» sia sempre attivamente presente all'interno del gruppo, anche se talvolta può non essere subito facilmente individuabile.

Per “dinamiche di gruppo” si intende quelle correnti che girano automaticamente intorno a se stesse, mentre il gruppo di lavoro si rivolge creativamente a un orizzonte lontano, e come ogni creazione ha davanti l'infinito delle possibilità. Riguardo alla formazione di un gruppo democratico, il problema è che per esserci accordo ci deve essere stata un'espressione di sé da parte di tutti i membri, mentre di solito nei gruppi gran parte delle persone sono sconosciute agli altri, e se non si sa cosa gli altri sentono e pensano è difficile affidarsi al flusso degli eventi in una direzione creativa.

La democrazia richiede coscienza e responsabilità: la cultura occidentale, quando è democratica, riconosce queste due caratteristiche come capacità di chiunque, e a ogni cittadino riconosce per questo il diritto di voto. Ugualmente, in un gruppo organizzato democraticamente bisogna riconoscere a chiunque il diritto al suo particolare mondo interno, cosa che si ottiene concretamente differenziando l'agire dall'esprimere: ognuno ha diritto di *sentire* e di *pensare* quello che vuole, limiti e relativi accordi sono situati nell'*agire*. Questa è una regola che viene prima della formazione del gruppo: come non sarebbe accettabile un mondo dove fosse permesso l'omicidio, così non è concepibile un gruppo di terapia o di training dove sia permesso ai membri di agire invece che esprimere, in quanto i più forti ridurrebbero gli altri al silenzio.

Si tratta di esplicitare che il gruppo appartiene ai suoi membri, e che se ci sono regole richieste dalla situazione terapeutica o didattica, ci sono regole richieste dal gruppo ai suoi membri, delle regole per così dire, democratiche, che di solito invece non vengono né espresse, né contattate. Il trainer, come interlocutore, non fa parte del gruppo: questo va dichiarato al gruppo, che, date le inclinazioni monarchiche degli esseri umani riguardo agli investimenti narcisistici, può eventualmente tentare di vanificare questo punto. Il trainer può solo dichiarare e difendere le regole che la terapia richiede (*esprimere e non agire, rispettare la privacy non parlando fuori dal gruppo di quello che è successo, ecc.*), ma non può sanzionare le regole interne del gruppo (*bisogna star zitti quando qualcuno lavora, non si può entrare in competizione, ecc.*), altrimenti diventa parte del gruppo in funzione di leader, cosa che lo toglie dalla posizione di interlocutore e snatura l'organizzazione democratica del gruppo.

Un problema essenziale nella gestione delle dinamiche di gruppo è riconoscere *l'esistenza di qualcosa che è più della somma dei suoi membri*, in quanto non è visibile di per sé e appare all'osservante solo quando ne guarda gli effetti, non diversamente di come un orologio appare nella sua orologità solo quando l'osservante cerca l'ora segnata: a chi per assurdo non dovesse essere interessato a qualcosa che indica lo scorrere del tempo, sarebbe ben difficile vedere l'orologio come insieme che trascende le sue componenti. Come per vedere l'orologità bisogna guardare al prodotto dell'insieme orologio, per vedere il gruppo come insieme bisogna guardare a quello che il gruppo produce, che si può vedere solo al momento che lo si cerca: per cercarla, bisogna avere chiaro che necessariamente esiste e che può avere molte forme diverse. In sintesi, si tratta *dell'atmosfera* che nel gruppo si respira, che a seconda di come è, elicitava avvenimenti fra i membri che possono essere diametralmente opposti.

Per riconoscere l'accordo bisogna esprimersi: se nessuno dice cosa si aspetta, nessuno saprà cosa si aspettano gli altri, e difficilmente ci sarà qualcosa a cui appoggiarsi che moderi i rischi della trasformazione dell'immagine di sé. La prima operazione per gestire le dinamiche di un gruppo è quindi quella di chiedere ai membri di esplicitare la *costituzione*, cioè le regole che si aspettano che ci siano: naturalmente questo da solo non basta per arrivare a un accordo fra tutti, ma perlomeno si sa cosa aspettarsi e da chi eventualmente guardarsi le spalle, invece di rimanere in uno stato di strisciante circospezione o di chiusura pregiudiziale. In più le regole, come tutte le leggi, possono essere emendate, e con gli emendamenti diventano più articolate e ottengono più larghi consensi. Naturalmente non si tratta di un'operazione *una tantum*, le regole si trasformano col tempo e le alleanze si fanno e si disfano, e esplicitarlo aiuta a fidarsi di più e ad affrontare la diversità. Malgrado questo lavoro di esplicitazione e di riconoscimento di accordi e disaccordi, i gruppi perdono facilmente l'istanza trascendente, e cadono nelle posizioni regressive della fame fuga territorio e sesso. La spiegazione probabile è che si tratta di posizioni più facili da gestire da un punto di vista narcisistico: non ci sono rischi da prendere, c'è solo da difendere una posizione, con il poco sforzo di defilarsi dalle responsabilità delle istanze dell'apprendimento, se si tratta di un gruppo classe.

Caratteristica degli esseri umani, specialmente se riuniti in un gruppo, è una prudenza che porta ad evitare i disagi dell'apprendere dall'esperienza: ma in "Esperienze nei gruppi" Bion si dimostra fiducioso sull'influenza che il gruppo di lavoro può avere sulla possibilità di far prevalere un metodo logico e verificabile: «*Secondo me uno degli aspetti più sorprendenti di un gruppo* — egli scrive — *è il fatto che, nonostante l'influenza degli assunti di base, il gruppo razionale o di lavoro alla fine riesce a trionfare*»

Se i membri del gruppo si rendono conto che il territorio è loro e che devono accordarsi su una costituzione e sul rispetto di questa, il trainer smette di occupare un posto centrale, e può diventare più facilmente un titolare di aspettative personali che il gruppo può accettare o contestare attraverso trattative e accordi (*si tratta questo o quest'altro tema, spiega perché questo dovrebbe essere importante, ecc... Il circolo ermeneutico insomma*) Questo è possibile nella misura in cui i membri del gruppo

sono d'accordo ad acquisire realtà complesse che vanno anche contro ai loro bisogni narcisistici, sono in relazione personale con il trainer, condividono cioè un circolo ermeneutico, e sono solidali nel sostenere il prezzo del relativo sacrificio narcisistico con un apprezzamento grupपालe che lo compensi. Se gli altri invece sono inclini a deridere, nessuno ovviamente si sporge fuori dai limiti della propria immagine di sé, e la repressione del disprezzo da parte del trainer semplicemente non ha effetto, come si sa bene da tutte le esperienze scolastiche: il risultato è che comunque i membri del gruppo non fanno libere associazioni, e il lavoro non procede.

Quando una prevenzione non ottiene risultato, elaborare le dinamiche in corso è molto complicato. Il primo ostacolo è una coesione campanilistica del gruppo, che si presenta narcisisticamente compatto e si difende dall'insinuazione che “qualcosa che non funziona”: il gruppo come entità non viene in genere riconosciuto dai suoi membri, e qualunque cosa si dica a questo proposito è in genere presa personalmente e confutata. In primo luogo le dinamiche bisogna almeno riconoscerle, cosa resa difficile dal fatto che non è la forma che bisogna guardare ma la sostanza. In genere i gruppi di dipendenza, secondo la dizione di Bion, presentano forme disparate di dipendenza, di cui una frequente e facilmente riconoscibile è quella di fare domande disparatissime e di accogliere le risposte col silenzio e altre domande. I gruppi di attacco e fuga sono invece percorsi da continue correnti di ipersensibilità aggressiva, che non arriva a nessun risultato. Quelli di accoppiamento invece, sempre secondo la dizione di Bion, sembrano presi da un centro gravitazionale narcisistico intero al gruppo, a cui gli interessi conoscitivi rimangono periferici.

Sulla base della descrizione fornita da Bion è possibile differenziare se è attivo l'uno o l'altro assunto di base (*dipendenza, attacco-fuga, accoppiamento*). Bion indica come elemento distintivo una connotazione degli stati emotivi (*ad es. ira, paura, amore*) diversa a seconda dell'assunto di base attivo: «*le modificazioni che presentano i vari sentimenti, variamente combinati nell'uno o nell'altro assunto di base, possono dipendere per così dire dal cemento che li unisce e che è costituito dalla colpa e dalla depressione nel gruppo di dipendenza, dalla speranza messianica nel gruppo di accoppiamento, dall'ira e dall'odio nel gruppo di attacco e fuga*»

In tutti e tre i casi, se il *trainer* non è il *leader*, è il rappresentante del mondo esterno in veste di fonte di soddisfazione, minaccia o confronto narcisistico, qualcuno cioè da controllare in un modo o in un altro. Importante a questo proposito il concetto di autoipoiesi, di Maturana: si agisce per continuare ad avere le istanze, non per soddisfarle, si mangia cioè per poter continuare ad aver fame (*se non si mangia invece si muore*). Così in una dinamica di dipendenza, i membri del gruppo per esempio domandano non per soddisfare la loro curiosità, ma per continuare a fare domande, in un abisso senza fondo di richiesta che non ha luoghi di possibile arrivo. Non diversamente, nei gruppi di attacco e fuga non c'è modo di raggiungere un porto sicuro dove non ci sia più bisogno di combattere, e nei gruppi di accoppiamento, ribattezzati in Italia come gruppi “mulino bianco”, lo sforzo verso una dimensione di piena soddisfazione narcisistica è senza riposo.

Quello che caratterizza le dinamiche di gruppo è il loro automatismo senza scopo, che non si placa in nessun modo: lo spazio concesso qui per cose come sperimentare, capire, sviluppare nuovi punti di vista, cambiare idea eccetera, è evidentemente marginale, e in un gruppo classe o di terapia sono impedimenti importanti che non conviene ignorare, per quanto sia difficile risolverli. Secondo Bion, nelle dinamiche di gruppo il sapere è in realtà un «sapere ripetitivo», che viene raggiunto attraverso un sistema primitivo di premi e punizioni. L'obbedienza cieca è essa stessa una virtù. Come nota Meltzer, «*il grande terrore è l'espulsione e il grande premio è un posto nell'establishment*». I membri, in quanto compartecipi di un gruppo, subiscono una perdita della loro individualità, si trovano cioè in una condizione fenomenologicamente non distinguibile dalla depersonalizzazione: fanno anche un uso particolare del linguaggio, che è utilizzato più per veicolare sensazioni ed emozioni che per comunicare un senso e significati precisi.

Parlare analogico, per l'indirizzo fenomenologico esistenziale è un vantaggio, in quanto *sensò* è qualcosa che si sente e si articola per metafore, mentre i significati non hanno necessariamente un grosso influsso su questo. Esprimere dunque quello che le persone del gruppo e il trainer sentono è una modalità essenziale in questo indirizzo per rompere l'automatismo delle dinamiche: messi di fronte al sentire degli altri, i membri del gruppo difficilmente possono non rendersi conto delle loro reazioni in proposito, e della loro posizione nell'insieme gruppo. La stessa istanza narcisistica che tende a mantenere le dinamiche, può essere utilizzata invece come spinta personale a costruire una gruppaltà di valore, in cui stabilire legami di solidarietà, scambiare affetto e ottenere i prodotti di una creatività condivisa, che ha almeno quella componente di *eros* che tinge la vita di colore.

Un aspetto universale della vita è la tendenza dell'individuo a combinarsi istintivamente agli altri per condividere un assunto di base, e a rispondere automaticamente all'appartenenza a un gruppo: questo fornisce le ragioni delle modalità dell'aggregarsi dei singoli in un collettivo, e considerare poi questo come totalità spiega molti dei comportamenti che si manifestano al suo interno.

Se il rapporto fra trainer e entità gruppo si deve configurare come circolo ermeneutico, deve esserci da parte del trainer una comunicazione del proprio vissuto in diretta relazione con questa entità collettiva, e le risposte delle singole persone devono essere considerate la voce del gruppo che si relaziona direttamente con lui. Dal punto di vista della psicoterapia valgono le stesse considerazioni della terapia individuale: si elaborano le interruzioni del contatto e le irragionevolezza logiche nelle comunicazioni.

La terapia

Esistono almeno tre modalità differenti di fare psicoterapia con un gruppo di persone: la terapia *di* gruppo, dove il gruppo è luogo di esperienza e si utilizza la presenza di varie persone per sperimentare le varie possibilità di relazione e per differenziare le possibilità esistenziali; la terapia *nel* gruppo, in cui sedute individuali

vengono condotte in un contesto gruppale, e si utilizza il gruppo come uno sfondo, un eco all'esistenza delle persone che vengono via via in primo piano e lavorano individualmente con il terapeuta. L'esperienza del singolo è rispecchiata nel gruppo, che costituisce così quello che nella tragedia greca era il coro: attraverso i *feed back* la persona conosce l'esperienza degli altri, l'effetto che la sua esperienza ha fatto a loro, e può così sperimentarsi in una dimensione collettiva invece che solo individuale; la terapia *del* gruppo, in cui il gruppo viene considerato metafora della molteplicità della vita interiore e trattato come un individuo unico: è la modalità tipica con cui bioniani e lacaniani gestiscono il lavoro di gruppo, interpretandone le dinamiche come nella tradizione freudiana si interpreta il paziente nell'analisi individuale³⁷.

- Simulata di gruppo 1:

Il lavoro parte dalle indicazioni tecniche dal punto di vista dell'indifferenza creativa, del vuoto fertile e del fenomeno secondario, e del senso e delle modalità della messa in scena.

S: (Il supervisore si rivolge all'allieva che ha chiesto di condurre il gruppo nella simulata) osserva il gruppo: che stanno facendo? Fai caso a dove metti l'attenzione... ascolta cosa ti sta succedendo. Mentre stanno in silenzio, fai fantasie sulle loro attese. A loro cosa piacerebbe che tu facessi? Sono in attesa che tu riempi il vuoto: hai intenzione di riempirlo?

A: no.

S: bene. L'operatore d'aiuto deve tenere saldamente una posizione di *indifferenza creativa*, che è tutt'altra cosa di quell'indifferenza in cui non gli importa niente di niente. L'indifferenza creativa è una finestra interessata sul mondo, un punto di vista che trova interessante ogni cosa, anche il silenzio.

A: e se si alzano dalla sedia e vanno via?

S: il paziente che se ne va è un paziente guarito³⁸, nel senso che non ha più bisogno di te. L'aspettativa da avere è che le persone non abbiano più bisogno di noi, quindi se il paziente se ne va è *per definizione*³⁹ una buona notizia....

A: non so che osservare... dove mettere l'attenzione....

S: siccome davanti c'è l'infinito, non puoi osservare tutto: osserva quello che interessa a te. Comincia con qualche dettaglio: che bel golfino, che bell'orologio, tutte cose così. Osserva le persone *personalmente*, cerca le cose che ti interessano: che effetto ti fanno le loro facce? Che fantasie ti inducono? Preoccupati di soddisfare la tua curiosità, immagina la casa dove stanno, che fanno tutto il santo giorno... immaginali in situazioni di vario tipo e vai dietro alla tua fantasia. Non preoccuparti di dover lavorare: se vogliono lavorare lo chiedono loro. Eventualmente puoi fare interventi insulsi, tipo, a una persona che muove un piede: *che bel piedino chiaccherino*,

37 Questa operazione tende a far prendere al gruppo una esistenza stabile, obbligando i singoli membri alle sue idiosincrasie, mandandoli in secondo piano e sacrificandoli a quella preponderanza dell'insieme con cui J. SMUTS, in *Holism and evolution*, giustificava l'apartheid, la politica di segregazione in sud Africa.

38 Affermazione paradossale che controbatte la risposta ansiosa dell'operatore.

39 Dal punto di vista fenomenologico la ragione del paziente vale quanto quella del terapeuta.

chissà cosa sta dicendo... e poi guardi da un'altra parte.

A: che bocca grande che hai! Che occhi spalancati che hai!

Una del gruppo: e secondo te, come mai?

S: rispondi...

A: forse mi chiedi qualcosa?

S: non c'è bisogno di ribaltare subito le domande: puoi digli, magari "la mia fantasia è che siano così spalancati perché cercano perle blu nel fondo delle rose!" Serve cedere alla tua parte stupida, smettere di essere intelligente. Se ti permettessi di essere stupida affiorerebbero un flusso di associazioni libere, ma siccome sei intelligente blocchi tutto: no questo no, quest'altro no, quest'altro no... e lo stesso succede poi anche a quelli con cui lavori.

Una del gruppo: allora il bisogno di aiuto c'è...

A: di aiuto per che cosa?

S: fai la scema. Ha detto c'è: tu che dici?

A: dov'è?

S: "Dov'è? È lì sotto, l'hai visto?" (*fa finta di cercare*). Allora, se ti pensano scema non cercano più di essere così spaventosamente intelligenti prima di aprire bocca. Perché se sei scema te, possono essere scemi anche loro.

A: beh, qualcuno l'ha trovato questo bisogno?

Una del gruppo: io ce l'ho questo bisogno!

A: è che non lo vedo se non lo dici!

Un altro del gruppo: io devo andare al bagno...

Risate.

S: che fa l'operatore mentre il gruppo traccheggia? Il problema è che non ci si può tanto distrarre, perché da fuori si vede: se ti distrai tu poi ognuno pensa agli affari suoi e non si va da nessuna parte. Si deve fare qualche cosa che permetta di mantenere allo stesso tempo l'attenzione su di te e su di loro. Per esempio fare yoga, o meditare. Quello che consiglieri io però è semplicemente di respirare. Non abbiamo mai il tempo di respirare consapevolmente, invece in queste situazioni c'è tutto il tempo che si vuole per respirare consapevolmente. Mentre ascolti il tuo respiro non hai bisogno di assentarti, le persone le vedi. Ascolta loro, e ascolta il tuo respiro: più loro tardano a parlare, più hai tempo per ascoltare il respiro.

A: e mi pagano anche... lei ha fatto una richiesta, e io ho detto che non la vedo finché non la tira fuori lei...

S: meglio che tu dica: "come posso aiutarti", perché se dici "non la vedo" magari lei pensa "eh, se sei cieca che ci posso fare!" Intanto che aspetti che lei parli ascolta il tuo respiro. Immagina che la spina dorsale sia un tubo diritto, e immagina che quando inspiri e quando butti fuori l'aria è come se ci fosse una pallina che va giù e su per il tubo, una pallina che galleggia sull'aria che respiri. Immagina che la pallina abbia le dimensioni del tubo, e andando su e giù è come se avvertisse tutte le strozzature del tubo: dove il tubo si stringe, la pallina fa attrito. Quell'attrito segnala una contrazione, e lì c'è un'emozione sospesa. Col respiro porta su e giù la pallina, ascolta le contrazioni e chiediti: che c'è lì dove il tubo stringe? Ascolta la strettoia: che sensazione ti dà?

A: di fiato corto.

S: e se il fiato corto parlasse cosa direbbe? Magari direbbe ho paura, ho paura, ho

paura, ho paura... dagli voce... fagli esprimere l'emozione... butta fuori tutta l'aria, svuota i polmoni spingendo dal diaframma: che gli succede alla strettoia? Quando l'aria rientra di colpo dopo essere rimasti completamente senza è una botta che allenta la tensione.

A: non devo fare qualcosa per il gruppo?

S: cosa fa una mamma quando è ai giardinetti con i figlioli? Niente! Qui è come stare con i figlioli ai giardinetti. Non fai niente e guardi come sono carini. Questo è quello che c'è da fare, come con i figlioli: sono ai giardinetti e pigliano il sole, il sole del respiro. Finché non chiedono è un momento beato, non c'è da fare nient'altro che guardarli con benevolenza. Che carini! Pigliano il sole! Dormono!

Una del gruppo: mamma, che c'è per merenda?

A: e voi che avete portato?

S: brava...

Uno del gruppo: sassi.

S: stacca con l'aspettativa della razionalità e concentrati sul sole: il sole è l'ossigeno.

Una del gruppo: ma vorresti che ti chiedessimo qualcosa, che si portasse noi un bisogno?

A: siete voi che siete venuti qua...

S: che cosa stai facendo?

A: sto rispondendo...

S: sì, in modo razionale, perché hai paura. Immagina che loro siano tuoi figlioli: come risponderesti? Confonditi, perditi al sole, inebriati di ossigeno: se hanno bisogno di qualcosa te lo chiederanno loro. Fertilizzare il vuoto consiste nel sottolineare il bisogno che viene espresso e aver fiducia che da questo verrà fuori qualcosa.

Una del gruppo: stanotte ho avuto un incubo.

S: (*rivolto ad A*) è arrivato un sogno. Che cosa hai intenzione di farci?

A: che cosa vuoi fare di questo sogno? Se vuoi possiamo metterlo in scena.

La sognatrice: a che serve che lo mettiamo in scena?

S: la risposta canonica è "se non si va non si vede". Prima si fa e poi gli dici che scopo aveva farlo.

A: se vuoi scoprirlo fai la regista e metti in scena il sogno con l'aiuto dei tuoi compagni.

S: per la messa in scena, ci sono qui delle regole fondamentali:

- la prima è che chi chiede di lavorare fa la regia;
- due, che nella regia non si spiega ma si fa vedere;
- tre, che una volta messa in scena la situazione si chiede alle persone di dire cosa hanno *sentito* come personaggi, insistendo sulla differenza tra personaggi e attori.

Come attore la persona dice in genere cose banali, cose che interessano solo a lui: parla anche con una voce un po' fioca, priva di nerbo. Appena la persona parla come personaggio, si sente la differenza da come la sua voce è coinvolta ed è interessante quello che dice.

Facendo parlare i personaggi si passa dal fenomeno primario, che è l'oggetto-rappresentazione, al fenomeno secondario, che è il processo dell'esperienza: mettendolo in scena, il sogno compare sensorialmente e lascia un'impressione, passando dal piano digitale a quello analogico. Quella che sul piano del verbale era una visione piatta, assume dimensioni sensoriali e poi comincia a trasformarsi: la sognatrice ora non ha

più davanti il suo sogno, ma un'esperienza che può essere anche molto differente dal sogno fatto, e dal differente, di sicuro qualcosa di nuovo impara.

La sognatrice accetta di fare l'esperienza e viene messo in scena il sogno⁴⁰. Dopo la rappresentazione:

A: che effetto ti ha fatto vedere la messa in scena del sogno?

La sognatrice: la scena non mi è sembrata aderente al sogno...

S: (*rivolto ad A*) tu le hai chiesto che effetto le ha fatto la rappresentazione, cioè cosa ha sentito: lei ha risposto "non mi è sembrata aderente al sogno", cioè ha detto quello che ha pensato. Insisti con l'effetto che gli ha fatto.

A: che effetto, in senso sensoriale, ha fatto a te la rappresentazione?

La sognatrice: ... quando c'ero ci volevo rimanere....

S: lasciala dire quello che ha da dire, poi quando ha finito di parlare le chiedi: Per questo spettacolo, avresti pagato il biglietto⁴¹? Se sì perché sì, e se no perché no. Puoi anche chiedere: cosa noti di diverso dal sogno raccontato? Cosa ti piace e cosa non ti piace?... *Ti piace - non ti piace* non è più un registro digitale, ma analogico, e con questo lei tirerà fuori per forza qualcosa di nuovo. Se non tira fuori niente, allora passi alla confrontazione: Ah, non hai imparato niente di nuovo!? Allora hai perso tempo... Peccato! Sicura che non hai imparato proprio niente? No? Hai perso tempo, ma pazienza, tanto la vita è lunga! Se la persona non ha imparato niente dopo un'esperienza del genere è molto significativo, deve aver inciampato in un muro grosso come la muraglia cinese. Si impara anche a respirare, figuriamoci a mettere in scena un sogno: per non aver imparato niente deve aver sbattuto contro un ostacolo resistentissimo. L'ostacolo è come la corrente elettrica, non si vede ma se ne sente l'effetto, ed è importante⁴² quanto e più dell'aver imparato qualcosa, perché come disse Confucio "Quando sulla strada incontrerai un ostacolo, l'ostacolo sarà la tua strada".

S: (*Rivolto ad A*) l'esperienza di questa simulata cosa ti ha portato?

A: mi sono resa conto che per me è molto difficile stare ad aspettare.

S: la posizione che l'operatore d'aiuto deve tenere è l'indifferenza creativa, altrimenti fa la *baby sitter*. Gestire il vuoto fertile è difficile perché significa stare ad aspettare qualcosa di imprevedibile e viene l'ansia: in questo lavoro bisogna quindi sopportare l'ansia. L'ansia e il respiro sono parenti stretti: l'ansia comporta sempre un blocco del respiro, e se si riesce a respirare diminuisce. Il problema è come sopportare l'ansia: si può imparare un modo basilare di gestirla, per esempio con lo yoga, o anche semplicemente con il training autogeno, ma ci sono momenti che l'ansia ti salta addosso e, o la controlli lì per lì, oppure ti massacra. Imparare a controllarla

40 Il sogno: "cercavo una casa e ho pensato di averla trovata. Sono entrata dentro ma c'erano dei mostri enormi. M'hanno fatto un'impressione fortissima, sono rimasta incantata! Il pavimento era fatto di rocce, come fossero scogli, e da ogni scoglio veniva su una serpe, però io ero sicura che non m'avrebbero mangiato. Stavo lì tra un mostro e un altro, ed era buio. Poi dal pianerottolo è venuta un'amica in bicicletta: "Vieni via che ti mangiano!". Sono andata via con lei in bicicletta, e ho detto: e ora dove la ritrovo un'altra casa a mare? Ero con un'ansia incredibile perché non riuscivo a trovare una casa al mare! Tutta la mattina, qualsiasi cosa facessi ero con un'insoddisfazione fortissima."

41 Il supervisore sta facendo un lavoro *dal* sogno, non *del* sogno: nell'ottica fenomenologica esistenziale si procede per dove decide il paziente, e il sogno è una esperienza come un'altra.

42 Per esempio come riferimento di una catena di libere associazioni.

fisicamente significa imparare a disciplinare il respiro: un pronto soccorso è fare lo sforzo di aprire la trachea e di approfondire volontariamente il respiro. Praticare il vuoto fertile implica necessariamente saper sopportare l'ansia. Che altro hai notato?

A: che io faccio respirare gli altri nel lavoro...

S: e quindi ti basterebbe fare tu quello che fai fare agli altri. Un'altra cosa per esempio che potresti aver notato è che avevi l'ansia ma hai lavorato ugualmente: sei stata capace di *sopportare* l'ansia.

A: quando ho l'ansia mi alzo in piedi, ed è una cosa magica, subito mi passa.

S: giusto, prova un po' a *non respirare* quando sei in piedi: difficile, eh! Cercate di lavorare il meno possibile da fermi.

A: (*rivolta al gruppo*) che cosa avete notato voi?

La sognatrice: quando A mi ha guardato è come se avesse acceso l'interruttore.... prima ero come spenta.

S: tutta la tecnica non vale un fico secco se non c'è il rapporto, che non è una cosa meccanica, è avere una relazione con l'altro. Per lo meno di antipatia se non di simpatia, perché la relazione d'aiuto è aiutare ad aiutarsi, e si aiutano le persone, non gli oggetti. Come fa l'altro a essere una persona se non ti accorgi di lui? Nel momento in cui entri in uno stato di ricezione emozionale è come se si accendesse un interruttore. I figli hanno bisogno che i genitori li chiamino in rapporto, che si interessino, che gli stiano dietro senza rompergli le scatole, interessandosi a quello che gli piace e che non gli piace... Bisogna che succeda qualcosa di personale con i clienti, che sono, metaforicamente parlando, come dei figli: se non sono ascoltati e portati dentro il rapporto, sono figli abbandonati, e da questi non ci si cava niente. Maria Montessori fece un'affermazione radicale: i bambini imparano solo da quelli che amano. Spesso quelli che odiano la matematica hanno avuto una professoressa di matematica odiosa.

Una del gruppo: questo serve per motivare le persone al lavoro?

S: motivare è un'idea illogica: la motivazione c'è o non c'è, non viene mica a volontà. E' lo *scopo* che è una scelta, e che può essere sponsorizzato da fuori.

Una del gruppo: a che serve scherzare nella seduta?

S: ci vuole molta attenzione a scherzare: bisogna mettersi nei panni della persona con cui si scherza, e accorgersi se rischia di offendersi. Le battute, gli scherzi, i giochi di parole sono però buoni per alleggerire la situazione: la maniera di sopportare la serietà della vita è di non prenderla troppo sul serio. L'antica tradizione classica del teatro greco prevedeva tre tragedie e una commedia, con la precisa consapevolezza che la commedia era fondamentale per digerire il tutto: senza la commedia, le tragedie sarebbero risultate pesantemente indigeste.

Un caso particolare di gruppo è la coppia: anche qui l'insieme trascende le parti, e forma qualcosa di invisibile che contiene i due elementi. E' un luogo dove non si arriva sommando semplicemente le due persone e, con la dovuta attenzione, è una realtà riscontrabile come fenomeno nell'esperienza di tutti e due:

- Supervisione: vita di coppia

S: nei loro panni che effetto ti fa mentre ti tengo sul punto? tu hai paura che se li tieni sul punto loro si offendono, vero?

T: (*nei panni della terapeuta*) mi sento trascinata da loro...

S: e non li fermi per non essere scortese: per questo è importante che tu ascolti cosa senti se io ti tengo sul punto. Fai loro due sulle sedie vuote.

T: lui fa (*nei panni del marito*) "comincia pure te, perché ci sarebbero delle cose...."
(*nei panni della moglie*) "vuoi che cominci io? è sempre lo stesso problema che non si comunica.. a lui non gli va giù che io sono disordinata.. ma io faccio di tutto per essere ordinata...."

S: quindi per quanto tu ti sforzi non sei alla altezza delle sue aspettative?

T: (*nei panni della moglie*) no, mai. (*nei panni del marito*) ma tu sai cosa voglio: ti ho fatto tutta una lista di tutte le cose che voglio che faccia.

S: allora hai fatto un errore sposandola: speravi che capisse e invece no.

T: ma io sono contento, perché lei mi piace tanto.

S: allora ti piace così come è?

T: sì.

S: allora stai cercando solo di rieducarla?

T: non è che non capisce perché non è intelligente, forse non ha volontà. per esempio io le ho detto che vorrei che si tagliasse i capelli, che fosse più carina, che si mettesse dei completini sexy....

S: quindi hai sposato una donna che vuole cose diverse da quelle che vuoi te. Ma, visto che vuole cose diverse, hai fatto un errore sposandola?

T assume la parte favorevole alla separazione per tenerli in quella favorevole all'unione

T: io ho fatto la lista delle cose che voglio, lei non ha fatto niente.

S: lei non si vuole tagliare i capelli?

T: (*nei panni della moglie*) no, un attimo, io mi sono tagliata i capelli e lui non se ne è neppure accorto!

S: lui vuole cose diverse da quelle che vuoi te?

T: no, rispetto allo stare insieme vuole le stesse cose.

S: lui vuole che tu vada dal parrucchiere tutte le settimane?

T: lui ha un'idea diversa della donna.

S: cosa volete fare? stare insieme anche se volete cose diverse o lasciarvi?

T: lui vede solo cose che vuole lui....

S: ma tu lo vuoi come marito, visto che vuole cose diverse?

T: lui non si accorge delle cose che faccio, ma io faccio delle cose...

S: ma siete sicuri che volete stare insieme, volendo queste cose diverse?

T: lui si accorge solo quando me lo scordo.... come dei capelli

S: cosa ci fai con un uomo così? le cose non vanno perché avete desideri diversi: cosa ci fate insieme? mi sembrerebbe ragionevole che pensaste a lasciarvi.... sennò sei masochista. Sei masochista?

T: no, non sono masochista: ora sembra che tutto il problema sia che io non sono abbastanza...

S: che ci state a fare insieme? spiegatemelo!

T: (*nei panni del marito*) io ci sto perché a me lei mi piace... siamo qui apposta, perché

ci piacciamo, ci vogliamo bene, per provare ad incontrarci.

Compare una affermazione che trascende il litigio

S: ma come fate a incontrarvi con questi desideri differenti?

T: abbiamo anche cose in comune, e quindi la cosa si può risolvere...

S: non c'è niente da risolvere: se rinunciate a questi vostri desideri conflittuali poi non c'è più problemi, ma mi sembra difficile che riusciate a rinunciare....

T li sfida

T: (*nei panni del marito*) per i capelli posso rinunciare... ma sulla cosa del lavoro non la capisco...

S: va bene per la cosa dei capelli, ma qui il problema è cosa ci fate insieme visto che i vostri desideri sono differenti!

T: ma ci piacciamo: le persone che stanno insieme possono avere desideri diversi....

S: ma sono disponibili a rinunciarci.... tu hai il tuo grado di sopportazione e lei un altro: i casi sono due, o sei frustrato tu o lo è lei... cosa state a fare insieme? a lei semplicemente le piace una cosa diversa.

T: (*nei panni della moglie*) anche a me piace la casa in ordine, (*a T nei panni del marito*) ma tu sei esagerato!!

S: che ci fai così frustrata con lui?

T: ci sto perché è simpatico, mi piace.

S: vuoi starci per farti frustrare? no? allora perché non lo lasci?

T: (*alla terapeuta*) dopo tutta la fatica che ho fatto per averlo... mi sono anche trasferita di città: (*al marito*) secondo me tu hai dei problemi personali e dovresti fare terapia personale... hai dei desideri che sono esagerati.

S: il metro di misura è la persona stessa: se lui non li trova esagerati con quelli devi avere a che fare.

T: ma ci sarà un limite?! Per esempio il senso di riservatezza io ce l'ho eccessivo e dovrei lavorarci sopra...

S: per quanto ne so io il limite è nella persona stessa: se vuoi una persona te la devi prendere con annessi e connessi, sennò la devi lasciare...

T: io me lo dovrei tenere così richiedente? lui mi ha fatto la lista della spesa di cosa vorrebbe...

S: lui è questo qui, e può fare le richieste che vuole.

T: lui la sera borbotta e brontola invece di godersele...

S: questo non vuol dire che lo devi soddisfare: puoi lasciarlo borbottare e lasciare che magari ti lasci, o lasciarlo prima te.

T: a me non mi convince questa cosa di lasciarlo.

S: allora tienitelo.

T la sfida

T: (*nei panni del marito*) tanto lo sapevo, la figura dello stronzo ce la faccio io.

S: tu hai i tuoi desideri e lei i suoi: qui ci sono due persone frustrate, non c'è nessun stronzo.

T: ma mi fa sentire stronzo!

S: sta di fatto che avete desideri differenti, quindi o andate avanti frustrandovi o fate qualcosa, io non vedo alternative.

T: siamo venuti apposta da te per capirlo

S: io vedo o che rimanete frustrati, o che vi lasciate: se tu vedi alternative, proponile...

T: no, io non voglio lasciarla.

S: allora proponi un'alternativa...

T: (*nei panni del marito, verso la moglie*) tu hai qualche idea?

T: (*nei panni della moglie*) sì, quella che dico sempre: perché non ci godiamo la vita e le serate?

S: (*a T nei panni del marito*) cioè, perché non rimani frustrato solo tu senza frustrare anche lei? lei ti propone di essere lei la stronza e tu quello generoso: ti va bene?

T: non è che lei mi deve fare da serva, è che quando torno a casa e trovo confusione vado in confusione anche io.

S: e allora la lasci?

T: no, andiamo in terapia individuale.

S: è un modo più morbido per lasciarsi... ognuno poi va per la sua strada e si lascia. Ti va bene a te?

T: non la voglio perdere, quindi no.

S: (*a T nei panni della moglie*) Magari se si prendesse un'amante si potrebbe consolare delle frustrazioni che ha con te: invece di pretendere cose eccessive da te si potrebbe prendere un'amante?

T: no, per me la fedeltà è un concetto fondamentale della coppia. L'amante no... ma ormai si sa che lui preferirebbe avere l'amante invece che andare in palestra...

S: ma vorresti un uomo così citrullo che preferisce andare in palestra invece che avere un'amante?

T: cosa ti dovrei rispondere? che gli dico? vai con l'amante e non me lo dire?

S: ti va bene se va con l'amante e non te lo dice?

T: ma io non è che non voglio fare sesso con lui...

S: la cosa più semplice è che vi lasciate: altrimenti fate delle proposte!

T: delle proposte non mi vengono...

S: è quello che vi ho detto dall'inizio: la cosa più semplice è che vi lasciate... finiamo qui?

T: (*nei panni del marito*) mah..... no, non vorrei finirla qui, ma non saprei fare delle proposte...

S: io proposte non ne ho, quelle dovete trovarle voi,

T: ci tengo all'onestà, alla precisione, anche alla morale...

S: bene, falle una proposta morale: altrimenti rimangono le due ipotesi di partenza, stare insieme frustrati o separarsi... (*a T nei panni della moglie*) tu hai altro da proporre?

T: (*nei panni della moglie*) sono arrabbiata!

S: proponi.

T: ci sono cose che ci piace fare insieme... andare a ballare: facciamo questo!!

S: lui vuole da te due cose, che metti a posto la casa e che ti metta completini sexy.

T: sembra un braccio di ferro... non lo concepisco che non ci sia un altro modo!

S: lascia perdere quello che ha proposto lui, proponi tu!

T: (*nei panni del marito*) si fa una settimana con i completini e una senza.

S: (*a T nei panni della moglie*) questa proposta ti interessa?

T: (*nei panni della moglie*) ma con il completino passo anche da superficiale...

Alla fine la moglie manifesta un problema interno

S: ma ci puoi stare su una settimana sì e una no?

T: ma sembra superficiale, mentre c'è il lavoro, la casa dove andremo a abitare...

S: una cosa per volta: per il completino ti va bene?

T: allora bisogna fare la lista della spesa, sennò non ci sto.

S: (*a T nei panni del marito*) una settimana sì e una no per il completino è ok? Bene: e sulla confusione cosa proponi?

T(*nei panni del marito*): mi sembra di essere stronzo, perché le chiederei che la casa sia in ordine quando torno a casa la sera... abbiamo anche la donna delle pulizie....

S: la tua proposta è che metta sempre a posto lei o farlo metà per uno?

T: ok, i tre giorni che ci sei lo fai tu, gli altri te lo faccio io.

S: tu lo farai?

T: sì, ok.

S: (*a T nei panni della moglie*) ti sta bene? ti interessa?

T: sì, ma ho paura... lui trova sempre un cavillo.

S: sei disponibile a mettere a posto come vuole lui?

T: non è mica vita...

S: cosa sei disposta a fare?

T: bicchieri, coperte, piatti nel lavandino e spazzatura.

S: questa specifica è sufficiente o c'è altro?

T: (*nei panni del marito*) basta questo.

S: allora su queste due cose siete d'accordo.

sembra che perdersi sia peggio che accettare queste esigenze, per quanto vissute come insensate: la ragione è che gli piace a tutti e due stare insieme, e questo si potrebbe ragionevolmente leggere come il piacere di abitare in quel particolare gruppo che la coppia è.

- Supervisione: tradimento in azienda

T: (*nei panni del terapeuta*) si tratta di una seduta di coppia.

S: (*a T nei panni del terapeuta*) mettiti nei panni di ognuno e presentati al terapeuta.

T: allora, qua c'è lei. Lei di notte piange.

S: allora piangi: "uhhhh uhhh, perché lui...."

T: (*nei panni della moglie*) "... è trent'anni che io vivo con questo pezzo di merda e lui se la fa con un'operaia della nostra azienda! Ti rendi conto? È un anno e mezzo che questo figlio di puttana mi sta tradendo con un'operaia! Ma cosa devo fare io, dopo aver investito tutta la mia vita dentro l'azienda, averla tirata su come si tira su un figlio, e lui non mi riconosce niente, niente di tutto questo. E in più lui mi tradisce con chi? Con un niente, che ho dovuto licenziare, l'ho dovuta licenziare 'sta puttana: la sera gli mandava i messaggi! Li ho letti tutti... le canzoncine... in trentacinque anni a me non mi ha dedicato una canzoncina..."

T: (*nei panni del marito*) "ho fatto una cazzata, ho fatto una cazzata. D'altronde non c'ho fatto niente con questa qua, mi ha sfruttato perché sono l'imprenditore, il capo di questa azienda: tu l'unica cosa che sai fare è dirmi quello che non sono capace di fare, cosa non so gestire... almeno lei non mi giudicava. Mi ha ascoltato e basta: mi diceva "come stai?". Lei non ha fatto niente, semplicemente mi ascoltava, ne più né meno."

T: (*nei panni della moglie*) "ti ascoltavaaa? Per trent'anni io ho ascoltato le tue

minchiate, di come gestisci il personale della tua azienda. L'unica cosa che sai fare è incazzarti come una bestia, questa è l'unica cosa che sai fare. E io poi a raccogliere i cocci, ad andare per le banche a raccogliere i finanziamenti, mettere le pezze un po' di qua e un po' di là. E stavolta ti ho beccato. Un'altra volta ti avevo già beccato."

T: (*nei panni del marito*) "sì sì, adesso cambia le carte: te hai cercato di fartela con un altro, non sono io qua l'unico che tradisce. La realtà è che la nostra coppia finisce dentro la relazione lavorativa: arrivi a casa e sei frustrata, e mi fai fare delle figure di merda davanti ai figli. Hai dovuto dire di fronte ai figli a cena che io ti avevo tradito con un'operaia: questo è un modo per vendicarsi che non mi è andato giù."

T: (*nei panni della moglie*) "vendicarsiii? Io il giorno dopo ti ho chiesto di andare dal commercialista perché devo tutelare i miei figli, perché sennò questa puttana domani tutto il patrimonio se lo porta via lei, e io e i miei figli rimaniamo in mezzo alla strada. Non sono mica nata ieri sai, non sono mica deficiente sai! "

T: (*nei panni del terapeuta, rivolto a S*) il dialogo è questo, e continua così.

La trama che presentano è una lotta per chi ha ragione all'interno dello stesso territorio, la loro azienda, che non si apre a nessun futuro differente: neanche se uno dei due si arrendesse ci sarebbe un'apertura.

S: (*a T nei panni del terapeuta*) che bestie sono?

T: sono due lupi affamati di sangue, uno vuole mangiare l'altro.

S: sono due lupi affamati di sangue che si sbranano. E perché?

T: non ho la sensazione in fondo che sia una coppia persa, perché comunque sono trentacinque anni che stanno assieme, fanno cose, nonostante tutto hanno una sessualità che continuano a vivere anche in questa fase. Lei sta anche immaginando di mollare tutto e fare la psicologa, quindi cambiare mestiere per non dover entrare in conflitto con lui: ma è gente che è veramente straricca, e se spera di guadagnare così tanto sarà meglio che continui con l'azienda, nel senso che prima che guadagni con la psicoterapia quello che guadagna con l'azienda sta lustra. Invece se c'ha un patrimonio alle spalle può fare la psicoterapia per passione.

T immagina una trama differente appoggiata da una divisione del territorio: lui l'azienda, lei una libera professione.

S: qual è la loro intenzione?

T: per adesso è sfogarsi, azzannarsi. Adesso hanno fame l'uno dell'altro.

S: qual è la loro intenzione rispetto a te?

T: alla fine della seduta gli ho detto: in che modo credete che io possa esservi d'aiuto, perché così non so dove andiamo a parare. In questo momento sento solo le ferite che siete in grado di farvi l'uno all'altro.

S: e loro?

T: lei piangendo dice: (*nei panni della moglie*) "sento troppo dolore, non capisco niente, l'unica cosa che spero è che venendo qua in qualche modo riesco a lenire questo dolore". Io ho detto che non so che farci con 'sta roba qua, e lei ha cominciato a piangere ancora di più "non ce la faccio piùuuù".

Non sembrano riconoscere a T un posto nella trama che stanno svolgendo: in questi termini la sua opera viene impedita.

S: (*a T nei panni del terapeuta*) certo, e perché ha cominciato a piangere di più?

T: perché sentiva che stava perdendo terreno...

S: perché essendo tu un uomo, pensa che se piange ti smuovi!

S ridefinisce il comportamento della moglie in modo che T si riconosca un posto nella loro trama.

T: la sensazione che avevo è che stesse soffrendo esageratamente rispetto al fatto.

S: ma mettiti nei suoi panni. Il marito se la fa con le sottoposte. Ma te lo immagini? Le sottoposte, giovani, e c'è una sfilza, se l'è fatta con 2, ma lo può fare 200! Con una cosa di questo genere gli viene i capelli dritti anche a Giuseppe Mazzini: cosa si capisce da questo?

S ridefinisce la lettura della situazione fatta da T normalizzandola: se T la trova strana difficilmente riuscirà a interagirci.

T: credo che sia una ferita narcisistica terrificante.

S: infatti. Che se la fa con le operaie che vuol dire?

T: nel suo mondo, quella lì è una sotto....

S: vuol dire che lui una donna normale non la imbrocca. Lei che figura ci fa con questo marito che se la fa con le operaie della loro fabbrica? è una sputtanatura gigantesca, è proprio il top del top del top, se non l'ammazza è proprio gentile. E che ha detto lui?

T: lui ha detto (*nei panni del marito*) "vorrei costruire una coppia facendo tabula rasa del passato".

S: e cos'è che t'hanno detto di uguale lui e lei?

T: Niente.

S: come no! Ti hanno fatto sapere che non t'hanno detto cosa vogliono da te.

S mette il dito sui particolari della trama che brillano per la loro assenza: se T non ne entra a far parte non può entrare in contatto con la coppia.

T: ah sì, certo.

S: la faccenda è che sei abbandonato a te stesso perché loro non ti dicono niente. Allora che vuoi fare?

Il problema è la bussola: o come bussola si usa un modello, o ci si riferisce a quello che si vuole. Se mi riferisco a quello che voglio casco sempre in piedi, perché se mi perdo mi chiedo cosa voglio e mi ritrovo. Però bisogna fidarsi di quello che si vuole: può anche essere il voler ammazzare una persona, perché anche questa è una cosa umana (...nihil humani a me alienum esse puto.). Fidarsi di quello che si vuole non vuol dire però essere disposto ad agirlo: fra volere e agire c'è una differenza abissale.

T: intanto lasciarli scannare un po', fargli mettere tutta la merda sul tavolo e quando non ce n'è più vedere cosa rimane.

S: allora prova a immaginare una seduta dopo che hanno messo tutto sul tavolo.

T: è che non riesco a immaginarla.

Quando si chiede alle persone di immaginare bisogna immaginare insieme a loro, altrimenti difficilmente ci riescono. Immaginare probabilmente crea un campo di forze che si percepisce.

S: e allora immagina qualcos'altro. Loro, in altre parole, ti hanno detto arrangiati: tu sei disposto ad arrangiarti?

T: sono in difficoltà.

S: allora estirpagli qualcosa, sennò rimani incastrato lì.

Quando si butta il gatto giù dal tavolo lui ci risale, si ributta giù e lui risale: quello che bisogna fare è diventare stronzi come il gatto e continuare a buttarlo giù, e così

si inizia l'allievo a essere un po' più stronzo. La sua logica all'inizio è "sono buono, quindi dammi": il passaggio è da "dammi" a "mi prendo". Dal dammi al mi prendo c'è un crollo dell'immagine del "sono buono", e il rassegnarsi al "sono stronzo".

T: la sensazione che ho è che se loro sciogliessero il loro vincolo professionale, gli rimarrebbe in qualche modo qualcosa: cioè se lei decide, per esempio, di fare la psicologa, visto che è laureata in psicologia, e smette di fare l'imprenditrice, può essere che non avendo più il conflitto professionale, verifichi se la coppia c'è. La mia fantasia è che se non lavorassero insieme sarebbero una coppia normale.

S: questo dipende dalla loro volontà: siccome loro non lo dicono, ...

T: tu pensi che sia corretto portarli a fare una riflessione in quell'ambito?

S: loro *devono* dirti cosa vogliono da te, perché se non lo dicono non c'è spazio per fare niente.

S sottolinea un punto inderogabile: l'approccio Gestalt richiede necessariamente che i pazienti trattino i terapeuti come persone e non come funzioni.

T: per cui posso stare fermo e dire: "per lavorare ho bisogno di sapere che cosa volete da me. Senza una risposta non so in che direzione andare, per esempio se in direzione della coppia o di fare un lavoro sull'azienda, come *problem solving* aziendale."

S: magari prima prova qualcos'altro (*a T nei panni del marito*) "che vuole da sua moglie? Lei è arrabbiatissima, dice che Lei è uno stronzo e che non è affidabile: Le va bene, non Lei va bene, ha qualcosa da ridire, vuole qualcosa da lei, vuole che Lei consideri una personcina per benigno, ammette di essere uno stronzo, robe del genere." (*a T nei panni del terapeuta*) Lui che direbbe?

S propone un intervento più personale, dove T opera contatti a cui la coppia si sottrae.

T: lui ha detto (*nei panni del marito*): "ammetto di essere stato uno stronzo, che ho sbagliato, ma...".

S: (*a T nei panni del marito*): "vorrei chiarire una cosa: ha sbagliato a tradirla, o ha sbagliato a tradirla con un'operaia? Questo mi sfugge un pochino".

T: (*nei panni del terapeuta a S*) quando dice che ha sbagliato non gli credo, perché lui va sempre con le operaie e lei puntualmente poi ...

S: vai lì e fai lei (*a T nei panni della moglie*). "Ma Lei ce l'ha con suo marito perché l'ha tradita, o perché l'ha tradita con un'operaia?"

T: bè, perché mi ha tradito, e a maggior ragione perché mi ha tradito con un'operaia.

S: perché con l'operaia non va bene?

T: ma perché mette a repentaglio il mio ruolo nell'azienda!

S: questo perché è un'operaia dell'azienda, e se fosse di un'altra azienda?

T: sarebbe diverso.

S: quindi gli sta dicendo: tradiscimi semmai con un'altra operaia, non con quella dell'azienda! così?

T: no. Se c'è 110 e poi la lode, lui è un imbecille con lode... e in più mi ha tradito.

S: cosa c'entra l'imbecillità col tradimento?

T: è semplicemente un'aggravante.

S: uno che non tradisce non è cretino?

T: uno che non tradisce è fedele.

S: ma l'alternativa a fedele mica è cretino.

T: e che è?

S: infedele, stronzo, ma non cretino. Ha presente Einstein? Era cretino? Hanno pubblicato la lista di tutte le sue amanti, è un volume di enciclopedia.

T: ho capito, ma Einstein è Einstein...

S: ma non gli dia di cretino, gli dia di figlio di puttana, di puttaniere, che ne so, puttaniere può andare?

T: puttaniere può andare.

S: (a T nei panni del marito) dice che Lei è un puttaniere: è vero?

T: in questa situazione qua, anche se io non ci sono andato con questa qua...

S: (a T nei panni del marito) ma con le puttane Lei ci va?

T: no, perché me lo chiede?

S: non ci va, ma perché?

T: non mi interessano.

S: le operaie son meglio delle puttane?

T: io non cerco quello, con questa donna ho semplicemente avuto una corrispondenza.

S: ma scusi, non lo sa che con le puttane gran parte dei clienti ci vanno a parlare? A Lei sembra strano che sua moglie non l'ascolta, ma quando mai le mogli ascoltano i loro mariti? I mariti vanno a puttane per trovar qualcuno che li ascolti.

S ridefinisce la situazione in maniera paradossale per costringerli a riconoscerlo come parte della trama in corso.

T: (nei panni della moglie, a S) credo che Lei... scusi ma che cavolo sta dicendo?

S: non lo sapeva?

T: sì, ho capito, ma che aiuto mi sta ...

S: ah, mi sta chiedendo aiuto? Aiuto di che? Cosa vuole che l'aiuti a fare? Oh, dica, dica.

S ha finalmente ottenuto di essere riconosciuto e di essere parte di uno scambio con loro.

T: (nei panni del terapeuta) la sensazione che ho nei panni della moglie è che voglio avere ragione.

S: infatti lei ha detto che lui l'ha tradita, che è uno stronzo, un puttaniere...

T: (nei panni del marito) io comunque le dimostrerò che ci tengo a lei, nonostante queste torture...

S: (a T nei panni della moglie) ma senta, mi racconti, mi sembra interessante quello che lui ha detto, che l'ha beccata a letto con uno: chi era?

T: è una storia vecchia, passata, che abbiamo già elaborato.

S: sì, ma chi è lui?

T: è uno incontrato in un viaggio, una volta che siamo andati in barca alle Maldive con mio marito e altri.

S: (a T nei panni del marito) ha capito? è uno incontrato in viaggio, non nell'azienda! Perché se le prende nell'azienda e non nei viaggi?

S continua nell'opera di decostruzione della trama che gli hanno presentato, insinuando possibili cambiamenti che buttano all'aria lo scontro della coppia.

T: perché io... sono un po' scemo.

S: quelle del viaggio non ascoltano? Ascoltano anche loro.

T: sì, ma forse non è il mio obiettivo principale.

S: allora spieghi qual è il suo obiettivo principale.

T: avere una donna che, a casa o in azienda, invece di darmi addosso continuamente, mi sostenga.

E qui arriva una nuova trama: dietro il tradimento c'è una richiesta frustrata.

S: e allora come la mettiamo, che futuro vede per la sua azienda?

T: eh...

S: Lei che intende fare, continuare con le operaie, passare alle marchese, andare a puttane, dica qualcosa.

T: non ho assolutamente intenzione di andare a puttane...

S: va a marchese?

T: a marchese.

S: (*a T nei panni della moglie*) le va bene che suo marito va a marchese? Non sono operaie della ditta, sono ricche, quindi non gli fregheranno il patrimonio. Qual è il problema?

T: io voglio un uomo per me, voglio un marito.

A forza di paradossi anche la moglie cambia trama.

S: ma un marito di facciata o un marito di sostanza, da amare?

T: io voglio amare mio marito.

S: lo vuole amare?

T: voglio capire.

S: capire l'ha capito, è un uomo che vuole una donna che gli dia retta, o anche due o tre, dipende, ma il problema è questo: lei vuole amare quest'uomo?

T: così com'è no, se cambia, sì.

S: ma così com'è che vuol dire? Non è che poi gli nasce una rosa sul naso, può solo fare delle cose diverse.

T: eh, appunto, fare delle cose diverse.

S: sì, ma per quanto tempo deve fare cose diverse prima che si decida ad amarlo?

Tipo, se per i prossimi 10 anni non ha un'altra donna, fra 10 anni lei lo ama, o che altro vuol dire?

T: è una bella domanda, non so, sono troppo ferita.

S: ah no no no, lei non è che non sa rispondere, mi sa che non vuole rispondere perché la risposta è compromettente.

S tessi i fili di una nuova trama, dove i due potrebbero riconoscersi e dialogare.

T: la cosa che mi viene in mente è pretendere che vada dal notaio e dal commercialista e mi intesti l'azienda e la casa.

S: tutta? E perché?

T: perché almeno sono sicura che qualunque cosa faccia...

S: mezza azienda capisco, ma perché tutta l'azienda?

T: Vabbè, mezza.

S: (*a T nei panni del marito*) Sua moglie vuole che Lei le intesti mezza azienda.

T: secondo me...

S: sì o no? Lei vuole mezza azienda: le possibilità sono o sì o no.

Si tratta di ancora un'altra trama, che potrebbe aprire a un cambiamento radicale del rapporto fra loro: bisogna che non si areni in discussioni teoriche, e S li mette all'angolo.

T: ma se mi sega già adesso, che non è neanche proprietaria, mi dice che succede nel momento in cui è anche proprietaria dell'azienda?!

S: Normalmente quello che conta per la gestione è la percentuale: se ha il 50% è un

conto, se ha il 20% un altro. Lei è disposto a darle il 20%?

T: ma sì.

S: (*a T nei panni della moglie*) allora, il 20% va bene?

T: no.

S. ma come, prima non ha niente, ora ha il 20% dell'azienda e dice di no?

T: il 20% io e il 20% i ragazzi.

S: (*a T nei panni del marito*) il 20% a sua moglie, il 20% ai ragazzi e il 60% a Lei, che così mantiene il controllo dell'azienda: va bene?

T: sì, va bene.

S: (*a T nei panni della moglie*) allora?

T: (*nei panni della moglie*) va bene. Mi sento come svuotata, ma meglio che niente.

S: ha ottenuto qualcosa. A questo punto può anche sporgersi un pochino. Lei vuole amare quest'uomo o no?

T: ci posso provare.

S: come ci può provare!? Vuole o no? Volerlo mica significa farlo.

T: alla fine sono qua per questo.

S: sì, ma lo vuole o no? Quando uno pesca vorrebbe pigliare un pesce di venti chili, ma mica è detto che lo pigli. Allora, vuole...?

T: sì.

S: oh, allora gli spieghi perché per l'appunto vuole quest'uomo qui e non quello con cui se l'è fatta in barca!

S accompagna la moglie a un riconoscimento della persona del marito, al di là della sua funzione familiare.

T: quello, nonostante che mi piacesse, l'ho lasciato per la famiglia.

S: la domanda è se vuole amare quest'uomo qui o quell'altro: per fare famiglia con questo ci può stare senza amarlo.

T: ero convinta di amarlo finché non mi son sentita così.

S: e ora lo vuole amare?

T: sì.

S: allora gli dica qualcosa *perché* lo vuole amare

T: credo che abbiamo ancora un progetto in comune da vivere, da alimentare.

S: d'accordo, ma che c'entra l'amore? Può fare una vita insieme a lui senza amarlo.

T: perché fa parte della mia storia, perché ci sono insieme da trent'anni!

S: anche per diversi ebrei Auschwitz ha fatto parte della loro vita: pensa che vadano per questo in vacanza a Auschwitz?

S pesta duro, perché la donna cerca di non rispondere a nessun costo.

T: perché mi piace, fundamentalmente è un uomo che mi piace.

S: ma perché gli piace? (*a T nei panni del marito*) Se una gli dice che vuol star con Lei perché gli piace, a Lei gli basta per starci insieme?

T: mah, son contento se lei lo dice...

S: ma perché stare con lei e non con un'altra?

T: ma perché lei l'ho sposata, dio bono!

S: ma anche Landru le aveva sposate tutte, e poi le ha ammazzate. A lei sua moglie gli piace?

S pesta duro, perché anche l'uomo cerca di non rispondere a nessun costo.

T: beh, mi piace come donna, è fatta bene, ha un bel portamento...

S: glielo dica.

T: (*a T nei panni della moglie*) sei proprio bella.

S: (*a T nei panni della moglie*) allora lui dice che è contento che Lei gli dica che gli piace, perché la trova una bella donna.

T: (*nei panni della moglie*) ma non me lo dice mai.

S: ora gliel'ha detto e Lei ha sentito. Che effetto Le ha fatto? (*a T nei panni del terapeuta*) È successo che a forza di spintoni si sono detti che si piacciono: è un'ammissione che due persone che sono a questi livelli di conflitto di solito non fanno.

T: (*nei panni del terapeuta*) a me, onestamente, mi viene da vomitare. Gli è passata quando non era più tutto il patrimonio in mano a lui, cioè "posso accettare il tradimento se tu mi dai la roba"! Certo però a pensarci è anche vero che questa donna non ha tutti i torti quando dice "se questo mi divorzia, io rimango a tirare su i figlioli con niente." Che allora dica si fa a mezzo, in fondo non è insensato: a prescindere dall'amore effettivamente è una cosa umanamente sensata.

La difficoltà di T in questa seduta è legata a un disprezzo per il comportamento della moglie, un disprezzo che però recede quando lui considera la situazione nell'insieme.

S: e poi il fatto che loro si sono dichiarati apprezzamento reciproco è qualcosa su cui si può articolare un lavoro di terapia.

T: sì, e questo permette di venir fuori dalla situazione in cui lei lo massacrava veramente, gli sta vomitando addosso l'ira di Dio come un fiume in piena: lui sta male, sta soffrendo veramente tanto.

La rabbia è distruttiva se è agita, non se è comunicata: a questo punto è un cambio totale di sottofondo, perché la logica per il terapeuta non è più la tecnica, ma l'aver il coraggio di esserci personalmente nella relazione. Bisogna che in qualche modo abbia la forza di sopportare che non c'è niente da saper gestire, perché non c'è niente di prevedibile.

S: però come vedi, se vai a grattare si arriva a un punto dove si apprezzano, e dove si apprezzano diventano apprezzabili.

T: la mia domanda è questa. Ha senso cominciare da lì, oppure è meglio che tirino fuori tutti i tradimenti non elaborati e vissuti nel corso della loro vita?

S: non lo so. Quello che ho fatto è andare dietro alle loro contraddizioni fino a arrivare a conseguenze logiche che potevano essere quelle o qualcos'altro. Loro potevano dire: voglio continuare a star con te perché voglio continuare a farti patire, e sarebbe stata un'altra direzione della storia.

T: c'è il modo di uscirne da questa situazione?

S: un modo di uscirne passa dalle loro ammissioni. Hanno dichiarato di piacersi, e che abbiano detto una bugia è possibile, ma andando avanti poi si scopre e si aprono altri scenari.

Una nuova trama sembra cominciata: lei lo vuole amare, a lui lei piace, come andrà è impossibile prevederlo, ma il lavoro di terapia non si conclude in una seduta,

La messa in scena



Coazioni comportamentali e prossemica intrapsichica

Nella vita umana si presentano continuamente coazioni comportamentali di varia provenienza, generalmente legate ad abitudini determinate da esperienze della vita che spingono a privilegiare modalità che in un qualche momento passato hanno in qualche modo funzionato. Le coazioni si ripetono a prescindere dalle situazioni in corso, e sono di per sé poco congrue al momento: cambiarle è molto difficile, perché un sostrato emozionale spinge verso quelle soluzioni. Il fatto è però che sono varie le istanze che convergono per mettere in moto questo sostrato emozionale, ed è sul piano della relazione fra queste componenti che bisogna intervenire se si vuole uscire dalla coazione.

Aiuta nella pratica psicoterapeutica considerare la realtà psichica *discontinua* come quella fisica: se l'unità delle cose materiali è data dalla configurazione delle molecole che le compongono, anche l'unità psichica in un'ottica di discontinuità si può considerare data dalla reciproca distanza delle componenti degli insiemi, che distribuite in modi diversi danno risultati diversi. La distribuzione dei nuclei di senso comporta insiemi con forme e funzionalità diverse: elaborando le distanze fra le parti interne della persona, si possono ottenere risultati molto differenti da un punto di vista funzionale, estetico ed etico.

Espressione e vita sociale

La vita sociale si realizza attraverso comportamenti, come per esempio l'espressione⁴³: esprimersi infatti è in realtà una categoria di comportamenti. La vita sociale ha per lo meno due componenti fondamentali: il bisogno di esserne parte, ripetendo *pattern* che assicurano la stabilità, e il bisogno di cambiamento, di produrre cose nuove che permettano di sentire la vita come qualcosa che stupisce e che è dotata di senso, malgrado che dolore e paura la minaccino continuamente. Se per avere parte nella

vita sociale il silenzio e la ripetizione della norma sono strumenti affidabili, per fare variazioni senza rompere tutto è invece di importanza centrale l'esprimersi.

Per capirne il senso e l'importanza dell'espressione aiuta riferirsi a quel terzo spazio che Winnicott chiamò transizionale, che non è solo interno, come quello del sentire e del pensare, e non è solo esterno, come quello del fare. Il fare è irreversibile, ciò che è fatto non si scancela: ci sono invece vari modi per annullare una espressione, dire per esempio che era un errore. Si può esprimere inoltre incertezza, o stati d'animo con cui non si è d'accordo, esprimendo il disaccordo insieme allo stato d'animo: esprimere insomma è uno strumento molto flessibile, e può essere maneggiato con cura: se infatti ci si limita a manifestare il proprio mondo interno senza giudizi sopra gli interlocutori, questo permette di metterlo fuori senza incorrere in guerre di un tipo o di un altro, sempre che gli interlocutori rispettino il principio di *liberà di espressione*, fondamentale nella vita democratica.

In una *équipe* di lavoro per esempio, dato che è alquanto improbabile che tutti condividano gli stessi giudizi, le stesse analisi e le stesse prognosi, non è irragionevole pretendere il diritto al proprio specifico vissuto anche se è diverso da quello degli altri, quando non lo si presenti come la giusta lettura della situazione: esprimersi in questo caso significa apportare qualcosa di diverso, che permette la trasformazione delle esperienze. Se infatti quello che mi sembra tragico prende anche un aspetto ridicolo, la tragedia non sparisce, ma smette di essere l'unico orizzonte possibile, in cui non c'è altra possibilità che naufragarci dentro. La vivibilità della vita dipende dalla sua multiformità: si può essere allo stesso tempo allegri e tristi, chiari e confusi, presenti e assenti.

Una necessità umana ben conosciuta è in ogni modo quella di essere ascoltati e accolti: se è vero che piangere non cambia la disgrazia, è anche vero che si tratta di un desiderio e un bisogno a cui bisogna far fronte, cosa che di solito non si ha difficoltà ad accettare nei bambini. Una professione che mette in contatto continuamente con la disperazione chiede necessariamente un livello di espressione consistente del dolore e della paura, anche solo perché vengano accettati come disperazione inevitabile ma non per questo da nascondere per una pretesa autonomia emozionale degli adulti, e in particolare dei professionisti della relazione d'aiuto.

- Supervisione: farfalla e intimità

S: (*a T nei panni della paziente*) di alla tua terapeuta quello che vuoi che sappia per fare questa seduta.

T: (*nei panni della paziente*) voglio che sappia che sto male ma che sono una tipa tosta, che ce la voglio fare.

S: dille qualcosa che lei possa fare con te. Non è mica il mago Merlino che indovina, dille tu qualcosa su cui vuoi che lavori.

T: non riesco a fare le cose come vorrei, in particolare con la scuola. Vorrei essere la più brava di tutti, invece non mi riesco a concentrare. Voglio essere la migliore, ma non ci riesco perché sto male.

S: ti sembra una cosa carina essere più brava degli altri?

S chiama in causa il punto di vista etico

T: per essere più brava lo devi dimostrare!

T confonde l'etica con la morale: se se lo merita ne ha diritto.

S: io ho chiesto se ti sembra che è una cosa carina. Se sei più brava te, gli altri staranno sotto: saranno contenti di stare sotto?

T: io non sono contenta di stare sotto.

S: e allora perché vuoi mettere sotto loro? Vuoi far soffrire loro perché non vuoi soffrire te?

T: no no, io non voglio fare soffrire gli altri.

Quindi possiede un senso etico

S: e allora?

T: io sono una che vuole prendere nove, invece non ce la faccio a concentrarmi...

T evita il conflitto e si arrocca sulla competizione

S: e se tutti pigliano dieci, a te va bene nove?

T: no, se tutti prendono dieci, voglio prendere dieci anch'io.

S: insomma, come vuoi essere, come gli altri o più degli altri?

T: più degli altri.

S: e ti pare carino? Se le tue amiche volessero essere più di te, ti farebbe piacere?

T: no.

S: e allora come la mettiamo?

T: non so, è che io mi sento una merda, mi sento...

T non si prende la responsabilità degli effetti dei suoi desideri e si giustifica con il suo malessere

S: ma loro pigliano nove e te pigli quattro, o loro prendono sette e te pigli sei?

T: no... tutti hanno una media del sei, sei e mezzo, e io sempre del nove: sono una che se studia ha degli ottimi risultati, è sempre stato così.

L'investimento narcisistico di T è stato finora nel mondo limitato della scuola: forse comincia a capire che essere bravi a scuola non aiuta molto nella vita.

S: e allora in che senso ti senti una merda?

T: è che ora non mi riesce ad avere dei risultati che siano...

S: non ti sembra ora di smettere di voler essere brava a scuola, e di cominciare essere brava a trovare fidanzati? Non sarà venuto il momento?

S tenta un cambio di trama: da una storia dove lei non è più capace di primeggiare a scuola, a una dove importanti sono le sue avventure sentimentali.

T: c'era uno che mi piaceva a scuola, e allora sono andata su Facebook a fare domande anonime, e a lui garbava perché mi chiedeva un sacco di cose: gli piaceva parlare con me, era tutto interessato a sapere chi ero. Poi le mie amiche hanno insistito perché dicessi chi ero, e allora ho detto chi ero, e quando si è saputo mi vergognavo. Allora ho fatto un casino: ho lasciato in giro un biglietto con un rebus la cui soluzione diceva che lui non aveva palle. Insomma, ora mi odia.

S: perché gli hai scritto un rebus la cui soluzione era che lui non aveva palle?

T:

S: un rebus così mi sembra una cosa molto difficile da costruire: ora hai capito perché agli uomini le donne piacciono cretine? Te l'immagini come c'è rimasto 'sto povero disgraziato che ha risolto il rebus che diceva che lui è senza palle?

T: ... è che quella sera l'avevo incontrato un sacco di volte, tutte le volte che lo guardavo si girava, tutte le volte che ci si incrociava mi voltava le spalle... lo so che ho fatto una cazzata!

S: che cosa capisci dal fatto che ti voltava le spalle?

T: che non era interessato a me.

S: e allora se non è interessato a te non ha le palle?! Un esempio di logica veramente stringente.

T: no, vabbè, è un po' uno scherzo venuto male...

T minimizza le sue responsabilità e ingrandisce quelle dell'altro: è evidentemente in posizione schizoparanoide.

S: sai come si chiama questo scherzo? Competizione forsennata. "Come osa lui non fare caso a me?!!!!! Chi si crede di essere?"

T: a me non mi sembra...

S: non ti sembra competizione che l'hai messo nella situazione di darsi da fare solo per poi scoprire che è senza palle, e solo perché si volta quando ti vede? E ora, visto che non sembra che hai intenzione di fare karakiri, quando qualunque giapponese con il senso dell'onore lo farebbe...

T: ... sto in casa chiusa, mi vergogno a farmi vedere in giro!

S: visto che non intendi fare karakiri, allora che intendi fare per rimediare?

T mette il dito su un fatto fondamentale: si può rimediare! Spesso invece le persone subiscono gli effetti delle loro azioni con la scusa che non si possono cancellare.

T: non so, mettermi lì a studiare, a fare bene quello che so fare: concludere quest'anno, poi passare tutta l'estate chiusa in casa, per punirmi.

T la butta sulla colpa invece di accettare la responsabilità, e pensa solo alla sua ferita narcisistica.

S: di che?

T: del fatto che non sono capace....

S: non sei capace di che?

T: eh, di relazionarmi....

S: non sei stata capace di fare che? Cosa secondo te avresti dovuto fare che non hai fatto?

T: ah boh, non lo so.

S: e allora se non lo sai, come fai a dire che non sei stata capace? Lo sai che Einstein è stato bocciato in matematica?

T: sì, me l'hai detto.

S: vuol dire che non capiva la matematica? Senti, piantala di dire scemenze e ricominciamo: lui è qui, sulla sedia vuota: parlaci, digli quello che vuoi dirgli.

S la mette in una posizione depressiva, dove può riconvertire il blocco in flusso attraverso un dialogo con il suo antagonista.

T: no, mi viene l'ansia.

S: ma se non c'è!? Andiamo, immagina che è lì, e digli quello che non gli hai detto.

T: mah, "mi piaci."

S: così è brutto. Fallo quattro o cinque volte e vediamo qual è meglio.

Lo stesso contenuto può prendere forme diverse, e sono le forme che fanno il grosso dell'effetto

T: eh, non lo so, mi vergogno...

S: di chi? Di me?

T: io mi sento stupida a scuola...

S: stupida in che senso?

T: che non so cosa fare...

S: la tua mamma ti ha detto cosa si dice agli uomini? E allora non sei stupida, è che non lo sai e devi fare un po' d'esperienza. Andiamo, sperimenta.

La difficoltà di questa ragazza sembra ben più seria che il rendimento scolastico.

T: mi piaceva le risposte che mi metteva su Facebook

S: ma ti piaceva prima o ora?

T: no, "mi piace quello che scrivi su Facebook."

S: cioè quello che scrive, non lui?

T: no, mi piace quello che pensa.

S: diglielo

T: "mi piace quello che dici, come lo scrivi, mi piace come mi hai raccontato."

T sta sperimentando un linguaggio amoroso, e sembra sopportarlo.

S: e se tu dovessi descrivere lui, con due o tre aggettivi, che diresti?

T: penso che è stronzo, se lo penso mi sta qui, lo voglio mandare a cagare.

S: ma lo vuoi mandare a cagare o vuoi piacergli?

T: ma ora non è più necessario, nel senso che ormai col casino che ho fatto...

S: sì, ma qui siamo in un posto che è fuori dal tempo e dallo spazio, e possono succedere delle cose che non possono succedere da altre parti: che gli vuoi dire?

T: "sei bello".

S: poi?

T: "mi sei simpatico".

S: poi?

T: non so, lo conosco poco, ma dalle cose che diceva...

S: digli che gli muori dietro, oppure qualcosa di un po' esagerato.

T: tipo?

S: tipo: "sei più bello della luna nel cielo nelle notti di maggio".

Questa non è una spiegazione, è quel tipo di pedagogia che si fa per iniziazione: è accompagnare la persona a fare l'esperienza. Bisogna che le persone sperimentino quello che ancora non conoscono, in gran parte perché i genitori non sono stati disponibili e i fratelli non abbastanza alleati da farglielo conoscere.

T: ah. "Sei bello come una goccia di rugiada su una foglia".

S: fai lui che risponde. (*a T nei panni del ragazzo*) Lei ti dice: "sei più bello di una goccia di rugiada su una foglia la mattina." Cosa senti?

T: (*nei panni del ragazzo*) mi fa piacere.

S: allora: ti fa piacere tanto, pochino, abbastanza?

T: abbastanza.

S: abbastanza da innamorarti di lei o no?

T: no.

S: perché?

T: è matta quando fa queste cose.

S: ah sì? Queste cose, cioè dirti quanto sei bello?

T: no no, di quello che ha fatto tutti questi mesi, insomma, il rebus, insomma...

S: ma tu hai capito che gli piacevi o no?

T: ero curioso di conoscerla.

S: ma ti piaceva di piacergli, sì?

T: finché si era su Facebook sì.

S: ah, poi quando l’hai vista dal vivo ti sembrava brutta?

T: brutta non è, però insomma...

S: spiegagli, spiegagli esattamente la faccenda.

T (*nei panni del ragazzo*): “non sei brutta, ma quando vai in giro sembri così... tutti i giorni vestita con la tuta... mai truccata... non so, sempre un po’ così...”

S: così come?

T: come una bambina.

S: come una bambina. Lui dice: oh, mi eri anche piaciuta in versione telematica, ma poi quando t’ho visto mi sembri una bambina, neanche ti trucchi....

La cosa interessante è che andando avanti e indietro nel dialogo, nei panni di lui lei sperimenta che quello che lei gli dice gli fa piacere: questo è l’addestramento empatico, che quando si vede dentro l’altro non c’è più verso di convincersi che non è come si è visto. Mettersi nei panni è un vedere denso, che poi non è più cancellabile.

T: quella sera che sono uscita per incontrarlo mi son fatta truccare da una mia amica.

S: mh, e allora?

T: lui mi girava le spalle.

S: ah, è quella la volta che ti girava le spalle. (*a T nei panni del ragazzo*) Dice lei: “ma scusa, ma quando mi son truccata te non mi filavi di striscio”, allora?

T: (*nei panni del ragazzo*) “eh, mi hai fatto un po’ paura.”

S: (*a T nei panni della paziente*) e tu lo guardavi? lo salutavi?

T: no.

S: e allora?

T: ...lui non mi guardava mai....

S: ho capito, ma se uno non ti guarda gli dici: “Oh, sono qui!”

T: mi vergogno....

S: lui ti sta dicendo: sei un impiastro, sembri una ragazzina, come faccio a interessarmi a te?

T: ma io non ci riesco a essere come quelle di classe mia, che stanno lì a mettersi lo smalto e questo e quello, io non sono così!

S: ma se lo vuoi, sei disposta a diventare così per averlo, o no?

T: no, preferisco stare sul divano a casa.

S: magari con gli spilli sotto le unghie? Provaci, c’è soddisfazione. Allora, lui ti sta dicendo cosa fare perché ti possa prendere in considerazione: salutandolo digli “ciaooo, oh ciaoooo, sono contenta di vederti, madonna come sei beellooo, che piacere vedertiii”. Comincia a pronunciare queste parole; “quanto tu sei beelllloo!”

T: quanto sei bello.

S: no. “Quaanto sei beelllloo”. Hai presente come belano le pecore? Andiamo: quaaanto...

Il problema della comunicazione non è solo il contenuto, in gran parte è la forma: a dirlo in un’altra maniera, magari s’apre qualche sportello.

T: quaanto sei beelllloo.

S: eh, che effetto ti fa? Rifallo.

T: quaanto sei beelllloo.

S: eh, che effetto ti fa?

T: mi fa un po' ridere, mi fa un po' allegria.

Dire "come sei beeeelloooo," è uno strumento che lei acquisisce: lo strumento è il tono di voce con cui lo dice, che è un tono di voce intimo. In genere un adolescente non sa entrare in intimità: se impara praticamente ha le porte spalancate, per questo è importante che lei scopra come si fa.

S: se ti fa un po' allegria a te, anche a lui gli farà un po' d'allegria. Vai sull'altra sedia. Lei ha detto: quanto tu sei beeeelloo. Che gli rispondi?

T: (nei panni del ragazzo) "grazie, mi fa piacere".

S: ah, hai visto? Gli ha fatto piacere. Tu hai detto: "quanto sei beeeelloo." Lui dice: "grazie, mi fa piacere". Sei contenta?

T: (nei panni della paziente) mah, non si può vivere in un mondo così in cui sono tutti stupidi, non può essere tutto così, io non sono così!

T si difende dal gioco erotico dichiarandolo stupido, come fanno i bambini in fase prepuberale.

S: hai provato col campanile di Giotto?

T: eh?

S: sali sul campanile di Giotto, e poi guarda giù e ditti: mi butto, è tutto un mondo di stupidi, mi butto...

S: propone assurdità per contrastare le esagerazioni della paziente.

T: no, così no...

S: no, vero? Che sarà meglio: buttarsi dal campanile di Giotto o vivere in un modo di stupidi?

T: eh...

S: ma tu, con un uomo, che ci fai, ci discuti o ci pomici?

T: non lo so perché mi va sempre tutto male in queste situazioni.

S: rispondi: ci discuti o ci pomici?

T: no, ci discuterei anche...

S: oh ma allora sei proprio grulla. Gli uomini sanno parlare solo di politica, di calcio, di macchine e di cose intelligenti. Quale di queste cose ti interessa?

T: quella intelligente.

S: ma se ti attacca un bottone su Kant, che gli dici?

T: magari lo leggo e poi ne parlo.

S: lui ti dice magari "eh, no, sai, l'imperativo categorico di Kant non era una cosa trascendentale, ma logica" e tu ti vai subito a leggere Kant?

T ha difficoltà sul piano erotico, e compensa con la competizione: sembra convinta che se dimostra di essere molto intelligente, i ragazzi si interessano a lei. Qui si vede come il suo interesse per essere brava a scuola nasconde le sue vere difficoltà.

T: sì, lo leggo, mi piace la filosofia, la storia.

S: Kant sono diversi volumi alti così. Tu ti leggi tutti 'sti volumi per parlare con un ragazzo? Non è più facile pomiciarlo?

T: vabbè, sì.

S: e come gli si dice?

T: cosa?

S: quando lui ti dice queste cose su Kant, cosa gli si dice?

T: cosa gli si dice?

- S: gli si dice "come sei bello quando sei così intelligente!" no?
T: uno così figurati se parla di Kant: con i motorini...
S: vuoi mica parlare di motorini con lui?! Quindi siamo sempre alla stessa alternativa: pomociarci. Allora, per convincerlo a pomociare con te cosa gli dici?
T: no, non ce la posso fare, non so...
S: andiamo, non è che non ce la puoi fare, è solo che tu soffri di una malattia: sai come si chiama?
T: depressione.
S: no, si chiama adolescenza, e passa da sola anche troppo rapidamente. Digli qualcosa per convincerlo a pomociare.
T: ma dai, non lo so.
S: Hai visto che quando gli hai detto: come sei beeeellooo, lui gli è piaciuto. Lo avresti mai immaginato?
T: no, non uscirà mai con una come me, gli piacciono quelle un po' belline, io...
S: come?
T: ... quelle secchine, belline, ben fatte, io non sono così...
S: e te come sei?
T: eh, io leggo, studio...
S: sì, ma cosa c'entra leggo, studio, con l'attrattività sessuale? L'attrattività da cosa è data?
T: una è stupida e...
S: ... è data da culo, tette e cosce, che devono essere esibite con una certa generosità. *S dà nome a cose che la paziente si rifiuta di riconoscere, figuriamoci di usare: ma anche lesibizione fa parte dell'espressione.*
T: ma ripeto, io queste cose non...
S: ma il buon Dio che te le ha date a fare se le tieni in frigorifero? Allora, andiamo: digli qualcosa che lo convince a pomociare con te.
T: ma tipo?
S: tipo: "io quando ti vedo non capisco più niente, mi sale il sangue al cervello e non so che ti farei..."
T: no, ma io non potrei mai...
S: vabbè, tu dillo e vediamo cosa succede.
T: *(in tono piatto)* "quando ti vedo..."
S: sì, sembra che fai al spesa. E quando ti vedooo...
T: "E quando ti vedooooo..."
S: eh...
T: "mi va il sangue al cervellooo, non capisco più niente, ti salterei addosso."
S: forse è meglio se dici "non so che ti farei: sei così bello che quando ti vedoo mi sale il sangue al cervellooo, non capisco più niente, e non so che ti farei. *(a T nei panni del ragazzo)* Che effetto ti fa?
T: *(nei panni del ragazzo)* mi interessa.
S: ah, ah, appunto vieni qua. Hai sentito? Lui dice: mi interessa, è una cosa da prendere in considerazione. Dai, che altro gli potresti dire?
T: *(nei panni della paziente)*: "mi piaci tanto."
S: oh, digli qualcosa tipo "... più che se tu fossi Richard Gere."
T: "mi piaci tanto, più che se tu fossi Richard Gere."

S: e che effetto t'ha fatto?

T: boh, insomma...

S: (*a T nei panni del ragazzo*) lei ha detto: "sei più bello di Richard Gere. Ti va bene?"

T (*nei panni del ragazzo*): siii.

S: (*a T nei panni della paziente*) eh, e che effetto ti fa la sua reazione?

T: sento che non ce la farò mai.

S: ce l'hai appena fatta, non puoi non farcela più.

T: ma qui lui non c'è!

S: sì, non c'è, e se c'è che cambia?

T: mi viene un infarto.

S: magari ti verrà un infarto, ma ti sei messa nei suoi panni. Hai sentito che gli interessa? L'hai sentito, dall'esperienza di essere lui. Che effetto t'ha fatto?

T: mi fa piacere.

S: e allora, perché non la fai un po' meno lunga? (*a T nei panni della terapeuta*) Allora, lei qui ti si è presentata: che bestia è?

T: mah, uno strano miscuglio tra un orso e una farfalla.

S: che sarà, un orso che crede d'essere una farfalla, o una farfalla che crede d'essere un orso?

T: una farfalla che crede di essere un orso.

S: è una farfalla che crede di essere un orso. Che malattia c'ha?

T: l'adolescenza. Eh, in questa malattia la competizione è forte....

S: la paziente, ma la farfalla? Una farfalla che si crede un orso: che malattia potrebbe essere?

T: come se si immagina d'essere più forte, più grande di quello che è...

S: cioè ha le allucinazioni?

T: mh, cioè... non lo so, mi sembra...

S: una farfalla che ha l'allucinazione di essere un orso?

T: ti sembra plausibile?

S: guardala come una farfalla che sta allucinando di essere un orso. Ti torna, ti suona?

T: mmh, non lo so, è difficile 'sta cosa qua...

S: la farfalla che fa?

T: svolazza.

S: svolazza. Una svolazzante che crede d'essere un orso. Allora, vedi una farfalla con le ali, che invece di sbattere fa "uhh, tuhh, guhh": che malattia ha?

T: non si rende conto di poter volare.

S: le pesano le ali?

T: sì, invece di esser leggera si... si appesantisce.

S: ora guarda lei paziente che è come se le pesassero le ali. Cosa immagini che le è successo, che lei si sente pesare le ali?

T: come se avesse provato a volare, ma ha preso una legnata grossa come una casa, e ora...

La malattia è una pesantezza delle ali, che dipende presumibilmente da qualche legnata che ha preso dal babbo o dalla mamma o dai due insieme, ma così a occhio e croce dal babbo, e a questo punto lei poverina va in giro a fare l'orso, e non ne ha gli estremi. La farfalla guarisce se comincia a fare piccoli volettini: un uccellino che

comincia a volare la mamma lo butta giù dal nido e fa dei volettini, poi saltella, fa altri volettini, e poi piano piano prende il volo.

S: ok, ritorna nella metafora. Che sarebbe una cura per questa farfalla?

T: iniziare a fare dei micro voli, senza buttarsi subito.

S: ora ritorna alla paziente e fai il progetto terapeutico.

T: quello che è successo ora nell'interazione è che essendo lei io mi sentivo qualcosa che friccicava nel cuore, era beeelloo! Nonostante probabilmente non lo ammetterebbe mai, c'era qualcosa di molto piacevole e pericoloso, e poi era contenta.

S: fai un progetto terapeutico: che intenzione hai di farle fare?

T: stanare certe cose che a lei potrebbero piacere, tipo questa piacevolezza.

S: ti torna?

T: sì sì.

S: lei è lì, cos'è l'ultima cosa che ha detto?

T: "non ce la farei mai a fare..."

S: "non ce la farei mai a fare una cosa così."

T: "però qui l'hai fatta. (a T nei panni della paziente) Che cosa senti ad averla fatta?"

(la paziente a T nei panni della terapeuta) "No no, niente, tanto non ci uscirò mai".

(la terapeuta a T nei panni della paziente) "Bene, però non hai sentito una cosina

nel cuore, che c'era un po' d'allegria, o un soffiutto piccolino, da queste parti? T'è

piaciuto, com'era, che sapore aveva?" (la paziente a T nei panni della terapeuta)

"Eeh, sì, ma tanto non ce la farei mai, no. Sapeva di boh, di qualcosa d'arioso, non so, l'aria che c'è a primavera, a volte la sera, bello."

La nuova trama si sta assestando: lei sperimenta che il linguaggio amoroso non è fuori della sua portata e può cominciare avventure più interessanti di quelle scolastiche.

S: (a T nei panni della terapeuta) eh, che cosa noti?

T: che la sua attenzione si sposta via da qualcosa di pesante, e lei si guarda un po' dentro.

S: e di che c'è bisogno da parte tua?

T: di aiutarla a fare questa cosa.

S: e di tanta pazienza per reggere.

T: sì, perché all'inizio m'ha spaventato, perché stava un'ora seduta senza dire niente di significativo, fino a che una volta ha buttato lì che parlava con questo ragazzo su Facebook e s'è illuminata: ho pensato, allora ci sei, allora sei lì.

S: quando hai visto il friccichino nel suo cuore lei ormai è nell'angolo: questo ormai non lo cancella più nessuno. Allora hai visto che se ti metti a lavorare di lima con pazienza lei si scioglie, perché ha voglia, perché c'è la vita e perché lei non si esprime solo perché ha paura di buscarle. Ma se te limi, limi, limi, non sarà oggi, non sarà domani, ma piano piano viene fuori. Ti torna?

T: sì.

Dove va a finire quello che si struttura dentro la seduta non si sa, può essere per esempio un riassetto dell'equilibrio interno che alla lunga sposta l'asse della faccenda: se lei scopre che lo può esprimere, può anche scoprire per esempio che non è a lui che lo vuol dire, ma a un altro. Il lavoro che si fa in terapia non è direttamente in preparazione per quello che succederà fuori: che lei faccia questa dichiarazione a lui è interessante non perché così impara a farlo, ma perché così dentro

di lei si aprono degli sportelli: se poi lo farà a lui o a qualcun altro non importa. La terapia avviene dentro la seduta: tutto quello che è fuori dalla seduta è la vita della paziente, che se la gestisce come le pare.

- Supervisione: contatto fisico

T: (*nei panni della paziente*) sono in cassa integrazione e vivo con i genitori.

T: (*nei panni del terapeuta*) da quanto tempo lavoravi?

T: da qualche anno. E' un momento in cui mi trovo sola, non mi trovo bene con nessuno. La sera vado a letto presto. Ho anche un problema alle ginocchia, dopo un po' che sto in piedi mi fanno male, mi stanco.

T: (*nei panni del terapeuta*) che problema hai alle ginocchia?

T: (*nei panni della paziente*) mi hanno operato per una malformazione congenita. Con le amiche non mi trovo: prima facevo quello che volevano loro, poi, anche venendo qua, ho cominciato a fare quasi l'opposto, a dire sempre quello che penso. Però mi ritrovo sola.

S: (*a T nei panni del terapeuta*): che sapore hanno le sue parole?

T: non mi piacciono tanto..

S: dolce, amaro, salato o acido?

T: un po' acido.

S: che ci vuoi per renderle più consone al tuo gusto?

T: un po' di salato.

S: immagina lei che dice qualcosa che ha un sapore salato.

T: mi immagina qualcosa di smaliziato...

S: immagina delle parole..

T: immagina che direbbe (*nei panni della paziente*) "le mie amiche sono davvero coglione, e io non so cosa fare..."

S: come fai a farglielo dire? Cosa puoi chiederle?

T: chiedere "come mai non esci, che tipi sono queste tue amiche?"

S: semplicemente chiedere "Ma queste tue amiche sono coglione o no"?

T: diretto?

S: sì, diretto. Se volete qualcosa chiedetelo.

T: "Senti, ma con queste tue amiche come mai non ci esci, sono delle coglione?"

T: sì, loro escono sempre tardi, parlano sempre di ragazzi, bevono e si ubriacano: loro sono solo prese dal pensare ai ragazzi, e io non so cosa fare, non ho voglia di parlare solo di queste cose, voglio parlare di altro...

T: ad esempio di che vorresti parlare?

T: di un film, di politica, vorrei cambiare argomento, mi faccio due palle sempre con le solite cose...

S: (*a T nei panni del terapeuta*) che sapore hanno adesso?

T: un po' meglio, mi piacciono di più, ma mi pare di entrare in un vicolo cieco.

S: perché?

T: sono un po' amare.

S: ci vuoi qualcosa in aggiunta?

T: qualcosa di dolce.

S: immaginala dire qualcosa di dolce.

T: immagino che dica “ In fondo anche a me piace parlare di amore e di ragazzi”.

S: come glielo chiedi?

T: (*a T nei panni della paziente*) “Ma ti interessa solo la politica o anche l’aspetto sentimentale?”

S: potresti chiedere “ma a te non ti garba parlare di ragazzi?”

T: si mi garba, ma non cominciare a dire questo mi piace per questo, questo mi garba per questo, questo non mi piace, basta!

S: che sapore ha?

T: secco asciutto.

S: che effetto ti fa? Piacevole o spiacevole?

T: sgradevole.

S: che hanno le sue parole che ti suona sgradevole?

T: nei suoi panni non ci sento il gusto di parlare di ragazzi.

S: e ci vedi un problema?

T: sì.

S: allora, a questo punto hai il progetto terapeutico.

T: ho fatto tutto io, magari per lei è un’altra cosa...

S: qui almeno un problema affiora: c’è qualcosa per cui sembra non concedersi il piacere di parlare di uomini.

T: chiedo diretto?

S: certo, per il semplice motivo che se si è indiretti le persone non capiscono.

T: (*a T nei panni della paziente*) “Hai detto mi piace, ma io non l’ho mica sentito questo piacere: cos’è che ti piace quando parli di ragazzi?”

T: forse parlare di un ragazzo mio. Però non ne ho mai avuto uno in vita mia..

T: ah, non hai mai avuto un ragazzo?

T: no

T: intendi non hai mai avuto una relazione importante, o neanche mai baciato un ragazzo?

T: neanche mai baciato.

T: ah

S: (*a T nei panni del terapeuta*) allora vedi che sei arrivato diretto al problema: prima che arrivasse lei a dirlo potevano passare mesi. Il problema è che non ha mai avuto un ragazzo!

T: (*a T nei panni della paziente*) e com’è che non hai mai avuto un ragazzo?

T: (*nei panni della paziente*) ho sempre durato fatica ad avvicinarmi. Quando c’era la possibilità di un contatto scappavo. Mi ha sempre spaventato.

T: quindi qualche ragazzo si è avvicinato.

T: (*nei panni della paziente*) sì, ma come sentivo che c’era la possibilità di un coinvolgimento scappavo.

T: racconta una volta che sei scappata.

T: (*nei panni della paziente*) mi viene in mente un ragazzo a cui interessavo che provò ad invitarmi qualche volta, ma quando cercava un rapporto fisico la cosa finiva.

T: che tipo di rapporto cercava?

T: (*nei panni della paziente*) ad esempio cercava di baciarmi.... cercava un contatto, anche toccarsi.

- T: anche a toccarti ti dava fastidio?
T: (*nei panni della paziente*) sì.
T: e se ti faceva qualche complimento?
T: (*nei panni della paziente*) mi imbarazza...
T: tanto da scappare come nel contatto fisico, o quello lo reggi?
T: (*nei panni della paziente*) i complimenti li sopporto.
T: e cosa c'è nel contatto fisico che te lo rende insopportabile?
S: (*a T nei panni del terapeuta*) portala in un contesto.
T: racconta di quella volta: com'è andata?
T: (*nei panni della paziente*) eravamo in macchina, stavamo parlando lui ha fatto il gesto di avvicinarsi, io mi sono tirata indietro.
T: come mai eravate là, che era successo prima?
T: (*nei panni della paziente*) eravamo usciti già qualche volta, ci piacevamo e quella era una delle volte, lui mi aveva riaccompagnata a casa.
S: (*a T nei panni del terapeuta*): che stai cercando?
T: voglio capire un po' il contesto, se questo si è buttato a pesce morto o se c'era un'atmosfera.
S: chiediglielo.
T: (*a T nei panni della paziente*) ma lui si è buttato, o si era creata un'atmosfera?
T: (*nei panni della paziente*) si era creata un'atmosfera, e proprio in quella non riesco a stare!
T: (*nei panni del terapeuta*) il problema è l'atmosfera o lui che si avvicina?
T: (*nei panni della paziente*): quando si crea l'atmosfera so che si avvicina quel momento.
T: nell'atmosfera ti eri già tirata indietro?
S: (*a T nei panni del terapeuta*): che atmosfera pensi che sia?
T: erotica
S: allora dillo.
T: (*a T nei panni della paziente*) era un'atmosfera erotica che si era creata?
T: (*nei panni della paziente*) eh sì.
T: e quest'atmosfera erotica in che posizione ti metteva?
S: (*a T nei panni del terapeuta*) vacci più dentro: "te sei là, c'è un'atmosfera erotica, si avvicina, tu che senti fisicamente?"
T: (*nei panni della paziente*) mi sento in pericolo.
T: qual è il pericolo che ci sta in questo avvicinamento?
T: (*nei panni della paziente*) non lo so
T: immagina. Prova a tornare là e vedi se scopri qualcosa che ora a distanza puoi vedere.
T: (*nei panni della paziente*) non lo so, uno di quei momenti che mi si annebbia la testa, non riesco più a vedere nulla, non so che dirti.
S: (*a T nei panni del terapeuta*) fai tu delle immaginazioni, le persone spesso non sanno che vuol dire immaginare. Chiedi per esempio: "immagini che ti picchia?"
T: (*a T nei panni della paziente*) Per esempio avevi paura ti tirasse i capelli?
T: (*nei panni della paziente*) non lo so, penso di no.
T: che gli puzzasse il fiato?
T: (*nei panni della paziente*) no.

T: Immagini che ti tocchi il seno?

T: (*nei panni della paziente*) sì.

S: (*a T nei panni del terapeuta*) da che scappa?

T: scappa dal sentire piacere?

S: e perché scappa dal piacere?

T: posso immaginare dietro un senso di colpa.

S: lei ha paura di qualcosa, ma se tu non lo immagini non verrà mai fuori.

T: potrebbe aver paura di deludere l'altro...

S: e questo secondo te crea un tale livello di panico?

T: no.

S: cosa temono gli esseri umani? Di perdere, di fare una brutta figura e cose del genere, e che altro?

T: principalmente un senso di morte, paura della catastrofe.

S: la catastrofe può venire da cosa?

Le persone spesso individuano un obiettivo e ci rimangono attaccati sopra. Facendo attenzione si vede che prima la persona ha un'antipatia e poi la razionalizza: non gli è facile poi spiegare razionalmente perché è contro un'idea o contro un'altra, queste operazioni sono fatte spesso in modo puramente emozionale.

T: una persona che non ha ancora avuto una relazione sentimentale è ancora legata alla famiglia. Fare questo passo vuol dire sganciarsi e magari perdere la famiglia.

S: c'è una cosa banale e diretta che gli esseri umani temono: l'eccitazione. Uno dei grandi spauracchi per gli esseri umani, sessuale e non sessuale, anche solo andare su di giri, è una paura intrinseca agli esseri umani. Secondo te, lei come è messa con questo?

T: l'eccitazione la tiene al guinzaglio.

S: il pericolo è che se lui la tocca si eccita.

T: (*a T nei panni della paziente*) che succede se lui ti tocca, non è per caso che ti ecciti?

T: (*nei panni della paziente*) non lo so, perché non ho mai provato...

S: (*a T nei panni del terapeuta*) dalla voce che capisci?

T: è così, è terrorizzata.

S: e tu come ti senti?

T: un po' questo mi rilassa.

S: siamo nella configurazione generale del problema. Lei è timida, con poco supporto esperienziale, e ha una grande paura dell'eccitazione. Fai un progetto terapeutico: come intendi aiutarla?

Il sesso è molto penalizzato nella cultura occidentale, e chi ci ha creduto a questi divieti ha un peso molto forte da portare. In altre culture non è così: il senso di colpa sulla sessualità è specifica della cultura cristiana.

T: potrei stabilire dei contatti progressivi per creare una situazione eccitante insieme....

S: teoricamente ho capito, ma in pratica che hai intenzione di fare?

T: posso partire da una mano, i capelli, una spalla, piano piano, per vedere che succede.... ma chiedendole prima "che ci vuoi fare con il problema: vuoi attraversare l'eccitazione oppure no?"

S: secondo te in che consiste la paura dell'eccitazione?

T: che perde il controllo.

S: ma che vuol dire? a te che succede quando ti arriva?

T: fisicamente mi tira da una parte.

S: ma dentro che ti succede?

T: sento l'energia che sale.

S: descrivi l'energia che sale. Come fai a sapere che sta salendo, che fa?

T: sento che mi accaloro.

S: senti. Ma *che* senti? Qual è il sapore sensoriale dell'eccitazione?

T: è come un formicolio...

S: un formicolio. Stai in contatto con te invaso dal formicolio, che succede? Che fa nei muscoli?

T: li fa fremere.

S: che caratteristiche ha?

T: mi devo muovere.

S: se ci stai dentro, che fa ai muscoli?

T: li massaggia. Scioglie, rilassa...

S: e metti caso che c'è là il tuo sergente maggiore che ti guarda?

T: sto male perché mi tocca rimettermi in riga.

S: metti che c'è lei che sente tutti i muscoli che si sciolgono e lì c'è la sua mamma che guarda: come si sente?

T: in imbarazzo totale.

S: questo succede a lei, che con questa eccitazione si rilassa e non può più fare quello che deve fare. Il corpo fa quello che gli pare, perde il controllo, diventa un po' più fluida. Anche il cervello si spappola, perde connessioni... il problema è che lei deve essere all'altezza della mamma che la guarda e di tutti quelli che la vogliono coesa, responsabile, non può diventare un semolino... se capisci questo la puoi aiutare. Che vorresti da lei, come vorresti che si comportasse?

T: ... riderci sopra....

S: a che scopo?

T: il ridere permette di familiarizzare con lo stato....

S: forse sarebbe meglio chiederle informazioni sull'eccitazione *tout court*. Se la conosce, se si ricorda, se l'ha mai avuta e gestita in qualche modo. E' il principio della leva: hai bisogno di un punto di appoggio per sollevare un peso, e la leva va infilata in modo che prende bene, altrimenti non funziona.

L'eccitazione è semplicemente qualcosa che va verso l'alto: ci sono varie energie che possono essere eccitate, quella sessuale è una, ma ce ne sono tante altre.

T: ti va di parlare un po' dell'eccitazione?

T: (nei panni della paziente) cioè?

T: cosa conosci, quando l'hai provata, se la senti anche in altre occasioni a parte quella erotica?

S: (a T nei panni della paziente) mi sembra che hai problemi con l'eccitazione. Hai problemi solo con l'eccitazione erotica o anche con l'eccitazione in genere, quando sei molto allegra, molto arrabbiata, quando c'è qualcosa che ti coinvolge tanto energeticamente?

T: (nei panni della paziente) quando sono molto arrabbiata mi succede che non riesco più a ragionare.

S: racconta una volta.

T: (*nei panni della paziente*) una volta che mi sono arrabbiata con mia sorella che è entrata in camera mia, quando le avevo chiesto di non entrare, che mi stavo facendo gli affari miei. Tutte le volte lo fa. Mi sono arrabbiata, ma non sapevo che dire, mi vanno via le parole, non ragiono...

T: che hai fatto?

T: (*nei panni della paziente*) le ho detto che non doveva entrare, ma forse non l'ho detto tanto arrabbiata.

T: come lo hai detto?

T: (*nei panni della paziente*) ho detto "quante volte ti devo dire di non entrare in camera mia!"

S: (*a T nei panni del terapeuta*) tu come vuoi che lo dica?

T: voglio che chiuda la porta.

T: (*a T nei panni della paziente*) "non era più facile chiudere la porta a chiave?"

T: (*nei panni della paziente*) ma come faccio, poi succede una rivolta a casa mia.

S: (*a T nei panni del terapeuta*) capito?

T: ho capito che c'è qualcosa di strano. Ha paura di mettere dei confini.

S: tu lo immagini, ma lei non l'ha detto. Perché diavolo dovrebbe succedere una rivolta se chiude la porta quando vuole che la sorella non entri?

T: come mai succede una rivolta?

T: (*nei panni della paziente*) la mia mamma si metterebbe a urlare, mio padre pure chiedendo che senso ha chiudersi in camera, viene fuori un putiferio.

Permettere da adulta ai genitori di impedirle di chiudere la sua porta vuol dire che la paura dell'eccitazione è tanta: se non cambia qualcosa ci si consuma la vita. Le persone hanno paura delle sconosciute: un aiuto è farle conoscere l'esperienza dell'eccitazione a poco a poco.

T: (*a T nei panni della paziente*) cioè? Tu cosa potesti rispondere quando ti chiedono che senso ha chiudere a chiave?

T: (*nei panni della paziente*) che non voglio essere disturbata, ho da fare gli affari miei!

S: (*a T nei panni della paziente*) disturbata da chi?

T: (*nei panni della paziente*) da loro.

S: da loro o da lei?

T: (*nei panni della paziente*) da lei, quando c'è lei, da lei.

S: se tu dicessi "io non voglio che mia sorella entri in camera, lei entra lo stesso e allora io chiudo a chiave" succederebbe una rivolta?

T: (*nei panni della paziente*) loro non vogliono che chiuda a chiave, devono controllare.

S: anche tua sorella?

T: (*nei panni della paziente*) no.

S: allora fai una distinzione. Con tua sorella lo puoi fare.

S: (*a T nei panni del terapeuta*) lei ora ha una risposta "se volete che non chiuda la porta obbligate mia sorella a non entrare, se lei non entra non chiudo la porta." E com'è?

T: Mi piace.

È utile in terapia scendere nel dettaglio, cercare per esempio il momento preciso, il li

e allora in cui ha sentito l'eccitazione, e il gusto del sangue della sorella.

S: *(a T nei panni del terapeuta)* la leva va infilata nelle discrepanze. Non è detto che funzioni sempre ma a volte funziona: in questo caso ad esempio ha funzionato e lei ha trovato qualcosa che le piace fare, che è difendersi dalla sorella senza entrare in opposizione con i genitori, anzi utilizzando i genitori per difendersi dalla sorella.

Qua la sorella non c'è, quindi T può fare tutto quello che vuole contro di lei. E' una modalità per sviluppare un livello minimale di aggressività e smettere un po' di retroflettere.

T: *(a T nei panni della paziente):* Mi veniva da chiederti che sentivi quando hai detto mi piace: sembrava eccitante.

T: *(a S)* Qui l'eccitazione l'aveva maneggiata.

S: *(a T nei panni del terapeuta)* quello di fregare la sorella dev'essere un antico desiderio. Come stai, come va? Sei tu che gestisci la seduta.

T: Sono soddisfatto, mi piace questa cosa del dolce, salato etc.

Il cervello destro ragiona più rapido di quello sinistro, e per via metaforica permette di raggiungere una risposta più rapidamente che per via razionale.

La situazione della paziente è drammatica, da adulta abita con i genitori e ancora gli ubbidisce: evidentemente è troppo dipendente per fare le sue esperienze. Può cominciare però a esprimersi: magari continuando a ubbidire ma manifestando disaccordo e malessere, e in questo modo difficilmente le situazione rimane come è.

- Supervisione: eccitazione sessuale

T: *(nei panni della paziente):* io voglio una persona che è sposata e ha un figlio. Voglio solo lui. L'anno scorso ha avuto una storia difficile con me e ci sono rimasta male. Poi ho saputo che da piccolo aveva avuto un intervento all'inguine, e che questa aveva compromesso la sua erezione, e allora chiaramente mi sono incazzata, perché se me l'avesse detto prima...

T: *(nei panni della terapeuta)* sei rimasta male perché avevi tanta voglia di un rapporto sessuale?

T cerca di dare un senso alla comunicazione confusa della paziente

T: *(nei panni della paziente)* ma, boh, non lo so, è che quando si arriva a un certo punto sono un po' impacciata io, un po' lui... io sono contraria a fare sesso senza preservativo, eravamo in macchina e lui non ce l'aveva...

La comunicazione di T si fa sempre più confusa.

T: *(nei panni della terapeuta)* perché sei contraria? Ci possono essere motivi diversi.

T: *(nei panni della paziente)* io figli non ne voglio, assolutamente non ne voglio. C'entra qualcosa mio padre, nel senso che i miei genitori hanno divorziato quando io avevo quattordici anni, e, non è che me l'abbiano raccontato, ma credo che mio padre sia andato via perché aveva una storia con un transessuale, cose un po' così, e mio padre mi fa schifo, schifo veramente, è più forte di me, io non ne voglio sapere.

T: *(nei panni della terapeuta)* ma cosa ti fa schifo?

T chiede spiegazioni perché gli sembra che la paziente stia mettendo sul tavolo un problema contorto.

T: *(nei panni della paziente)* mah non so, l'idea che abbia avuto rapporti con questo,

questa, non ho ben capito di cosa si trattasse...

T: *(nei panni della terapeuta)* e cosa ti fa schifo se ha rapporti con questo, questa?

T: *(nei panni della paziente)* mah, mi fa schifo proprio immaginare l'intimità fra loro.

T: *(nei panni della terapeuta)* cioè ti fa schifo l'intimità del tuo babbo, col tuo babbo...

T: *(nei panni della paziente)* mah, dell'intimità col mio babbo non posso dire niente perché non ne ho mai avuto, neanche da piccola. Non c'era. Mi fa schifo l'intimità di mio padre.

T: *(nei panni della terapeuta)* che c'entri te con l'intimità di tuo padre?

T: *(nei panni della paziente)* eh, questa è una cosa che mi chiedo spesso: non lo so, però secondo me le cose sono collegate...

T: *(nei panni della terapeuta)* l'intimità del tuo babbo con...

T: *(nei panni della paziente)* con la mia difficoltà sessuale: l'eccitazione inizia e poi si spegne, e io mi odio. Non ho mai avuto un rapporto completo, nel senso che c'è stata una penetrazione con un ragazzo, però non si può definire quello che c'è stato un rapporto completo, perché lui si è fermato subito appena ha visto un po' di sangue...

Odiarsi funziona come una difesa dalla salita orgasmica, una scala che se si sale parecchio poi non si interrompe finché non si è arrivati in cima: una persona che ha un problema relazionale a volte non ci vuole salire, ha una paura che può essere immensa. La causa più comune è appunto la confusione con personaggi familiari: Edipo è sempre in agguato. La trama qui appare come una lotta senza fine fra eccitazione e paura.

T: *(nei panni della terapeuta)* e cos'è che non è successo?

T: *(nei panni della paziente)* non c'è stato il piacere.

T: quindi il problema è l'orgasmo?

T: *(nei panni della paziente)* forse, non lo so, perché una penetrazione c'è stata...

T: non hai mai avuto un orgasmo in vita tua?

T: *(nei panni della paziente)* eh, no.

T: io non ho capito una cosa: il sesso è una cosa che ti piace, o è una cosa che vuoi per ragioni narcisistiche?

T: *(nei panni della paziente)* prevale la seconda.

Nel mondo di oggi il sesso sta diventando sempre più performativo, ma la performance è un disastro: bisogna tirarsene fuori, altrimenti si rimane dentro una dimensione "autistica". Il sesso invece è un ponte con l'altro, e nella terapia bisogna accompagnare la persona nell'esperienza di questo ponte e della forte vicinanza: se poi arriva l'orgasmo bene, altrimenti pazienza.

S: Insomma il sesso in genere ti fa un po' schifo. Hai mai letto l'"Elogio della pazzia" di Erasmo da Rotterdam?

T: *(nei panni della paziente)* no.

S: Dice che la vita umana dipende in gran parte dalla follia. Il sesso per esempio, se non fosse che si impazzisce, mai si farebbe, è la cosa più imbecille, più brutta e schifosa che c'è, ma la gente dà letteralmente di matto e allora fa le cose sessuali. Fare sesso, dice, è come aprire una porta alla follia, e per un po' di tempo fare cose che non si farebbero mai normalmente. Quindi per lui non si può desiderare di avere

una vita sessuale, si può solo desiderare di impazzire.

S le presenta una caso letterario e religioso che normalizzi la sua esperienza: non avendo apparentemente nessun background culturale di largo respiro rispetto al sesso, la paziente potrebbe utilizzare questo per spiegarsi le cose in modo più umano e meno drammatico

T: (*nei panni della paziente*) mah, sono sorpresa, non avevo mai pensato a questo aspetto!

S: ah, ecco.

T: (*nei panni della paziente*) se penso se voglio impazzire, direi non abbastanza.

S: ma d'altra parte il sesso è sporco, mica lo puoi fare in uno stato normale. Diceva un famoso psicoterapeuta americano: il sesso può anche essere pulito, ma allora mica è divertente. Vuoi diventare una zozzona?

S insiste nell'opera di normalizzazione

T: (*nei panni della paziente*) io non sono una zozzona?

S: che ne so io. Se sei una zozzona devi trovare il modo di divertirti a fare sesso, se invece lo vuoi fare solo per rimanere incinta, questo si può fare senza far zozzonate. Ma hai detto che un figliolo non lo vuoi....

T: (*nei panni della paziente*) no no, assolutamente.

S: ma il sesso è sporco o no?

T: (*nei panni della paziente*) sì.

S: e allora perché vuoi trafficare con una cosa sporca?

T: (*nei panni della paziente*) perché mi sento con questa smania, questa frenesia, e poi sono sicura che se ci si vede, poi lui fa quello che gli dico di fare...

Il problema non è mai direttamente sul sesso, è sulle istanze che vengono prima, cioè fame, fuga e territorio: bisogno è l'emozione della fame, paura è l'emozione della fuga, rabbia e trionfo sono quelle del territorio. Il desiderio principale della paziente sembra essere di avere potere su di lui.

S: allora se zozzona sei già, il tuo problema è come perdere il controllo. Cioè, come direbbe Erasmo, è come aprire la porta alla follia: il sesso è un pochino come l'alcool, ci traffichi, ti ubriachi, dai fuori di cervello e dici "sì sì sì" a delle cose che normalmente non si fanno. Se vuoi entrare in quest'area, bisogna che entri nella logica di perdere il cervello.

T: (*nei panni della paziente*) mi sta bene.

S: allora si potrebbe cominciare a guardare un pochino da dove viene la tua paura dell'eccitazione. Il tuo babbo se n'è andato con un transessuale: lo sai come sono i transessuali?

T: (*nei panni della paziente*) no, non mi è molto chiaro, non mi sono mai informata, non avevo tanta voglia di sapere... beh, probabilmente, una persona che comunque è del suo sesso e...

S: un transessuale è un super zozzone.

T: (*nei panni della paziente*) mh?

S: è una donna fatta da un uomo, cioè è come gli uomini in genere vorrebbero che le donne fossero, cioè super zozzone. Allora: a tuo babbo piacevano zozzone, e da questo si può capire che lui doveva essere zozzone, no?

T: (*nei panni della paziente*) ah.

S: quindi a te bambina che effetto ti faceva?

T: (*nei panni della paziente*) beh, schifo!

S: cos'è lo schifo? è la difesa dalla zozzoneria. Cioè, se lui è zozone ti deve venire schifo per tenerlo lontano, perché se no poi ti avvicini e la zozzoneria ti si attacca, e poi col babbo non si può. Perché col babbo non si può?

T: (*nei panni della paziente*) perché si fa un incesto?

S: sì, ma questo che cosa è?

T: (*nei panni della paziente*) è avere rapporti sessuali con il proprio padre?

S: sì, ma secondo te è una fatto anagrafico o che?

T: (*nei panni della paziente*) no, non è una cosa anagrafica: è avere rapporti sessuali con uno che ti ha generato.

S: in questo caso sarebbe anagrafica. Ma chi è che dice che non si può? La tradizione o l'organismo?

T: (*nei panni della paziente*) l'organismo prima di tutto.

S: appunto, e l'organismo, cioè la natura, vieta l'incesto per ragioni naturali: l'incesto, dal punto di vista naturale, è semplicemente *un obbligo all'esogamia* che è molto importante dal punto di vista genetico. Perché ci vuole un obbligo? Sarà più facile farlo con gli stranieri o con quelli di famiglia? Andare con gli stranieri è molto più difficile, per cui l'obbligo è fondamentale, altrimenti perché uno andrebbe a cercare fuori, se la farebbe con la sorella, no? Ma siccome è proibito, gli tocca rimorchiare qualcuna fuori dalla famiglia. La cosa importante è che è un obbligo biologico: come si esercita, questo obbligo biologico, come fa la natura a impedire ai consanguinei di avere rapporti sessuali fra loro? Che succede se t'immagini di fartela con il tuo babbo? Proprio quella cosa lì, lo schifo. Quello schifo è lo strumento biologico che ti impedisce di fartela con un consanguineo. Ora, se c'è un consanguineo particolarmente zozone, ci vuole un grande schifo per tenerlo lontano. Deve esser successo che il tuo babbo era invasivo sessualmente, e hai avuto bisogno di una dose di schifo particolarmente alta per tenerlo a bada: ora questa si è espansa su tutta la vita sessuale, e senti schifo anche con quelli con cui non lo dovresti sentire. Sei rimasta incastata in qualcosa dove tu non c'entri, lo schifo è dovuto venire per proteggerti dal tuo babbo invadente, che magari non ti avrebbe fatto comunque nulla: ma la protezione era fondamentale, e ora te la trovi addosso in misura esagerata. Il problema è cosa vuoi da te stessa: guardala lì sulla sedia vuota, poverina, in questa brutta situazione. Che vuoi che faccia?

Il supervisore ridefinisce lo schifo sessuale come uno strumento importante che può essere male adoperato, in modo che la paziente lo consideri con rispetto ma non ne abbia paura.

T: beh, capire che sentire lo schifo è stato utile in quel momento è una scoperta: ora però è un tormento.

Sembra che la paziente sia riuscita almeno sul piano astratto a ridefinire positivamente la sensazione di schifo, e questo può permetterle di uscire dall'egosintonicità del sintomo.

S: (*a T nei panni del terapeuta*) il problema per la tua paziente non è l'azione sessuale, ma il coinvolgimento sessuale, cioè bisogna che lei diventi sufficientemente eccitata per poter fare delle cose sessuali. Bisogna che l'accompagni a eccitarsi in modo tale che passa sopra lo schifo: cosa vuoi che faccia per entrarci, perché secondo te è così lenta? C'è un libro che potrebbe interessarti, è “il mio giardino segreto”

della Nancy Friday: sono le fantasie sessuali femminili. Cerca di intravedere delle fantasie sessuali che lei non sa di avere. Secondo te, è una che ha che tipo di fantasie?

T: (*nei panni della terapeuta*) a lei piacciono gli uomini che un po' la sbatacchiano.

S: cos'altro si capisce?

T: (*nei panni della terapeuta*) che per lei ci vuole anche un pizzico di romanticismo.

S: ci vuole anche un'altra cosa tipica dell'erotismo femminile, che devi portarla in una passeggiata tanto innocente quanto esibizionista: "uh che bel tramonto, guarda quanto sono carina, uh che bel fiorellino, ma che bel vestito che ho, uh che bell'alberello, come sono belli i miei capelli, toh un funghetto...". Si distrae e poi zac, viene su tutta la cosa del sesso. Altrimenti magari dice no, io ho altro da fare, ho da lavare i panni.

In genere le donne hanno una gran paura di non essere abbastanza belle, cioè di non piacere abbastanza, e gli uomini di non esser abbastanza forti: è un incontro difficilissimo, dove l'unica cosa condivisa è l'immagine, e si va in discoteca appunto per vedere e farsi vedere. La trama fin qui è di una donna che sopravvive in un periodo di guerra.

T: (*nei panni della terapeuta*) sto facendo fatica come terapeuta. Non vorrei che avesse una relazione con quest'uomo sposato.

S: perché non vuoi che se la faccia con quest'uomo sposato?

T: quello che non mi piace è questa sua ossessione. O lui o nessuno.

S: magari secondo te se lei va avanti lui accetta, e se accetta sarà un disastro. Ma allora l'accompagni al disastro e sei lì per dirgli "questo è stato un disastro, e allora immaginiamo una situazione che vada meglio". Perché non vuoi che lei se la faccia con questo tizio qui? che fa, le attacca l'AIDS?

T: no, ho paura di come reagirebbe in questo momento a un rifiuto da parte di quest'uomo.

S: in seduta si lavora con le esperienze, ma in primo luogo con quelle immaginate: la devi accompagnare nell'immaginazione di farsela con lui.

S: (*a T nei panni della paziente*) "dove vi trovate, come organizzate l'incontro? Dove vuoi che avvenga? Immagina."

T: (*nei panni della paziente*) una stanza non la prenoto, quello no, magari in macchina. Tutto sta nel beccarlo da solo, senza la moglie e il figlio: l'ho chiamato per un incontro e gli ho detto attraverso i messaggi di venire, di vederci. Lui mi ha detto che viene dove sto io per giocare, e in quell'occasione voglio incontrarlo.

S: voglio sapere quali parole gli hai detto: quando vieni, ci vediamo dove, a che ora, facciamo cosa? se vuoi vederlo veramente devi concordare un orario, e se pensi che lui possa venire, devi fare in modo che questo non avvenga in pubblico.

S la accompagna in una nuova trama dove lei organizza l'incontro e diventa così attiva nella relazione, invece di sopravvivere a stento.

T: (*nei panni della paziente*) ma come faccio? Se viene giù non sarà da solo...

S: intanto se non gli dici come, quando e perché, come fai a incontrarlo?

T: ma lui in realtà non vuole vedermi...

S: gli puoi dire dove come perché?

T: la sera dopo una partita...

S: la partita quando finisce?

T: alle sei.

S: vi vedete alle sei dove?

T: ci vediamo al parcheggio, perché è un posto dove lui può andare senza che sembri strano agli altri.

S: se lo porti al bar, la gente....

T: ... mormora.

S: mormora, va bene. Allora per non farla mormorare vi vedete al parcheggio. Ma lui che ci sta a fare al parcheggio?

T: sono andata a mettermi il vestito nuovo e dal parrucchiere, lui mi vedrà perché è lì, e ...

T: ma te pensi che per sedurre un uomo basta andare dal parrucchiere? Guarda che gli uomini neanche se ne accorgono se sei stata dal parrucchiere. Secondo te gli uomini cosa guardano?

T: il fisico?

S: sì. Per le cosce cosa serve?

T: minigonna.

S: sì. Per il culo cosa serve?

T: minigonna attillata.

S: no, tacchi alti.

T: tacchi alti.

S: e per le tette, cosa serve?

T: qualcosa di scollato, di attillato.

S: se lo vuoi sedurre devi metterti dei tacchi da dieci cm, minigonne attillate e camicie che fanno vedere le tette, e poi un rossetto rosso. Sei disposta ad andare al parcheggio con rossetto rosso, dieci cm di tacco, minigonna vertiginosa e camicette striminzite?

T: no.

S: se non vuoi fare queste cose qui, che abbreviano i tempi, allora cosa gli puoi dire di seduttivo quando lo chiami per internet?

T: faccio uno sguardo voglioso?

S: visto che siete in internet, devi farglielo a parole.

T: ti voglio!

S: figurati! Lui ti risponde "ueh, siamo matti?! io ho da fare". Sempre ricordare la differenza tra dare e prendere: quando uno pubblicizza cosa è? Dare o prendere?

T: dare.

S: allora che gli dai? "Ciao bel figo, ciao tu che sei il più bel figo del circondario, non è che per caso tu e il tuo *charme* meraviglioso che attraversa il telefono...." prova a dirlo.

T: (*nei panni della paziente*) ho paura, ma non so perché.

S: scommetti che io lo so? ti ecciti. Finché non ti ecciti ti puoi tenere al guinzaglio, ma se ti ecciti non ti ferma più nessuno. Allora, che vuoi fare?

S la accompagna più avanti nella comunicazione, fino ad arrivare a delle decisioni.

T: (*nei panni della paziente*) sai che forse rinunciò?

S: vorrei che ti rendessi conto che ti ci vorrà pazienza, perché hai a che fare con un muro duro. Leccitazione è qualcosa di cui hai tanta paura. Però vorrei che tu capissi anche che non c'è niente che da eccitata faresti che non si debba fare.

T: non mi convince.

S: allora fai delle obiezioni: che potrebbe succedere se ti ecciti?

La paura e la rabbia, la rabbia e la paura, questi sono gli inciampi. E come affrontarli? Con la rassicurazione e la consolazione. Si può girare come ci pare, ma il problema è riuscire a far ammettere alle persone la loro rabbia, la paura e il dolore, e di orientarle verso la rassicurazione e la consolazione.

T: perdere il controllo, non pensare più alle conseguenze.

S: e fare che? mettere le mani sul primo che passa per la strada? forse la tua paura è esagerata, forse se ti viene un'eccitazione è molto più gestibile. Allora, vuoi fare quest'esperienza o no?

T: sì.

S: allora devi parlare con te stessa e la devi convincere. Hai visto che paura che ha?

T: probabilmente sta immaginando chissaché, mentre invece penso che una parte di me la protegge..

S: ... e non le permette di farle sciocchezze

T: sì, non sono pienamente convinta, ma sì.

S: e allora, te la senti di rischiare?

T: sì.

S: io avrei un'idea da proporti. Invece di cominciare con un salto così grosso, fare quel piccolo salto che si chiama flirtare in giro: può essere?

T: sì.

L'eccitazione finisce rapidamente: il flirt rende la situazione più colorata, bisogna sorridere e nel sorriso c'è un minimo di affettività che passa e colora l'ambiente e le persone.

S: immagina che sei a bere un caffè e c'è un barista carino: che gli potresti dire per flirtaggio?

T: uno è "mi piaci mentre fai quel gesto lì, lo trovo particolarmente attraente."

S: che gesto?

T: come porgi la tazzina....

S: ah, secondo questo te è flirtaggio o seduzione?

T: seduzione, era l'opzione più pesante.

S: e l'altra?

T: "sai che sei proprio carino oggi".

S: vai di là e fai il barista. "Lo sai che sei proprio carino", dice questa che è venuta a prendere il caffè e non la vedrai più.

T: *(nei panni del barista)* sono piacevolmente sorpreso... Ma subito mi viene un po' di paranoia: perché me lo sta dicendo?

S: preferisci che te l'abbia detto o no?

T: *(nei panni del barista)* che l'abbia detto.

S: e allora come si dice?

T: *(nei panni del barista)* grazie.

Dal flirt si arriva a una sessualità che è appoggiata sulla relazione con l'altro, sul piacere del contatto: quando poi arriva il sesso, che ha un'energia straordinaria, allora non c'è più problema. Questa trama è più liscia e praticabile dell'altra per la paziente.

S: *(a T nei panni della paziente)* allora, come è andata?

T: piacevole, e non pericoloso.

S: saresti disposta a fare questo tipo di esercizio?

T: sì sì.

S: e come ti senti?

P: sollevata.

S: Ti basta così per oggi, o vuoi di più?

T: va bene così.

Drammatizzazione

Cosa sia il comportamento sembra in genere evidente e chiaro, ma in realtà è talmente sotto gli occhi di tutti che praticamente non ci si chiede mai nulla in proposito. Invece le domande sarebbero molte: per esempio la persona non è nata con i suoi comportamenti, allora dove e come li assume? Ci sono esseri viventi che hanno solo comportamenti ereditati, e altri che li imparano: se quelli in basso nella scala zoologica, come gli insetti, fanno ciò che l'ereditarietà gli richiede, nei mammiferi invece, che sono animali superiori, molti comportamenti sono assunti nell'arco della vita. Non tutti però: un modo di essere costretti sul piano del comportamento si può vedere per esempio nella *corrida*, dove il toro nel suo movimento è obbligato al centimetro dagli automatismi. Il torero gli va molto vicino, contando su fatto che l'animale non si sposti dalla sua traiettoria: il toro potrebbe ucciderlo facilmente con un movimento laterale della testa, e non lo fa perché raramente esce dal suo comportamento obbligato.

Un gatto eredita geneticamente dei micro movimenti, ma sviluppa il coordinamento necessario per comporre il comportamento con cui cattura un pesce: nel tempo che lo organizza, ha una madre che si prende cura della sua alimentazione, ma quando la madre non se ne occupa più deve saper pescare da solo. Come molti altri animali, il gatto impara attraverso il gioco, che è lo strumento di base per l'apprendimento dei comportamenti complessi. I micro comportamenti si possono vedere come le parole di una lingua: una lingua di solito ha poche migliaia di parole, ma il numero dei libri che possono essere scritti con queste è infinito, e in più si può inventare qualsiasi nuova lingua. Quelli che possono imparare i comportamenti sono avvantaggiati nella sopravvivenza: se un essere vivente eredita i suoi comportamenti gli è più facile sopravvivere in un luogo specifico e in una situazione specifica, ma se poi cambia qualcosa nell'habitat, i comportamenti ereditati possono diventare insufficienti e disfunzionali.

A parte alcuni automatismi arcaici⁴⁴, gli esseri umani ereditano dei micromovimenti semplici che devono essere poi organizzati in comportamenti complessi. Si differenziano normalmente in giusti e sbagliati, e quando ci si comporta in modo giusto sembra di essere in pace con Dio e col mondo: non importa se l'altro defunge, se

44 Comportamenti umani automatici esistono, ma scompaiono nei primi mesi di età. Per esempio un bambino piccolo, se gli si preme il palmo della mano, lui la stringe: è un riflesso, cioè un comportamento automatico, che scompare in pochi mesi. Un altro riflesso è che se si fa pressione sotto i suoi piedi, il bambino tende ad alzarsi.

ci si è comportati correttamente quello è un fatto secondario. Il comportamento è importantissimo, perché è un modo di dare forma alle proprie emozioni, vale a dire è il ponte tra il mondo interno e il mondo esterno: ma è difficile mantenere una compagine sociale se ognuno fa quello che vuole, e per questo è stata inventata la morale, il *politicaly correct*, cioè i limiti che bisogna rispettare perché tutti possano sopravvivere.

È che l'essere umano ieri era sulle palme a cogliere banane e oggi ha uno sviluppo tecnico incredibile, e la buona notizia è che è stupido: se fosse già molto intelligente, non potrebbe avere più di ciò che ha, mentre così il futuro è aperto. Se si immagina di vivere in una famiglia di quattro persone dove ognuno ha una diversa maniera di stare al mondo, si capisce che è un problema enorme riuscire a vivere felici insieme ad altri: è così difficile che le famiglie sono spesso infelici. Ci sono città con milioni di abitanti, che miracolosamente non esplodono come bombe, ma è sempre una vita un po' triste, un po' grigia: sarebbe impossibile che non fosse così, dato che lo stare insieme è mantenuto con la repressione degli impulsi.

In realtà la nostra cultura è abbastanza permissiva ma potrebbe essere meglio, e bisogna lavorare sodo per questo, senza pensare di tornare a un'età dell'oro: ieri le cose erano peggio di oggi, e probabilmente la pace sociale c'è solo quando nessuno si ribella. Oggi non si può più reprimere nessuno, tutti protestano, il mondo sembra terribile, ma in realtà è sempre stato terribile, solo che prima non si diceva perché non c'era libertà di parola: ancora nel secolo scorso che non si poteva esprimere il proprio disaccordo con il governo. Cosa può essere che unisce le persone, se non la morale né il *politicalmente corretto*? L'alternativa potrebbe essere il senso del valore del comportamento, quella che si chiama etica.

L'etica è diversa dalla morale, che sono semplicemente le leggi: l'etica è il senso del valore dell'incontro con l'altro. La qualità dell'interazione è quello che si dice "buono", e se una persona ha la capacità di riconoscere e apprezzare la bontà non ha bisogno di essere politicamente corretto o di comportarsi moralmente, basta che agisca orientandosi con il gusto del buono. Ora, il problema è che il valore non si può pensare: la morale sì, ma la bontà si può solo sentire. Non c'è possibilità di descrivere razionalmente il valore: le astrazioni descrivono, ma il valore esiste solo nell'esperienza. In astratto è impossibile sapere se qualcosa era buono o no: l'unico modo per sapere se un comportamento ha valore è quello di partecipare, sperimentare, o almeno ascoltare la storia di quello che è successo e immaginare di aver partecipato.

Per lavorare bisogna essere socialmente accettati, se si perde il livello minimo di accettazione niente funziona e si fa la fame: l'accettazione sociale è una questione di sopravvivenza per gli esseri umani, che vivono nella giungla della società. Il problema è la paura, che fino a un certo punto è un fantasma, ma possono poi arrivare componenti concrete: se si inizia a comportarsi in un modo strano è facile perdere il lavoro, gli amici e anche la famiglia. La difficoltà cioè è il fatto che l'agire è pericoloso sul piano sociale. Per esempio, l'istinto territoriale, nel suo lato difensivo, è

la rabbia, e di solito le persone hanno pochissime opzioni per la gestione di questa emozione: per avere un rapporto passabile col mondo è invece importante avere un'articolazione comportamentale che possa modulare la rabbia in tante maniere differenti, in modo da fornirne alla persona qualcuna adatta alla situazione del momento. Nella relazione d'aiuto insomma la funzione dello psicoterapeuta è quella di accompagnare le persone a scoprire un altro modo di organizzare le proprie emozioni in azioni, e per questo è importante che fornisca al paziente occasioni di sperimentarsi in contesti diversi.

Mettere in atto comportamenti è insomma pericoloso, e la prudenza dice di utilizzare la differenziazione fra giusto e sbagliato per conformarsi agli standard socialmente riconosciuti. Bisogna invece prima di tutto differenziare tra sentire e pensare: se la differenza fra giusto-sbagliato è essenziale per verificare la correttezza di un giudizio, non funziona sul piano del valore, per esempio quello etico. Qui il problema è avere la possibilità di sperimentare comportamenti differenti e scoprire il gusto che hanno, e bisogna anche scoprire quando ci si fa male o quando mettendoli in atto si perde l'amore dell'interlocutore: se l'amore per i bambini significa direttamente sopravvivenza, anche per gli adulti è fondamentale. Lo stesso si può dire del valore estetico: un dipinto non può essere giusto o sbagliato, si può solo dire se piace o non piace, e questo è un sistema diverso di conoscere, che passa attraverso l'esperienza.

Il problema che non ci sono luoghi deputati a *sperimentare* i comportamenti, che per paura diventano rigidi: anche se poi funzionano male, la gente non cerca comunque di cambiarli perché è sopravvissuta e questo gli pare già tanto. La sperimentazione comportamentale si chiama *drammatizzazione*: nel mondo reale l'uccisione, per fare un esempio limite, è irreversibile, mentre in scena si può fare senza danni. Se si uccide un personaggio in scena, questo dopo è ancora vivo.

La *drammatizzazione* è lo strumento per praticare l'arte del comportamento, e comportarsi deve essere un'arte, perché se dovesse servire solo per la sopravvivenza sarebbe come se la cucina servisse solo per nutrirsi. Può essere molto di più, può assumere valore: in teatro il problema non è solo che il pubblico capisca le comunicazioni, ma che ne apprezzi la meraviglia, cosa che può rendere la vita quotidiana un luogo di valore piuttosto che un luogo di semplice sopravvivenza.

Oltre che in teatro, un altro posto dove si utilizza la *drammatizzazione* è la psicoterapia. La gente va in psicoterapia perché ha una vita di scarsa qualità, tipo la depressione, la quale non è una mancanza di significati: la persona depressa distingue perfettamente una parete da una porta, ma il problema è che per lei la vita non ha senso, non ha sapore. Lo psicoterapeuta la aiuta a trovare qualità, e la *drammatizzazione* è una maniera di sperimentare il sapore di comportamenti inusuali: la persona rimette in scena la parte dolorosa della sua vita e sperimenta come avrebbe potuto condurla altrimenti. Serve pazienza e coraggio, e anche la presenza di altri, perché farlo con gli altri è più facile. Ci vuole il coraggio di lasciare l'idea che *io sono il mio comportamento*: non è facile, e certi attori infatti non accettano il ruolo del cattivo, perché vogliono proteggere un'immagine eroica di sé.

Per conoscere il sapore di altri comportamenti li si deve sperimentare: è difficile sperimentare in famiglia o a scuola, e con gli amici poi è ancora peggio, gli amici sono quelli che hanno meno pazienza con gli esperimenti comportamentali. La drammatizzazione è il luogo della sperimentazione comportamentale, è come aprire verso l'infinito le possibilità del comportamento umano alla ricerca della qualità, e per questo si usa spesso in terapia. La psicoterapia è un'invenzione abbastanza recente, autorizzata da un sistema politico, la democrazia, che permette molta più libertà agli individui: oggi nonostante tutti i difetti del mondo, si può almeno dire che c'è libertà di parola e ognuno può esprimere le proprie opinioni, per quanto stravaganti.

L'uso della drammatizzazione in psicoterapia ha svariate modalità tecniche, a seconda dell'intenzione e quindi del background filosofico-epistemologico dell'operatore. Nell'approccio gestaltico, esistenzialista e fenomenologico, la messa in scena è ricerca di qualità dell'esperienza e quindi della vita, e permette allo sperimentatore di articolare un linguaggio comportamentale, con cui costruire la sua quotidianità senza essere frenato dalle coazioni dell'abitudine. Qui il mondo interno si considera una molteplicità in continuo movimento, che prende forma come sintomo, compromesso o sintesi a seconda della capacità della persona di creare un comportamento abbastanza articolato da contenere le varie istanze in gioco: la ricerca e la sperimentazione si muovono così su un piano che ha la funzionalità di contenere più spinte emozionali contemporanee, e allo stesso tempo cerca valore attraverso il processo creativo, muovendosi verso sintesi etico estetiche che portano qualità nella vita.

Per questo motivo, in un'ottica fenomenologica esistenziale la messa in scena:

1) deve basarsi sulla richiesta del cliente, che *dichiara di voler rappresentare quella scena e si assume tutte le responsabilità del risultato.*

a) Dal momento che si assume le responsabilità non deve giustificare la scelta. Gli si può comunque chiedere quali sono le sue aspettative.

b) Se le dichiara, gli si può poi proporre il confronto fra i risultati e le sue scelte, e chiedere le sue reazioni in merito.

2) La persona che chiede di rappresentare la scena *obbligatoriamente prende il ruolo di regista* e non assume nessuna parte come attore.

a) Questo lo obbliga a responsabilizzarsi dell'insieme invece di aggrapparsi a una parte: così deve a questo punto fare i conti con la Gestalt dell'intera scena.

b) Come regista *interpreta* il testo, facendosi carico del peso della materia, ed è costretto ad assumersi la responsabilità delle approssimazioni all'interno della sua intenzione comunicativa: cosa vuol far vedere e come, che impatto vuol avere sugli spettatori. Divertimento, noia, interesse, curiosità, coinvolgimento, sono prodotti del suo operare, non appartengono impersonalmente alla scena: in questo modo si responsabilizza della sua comunicazione, che diventa coscientemente rivolta direttamente a chi la osserva.

3) Il regista *non dice* agli attori come fare la parte, *fa lui stesso ogni parte* e gli attori copiano, *rifacendola come lui l'ha fatta*: stesse parole, stesso tono di voce, stesso volume,

stessi gesti. Vietato migliorarla! La *modalità* con cui il regista mostra la parte è significativa così com'è: se al regista non piace come viene rappresentata, può chiedere cambiamenti, mostrandoli in prima persona, e può anche cambiare gli attori se non fanno cosa vuole. Il regista è *padrone* della scena.

4) Una volta rappresentata la parte come vuole il regista, la scena viene ripetuta, e chi vuole che una parte sia rappresentata in modo diverso si mette alle spalle dell'attore e recita la parte nella maniera che ritiene soddisfacente. Tutti possono doppiare, gli spettatori, gli attori stessi, il regista e il trainer.

Si tratta di una ricerca comportamentale che non è indirizzata alla scoperta di una verità (il comportamento giusto, adatto, sano, ecc.) ma al rivelarsi della multiformità della realtà, che in questo modo appare agli esseri umani come una molteplicità di forme, di cui ognuno può disporre a suo piacere per costruire frasi comportamentali funzionali a un'espressività soddisfacente ed eventualmente dotate di valore etico.

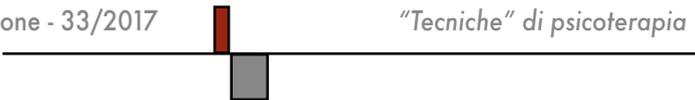
Costellazioni: la prossemica intrapsichica

La prossemica è studio delle distanze⁴⁵, e si applica generalmente al mondo delle relazioni interpersonali: è però utilizzabile anche per quelle intrapersonali, cioè per le distanze e le vicinanze che si stabiliscono fra le istanze intrapsichiche. Nella terapia queste assumono la veste di veri e propri personaggi, dotati di volontà e voce, e si avvicinano e si allontanano fra loro operando sinergie e interferenze tali da dare origine a campi di forze molto differenti, che supportano poi comportamenti più o meno funzionali.

Il lavoro con le costellazioni endopsichiche è insomma un tipo di drammatizzazione: in un gruppo, si chiede per esempio un episodio della vita in cui la persona non si è piaciuta, dove cioè *ora* vorrebbe essersi comportato diversamente *allora*. Si chiede quali voci parlavano a livello endopsichico nel momento in questione, poi gli si chiede di scegliere un rappresentante per ciascuna voce, una posizione iniziale e la direzione in cui è rivolta la voce in rapporto alle altre. A questo punto si chiede ai rappresentanti di muoversi uno per volta, seguendo le direzioni che si manifestano dall'interno senza razionalizzarle: andare cioè dove si sentono più comodi senza bisogno di spiegarsene il motivo. Vanno avanti a spostarsi finché non trovano maggiore comodità, e smettono quando hanno incontrato il proprio posto, tenendo presente che ogni volta che uno si sposta cambia tutta la configurazione del campo di forza e quindi cambia la sensazione che accompagna il luogo scelto prima dello spostamento.

Quando tutti si sentono al loro posto, si chiede alla persona di muoversi dentro questo nuovo campo di forza e ascoltare se si sente più comodo che in quello iniziale, e per quale ragione: il trainer farà le osservazioni fattibili sulla prossemica delle voci in questa nuova disposizione, commentando le relative sinergie e interferenze. Se la persona non si trova comoda, gli si possono chiedere cambiamenti ulteriori, fino a

45 HALL Edward T., La dimensione nascosta (Bompiani, 1966 Milano)



che trovi una posizione soddisfacente: a questo punto gli si chiede quale comportamento differente, appoggiandosi su quella posizione, avrebbe tenuto nella situazione su cui sta lavorando, e la persona ricerca attraverso la drammatizzazione un cambio comportamentale che gli permetta un'esperienza più soddisfacente.

Qui comincia un altro piano del lavoro: le persone del gruppo possono "doppiare" il protagonista, e il comportamento relativo alla situazione si moltiplica in proporzione ai doppiaggi, cosicché la situazione diventa una occasione di creazione di nuove storie che coinvolgono tutti i partecipanti in un'ottica di ricerca di modalità di relazione interpersonale nuove e imprevedibili.

La supervisione nell'approccio gestaltico



La validazione della terapia⁴⁶

Il problema qui è la teoria della conoscenza a cui ci si riferisce: la differenza è fra epistemologia, dove la conoscenza è oggettiva, e fenomenologia, dove invece è intenzionata. La Gestalt con un *background* fenomenologico può prendere in considerazione solo validazioni intenzionate, e in cui le intenzioni siano esplicitate: se la validazione del modello si appoggia sui postulati del modello, che sono esterni al processo di validazione, la validazione della terapia si appoggerà alle intenzioni di chi la conduce, che sono esterne al processo stesso. La validazione in un'ottica di stabilità familiare risulterà dunque diversa da quella in un'ottica di rendimento scolastico o di efficienza lavorativa all'interno di un'azienda: per una validazione corretta e credibile dovranno essere quindi esplicitate le richieste in base alla quale viene condotta. Qui affronterò invece il problema della supervisione, strumento imprescindibile di ogni professionista nell'ottica di verifica del proprio agire e del proprio stile di lavoro.

Le simulate

L'inizio di una terapia è un momento difficile per i terapeuti alle prime armi, e per questo la supervisione è molto utile. Le simulate sono un modo per entrare nell'esperienza della seduta che un allievo fa con il proprio paziente senza dover utilizzare la griglia "giusto/sbagliato": l'allievo si mette nei panni del paziente con cui ha difficoltà, e il supervisore conduce per esempio la seduta con il proprio stile, facendo quindi piuttosto che una supervisione una *altra-visione*, che gli permette di proporre la propria esperienza senza giudicare quella dell'allievo. In questo modo l'allievo sperimenta due cose importanti: da una parte, stando nei suoi panni, intuisce il vissuto del paziente, dall'altra sente sulla sua pelle l'effetto degli interventi del supervisore, cosa che gli permette d'immaginare cosa potrebbe essere utile alla terapia con quel dato paziente. Per mettere in scena simulate, non avendo un copione dettagliato, ci si deve *inventare* la parte lasciando emergere per via analogica parole e gesti: è mestiere poi del terapeuta

⁴⁶ Cfr. in Appendice "La verifica del modello" secondo l'Istituto Gestalt Firenze.

aiutare la persona a entrare sempre più profondamente nell'esperienza.

Ma perché la simulata non risulta finta, e quindi priva di valore evocativo? Questa è una domanda che ci si pone di rado nel mondo della psicoterapia, dato che l'esperienza insegna che le simulate funzionano, e allora perché chiedersi di più. In realtà il fatto è che immaginare che lì c'è qualcuno è una fantasia, ma quello che si dice e si fa mettendo in scena la persona immaginata, dal punto di vista esperienziale, è una realtà emozionalmente densa in proporzione al livello in cui la persona si *mette nei panni di*. Nel teatro gli attori non si devono *identificare* col personaggio, ma *mettersi nei suoi panni*, cioè sperimentare il mondo dal suo punto di vista senza dimenticarsi di essere se stessi. A differenza dell'*identificazione* infatti, l'*empatia* permette di intuire quello che prova l'interlocutore, anche se è simulato, senza confondersi con lui, in modo da poter mettere in scena interazioni emozionalmente vive, differenziate e fortemente evocative. Un buon attore non fa *finta di*, fa *come se fosse*, cioè non copia forme vuote, ma entra nei panni del personaggio e lo lascia vivere, ossia si lascia trascinare dall'esperienza stessa e fa gesti e dice parole prima di averci pensato, mantenendo un rapporto col personaggio, magari amandolo o odiandolo, ma guardandolo sempre come altro da sé. Un buon attore lascia che il personaggio emerga da solo, anche se deve prestargli il proprio corpo per farlo esistere.

Bisogna considerare che all'inizio della terapia il paziente non sta in posizione consona alla terapia, in quanto essendo regredito psichicamente in una posizione bisognosa, si aspetta dal terapeuta la soluzione dei suoi problemi, che il paziente vede come causati dal mondo: è quella che Melanie Klein⁴⁷ chiamò *posizione schizoparanoide*. La terapia comincia al momento dell'interiorizzazione del conflitto, quella che la Klein chiamò *posizione depressiva*: il supervisore mostra attraverso la simulata come si può resistere alla pressione del paziente che vuole essere accudito da fuori, e come costringerlo alla sua responsabilità non è una efferata crudeltà, come lui vorrebbe fargli credere. Il passaggio è anche dal simpaticotono al parasimpaticotono, dove è più facile usare il linguaggio analogico e dove affiorano le libere associazioni: se il paziente è molto difeso riesce a far credere al terapeuta che non gli viene niente in mente, mentre quando il terapeuta sperimenta la situazione si rende conto che si tratta di aspettare, e qualcosa prima o poi arriva.

Ci sono varie versioni possibili dell'uso della sedia calda per la supervisione. Per esempio:

l'allievo mette in scena il paziente e il supervisore prende il ruolo del terapeuta;
l'allievo mette in scena il suo paziente e prende personalmente il ruolo del terapeuta, mentre il supervisore interviene da fuori della seduta con domande, proposte e indicazioni teoriche;

l'allievo mette in scena un suo paziente, prende personalmente il ruolo del terapeuta e quando la seduta si arena prende anche quello del supervisore, osserva le interruzioni del contatto fra paziente e terapeuta e ne conduce l'elaborazione.

Si tratta evidentemente di modalità che implicano gradi diversi di difficoltà, e per-

47 KLEIN M., La psicoanalisi dei bambini, a cura di Lyda Zaccaria Gairinger (Firenze: Martinelli, 1969)

mettono all'allievo di articolare meglio la sua attenzione negli intrecci dei piani di realtà che si presentano in una seduta.

Otto Kernberg sostiene che il capirsi tra gli esseri umani è principalmente dovuto al fatto che le situazioni inducono posizioni complementari⁴⁸: una persona che soffre non si sente capita quando l'altro prova lo stesso dolore, ma quando assume una posizione complementare, come per esempio la consolazione. Si può allora immaginare che sia la situazione stessa che induce uno stato d'animo: di fronte a una persona che mette in scena qualcuno, si sente inevitabilmente qualcosa d'inerte, simmetrico o complementare che sia, al vissuto emozionale del personaggio rappresentato, e che plausibilmente è quello che si proverebbe se ci si trovasse davvero in quella determinata situazione.

La *sedia calda* aiuta a simulare il conflitto interiore della persona, ovvero il dramma che avviene nella sua vita intima e che normalmente è amministrato inconsapevolmente, con modalità acquisite nell'infanzia, le quali, però, spesso non sono più congrue al set di valori della persona adulta. Lo scopo del lavoro è quello di costruire, a partire dai conflitti, nuove storie nella vita della persona.

Anche nella costruzione delle storie come in quella degli edifici, fare un progetto permette di valutarne possibilità e pericolosità: l'utilità di una drammatizzazione non consiste comunque in una funzionalità pratica, l'immaginazione va dove gli pare e le situazioni si svolgono poi in maniera sempre diversa. Una simulata è un'esperienza vera e propria con una sua autonomia, non è determinata dai ricordi: infatti, anche quando prende avvio da un ricordo, in realtà è messa in atto da altre persone, in un altro posto, e con quel ricordo c'entra poco o niente. La messa in scena è appoggiata su un fare "come se", ma una volta che ci si partecipa come attori, registi o spettatori, l'esperienza che se ne ha è reale, e qui è il passaggio importante per la psicoterapia: l'immaginazione permette di far esistere qualcosa di reale nell'esperienza, pur non essendo reale in senso concreto. L'immaginazione non è realtà, ma l'esperienza dell'immaginazione lo è pienamente, e dall'esperienza si impara.

Il lavoro che si fa in una psicoterapia a orientamento fenomenologico-esistenziale non consiste insomma nel risolvere problemi, ma nel trovare il modo di andare avanti ad occhi aperti, facendo appunto *esperienza* del mondo: il problema del paziente non è il fatto di avere un problema, quanto quello di star fermo sul quel problema; quello che si cerca di fare è aiutarlo a procedere, invece di rimanere aggrappato al problema rinunciando al resto della vita. In altre parole, se invece di trasformare la situazione problematica una persona tenta di nascondersela, nelle sue storie si trova poi come paralizzata: perché possa rimettersi in moto, bisogna che acceda al nucleo emozionale dei comportamenti che gli complicano la vita e da lì, prendendo strade diverse ma sempre congrue a quel nucleo, riscriva la storia in modo trasformativo piuttosto che compensativo del problema. In questo processo di ri-narrazione le simulate sono una modalità davvero efficace.

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

La simulata è un'occasione piuttosto che una tecnica: il terapeuta la imposta, ma è il paziente che la gestisce, e l'esperienza che ne consegue appartiene al paziente. Il terapeuta chiama il paziente nella discesa nell'ineffabile, dove gli archetipi esercitano i loro campi di forza, fertilizzando il vuoto: la “discesa alle Madri”, come la chiamò Goethe nel secondo *Faust*⁴⁹. Questa discesa dev'essere comunque prudente, poiché la condizione umana la sopporta poco: con un *escamotage* o l'altro, è utile ridurre il grande vuoto in piccoli vuoti nei quali il paziente non si perda. Fermo restando che l'esperienza è del paziente, questo va comunque aiutato a orizzontarsi, considerando che la sopravvalutazione del pensare, tipica della cultura occidentale, implica una forte ignoranza dell'esperienza. Le persone ad esempio, dato che “mi piace/non mi piace” è la bussola dell'esperienza, non di rado fanno come se ciò implicasse che la cosa giusta è dirigersi verso il “mi piace”. Ma una bussola indica il nord e il sud, e non dove deve andare il viaggiatore! Quelli sono soltanto i due poli di riferimento per il movimento, dopodiché si va dove si sceglie responsabilmente di andare, che è sempre un luogo che, anche quando piace, ha comunque sempre un costo: per costruire una storia bisogna riconoscere il sapore dei comportamenti e cucinarla combinando ingredienti e sapori. Combinando l'amaro, il dolce, il salato, l'acido, si costruisce un piatto: combinando il dolore, il piacere, la paura, l'angoscia, il trionfo, si costruisce una storia.

Le storie vanno costruite soprattutto con il senso, non solo con il significato: il senso è un miscuglio di mi piace e non mi piace, mi attira e mi spaventa. Pericoloso, salutare, strano e tante altre cose insieme fanno l'edificio dell'esperienza e conferiscono qualità alla vita. La qualità della vita la si edifica attraverso comportamenti non adottati a caso, ma usati responsabilmente come si usano gli ingredienti in cucina: una storia è una buona storia se la si accompagna sul piano del sapore, se si amalgamano piano piano i vari comportamenti sino a farne un insieme perlomeno gradevole. Una simulata è paragonabile a un assaggio: è difficile cucinare senza assaggiare... Per rovinare un piatto, è sufficiente un po' di sale in più o in meno: bisogna rispettare la logica dell'esperienza, che ha leggi sue proprie, le quali non possono essere confuse con le ideologie sull'esperienza. L'esperienza funziona a modo suo, e si deve rispettare questo funzionamento, che poi è semplicemente quella natura che la biologia descrive.

La relazione d'aiuto è complicata, ma possibile: non si tratta, infatti, di risolvere i problemi delle persone, ma piuttosto di aiutarle a entrare dentro le loro storie, andando al variegato nucleo emozionale del singolo comportamento e ricomporre poi gli elementi costitutivi in nuove storie. È chiaro insomma che una simulata è un'avventura vera e propria, visto che qui il vissuto emozionale non è diverso da quello della vita concreta, e per tecnica della supervisione si può intendere tutti quegli *escamotage* che possono aiutare a co-costruire qualcosa di più o meno oscuro e incomprensibile come una storia nuova che deve ancora essere scritta.

Partendo da questo, si può immaginare una supervisione in cui, facendo mettere in scena all'allievo un suo paziente “difficile” mentre il supervisore tiene il ruolo del terapeuta, l'esperienza che l'allievo farà avrà comunque a che fare con le emozioni in

49 GOETHE *Faust*, (Edizioni Bietti, Milano, 1960).

corso nella terapia che conduce con quel paziente: lui potrà sperimentare da dentro cosa succede al suo paziente alle prese con il problema che sta affrontando, e cosa sperimenterebbe il suo paziente se lui facesse gli interventi che sta facendo con lui il supervisore.

In un'ottica fenomenologica ciò che appare, e quindi che si sente, è la via di conoscenza preferenziale: mentre in un modo di conoscere astratto c'è posto solo per quello che è congruo al filo del discorso digitale, qui le apparizioni dal profondo hanno una collocazione per via analogica, e sono chiarificatrici anche senza una consequenzialità. Visto che la fenomenologia abilita teoricamente il sentire come mezzo di conoscenza, nella supervisione in ottica gestaltica si può incoraggiare il terapeuta a conoscere il paziente attraverso il sentire, ricordando però che non si può "sentire *che*", in quanto "sentire" è riferito a sensazioni ed emozioni, e non a proposizioni secondarie, o ad altri da sé. La vita interna dell'interlocutore la si può guardare o proiettivamente, per "identificazione", cioè allucinando di essere l'altro, oppure intuitivamente per "empatia", mettendosi cioè nei suoi panni: è comunque una conoscenza approssimativa, quando si dice "sentire" quello che sente l'altro, si intende fra virgolette, non è da prendere alla lettera. Dire che il terapeuta è in contatto con le comunicazioni del paziente, da un punto di vista fenomenologico significa che ascolta le emozioni e sensazioni *sue proprie*, non quelle del paziente, che può solo immaginare.

Questa differenziazione è importante sul piano tecnico, in quanto spesso i terapeuti si occupano più di quel che sente il paziente che di quel che sentono loro: nel tentativo di rendere oggettiva la propria conoscenza scambiano le proprie immaginazioni per percezioni del mondo interno dell'altro. Ora, ammesso e non concesso che altri approcci possano funzionare a prescindere dalla relazione, questo non è sicuramente il caso della psicoterapia della Gestalt, nella quale è fondamentale rendersi conto di cosa si sente di fronte alle comunicazioni dell'altro: ascoltare cosa si sente di fronte alle comunicazioni del paziente è fondamentale sia per mantenere la posizione empatica e non scivolare nell'identificazione, sia per avere indicazioni sulla direzione da intraprendere nella seduta. Lo psicoterapeuta gestaltista, per aiutare il paziente ad aiutarsi mediante la relazione, bisogna che interagisca non solo pensando, ma anche ascoltando cosa sente nel rapporto, cioè ascoltando l'effetto che gli fanno le parole del paziente.

Posizioni intrapsichiche

A livello intrapsichico, la posizione schizoparanoide è disfunzionale per la mancanza di potere che comporta, in quanto essendo sempre colpa dell'altro anche il potere è suo, ma d'altra parte con la sua ottica egocentrica è emozionalmente molto coinvolgente e attira irresistibilmente le persone, con il risultato che è poi il punto di vista da cui guardano preferenzialmente il mondo. La posizione depressiva è infinitamente più utile e sensata, ma si chiama depressiva appunto perché interiorizzare il conflitto equivale a una paralisi energetica che dura finché non si raggiunge una sintesi fra le polarità. Questo è importantissimo da tenere in conto, altrimenti diventa incomp-

rensibile l'atteggiamento dei pazienti quando sembrano radicalmente irragionevoli. Una persona che soffre tende a regredire in una posizione infantile, e quando chiede aiuto proietta una figura genitoriale in chi l'aiuta: insomma vede nell'altro come una madre che lo soccorre, e si aspetta che faccia qualcosa per aiutarlo senza bisogno che lui collabori.

Se si parte da questa considerazione, si capisce subito che in una terapia bisogna accompagnare il paziente a una radicale sconfitta delle sue aspettative schizoparanoide, sperando che si strutturi poi una collaborazione dove accetta l'intervento del terapeuta. Questo gli è molto utile per affrontare i conflitti finalmente interiorizzati, dato il suo bisogno di cambiamento e la perdita delle speranze di farcela a modo proprio. La sedia calda è il teatro di questa avventura: la collaborazione si ricerca attraverso un dialogo fra le parti che è dialettizzazione delle differenze e creazione di nuovi insiemi.

Le modalità per riuscire in questa operazione vanno dall'uso della logica per mettere in luce le incongruenze dei procedimenti del paziente e indirizzarlo a operazioni creative, allo sperimentare aspettative e frustrazioni, a considerazioni pragmatiche particolarmente sensate. Non ci sono ricette naturalmente, è un balletto che avviene fra paziente e terapeuta dove il terapeuta ha il compito di rendere al paziente il meno dolorose possibile le sconfitte che la vita comporta. Si tratta infatti di accompagnare il paziente, dallo stato infantile nel quale riceveva senza “lavorare” ma dove era nelle mani delle persone da cui dipendeva, a quello adulto dove la vita è scambio e si può non essere più obbligati a dipendere da qualcuno per sopravvivere: la responsabilità è libertà, ma anche sforzo orientato a ottenere quello che è necessario.

Solo i pazienti più ingenui si presentano al terapeuta apertamente richiedenti: le persone più furbe sanno che per avere qualcosa devono occultare la richiesta (*l'erba voglio non cresce nemmeno nel giardino del re*), travestendola in forme che rendano difficili le risposte negative. Le richieste vengono intanto occultate negli impliciti delle comunicazioni: una persona che dica in modo coinvolgente che sta tanto male, manifesta implicitamente una richiesta di aiuto, marginalizzando l'importanza della sua collaborazione, la quale viene poi ulteriormente evitata con “non so” e “non sono capace”: qui il terapeuta inesperto scivola facilmente in una identificazione col paziente, che lo trascina nella trappola dei consigli e delle spiegazioni. È invece *de rigeur* per il terapeuta la posizione empatica, dove si accorge di quello che sente il paziente e sente quello che lui stesso sente per il paziente in preda a quelle emozioni, accorgendosi così di come questo si dà troppo poco da fare per trovare vie d'uscita: con automatismi provenienti dall'infanzia cerca semplicemente di sottrarsi alle leggi della realtà, e si rende in questo modo impotente.

- Supervisione: la figlia di un altro uomo

T: (*nei panni della paziente*) quando avevo diciotto anni ho sofferto di anoressia. Adesso ho questo compagno... ho una bambina e non so cosa fare, non so bene cosa fare, non so proprio cosa fare... non è una cosa strutturale, è di ottenimento e non di

struttura.

S: (*a T nei panni della paziente*) e con questa interessante comunicazione cosa pensi che la tua terapeuta possa fare?

T: eh, vorrei che lei mi aiutasse a capire che cosa devo fare.

S: se lei ti aiuta a capire che cosa devi fare, questo significa che c'è un dover fare che tu hai, che devi fare qualcosa.

T: sì... un sacco di cose, ma alla fine non faccio niente.

S: mmh. E devi fare dal punto di vista cristiano, islamico, buddista?

La comunicazione della paziente è priva di indicazioni per il lavoro di terapia, ma è chiaro che non ha intenzione di essere più chiara di così: S allora procede per paradossi.

T: mmh??

S: tu dici che devi fare. Da che punto di vista, perché dal punto di vista islamico dovresti fare delle cose, dal punto di vista buddista altre, dal punto di vista cristiano altre.

T: no, mi ritengo una persona adulta, per cui dovrei fare delle cose da adulta.

S: ma un'adulta cristiana, islamica o buddista?

T: (*silenzio*) Ehm, boh, non so, penso cristiana...

S: allora è semplice: da punto di vista cristiano devi ubbidire ai comandamenti.

S tenta di tirare fuori la paziente dalle sue banalità linguistiche, che evitando il contesto impediscono la terapia.

T: oddio, cioè quindi non devo....

S: se ubbidisci, da cristiana adulta puoi ritenerti soddisfatta.

T: e dal punto di vista psicologico?

S: psicologico cristiano?

T: psicologico ateo.

S: psicologico ateo, in che senso? che genere di adulta atea vuoi diventare?

T: una responsabile che... cioè, io forse sono infantile...

S: prima bisogna che decidi il contenitore, perché infantile buddista è diverso da infantile cristiano

T: vabbè, allora buddista.

S: vuoi diventare buddista?

C'è un senso di dubbio nel tono di voce di S, riferito al fatto che la paziente non prende in dovuta considerazione la complessità della cosa.

T: vuol dire che quando rinasco i miei errori li devo pagare?

S: eh certo, con gli interessi!

T: non c'è un'altra possibilità?

S: come no! Scintoista?

T: una cosa atea non si può fare?

S: si può fare. Dimmi che tipo di ateo: non c'è mica un solo ateismo, ce ne sono tanti.

T: adesso mi sento un po' confusa.

S: forse perché stai dicendo una selva di scemenze.

T: ma insomma, allora cosa devo dire?

S: qualcosa di pancia.

T: io voglio star meglio.

S: "Non è una cosa strutturale, è di ottenimento e non di struttura". L'hai detto tu

prima: ridillo un po'!?

T: va bene, allora vorrei che tu mi aiutassi a vedere che cosa c'è dentro di me.

S: e... un'endoscopia potrebbe andar bene?

T: Ma insomma, perché ho una vita di merda?

Sembra che finalmente T sia scesa a più miti consigli.

S: perché sei irresponsabile.

S cerca di dare una risposta che non si riferisca a quello che è, ma a quello che fa.

T: e quindi non c'è rimedio?

S: all'essere irresponsabile? Non lo so, perché puoi essere irresponsabile, come dire, per vocazione o per sbaglio. Perché a essere irresponsabili si fa una vita di merda?

T: perché fai le cose a caso.

S: sì, perché la vita invece è una cosa complicata, difficile e penosa. Se fai le cose a casaccio, certamente fai una vita di merda. Allora, se non vuoi fare una vita di merda, devi fare le cose con attenzione, con coscienza, con assunzione di responsabilità. Qui siamo e stai per cominciare la terapia: la tua terapeuta però vuol sapere cosa vuoi da lei per dirti sì o no, se è possibile o non è possibile.

T: allora vorrei che mi spiegasse perché faccio queste determinate cose...

S: te l'ho detto io: perché sei irresponsabile.

T: eh, allora vorrei smettere di essere irresponsabile.

S: per smettere, ammesso e non concesso che tu lo sia per sbaglio, devi scoprire cosa fai di sbagliato.

T: eh sì, ecco, ecco, vorrei che lei mi aiutasse a capire cosa sto facendo...

La paziente si appella sempre al capire, come se questo potesse rimediare la situazione.

S: impossibile: se le dici cosa fai di sbagliato, allora lei ti può aiutare a smettere di farlo.

S sposta sulla responsabilità.

T: sì, allora per esempio, in questa relazione... perché secondo me io mi fido troppo degli uomini.

S: eh certo, sicuro!

S tenta di raggiungerla col sarcasmo.

T: mi fido e poi ci rimango male: la relazione è finita, ennesimo fallimento, e io non so come fare.

S: allora dille alla te stessa sulla sedia vuota cosa fa di sbagliato nelle relazioni con gli uomini.

S sposta ancora sulla responsabilità.

T: lo dico io, non lo dice lei?

S: se le dici cosa fa di sbagliato, lei magari può smettere di farlo.

T: allora, per esempio uno che a me piaceva un casino all'inizio, un musicista, quindi un po' con la musica, sembrava appassionato. All'inizio era anche bravo con mia figlia, poi a un certo punto me lo sono trovata in casa.

S: le vuoi dire cosa ha fatto di sbagliato lui, o cosa hai fatto di sbagliato lei?

T: quando è venuto a vivere in casa con noi, io quasi non me ne sono accorta, gli ho dato le chiavi di casa...

S: è abbastanza ragionevole, altrimenti dovevi stare sempre in casa ad aspettarlo.

S decostruisce la descrizione drammatica della paziente.

T: cioè, io mi son fidata di lui, quindi ho lasciato... e a un certo punto sono subentrate le pantofole.

S: digli cosa ha fatto di sbagliato e forse può smettere di farlo.

T: penso che, impulsivamente, mi son buttata a capofitto in questa storia senza valutare le conseguenze... anche perché io ci credevo.

S: quindi per te non è sbagliato.

T: sì però è sbagliato vivere in comune.

S: ha sbagliato lui?

T: Io faccio un po' così: all'inizio c'è una grande passione, poi non è che...

S: Le dici alla te stessa sulla sedia vuota cosa ha fatto di sbagliato?

T: non so, mi sono innamorata...

S: e questo è sbagliato?

T: può darsi.

S: le vuoi dire a lei cosa ha fatto lei di sbagliato? Non è mica tanto difficile come domanda, andiamo.

T: forse ho cercato di fare tutto quello che voleva lui, e ho messo da parte quello che volevo io perché sennò se ne andava.

Non c'è modo di farla parlare con se stessa e di farle assumere la responsabilità dei suoi comportamenti: la trama di partenza è che lei è vittima degli altri.

S: (a T nei panni della terapeuta) Guarda questa paziente che ti si è presentata: se fosse un animale che bestia sarebbe?

T: mah, mi viene in mente tipo una gazzella che salta di qua e di là, una gazzella impazzita.

S: mmh. Allora guarda questa gazzella e cerca che malattia ha: se non le vedi una malattia non la puoi curare.

T: mi sembra una gazzella stordita, cioè una che ha preso tipo una tranvata e adesso gira sbattendo di qua e di là.

S: mh. Ora immagina una cura per questa gazzella stordita.

T: allora, intanto mi verrebbe da fermarla in un punto. E poi che lei guardasse intorno a sé che cosa succede in realtà, cioè che mettesse a fuoco per capir meglio dove andare: è una cosa che faccio in seduta, fermarla e tenere un punto e anche lavorare sulle risorse prima di muoversi da lì.

S: allora questo sarebbe il progetto nel contesto terapeutico con lei.

T: (nei panni della paziente) l'altro giorno lui dice "basta, io non ne posso più", mi dice che c'è sempre un uomo tra noi due, che è il mio ex, il papà di mia figlia, che lui non sopporta che lei sia figlia di un altro uomo. Cioè mi dice che mi ama tantissimo, però non sopporta più mia figlia perché non sopporta il fatto che il suo papà sia un altro. Io gli dico "ma come, ormai sono dodici anni che non ci vivo più!?", e alla fine gli ho detto basta, vai via di casa e lui è andato via.

S: (a T nei panni della terapeuta) ricordi qual è il tuo progetto terapeutico?

T: fermarla.

S: poi?

T: e poi farla restare su di sé.

S: mmh, allora, forza, applicalo.

T: ok: allora, rispetto a questa situazione con lui, che cosa vuoi?

S: (a T nei panni della terapeuta) se la vuoi fermare in un punto, devi prenderla in un

punto, cioè in una volta specifica. Si chiama *contesto*.

T: (*a T nei panni della paziente*) raccontami esattamente che cosa è successo con lui in una situazione in cui tu sei stata male.

T: io gli ho detto che doveva andare via e lui è andato via. Quando gli ho detto di andar via, lui ha portato via solo le cose che gli servivano e ha lasciato il resto della roba: usava la mia casa come un parcheggio, e io gli ho detto... io non gli ho detto niente.

S: ma che volevo dire io chiedendoti una volta che con lui sono andate male le cose?

T: un episodio? Eh, un episodio è che quando gli ho detto di andar via, lui è andato a prendere nel cassetto la sua roba e ha portato via solo quello che gli serviva.

La paziente evita in ogni modo di affrontare il dialogo con il compagno, quindi non si può vedere cosa è andato storto.

S: mi sembrerebbe utile che raccontassi un episodio dove tu hai detto qualcosa, lui ha detto qualcosa, tu hai risposto qualcosa e quello che è successo alla fine non era soddisfacente. Hai capito cosa voglio dire?

T: tutta questa storia è andata male.

S: prendi un istante di questa storia, uno qualsiasi.

T: per esempio: lui dice che non vuole mia figlia ed è geloso perché dice che il mio ex è tra di noi.

S: quando è successo?

T: un centinaio di volte prima che ci lasciassimo...

S: Prendi una volta

T: anche l'ultima volta, mi ha portato le chiavi al bar e poi è tornato a dire: "io ti amo tantissimo, ma siccome lei è figlia di un altro uomo, io non ce la faccio".

Nell'episodio lei non compare e non si vede un'interazione, ma solo un monologo.

S: e quindi cos'è che non è andato?

T: questa cosa non è andata. Che io ho una figlia con un altro uomo, e lui non l'accetta.

S: Lui ti ha detto che non accetta che tua figlia sia figlia di un altro uomo: che effetto ti fa?

S cerca di stabilire un'interazione di base, su cui aprire un dialogo fra loro.

T: non so cosa farci, rinuncio a avere il rapporto, non capisco, non capisco....

S: fai uno sforzo e immagina cosa ha nel capo lui. È un po' strano...

T: cosa?

S: che non sopporta che lei sia figlia di un altro uomo. Due donne su tre, se la figlia del marito è di un'altra donna, fanno il diavolo a quattro perché c'è un'altra donna di mezzo. Mi sembra interessante che succeda anche alle donne, mi sembra una specie di *par condicio*: fai qualcosa, digli qualcosa...

S cerca di normalizzare l'episodio, sperando che diventi più maneggiabile per la paziente.

T: "ho fatto un errore, mi son fidata del mio primo fidanzato, cioè..."

S: ma cosa ha questo qui che non sopporta che è figlia di un altro uomo?

T: lui non ha motivo di essere geloso, perché io non...

S: se avesse motivo?

T: ma io non ci parlo neanche con il papà di lei: io ho fatto di tutto, mi sono dedicata completamente a lui, devo occuparmi anche di mia figlia.

S: e perché non sopporta che lei è figlia di un altro uomo....

T: non lo so.

S: strizzati il cervello e immagina, perché se non lo immagini come fai a rimediare? Che c'ha?

Visto che non parla con se stessa, S prova a farla parlare con l'ex.

T: forse vuole avere un figlio anche lui.

S: forse vuole avere un figlio anche lui. Gliel'hai chiesto?

T: ma lui lo dice, che vorrebbe che lei fosse figlia sua.

S: ... un altro figlio: se lui lo volesse tu che gli diresti?

T: in queste condizioni no.

S: mmh.

T: eh, mi tartassa per questa cosa....

S: vuoi dire che saresti disponibile a fare un figlio con lui se smettesse di tartassarti su tua figlia?

T: c'è anche un'altra cosa di lui che non mi piace, che lui beve, e che va sempre via in tournée e io dopo... insomma lì mi agito.

Emerge qualcosa di lei, la gelosia, appena accennata e allusa con il termine agitazione.

S: e allora sei contenta che lui se n'è andato?

T: da una parte son contenta, dall'altra è l'ennesimo fallimento.

S: cosa intendi per fallimento?

T: sia con il papà di mia figlia sia con lui c'è stata questa grandissima passione e poi finisce tutto così.

S: finisce tutto perché non sopporti il bere.

T: anche che non accetta mia figlia.

S: se lui bevesse ma accettasse tua figlia lo terrestri?

T: sì, all'inizio la accettava.

S: e allora non è tanto grave che lui beve, che va in tournée, eccetera.

T: sì, ma io stavo male quando lui va in tournée: lui pensa che io sia una zoccola e allora penso che lui ci va con queste.

S: sei una zoccola e quindi lui va con queste: queste chi?

Il panorama si disegna, e il tema della gelosia della paziente si precisa: la trama potrebbe essere che è questo stato d'animo che le rovina i rapporti sentimentali.

T: io faccio anche la fotografa. Una sera sono stata invitata in un locale a fare fotografie, ci sono andata, e lui mi ha trattata malissimo e mi ha dato della zoccola. Se lui mi dice così, allora significa che quando va ai concerti lo fa lui, eh!

S: zoccola perché, in relazione a cosa?

T: perché lui dice che vado nel locale, e poi dopo magari qualcuno mi corteggia...

S: solo nel locale succede, fuori dal locale non può succedere?

T: ma io sto sempre a casa con lui, io da quando sto con lui ho dedicato la mia vita a lui, a lui e a mia figlia...

S: ah, e l'unica volta che sei uscita ti dice zoccola?

T: guarda questa fotografia, sono qui abbracciata con un'amica, e lui s'è...

S: sei un po' gay?

T: ... no, questa è la mia migliore amica. Poi ho pianto, e poi abbiamo fatto un progetto, perché io voglio dipingere.

S: allora: non solo beve e non accetta la tua figliola, ma anche ti tratta male.

T: sì.

S: e sei contenta di averlo perso o no?

T: una parte di me no, mi piaceva tantissimo.

S: ti piace anche quando ti dice che sei zoccola?

T: sì.

S: ma allora che problema c'è?

T: quando dice che il mio ex è tra di noi e che io non ci parlo neanche.

La paziente sembra disturbata da una gelosia di lui, che dichiara incongrua: manca qualcosa che renda la situazione comprensibile per potere immaginare una nuova trama.

S: ma perché dice una cosa del genere? Lui dice che c'è quest'uomo fra di voi, che vorrà dire?

T: eh, che è geloso.

S: visto che non c'è la presenza concreta, cosa c'è di concreto di quest'uomo fra lui e te?

T: mia figlia.

S: ma cosa c'ha lui, che vede il tuo ex lì presente fra voi?

T: la figlia che è dell'altro.

S: eh, e cosa puoi capire?

T: che quella non è figlia sua.

Q. eh, ma cerca di capire qualcosa di lui: perché gli dispiace tanto?

T: a me mi sembra un comportamento infantile, il suo.

S: sì, ma questa non è nessuna spiegazione. Finché non trovi perché lo fa...

T: lui dice che vorrebbe che non avessi avuto nessun uomo...

S: mmh, hai capito perché da che mondo è mondo le fidanzate le vogliono vergini?

T: mah!

S: che vantaggio c'è in una fidanzata vergine?

T: eh, non ha conosciuto nessun altro, e quindi s'adatta a quello che c'è.

S: e allora qui che c'è?

T: ah, vuole che mi adatto a lui?

S: eeh,

T: ma più adattata di così!

S: non mi sembra, nella seduta non hai fatto altro che criticarlo: "e lui beve, e lui non accetta"... che si vede dall'espressione della tua faccia?

T: io penso che...

S: il problema nelle coppie non è *stare* con l'altro, il problema è *come* stare, e quello che lui ti sta dicendo in tutte le lingue è che non è contento di come stai con lui. Allora, dato che non è contento di come stai con lui, avendolo perso potresti essere contenta; ma no, non sei contenta, allora torniamo indietro e vediamo, visto che lui non è contento di come stai con lui, cosa saresti disposta a fare per farlo contento.

Visto che la paziente si rifiuta di dialogare con sé o con lui, S fa da intermediario con l'interlocutore negato.

T: mah, adesso niente, non vorrei...

S: quindi sei contenta che lui se n'è andato?

T: sì, adesso lui va in tournée fino a settembre....

S: immaginiamo che è settembre, e lui è tornato. Lavoriamo.

T: quello che mi viene da dire è che per come si è comportato non lo stimo più, però...

S: quando dici che non lo stimi più è perché così torna da te?

T: no, perché bisogna dire le cose come stanno.

S: ah sì? quindi dirti "sei irresponsabile" è necessario? sei contenta che io ti dica che sei irresponsabile? Sei anche un po' bugiarda per caso? torniamo qui: cosa vuoi da lui?

T: che dica la verità.

S: quella storica o quella narrativa?

T: se lui mi ama, se lui mi ama veramente, deve accettare anche mia figlia.

S: tu vuoi sapere se lui ti ama?

T: no, voglio sapere che lui accetta anche mia figlia, sennò non c'è possibilità.

S: ma t'ha detto che non l'accetta....

T: allora, allora io, cioè...

S: hai capito che non accetta tua figlia?

T: eh, perché... no, me lo son già dimenticata.

La paziente ha un livello di rimozione fulminea di cosa le disturba i calcoli, e scambia quello che vuole con la verità: il suo totale egocentrismo impedisce anche solo immaginare una trama, dove ci sono vari personaggi e avvenimenti che si svolgono in una direzione consapevole.

S: allora, gli uomini se le pigliano vergini perché così non hanno pietre di paragone. O non sei d'accordo?

T: no.

S: allora dimmi cosa pensi.

T: perché non sono abbastanza coraggiosi: se sei un uomo con le palle, puoi stare con una donna che ha una figlia da un altro.

S: certo, ma non con una donna che sottilmente ti disprezza e pensa che l'altro marito era meglio.

T: ma io disprezzo anche il papà di mia figlia.

S: magari lui pensa che tu lo disprezzi più del papà di tua figlia. Insomma: mi capisci o non mi capisci? Non posso stare un'ora e mezzo a spiegarti quanto sei irresponsabile.

T: cioè, quindi il problema è che io sono irresponsabile?

S: certo, sei irresponsabile e non capisci che lui vuol essere stupendo, meraviglioso, unico, sublime ai tuoi occhi.

Visto che la paziente non si sporge nel più elementare livello di autocritica, S sottolinea la sua mancanza di responsabilità nel non cercare di capire cosa ha in mente il suo ex.

T: ma il pubblico ce l'ha già, lui fa il musicista e ha tutte le donne ai suoi piedi...

S: ripeti un po' questo.

Sembra che sia venuto a galla il nocciolo della questione.

T: lui ce l'ha questa cosa, perché fa il musicista e ha tutte le donne ai suoi piedi...

S: e a te che effetto ti fa?

T: mi da fastidio...

S: e tu cosa fai quando ti dà fastidio che lui ha le donne che gli cascano ai piedi?

T: io faccio finta di niente.

S: no, tu lo disprezzi: come?

T: per esempio non mi piace che beve, e poi non capisce più niente...

È emerso il nesso della gelosia con il disprezzo: questo è l'arma con cui lei combatte.

S: Ecco, ora si capisce perché non sopporti che beva: è chiara a questo punto la faccenda? Lui dice "non mi sento abbastanza apprezzato da te": su tua figlia magari non c'è niente da fare, ma sull'essere apprezzato c'è molto da fare. Tu saresti disposta a smettere queste vendettine trasversali di disprezzarlo perché lui c'ha le donne che gli muoiono dietro, o no?

Si profila una possibile nuova trama.

T: non so, perché non mi fido...

S: non ti fidi di che?

T: degli uomini.

S: non ti fidi che bevano, non ti fidi che dormano la notte...

T: anche il papà di mia figlia è di un infantilismo che...

S: per infantilismo intendi che ha delle altre?

T: sì, ma poi si comporta come un bambino. Quando ci siamo messi insieme stava anche con un'altra, e faceva il paragone con me e l'altra, e addirittura mi ha portato a casa dei suoi genitori, ha portato sia me che l'altra, in due giorni diversi, poi ha chiesto a tutti i parenti che cosa ne pensavano, e ha tirato fuori un punteggio e siccome io sono quella che ha avuto più punti dai parenti ci siamo messi insieme.

La paziente si aggrappa disperatamente alla trama di partenza, e non si chiede cosa ci faceva lei con un tipo come quello...

S: quello che è successo fra te e il tuo ex non dipende dalla tua figliola: lui usava la tua figliola per dirti che non lo apprezzi abbastanza per i suoi gusti.

T: sì.

S: Allora, se vuoi cambiare qualcosa nel rapporto con lui il problema non è tua figlia, ma apprezzarlo di più. Tu che ci fai col disprezzo?

T: io non lo esterno mai...

S: con le parole, ma che ci *fai* col disprezzo?

T: dentro di me?

S: dentro di te, nella relazione con lui, quali parole non gli dici, che però lui sente?

T: che mi ha deluso, che...

S: il disprezzo, aumenta o diminuisce una persona?

T: la diminuisce.

S: quindi col disprezzo lo diminuisci. Allora il nucleo della faccenda è la competizione. Tu sei in forte competizione con lui: vorresti che lui fosse così gentile da farsi mettere sotto da te?

S propone una nuova trama.

T: sì.

S: cambia sedia (*si rivolge a T nei panni del terapeuta*) L'hai intravista?

T: sì, l'ho intravista.

S: ora è abbastanza comprensibile.

T: sì, sì.

S: adesso si chiarisce tutta la faccenda, tutti i discorsi, le allusioni, ecc.

T: (*nei panni della terapeuta*) sì, infatti, lei è invidiosa di lui come artista, perché vorrebbe fare anche lei l'artista, ma neanche dipinge un quadro. Sta lì e guarda, e spera che il quadro si dipinga da sé.

S: (*a T nei panni della terapeuta*) non gli verrebbe a tutte quante di essere invidiose nere? Hai un marito che ha un successo straordinario e tu non ce l'hai avuto: tu non

te li sentiresti gli attacchi d'invidia?

T: sì, sì sì.

S: questa è la situazione difficile, ha un marito di successo. E ora guardalo come fosse un animale: che animale potrebbe essere? Immagina una bestia che la rappresenti.

T: non ci sono animali invidiosi?

S: non c'hai una grande domestichezza con cani e gatti, eh. Sono d'un invidioso palpabile.

T: ah sì, sì sì sì. Il gatto della mia compagna d'università, gli faceva i dispetti, gli aveva anche pisciato sui libri. Quindi è una gatta invidiosa.

S: guardiamola come una gatta invidiosa.

T: adesso mi viene l'immagine di quando i gatti si infilano dentro la macchina...

S: mmh?

T: vanno dentro al cofano e poi escono tutti sporchi....

S: mmh?

T: ecco, quindi perdono anche la loro bellezza.

S: eh, esatto.

T: e il fascino.

S: quindi che malattia potrebbe essere?

T: una gatta bella, ma che è diventata brutta. Che malattia c'ha, cosa c'ha? La rogna?

S: allora vediamo di uscire di metafora. Lei, che è come se fosse una gatta con la rogna, che c'ha in concreto?

Quando si immagina la malattia dell'animale e il passaggio dalla malattia alla cura, è una cosa analogica e va bene che apparentemente non c'entri nulla: il problema è che nella seduta devi arrivare a un risultato. Se ci arrivi è andato tutto bene, se non c'arrivi qualcosa non andava bene. Su un bombardiere per esempio, in guerra funziona così: sganci le bombe, se pigli i tuoi ti mettono al muro, se pigli gli altri hai la medaglia al valore. Nella terapia è uguale, non si tratta di fare le cose per benino, si tratta di avere un risultato: se hai un risultato, bene, come hai fatto, non importa. Non hai un risultato? Qualunque cosa hai fatto, comunque non vale.

T: per non dover accettare le sue responsabilità con lui ha smesso di pensare logicamente ed è diventata cretina.

S: e la cura?

T: chiederle conto di ogni passaggio dei suoi ragionamenti.

S: Va bene, finiamo qui.

- Supervisione: studentessa di medicina

T: (*nei panni della paziente*) sono Martina, ho 25 anni, sono una studentessa di medicina, sono alla fine del sesto anno e tutto è andato bene fino al quarto anno, sia lo studio che il tirocinio, sono partita anche fin dall'inizio con molto entusiasmo, immaginavo di diventare un dottore della medicina di emergenza, mi piaceva molto il pronto soccorso, ho visto tutte le serie di *Greys anatomy*... Adesso le cose son tanto cambiate, perché adesso invece io se apro un libro mi viene la nausea, mi viene di vomitare e a pensare di fare qualsiasi tipo di esame che sia semplice o che sia più importante... ho avuto attacchi d'ansia, crisi di panico, cioè sto proprio male.

S: digli alla terapeuta cosa provi in questo momento raccontandogli questo.

T: (*a T nei panni della terapeuta*) ho paura di non riuscire a concludere gli studi, e anzi ho messo anche in discussione la possibilità di diventare medico, o addirittura che ancora mi interessi diventare medico. Visto però che non ho nessuna intenzione di rinunciare a questo progetto devo assolutamente finire e prendere la laurea, e voglio sapere se c'è qualche modo per poterci arrivare senza questi attacchi d'ansia, senza questa fatica e queste sensazioni spiacevoli che sento.

S: cambia sedia. (*Si rivolge a T nei panni della terapeuta*) Allora cosa provi ascoltandola, cosa provi per lei?

T: (*nei panni della terapeuta*) dentro di me provo molto dispiacere. Ho sentito come una spinta a bloccarsi, fermarsi e quasi soffocarsi, come se fosse un gioco di forze, una che spinge e una che blocca. Sono dispiaciuta per lei perché la vedo una persona che sarebbe adatta alla professione, una bella sensibilità, anche molto intelligente, molto capace di essere lucida, di riflettere sulle cose e di capirle, e potrebbe essere un ambito in cui lei potrebbe riuscire, ma la percepisco effettivamente molto affaticata.

S: quando eri nei suoi panni tu hai potuto vedere anche cose che lei non ha detto. Cosa hai visto? Di cosa ti sei accorta? Chi è lei?

T: (*nei panni della terapeuta*) ho avuto la sensazione che si percepisce piccola, molto dipendente da quello che gli sta intorno e che ci tiene tanto a fare bella figura, a non deludere né se stessa né gli altri che hanno delle forti aspettative su di lei, e l'ho sentita come un po' schiacciata e un po' troppo piccola per far fronte a questo schiacciamento.

S: ma con cosa è in conflitto? che problemi ha? cosa c'è dietro questa sua difficoltà? mettiti nei suoi panni, stai dentro di lei e manifesta quello che non si è visto, quello che lei non ha detto e che hai potuto vedere te.

T: (*nei panni della paziente*) mi manca la leggerezza, mi manca la spensieratezza, mi manca il piacere, penso tantissimo.

S: e come mai ti manca? Che hai? Da dove viene?

T: (*nei panni della paziente*) perché ho sempre da pensare, sempre da pensare, pensare allo studio, memorizzare...

S: scendi dentro, scendi in profondità in questo tuo stare lì a pensare. Cosa ti spinge?

T: (*nei panni della paziente*) devo farcela!

S: e perché devi farcela? Cos'è che ti spinge?

T: (*nei panni della paziente*) devo farcela assolutamente, non potrei sopportare di mollare questo progetto.

S: perché non potresti sopportare? Che stato d'animo, che cosa interna spinge in questa direzione?

T: (*nei panni della paziente*) oddio, non mi riconoscerei più neanche chi sono io!

S: e come si chiama questo?

T: la mia identità, quello che io credo di essere.

S: quello che credi di essere, o la tua immagine di te?

T: la mia immagine, tantissimo!

S: quindi quello che ti spinge tanto da bloccarti è un'enorme importanza della tua immagine di te. (*Si rivolge a T nei panni della terapeuta*) Che effetto ti fa lei vista così, lei che è così interessata alla sua immagine di sé che alla fine inciampa sui suoi piedi: che emozione ti provoca?

T: (*nei panni della terapeuta*) un po' un senso di soffocamento.

S: sì, questo è quello che senti dentro di te, e verso di lei?

T: dispiacere e anche un po' di tenerezza.

S: ti fa tenerezza una che si rovina la vita per la figura che ci fa?

T: no, quello mi fa anche rabbia, mi fa tenerezza il modo in cui...

Il cambiamento appare impossibile: la paziente non può studiare e non può accettare di non studiare. Con le sue domande S cerca di farle scomporre la situazione in parti ricomponibili in un qualche modo dove un cambiamento sia accettabile per lei.

S: va bene, ti fa tenerezza e rabbia, ora guardalo un pochino, che bestia è? Se tu la immaginassi come un animale malato?

T: un criceto che gira sulla ruota.

S: e che malattia ha questo criceto?

T: ossessività?

S: questo è un campo riservato agli esseri umani, i criceti hanno cose più banali: qualche malattia invalidante, tipo mal di cuore, zoppo, cieco, che ne so. Lascia che ti venga da dentro, non stare lì a pensarci.

T: ho la sensazione... Non so neanche che nome dargli, una malattia della stanchezza cronica, quella dove si è senza energia, apatia, inedia...

S: un criceto apatico. Se esci di metafora cosa ti dice questa immagine del criceto apatico? Cosa metaforizza il criceto, cosa metaforizza l'apatia?

T: mah, il criceto è un animale vispo, curioso, veloce, poi in natura non so cosa faccia.

S: eh appunto, in natura non sai cosa fa perché lo conosci solo come animale imprigionato.

T: sì sì, lei corrisponde bene a questo.

S: e l'apatia?

T: l'apatia è una conseguenza, perché più sta imprigionata, più perde le forze e anche la possibilità di percepire qualcosa...

S: che forza perde?

T: il contatto con qualcosa di piacevole, di vitale, di gioioso.

S: immagina uno che è in galera da tanto tempo, cosa perde?

T: il contatto con la propria libertà di muoversi, esprimersi, comportarsi...

S: non si chiama speranza?

T: beh con l'andar del tempo sì. Si dice che è l'ultima a morire, ma...

S: eh, ma forse in questo criceto apatico la speranza è morta. Forse quella che vedi davanti a te è una persona che è in gabbia e che non ha nessuna speranza di uscire dalla gabbia, per cui si arrabatta sulla ruota come se questa la portasse da qualche parte, ma si accorge che non la porta da nessuna parte. Cosa puoi immaginare di lei, in che senso è prigioniera, perché è prigioniera, di cosa è prigioniera e perché non ha speranza?

S suggerisce alla terapeuta di evocare la storia della morte della speranza nella paziente, per scoprire come è morta e elaborare un progetto terapeutico per riportarla in vita.

T: mi viene in mente l'immagine di sé che ha descritto prima. Diventa come una gabbia per lei, cioè la costringe a rientrare in quella....

S: d'accordo, ma guarda da dove proviene questa situazione. Bisogna trovare qual-

cosa con cui può interagire, e dire solo che è prigioniera di se stessa lascia poco da interagire. Dove comincia questa prigionia? Quando è cominciata?

T: mah, abbastanza presto, quando era piccola...

S: ... da quando era piccola...

T: ... come appariva alla mamma...

S: lei è prigioniera dell'immagina che dà alla sua mamma, ed è senza speranza perché? in che caso manterrebbe una speranza? Se potesse cosa?

T: staccarsi dalla mamma.

S: staccarsi dalla mamma! E allora qui hai un progetto terapeutico: lei da lì non si muove perché è appiccicata alla mamma, finché non si stacca dalla mamma è inchiodata alla sua immagine, e quindi è senza speranza. A questo punto la domanda è: ma perché vuoi liberarla dalla sua mamma? Lei ti fa più simpatia libera che in prigione? *La situazione non è più studiare o non studiare, ma liberarsi o no dalla mamma: questa sembra offrire possibilità di cambiamento accettabili per la paziente.*

T: mi fa più simpatia libera.

S: allora l'intenzione tua è fartela diventare più simpatica. Se hai intenzione di tirarla fuori dalla prigione della mamma, inventa qualcosa che inneschi questo processo.

T: beh, intanto visto che ha già raccontato la situazione che sta vivendo, le chiederai che cosa vuole cambiare. (*Si rivolge a T nei panni della paziente*) Visto che questa situazione sembra procurarti così tanta sofferenza e disagio, che cosa vorresti cambiare di quello che stai vivendo?

T: (*nei panni della paziente*) quello che vorrei cambiare è migliorare la mia memoria, non sentirmi così stanca, non essere ansiosa quando devo studiare, tantomeno provare nausea, e avere voglia di studiare.

S: cosa ti immagini che la terapeuta faccia?

T: che mi dica come non avere più ansia, come mi posso rilassare e come posso recuperare energia per studiare meglio.

S: e quando gli chiedi “come”, che intendi, che potrebbe essere questo come, facendo una dieta o cosa?

T: non so, ho l'impressione che mi direbbe di studiare di meno, ma è impossibile! Fare più movimento, andare di più fuori...

S: quindi il punto di partenza è che tu trovi impossibile quello che immagini che ti direbbe. E allora che ci sei venuta a fare in terapia?

T: eh, però se me lo dice lei forse... non so, magari non lo capisco bene, però se me lo dice... è così convinta che mi farebbe meglio studiare meno e stare un po' più spensierata...

Qui si vede le vere aspettative della paziente, che ottenga la terapeuta quello che lei non riesce a ottenere da se stessa.

S: e sei disposta a farlo?

T: eh, mi sale un'ansia però se ci penso, perché così vuol dire portar via ore allo studio... non stare lì a studiare... e se poi non mi ricordo?

S: sei disposta a farlo o no?

T: tanto non mi ricordo uguale, ci sto tante ore e non mi ricordo uguale le cose...

S: non dici se sei disposta a fare quello che lei ti ha chiesto.

T: mi viene tanta paura, perché io ho sempre creduto che più studio e più so.

S: cambia sedia (*Si rivolge a T nei panni della terapeuta*) Che sta succedendo?

T: (*nei panni della terapeuta*) sto sentendo che si sta agitando.

S: allora prova in un'altra maniera. Il tuo progetto terapeutico è tirarla fuori dalla prigione della mamma: cosa intendi fare per tirarla fuori dalla prigione della mamma?

T: è che buttargli lì la cosa della mamma, mi sa che... boh, provo. Senti, ma cosa ti immagini che succederebbe se tu non studiassi così tanto? cosa immagini che faresti al posto di studiare tanto, o cosa succederebbe in casa se tu smettessi di studiare così tanto? Immagina una reazione di tua mamma: cosa succederebbe se tu studiassi di meno, se ti vedesse uscire di più e stare meno in casa a studiare?

T: (*nei panni della paziente*) non sarebbe d'accordo se io uscissi, mi chiederebbe subito "ma non avevi l'esame da preparare, quello difficile che ti eri programmata, per cui ci volevano due mesi di full immersion? E adesso com'è che esci?" E io sentirei subito che ha ragione lei, devo stare sui libri a studiare, cosa esco a fare, perdo tempo!

S: (*rivolgendosi alla terapeuta*) allora vedi che è subito inciampata nella prigione e nel suo secondino. Inventati qualcosa per innescare un processo di cambiamento.

T: (*nei panni della terapeuta*) io le chiederei se oltre allo studio ha mantenuto qualche interesse che le fa piacere.

S: potresti smettere di essere così per benino? Non gli puoi dire: di un po', ma la tua mamma ti sta proprio simpatica?

T: ah, proprio così? Va bene, ci provo dai! Quando la tua mamma ti dice così, ti sta proprio simpatica, ti va proprio tutto bene quello che ti dice?

S: cambia sedia.

T: (*nei panni della paziente*) generalmente sì, però ogni tanto...

S: aspetta, traduco. Lei ti ha chiesto: ma quando la tua mamma ti fa questo discorso terroristicco provi simpatia per lei?

T: se lo vedo come un discorso terroristicco no.

S: ah, e metti caso tu lo guardassi come discorso terroristicco, cosa proveresti?

T: mi fa rabbia.

S: sentendo rabbia hai sentito un minimo di distacco dalla mamma?

T: sì.

S: ti va bene così? Vuoi insistere in questa cosa? Quando ti dà così fastidio, che cosa potresti dirle? (*Si rivolge a T nei panni della terapeuta*) Un ricatto potrebbe essere: beh, se tutte le volte che desideri qualcosa per te, la tua mamma ti distrugge il desiderio, certo che il tuo futuro non lo vedo mica tanto bene! Cambia sedia e rispondi. (*Si rivolge a T nei panni della paziente*) Ti ha detto eh, se va avanti così, il tuo futuro non è mica tanto fiorito.

T: (*nei panni della paziente*) il fiorellino è il mio fidanzato!

S: e la tua mamma che dice del tuo fidanzato?

T: che è bravo.

S: e il fidanzato cosa dice della mamma?

T: che è una mamma sensata che mi aiuta a studiare

S: aiuto! questo si chiama essere circondata! Sei sicura che lui sia un fiorellino?

S cerca di aprire uno spazio per la paziente nella sua confluenza con il fidanzato.

T: quando stiamo insieme stiamo bene, però quando lui ha un esame da preparare e io gli dico "usciamo stasera per stare insieme una o due ore?" lui mi dice "sai che lo vorrei tanto, che mi piace tanto stare con te, ma visto che l'esame è fra un mese io

mi devo preparare.”

S: ma lui è fidanzato con te o con la tua mamma?

T: mah, più con la medicina forse...

S: e poi quando si sarà laureato ti lascerà perché convolerà a nozze con la sua medicina?

T: ma no, dopo avrà più tempo per me

S: mio dio, come sei innocente!

T: cioè? dopo ci possiamo sposare!

S: certo! dopodiché tu baderai alla casa e lui starà a lavorare fuori tutto il santo giorno.

T: ma voglio prendere anche io la laurea in medicina!

S: sì, ma poi i figlioli chi li bada, lui?

T: beh, quando mi danno i permessi, e poi li do all'asilo nido i figlioli...

S: sì, ma chi li bada, tu o lui?

T: tutti e due!

S: ma tu vieni da una famiglia italiana?

T: sì, friulana.

S: e le madri friulane li danno ai mariti i figlioli?

T: no.

S: e allora? Lui starà a lavorare e tu starai a badare ai figlioli, e la laurea te la friggi!
S tenta di far calare l'investimento della paziente sulla laurea, nella speranza che meno aspettativa comporti meno ansia e più libertà di studiare.

T: eh, è un problema...

S: però magari si può fare una guerra di liberazione, mettere in piedi una lotta di resistenza....

T: e se poi resto sola?

S: più sola di così?

T: no, non sono sola adesso!

S: ma come? La tua mamma pensa solo a farti studiare, il tuo fidanzato non esce con te perché ha da studiare: cosa sarebbe più sola di così!?

T: ma quando avrò la laurea staremo di più insieme!

S: ah sì, sì, certo, certo, tanti auguri eh! La mia fantasia è che tu accetti queste cose perché non hai nessuna speranza di cambiarle. Che effetto ti fa quello che ho detto?
S cerca di passare attraverso alle illusioni della paziente per arrivare a quello che sente davvero.

T: sono tanto triste.

S: eh hai ragione! Senza speranza... come si dice normalmente? Si dice *disperata*.

T: ah, nel senso senza speranze, sì, è qualcosa di più profondo della tristezza.

S: che effetto ti fa quello che sto dicendo? è una fantasia eh, però la mia fantasia è che sotto sotto tu sia disperata.

T: ... quando vado in ansia e ho la nausea mi sento disperata, quando penso che devo studiare in certi momenti mi sento disperata...

S: la mia fantasia è che tu ti senti disperata perché intravedi che anche se studi non cambia nulla. Cambia sedia. Ecco, immaginala disperata, cioè che non ha speranza di ottenere quello che vuole: una cosa che puoi vedere è che in lei l'intenzionalità spinge poco. Forse qualcosa cambierebbe se tu riuscissi a metterla in contatto con le

sue intenzioni. Dove si trovano le intenzioni delle persone, dov'è il posto più facile per cercarle?

T: (*nei panni della terapeuta*) nell'immaginazione, nel sentire.

S: sì, ma c'è un posto particolarmente adatto, che è l'infanzia. Questo è un posto dove potresti andare a cercare le sue intenzioni. Che gli diresti per cercarle nella sua infanzia?

S accompagna la terapeuta a cercare alternative esistenziali interessanti per la paziente.

T: le chiederei ma è sempre stato così? Hai sempre studiato in questo modo? cosa ricordi di com'eri prima di intraprendere questi studi?

S: hai presente che fa Snoopy? Fa il barone rosso.

T: ah, quando va sull'aereo!

S: e non solo fa il barone rosso, a volte fa il capostazione e a volte fa il famoso commesso di drogheria. Lì vedi le intenzioni del bambino: come Snoopy, questi sogni ce l'hanno più o meno tutti i bambini. Una cosa che puoi fare è cercare di tirarglieli fuori.

T: cosa facevi quand'eri bambina? Cosa pensavi di diventare? Che esperienze hai avuto oltre alla scuola? Con gli amici uscivi, facevi sport?

S: (*rivolto alla paziente*) senti, lei non te l'ha detto perché è così poco invadente, ma voleva dire "cosa sognavi da piccina?"

T: (*nei panni della paziente*) da piccina mi piaceva tanto pattinare e andare in bicicletta, e poi ho giocato a pallavolo. Mi piace giocare a pallavolo.

S: ho detto sognare! Cosa sognavi mentre andavi in bicicletta?

T: di avere una famiglia, con dei figli e una bella casa....

S: ... in bicicletta...

T: no, con un marito, con una macchina...

S: ma che ci andavi a fare in bicicletta? Ci sarà stato un sogno che ti spingeva...

T: boh, andare in giro con gli amici, divertirsi...

S: quindi non era la bicicletta il sogno, erano gli amici?

T: ma sì, stare insieme...

S: e cos'era per te stare insieme?

T: era giocare, parlare, ridere, inventarsi insieme cose da fare.

S: qual è il nucleo di tutto questo?

T: ero felice...

S: la mia fantasia è che il nucleo dell'essere insieme fosse essere vista, essere apprezzata, essere voluta bene da loro...

T: sì, si stava bene.

S: come mai fai questa faccia disgustata quando ti dico che la mia fantasia è che tu volessi essere vista, essere apprezzata da loro?

T: ma, adesso io piaccio se sono brava...

S: quindi questo è la riconversione del sogno, che allora era essere con gli amici, essere in quell'insieme affettivo, ora è essere brava. E che ti piace di più?

S mette il dito su qualcosa che la paziente ha desiderato, e che quindi esiste ancora almeno nel suo ricordo: si aspetta che contattando quello che sentiva, possa desiderarlo di nuovo.

T: era tanto meglio essere con gli amici!

S: Era bellino eh?

T: eh sì. Non esco più neanche con le amiche, ormai.

S: è la morte di un sogno...

T: non vado neanche più alle feste perché devo studiare, neanche ai compleanni.

S: ... e quando i sogni muoiono, muore la vitalità della persona.

T: mmm, si è vero.

S: (*indicando la paziente sulla sedia vuota*) hai capito perché lei vuole che tu studi di meno? perché se non recuperi quella vitalità non hai respiro, cioè studi ma non impari nulla.

T: eh sì, me l'ha detto la terapeuta.

S: "eh sì" che vuol dire? Che allora sei disposta a uscire con le amiche invece di studiare tutto il tempo sapendo che, 1) te l'ha detto il dottore, 2) che è fondamentale per riuscire a trovare l'energia per andare avanti nello studiare?

T: è che quando mi è capitato di farlo mi sento in colpa poi...

S: ho capito, ma quello che ti ho chiesto è se sei disposta a farlo o no.

T: ci posso provare!

S confronta la paziente sul tema delle amiche: non studiare è un'opzione impossibile per lei, ma uscire con le amiche, con il piacere che questo comporta, forse è praticabile.

S: diventa la terapeuta. Ci credi?

T: (*nei panni della terapeuta*) io una *chance* gliela do.

S: c'era qualcosa che sembrava credibile?

T: sì è mosso qualcosa di più caloroso. Con paura, però era più caloroso, e era anche desiderato.

S: Questo è un esempio di come si può andare a pescare aldilà della muraglia. C'è una muraglia cinese che impedisce il cambiamento, perché l'uscita di qualcosa, anche se banale come andare a giro con le amiche, in realtà mina un intero edificio, che è quello di essere al servizio dello studio e della riuscita. Se l'uscire con le amiche entra a far parte di lei, l'insieme delle sue azioni diventa integrato, cioè fatto un po' di uscire con le amiche e un po' di studiare: quando le due cose sono integrate non hanno limiti ben precisi e non sono controllabili, bisogna fidarsi di quello che in Gestalt si chiama autoregolazione organismica, cioè mettere da parte le istanze egoiche e fidarsi che l'organismo farà del suo meglio.

Commenti del gruppo di supervisione

D: (*domanda*) stavo pensando a una paziente, che ha 50 anni. Il suo mondo esterno è molto più consolidato rispetto a quello di una ragazza di 25 anni. In questo caso, quale potrebbe essere la spinta?

S: una spinta non è oggettiva. È la paziente che ha parlato di uscire con le amiche, io non avevo la più pallida idea di cosa potesse volere, lei ha messo questo sul tavolo. La tua paziente cinquantenne avrà qualcos'altro, è solo lei che lo può sapere.

D: ci sono tante idee che sono anche possibili, però sono complesse perché vanno a toccare una struttura consolidata da un punto di vista familiare. Le resistenze sono forti e mi trovo veramente un muro. La domanda voleva essere più generica: «c'è

una differenza anche in base all'età del paziente?»

R: certo che c'è una differenza. Le domande generiche, dal punto di vista fenomenologico-esistenziale non hanno però corso: ognuno sta vivendo un mondo con delle specifiche possibilità e delle specifiche impossibilità. Qui, quello che abbiamo seguito sono le sue possibilità, nel caso della tua paziente bisogna seguire le sue possibilità, che non è solo quello che le piacerebbe fare, ma anche come intende affrontare la risposta del mondo. Il lavoro qui va nella direzione di immaginare e trovare soluzioni, tenendo presente una cosa: dove va a finire la vita?

D: nella morte.

S: prima di arrivare alla morte si va a finire in un bruttissimo posto che è la vecchiaia, dove le possibilità si riducono enormemente, e allora si cerca di fare tesoro di tutte le cose che ci sono e si usano nel modo più funzionale possibile. Come, è solo il paziente che lo può dire, non lo può dire il terapeuta. Bisogna vedere che cosa è disponibile ad affrontare la tua paziente, perché qualunque cosa ha dei costi. Per esempio, può anche andare in discoteca, però deve considerare la reazione di quelli che ci incontra: se lei è in grado di sopportare il confronto con le adolescenti, perché no? da un punto di vista fenomenologico-esistenziale non ci sono ricette, bisogna costruire attraverso il dia-logo, una costruzione dove tutto viene da quello che sorge spontaneamente e dal rimbalzo all'interno del rapporto con l'altro.

- Supervisione "tenero paguro"

T: (*nei panni della paziente*) il mio fidanzato mi sta lasciando. Ho traslocato la mia roba dalla mia vecchia casa alla casa nuova e dovrei sistemare la stanza: è da un po' di tempo che lo devo fare, e lui non è contento. Son due anni che la devo sistemare, la stanza. Poi a me non piace neanche tanto essere toccata in certi punti... e lui dice che non si sente tanto voluto. Io ho tanti interessi, non è che gli dedico tanta attenzione: faccio un sacco di sport, faccio apnea, gioco a hockey subacqueo...

La comunicazione è un minestrone, che non dà indicazioni sulle sue intenzioni.

S: hockey subacqueo?

T: anche rugby subacqueo.

S: che roba è? Non ci posso credere, fai rugby sott'acqua?

S, che ha giocato a rugby per tanti anni, non aveva mai sentito parlare di un rugby subacqueo. La comunicazione è personale, ma presumibilmente innocua: dà alla paziente uno status speciale.

T: sì.

S: e come?

T: eh, ogni tanto esci e pigli l'aria...

S: sei una strana ragazza, mi pare di capire perché ti lascia.

S introduce il tema della stranezza della paziente per facilitarle la comprensione della sua storia (ti lascia perché fai delle cose che non è in grado di apprezzare, non per un destino misterioso) e per mettere in luce la trama che lei persegue, cioè cosa fa o non fa per non farsi lasciare.

T: eh, sì, poi io ho anche casini sul lavoro, sono un po' stressata, faccio anche fatica a prendere le decisioni.

S: che fai di lavoro?

T: lavoro in una ditta, sono ingegnere elettronico.

S: che stranezza! Ingegnera elettronica che fa rugby subacqueo, che non gli piace esser toccata e non mette a posto una stanza in due anni. Che altro hai di strano?

T: adesso non mi viene in mente, ma ci sarà qualcos'altro.

S: mh. E lui si è stufato?

T: sì, lui dice che forse non mi ama più.

S: ma non ho capito le implicazioni del toccare.

T: rispetto all'affetto, forse lui voleva qualcosa di più. Tipo che se mi accarezza la testa mi dà fastidio, non voglio. Anche il collo, la schiena non mi piace tanto.

S: senti, io non ci capisco un tubo. Cioè non capisco la situazione.

S la mette di fronte alla propria esperienza, sperando che allora diventi più chiara e si faccia capire un po' meglio.

T: ho tanti problemi. Uno è che il mio fidanzato mi lascia e io non voglio, un altro è che non riesco a concentrarmi e sto rischiando di perdere il lavoro, sto davanti a uno schermo del computer e ho tanta roba da fare e alla fine non faccio niente. Poi mi innervosisco perché sul lavoro c'è rumore e mi dà fastidio il rumore, e poi...

Per via empatica S ha l'impressione che con tutte queste stranezze lei dica "stammi lontano, vuoi avvicinarti a una così strana? Guarda che può succedere di tutto".

S: scusa, cambia sedia. (Si rivolge a T nei panni del terapeuta) Ma a te che effetto ti fa questa qui?

T: (nei panni del terapeuta) un po' mi affascina, perché è veramente particolare, e un po' di confusione e disorientamento, nel senso che ne ho provate di tutte con lei, anche con contratti terapeutici che mi sembravano abbastanza chiari, però l'impressione è che non sono mai entrato, non l'ho mai agganciata con una motivazione al cambiamento seria.

Cioè la trama della sua vita è sfuggente.

S: ma che bestia ti pare che sia?

T: mi vengono in mente o una col guscio, molto chiusa e ritirata, o una che si muove a scatti, tipo certi uccellini.

S: ma ti pare normale quello che dice?

T: no, no, non mi torna.

S: l'insieme è alquanto inafferrabile.

T: quello che so io dai suoi racconti è che lei ha vissuto una vita delirante, con un padre militare sempre in divisa. Mi ha raccontato di piatti tirati e robe di questo tipo.

S: cioè suo padre gli tirava piatti?

T: una volta è successo, lui era parecchio dittatoriale...

S: il fatto è che i particolari non mi tornano, non fanno un disegno unitario. Per esempio non capisco il ponte fra essere un ingegnere elettronica e fare rugby subacqueo...

T: non comprendo bene neanche io. Ha tantissima difficoltà col contatto fisico e la relazione, e fa sport di estremo contatto. In certe cose è incasinatissima, non riesce a prendere una decisione sull'arco di una seduta, però si è laureata in ingegneria elettronica che non è proprio una cavolata... Hai visto "la solitudine dei numeri primi"? Sembra un po' un personaggio di quel film lì: sono tutti e due molto dotati intellettualmente e altrettanto dilaniati da un punto di vista relazionale.

S: non ho capito in che senso è dilaniata relazionalmente. Le dà fastidio essere toccata

in certi punti, non mi sembra una cosa molto grave.

T: mah, anche quando il marito le diceva che era fortemente in crisi lei dava la precedenza ad altro. Andava a fare allenamento, si occupava di gestire le cose sul lavoro, e era anche molto sciatta come presenza, poco curata, in sovrappeso. C'era tutta una serie di cose che lei non faceva per recuperare quest'uomo in qualche modo. Investiva molto poco nel matrimonio.

S: che fantasia ti sei fatto su come si son messi insieme? sai niente di loro?

T: poco, so che lavorano insieme. Non so se è ingegnere anche lui, ma comunque lavora nell'ambito dell'elettronica: non ho tante informazioni su di lui e non l'ho mai visto.

S: allora abbiamo di fronte un mistero. Che faresti, da che parte si potrebbe provare a procedere, per non so nemmeno cosa?

Senza vedere la trama di partenza è difficile mettere in luce una trama alternativa, che deve comunque prendere le mosse dall'altra.

T: quello che sto facendo adesso è farla lavorare su alcune modifiche di comportamento per tentare di ripigliarsi suo marito. Questo è quello che faccio rispetto la sua richiesta, però l'ho portata in supervisione perché secondo me c'è qualcosa che non torna.

S: se ci fosse un pezzo mancante che fa mettere insieme tutte queste parti cosa potrebbe essere? Per lavorare con una persona si parte dalla sensazione che dà una persona. Io non ho la sensazione della persona, non ho neanche la sensazione che sia sposata. Fra l'altro non sappiamo nulla della sua mamma....

T: so che pretendeva parecchio da lei. Doveva essere perfetta, precisa, ordinata, fare le cose come dicevano loro...

S: una cosa precisa che doveva fare?

T: si spostavano molto spesso perché il papà si spostava per lavoro, e a ogni trasloco dovevano scartare molte cose, e lei doveva buttar via un sacco di cose sue.

S: il babbo che faceva?

T: l'ufficiale.

S: aveva incarichi particolari?

S: non so, so solo che si spostava spesso, però non so se con incarichi particolari.

S: fai una fantasia su questo caso.

T: mi immagino una ragazza con un pianto nascosto molto forte, molto disperato, su cui non ci può fare niente...

S: un pianto nascosto...

T: come animale è come un rettile che non riesce a sentire la temperatura delle cose, perciò non sa come andare al caldo... Il babbo è nell'esercito, la fantasia è che il babbo facesse qualcosa di estremo nell'esercito, e lei faccia tutte cose estreme, ingegnere elettronico, hockey, rugby, come se...

S: che succede nella sua famiglia? La mamma è d'accordo col babbo perché lei sia precisa, è d'accordo col babbo nel perseguirla...

T: in realtà anche lei adesso cerca dei confronti col papà per spiegarsi le sue ragioni e le sue scelte, e questi confronti avvengono scrivendosi lettere super formali, in cui manca poco che si diano del lei. I suoi abitano lontano, in un'altra città: lei è per conto suo da ormai parecchi anni, ogni tanto va a trovarli e puntualmente ci litiga. Dice che ci va perché ci deve andare, dopodiché si imbosca nella sua stanza per non

stare insieme a loro e ai parenti, sta male, ha la nausea, non ci vuole stare però ogni tanto ci va. Ed ha cose veramente molto contrastanti, anche rispetto all'apnea: da una parte lei fa apnea a livelli nazionali, che ci vuole tantissima forza di volontà, perché con l'apnea a livelli estremi si va proprio al limite e si può anche avere crisi molto forti, dall'altra per traslocare ci ha messo più di tre anni e non si schiodava da dove stava. Con questo obbligo di traslocare continuamente, di buttar via un sacco di cose sue, questa difficoltà a trasferirsi sembra come un dire "no, non voglio farlo". Questo torna anche rispetto alla difficoltà di buttar via le cose: questa famosa stanza che deve mettere a posto in casa è piena di cose inutili, tipo dieci computer di cui la maggior parte inservibili perché sono vecchi, mille gadgets elettronici, tipo che ne so, occhiali da sole con la telecamerina, robe così.

S: insomma, il fatto che la muove ufficialmente è che lei non vorrebbe divorziare dal marito.

T: sembra che al marito lei gli voglia parecchio bene.

S: e il marito vuole divorziare perché lei è così strana?

T: esatto. Ma perché se l'è presa? era strana già prima.

S: l'unica cosa che capisco è che lei dice la versione ufficiale delle cose, ma non dice niente che la farebbe riconoscere come persona.

S cerca di afferrare la trama occulta della paziente per allargarla un po': l'unica cosa che vede è che non vede nessuna mappa con un'intenzione riconoscibile.

T: questo è sicuro.

S: e questo probabilmente è una difesa dal babbo. Fisicamente che tipo è? Che sguardo ha, come guarda? Ho bisogno di raffigurarmela...

T: ... di sottocchi, estremamente dubbiosa e diffidente. Ha quasi sempre questo sguardo diffidente, tranne un paio di volte in cui le è capitato di piangere a dirotto, senza controllo: quando il marito se ne è andato di casa, e un'altra volta perché doveva fare una presentazione per il lavoro, cioè doveva fare una formazione per altre persone e non è riuscita a prepararla, nel senso che doveva studiare, fare mille cose e non le ha fatte per il suo incasinamento mentale. Ha fatto una figuraccia terribile e pensava di essere licenziata: il dramma però non era tanto rispetto al pericolo concreto, ma si sentiva di non riuscire a controllare, questa cosa della mente che le va in tilt. Queste due volte si sentiva veramente disperata, per il resto è sempre distanziante.

S: con questo, qualcosa più si vede. Sembra una persona così diffidente da non mostrare un insieme coeso ma solo pezzi staccati, e che si protegge dall'essere vista davvero. Se fosse un animale malato, che cosa ti verrebbe?

In assenza di una trama di partenza S cerca come riferimento la metafora dell'animale.

T: mi viene in mente un camaleonte con una paralisi alla lingua, che muore di fame...

S: continua a immaginare.

T: qualche animale che si ritira nel suo guscio... un paguro?

S: e la malattia?

T: la prima immagine che mi è venuta è quella di un buco sulla conchiglia, un buco sopra.

S: ah, un paguro che ha la conchiglia bucata?

T: come un estremo bisogno di stare protetta da eventuali abusi, intromissioni, eccetera, ma con una parte estremamente scoperta, vulnerabile, che non riesce a pro-

teggere.

S: quindi quando lei si ritira, in realtà ha un buco nella corazza. Che deve fare allora? Te cosa faresti se fossi un paguro con la corazza bucata: che faresti quando sei dentro ritirato?

T: cercherei di ritirarmi vicino a qualche parete, in modo da coprire il buco, oppure proverei a cambiare conchiglia.

S: che lei cambi conchiglia è una cura possibile. Però prova a immaginare: quando si ritira, se la conchiglia è bucata si ritira in un posto scoperto. Che faresti te se fossi ritirato in un posto scoperto?

T: pregherei...

S: io starei fermo fermo, pregando che non mi si veda. Se fosse così sarebbe come dire che lei è visibile, solo che non l'ammette, non lo dice e non lo dirà mai. Ma mettiamo per ipotesi che sia visibile, cioè che si vede benissimo che cosa c'ha: se la guardi da questo punto di vista, che ti appare evidente?

T: mi sembra una traumatizzazione...

S: a me verrebbe da immaginare che quello che ha, e che non ammette, è semplicemente il bisogno di essere voluta bene. Guardata nell'insieme mi sembra una persona con tanti dati strani, che però sono periferici e quello che li connette tutti quanti è che lei vuole esser voluta bene.

Nell'altra metafora, un camaleonte che con una paralisi alla lingua muore di fame, il pronto soccorso sarebbe stato dargli da mangiare: e che tipo di mangiare la paziente ha bisogno? Nutrimento affettivo. Quindi si ritorna pari pari allo stesso posto, metafore così diverse portano esattamente allo stesso punto. La metafora è interessante anche perché permette di scollarsi da giusto/sbagliato.

T: torna, anche perché non mi spiegherei perché viene in terapia, anche perché ci ho combinato poco e niente.

S: ammettiamo che lei vorrebbe essere voluta bene, ma non lo ammetterebbe mai per i trascorsi familiari, perché sembra che essere voluta bene non fosse una cosa pensabile in famiglia. Immagina che lei voglia esser voluta bene, ma non lo possa dire: se volessi fare un progetto terapeutico in questa ottica, cosa ti verrebbe in mente come terapia?

Mettendosi nei suoi panni si capisce che è come se lei per stare in relazione passasse solo attraverso la tecnologia o attraverso lo sport: un progetto terapeutico potrebbe essere farle sperimentare la relazione in un altro modo, magari con esperienze teatrali, o magari attraverso lo sbagliare e essere accettata lo stesso in un contesto di gruppo dove gli altri possono volerle bene anche se sbaglia.

T: intendi essere voluta bene nel suo mondo, o nella relazione con me?

S: nella relazione con te e anche nel suo mondo. Mettiamo che lei vuole esser voluta bene, ma non lo può ammettere perché è un pericolo mortale: a un paguro con un buco nella conchiglia, se tu fossi molto dispettoso che faresti?

Rispettare la persona non è un fatto facile da gestire: c'è sempre qualcosa in cui non si deve rispettare. Per esempio, nel corteggiamento rispettando la persona alla lettera non si batte chiodo, però se non si rispetta è un problema: allora che si deve fare? In questo caso rispettare la sua difesa impedisce di andare avanti, e S sta cercando invece di incontrare una trama che connetta gli elementi sparpagliati della sua storia, e permetta anche di progettare una nuova trama esistenzialmente più

plausibile.

T: ci metterei un dito dentro. Sì, ma se io gliela esplicito questa cosa...

S: mettere il dito dentro la conchiglia non significa *parlare di*. Immagina cosa potresti fare per metterci il dito dentro.

T: eh, che gli posso dire, cioè io direttamente? Beh, in realtà io le sono affezionato.

S: diglielo, tutte le volte che senti affetto per lei.

T: però se lo dico, lei si difende...

S: certo, è proprio questo il mettere il dito nel buco della conchiglia. Vai sull'altra sedia e fai lei.

T: (*nei panni della paziente*) mi piacerebbe che mi aiutassi a capire come posso fare con lui. In realtà non so se c'è possibilità o no, perché mi ha detto che non mi ama più, e quindi non so se è più possibile fare qualcosa. Certo se me l'avesse detto prima...

S: vai di là e metti il dito nel buco.

T: sai che mi fai proprio tenerezza quando fai così?

S: (*a T nei panni del terapeuta*) in questo mondo di donne crudeli, dure, che non gli importa niente, lei è una che ama suo marito, che gli dispiace se lui la lascia. (*Si rivolge a T nei panni della paziente*) "Guarda veramente mi fai tenerezza, sei una sensibile". Vai sull'altra sedia e cerca di sentire l'effetto che fa.

T: (*nei panni della paziente*) grazie: però cosa dovrei fare?

S: che effetto t'ha fatto? È sopportabile?

T: (*nei panni del terapeuta*) piacere, non era come un'apertura del cuore, ma mi veniva molto da ridere.

S: è sopportabile?

T: sì

S: allora visto che è sopportabile, insisti, esagera.

T: eh, sei proprio tenera, guarda, mi piaci proprio.

S: ricama un po' dille "guarda, mi sa che hai fatto una vita spartana e hai accumulato un bisogno d'affetto: si vede da fuori e mi fa simpatia".

T: ma non c'è il rischio di elettrificarla troppo?

I terapeuti che iniziano hanno spesso paura di esplosioni emotive dei pazienti: ma queste non avvengono in modo inconsulto.

S: è in apnea, prima che si elettrifichi ci vuole un bel po'.

T: "mi vengono delle immaginazioni su tutte le botte che devi aver preso per stare così tanto ritirata. Mi piacerebbe riuscirci a dare una mano, perché ti trovo veramente carina e umanamente interessante".

S: vai sull'altra sedia e ascolta l'effetto.

T: leggermente commovente.

Il paguro con la conchiglia bucata ha portato a una via d'uscita, mentre fino a lì c'era un'impossibilità assoluta: l'immagine del paguro è stata ponte per un progetto terapeutico.

S: stando nei suoi panni, questa commozione va in una direzione apprezzabile o no?

T: nei suoi panni sento la commozione che sale e non ho nessuna voglia che si veda. C'è anche come un'attenzione al corpo. Però la commozione non è spiacevole.

S: questo sembra dire che è la direzione da prendere, cioè che lei è sensibile e che veramente ha un arretrato di affettività, e che se ce la coinvolgi reagisce positivamente.

T: sono sorpreso, nel senso che non l'avevo messo in conto. Mi immaginavo che l'essere troppo esplicito da questo punto di vista la bruciasse.

S: sembrerebbe che è quello che lei cerca di farti credere. È come se ti dicesse: "oh mi raccomando, non mi toccare affettivamente perché sennò evaporo, muoio, eccetera" e tu cortesemente le dai retta. Quello che vedi invece, è che se fai quelle cose che lei dice di non fare, mettendoti nei suoi panni questo porta effetti positivi.

T: eh, in realtà mi aspetto anche qualche reazione di distanziamento... Nei suoi panni però era come se si sciogliesse qualcosa...

S: imprevedibile, no?

T: sì.

S: però dal punto di vista umano plausibile. A questo punto cosa vediamo? Una ragazzina in regime militare! Il regime militare è poco adatto ai ragazzini e alle ragazzine, e lei ha inventato qualcosa per adattarsi e reagire a questo regime: l'apnea è un sistema ottimo per staccarsi dalle emozioni, e lei è diventata una bravissima apneista. Ma anche forse è semplicemente il suo modo di entrare in una logica militare, che è una logica di sport. Ti va bene?

Sembra che la nuova trama immaginata regga all'esame del buon senso: se la paziente apre un po' di più all'espressione dell'affetto ha probabilmente più probabilità di recuperare il marito.

T: ottimo grazie

La politica intrapsichica

Come le istituzioni dei Paesi aggiornano periodicamente le loro leggi, così ognuno, una volta diventato adulto, dovrebbe fare lo stesso per rendersi psichicamente indipendente dai genitori, dal loro mondo e dai loro costumi: rimanere ancorati a quello che era importante nell'infanzia può provocare conflitti laceranti con un presente che è talmente diverso da risultare incongruo. Bisogna adattare al qui e ora le storie che scriviamo vivendo, se non si vuole ammuffire in mondi obsoleti, e siccome l'immaginazione è la *longa manus* dell'azione (l'immaginazione la si può cancellare, l'azione no), quando ci si avventura nello sconosciuto immaginare prima cosa c'è più in là è parte integrante dell'azione: se la strada è bloccata, per mezzo dell'immaginazione si cerca la maniera di superare il blocco, progettando un modo possibile di proseguire. L'agire è pericoloso sul piano della vita sociale, per esempio l'istinto territoriale nel suo lato difensivo è la rabbia, che può avere connotazioni distruttive: immaginando possibili orizzonti, si può progettare modalità meno disfunzionali di gestirla.

Nella costruzione delle storie, come nella costruzione degli edifici, il progetto permette di valutarne possibilità e pericolosità: poi in un modo o nell'altro la vita va avanti. L'utilità della storia immaginata non consiste nella sua funzionalità pratica, le situazioni si svolgono in maniera sempre diversa da come si erano immaginate: una simulata è un'esperienza vera e propria, con una sua autonomia riguardo al ricordo stesso. Anche quando prende avvio da un ricordo, in realtà è messa in atto in un altro posto da altre persone, e con quel ricordo c'entra poco o niente. La messa in

scena è appoggiata su un fare "come se", ma una volta che ci si partecipa come attori, registi o spettatori, l'esperienza che se ne ha è reale: qui è il punto importante per la psicoterapia, l'immaginazione permette di far esistere qualcosa di reale sul piano dell'esperienza, pur non essendo reale sul piano delle conseguenze delle azioni rappresentate. L'immaginazione non è realtà in senso stretto, ma l'esperienza dell'immaginazione lo è pienamente.

In una psicoterapia a orientamento fenomenologico-esistenziale il lavoro non consiste nel risolvere problemi, ma nel trovare il modo di procedere nella vita a occhi aperti, facendo *esperienza* del mondo in un'ottica di valore. La difficoltà principale del paziente non sta nel fatto di avere problemi, ma nel riuscire a starci in contatto: nella terapia si cerca di aiutarlo a riconoscerli piuttosto che evitarli e finire poi col rimanerci incollato. Se la persona invece di trasformare la situazione problematica tenta di sottrarla all'evidenza, nelle sue storie si trova spesso come paralizzata: perché possa rimettersi in moto bisogna che acceda al nucleo emozionale dei suoi comportamenti disfunzionali, e che prendendo strade diverse ma sempre congrue a quel nucleo, da lì la riscriva in modo più articolato piuttosto che limitarsi a compensare il problema. In questo processo di ri-narrazione le simulate sono una modalità davvero efficace.

Per essere coerenti all'orientamento, i gestaltisti dovrebbero mantenere stabilmente la posizione di indifferenza creativa, e l'emozione che corrisponde all'indifferenza creativa è la curiosità. Tipo: il paziente non vuole toccare questo tema; che cosa vorrà fare di altro? Cosa gli interessa? Bisogna diventare curiosi del suo interesse: la curiosità nei confronti della specificità del paziente va coltivata, non è un cammino spontaneo e automatico, e senza la curiosità si formano vicoli ciechi dove si perde il contatto. Quello che si fa normalmente è leggere la realtà sulla base dei propri desideri, e così si fa indigestione di furbizia: l'indifferenza creativa è il digestivo per questa indigestione. Il saperla lunga è un inciampo radicale, perché uccide la curiosità: per questo occorre assumere la consapevolezza socratica di non sapere niente.

L'addestramento gestaltico tende a utilizzare il *sentire* come sistema primario di conoscenza: dall'addestramento bisogna uscire con convinzione socratica di non sapere, che non si può sapere niente, che non c'è modo di sapere. D'altra parte sapere è un conto, sopravvivere è un altro: quando si è in acqua e si nuota, il problema è riuscire a sincronizzare il respiro, poi si può fare qualunque movimento. Nella seduta la cosa principale è co-costruire un paesaggio dove riescono ad abitare tutti e due.

Per esempio, per rispondere a una domanda diretta del paziente senza perdere un panorama comune, bisogna fare un'operazione di decostruzione. Ad esempio il paziente chiede:

P. "Che cosa ne pensi di quello che ho detto?"

T. "Tu vuoi sapere quello che sento mentre parli, o vuoi sapere quello che ne penso?"

P. "Quello che ne pensi"...

T. "Perché quello che ne penso ti interessa di più di quello che sento?"

Oppure: "quando mi chiedi "cosa ne pensi di quello che ho fatto" ho questa e

quest'altra sensazione..."

Oppure ancora: "Interessante che me lo chiedi! Che cosa ti piacerebbe che ne pensassi?"

Così a poco a poco si decostruisce insieme a lui la sua rappresentazione del mondo, per poter abitare poi lo stesso panorama: e vale la pena che quella rappresentazione si disfi, perché evidentemente non ha una operatività sufficiente per la qualità della vita che lui richiede.

Mentre quando si cammina si è appoggiati sul terreno, quando si nuota si è appoggiati su se stessi, si è autonomi dal mezzo: la metafora più adatta per il movimento in una seduta è il nuoto, e allora non si può essere appoggiati sull'altra persona, ma bisogna appoggiarsi su se stessi. Per nuotare bisogna per forza coordinare il respiro: purché si riesca a respirare poi si può fare qualunque cosa. In una seduta respirare sarebbe metafora per fare qualcosa per se stessi qualunque cosa si faccia per il paziente. Respirare è quello che permette di rimanere autonomi.

- Supervisione: "*Scientology*"

T: (*nei panni del paziente*) sono tornato dai miei... Ho scoperto che mio babbo e mia mamma si parlano. E mia mamma l'ha saputo il mio orientamento... L'altra cosa che volevo dirti... sai, quello che ho incontrato l'altra volta non m'ha più chiamato.... Ah, e mio fratello m'ha dato una bibliografia di Scientology perché secondo lui sono malato, dice che mi devo curare...

S: (*a T nei panni della terapeuta*) che cos'è che senti, e cosa pensi di quello che dice?

T: (*nei panni della terapeuta*) penso che sta chiacchierando di un sacco di cose e non capisco che cosa vuole da me...

S: e che effetto ti fa?

T: mi imbarazza chiacchierare con lui...

S: ti va bene che la richiesta sia di "chiacchierare"? E come persona, ti va bene chiacchierare con lui?

T: sì...

S: la mia fantasia è che non ti piaccia ma che te lo fai piacere per ragioni ideologiche. Facci caso: ascoltarlo è piacevole o spiacevole?

T: piacevole...

S: e che cosa ti è piaciuto ascoltare...

T: la morbidezza, il tono disponibile...

S: e quello che diceva ti interessava?

T: sì.

S: e che cosa ti interessava?

T: ...

S: la mia fantasia è che non ti interessava quello che diceva, ma siccome sei una brava persona non lo ammetteresti mai. Sentire e pensare si intrecciano insieme, poi il sentire viene condizionato dal pensare... Vai nella stanza del sentire e senti che effetto ti fa quello che dice...

T: sento un po' di tenerezza...

S: quante facce ha una medaglia? Due: da una parte senti tenerezza, e dall'altra? Metti l'attenzione sulla faccia oscura della medaglia mentre lo ascolti...

T: dice varie cose...

S: perché salti il fatto che il fratello lo considera malato e vorrebbe che fosse curato da Scientology?

T: perché mi dispiace...

S: ti dispiace e lo ignori? E se non lo ignori che senti?

T: il dispiacere...

S: solo dispiacere? Non senti una discreta rabbia nei suoi confronti, dato che lui è così cretino da scavarsi la fossa con le sue mai accettando di fare comunella con il fratello che lo considera malato perché gay? Nell'ascolto noi deformiamo la realtà per far tornare i conti per evitare di subire ferite narcisistiche... d'altra parte se tu non ti arrabbi con lui, che succede? Che lui non si arrabbia con il fratello. Ma lui ha estremo bisogno di arrabbiarsi con il fratello... Se non ti arrabbi tu con lui questo non accadrà mai! E qui c'è un problema di igiene mentale: Scientology è un movimento neonazista. C'è un limite per la flessibilità, e il nazismo è una frontiera che non si può permettere che venga oltrepassata ancora una volta. C'è un'emergenza, lui si sta infilando in un casino, fai Giovanna D'Arco e vallo a salvare...

T: (*nei panni del paziente*) mio fratello mi vuole aiutare ...

S: (*si rivolge alla terapeuta*) che effetto ti fa quello che dice? Se fosse un gusto che sapore avrebbe?

T: (*nei panni della terapeuta*) irritante...

S: irritante come cosa?

T: come l'ortica...

S: prima bisogna sentire, ma poi pensare. Ora trasforma l'ortica in pensiero. Come lo metteresti in linguaggio descrittivo? Prima sentire poi formulare un pensiero, è il processo inverso rispetto a quello che si fa di solito....

T: penso che lui se la stia raccontando...

S: di cosa ti accorgi del tuo modo di lavorare?

T: salto i passaggi...

S: ti accontenti, non vai in fondo al discorso. Lo sai che lui se la racconta perché crede di potersi difendere dal fratello!

T: (*nei panni del paziente, come parlando del più e del meno*) mia madre mi ha chiesto se mi piacciono le donne, se ho la ragazza, e io gli ho detto che sono gay.

S: (*si rivolge a T nei panni della terapeuta*) come stai? Che effetto ti fa? Che sapore ha?

T: (*nei panni della terapeuta*) manca sale...

S: che sarebbe, fuori di metafora, il sale che manca?

T: come se lui si fosse messo sulla padella invece di difendersi...

S: devi trovare perché; fidati dell'esperienza, di quello che senti... ripensa a quello che lui ha detto e ripetilo come vorresti che l'avesse detto lui...

T: avrei voluto che lo raccontasse così (*con trasporto*) "Ma lo sai che..."

S; la differenza è che nella sua comunicazione non c'è il riconoscimento che lì si sta svolgendo un dramma... lui minimizza, evita di drammatizzare... Che effetto ti fa? Che ne pensi?

T: immagino sia un dramma grosso.

S: che effetto ti farebbe dover dire ai tuoi che sei gay?

T: sarebbe terribile!

S: quindi lui nasconde il suo dramma sotto il tappeto. Che progetto terapeutico ti verrebbe da fare? Che cosa ne pensi di questo come psicologa? Ti pare un dramma grave? Ti pare importante?

T: come primo obiettivo terapeutico vorrei intanto che esprimesse il suo dramma...

S: immaginato l'obiettivo va fatta una prognosi. Che cosa gli impedisce di manifestare il suo dramma? Mettiti nei suoi panni: immaginando di essere un ragazzo gay che minimizza il suo dramma, che peso sarebbe manifestarlo? Se non minimizzassi, che accadrebbe di terribile? Che c'è sotto secondo te?

T: se poi la madre non lo accettasse, lui potrebbe stare malissimo...

S: nell'essere umano sono compresenti spinte emozionali contrastanti, che si possono separare e ricomporre in maniere diverse e più gestibili. Il paziente ha allo stesso tempo bisogno e paura, bisogno di comunicare il suo dramma e insieme bisogno di proteggersi e di non scucire niente: vive con una spinta dietro e un giubbotto corazzato davanti. Dato però che vuole mettere in piedi una relazione di coppia, deve intanto togliersi il giubbotto antiproiettile almeno di fronte al terapeuta: se lo abbassa con il terapeuta e scopre che non succede niente di disastroso, presumibilmente poi lo abbassa anche con gli altri. Lui si è messo il giubbotto antiproiettile dell'indifferenza per evitare di farsi male narcisisticamente nell'eventualità che non venga accettato, dalla madre, dal terapeuta, dal mondo: un primo obiettivo è aiutarlo a manifestare il dramma, ad attraversare questa palude piena di insidie narcisistiche, fargli levare il giubbotto antiproiettile...

Per togliere il giubbotto antiproiettile al paziente bisogna comprarglielo, con una co-costruzione che non si sa come si realizzerà finché non accade: è passo passo che la cosa si realizza. Pian piano si arriverà al giubbotto, e il paziente va accompagnato nella comunicazione con se stesso finché non se lo toglie da solo. All'inizio è utile riconoscere il valore del suo giubbotto poi, con il suo tempo, mettendosi costantemente nei panni dell'altro si co-costruisce la possibilità di toglierlo. Succede spesso che il terapeuta pretenda di vedere la soluzione senza co-costruirla con il paziente: l'errore è cercare una soluzione invece del rapporto. Il rapporto è un piccolo, continuo, scambio imprevedibile: per questo nell'ottica fenomenologica il sentire è uno strumento conoscitivo fondamentale.

Le tecniche e la fenomenologia

Nell'approccio gestaltico tecniche in senso stretto si possono chiamare le esperienze guidate: si tratta di simulate di ogni genere, da fantasie individuali a azioni di gruppo, in cui le persone possono sperimentare "le parole per dirlo", secondo l'espressione di Marie Cardinal⁵⁰, e i gesti per farlo, che permettono di coordinare i protomovimenti di eredità genetica in comportamenti complessi e funzionali. Già livello animale queste simulate esistono, e hanno la forma del gioco: i gatti per esempio imparano a pescare giocando con i gomitoli, ed è sempre giocando che anche i bambini imparano, mettendo in scena personaggi e situazioni come fa Snoopy di Linus⁵¹. Immaginando e sceneggiando le persone possono sperimentare interazioni col mondo che sarebbe troppo difficile o rischioso affrontare concretamente, e in questo *spazio transizionale*⁵² possono *provare* comportamenti diversi fino a trovarne qualcuno che funzioni e sia allo stesso tempo narcisisticamente accettabile.

A parte le sedia calda, le esperienze guidate si usano soprattutto nei gruppi, e il problema tecnico è quello di conciliare l'operato del terapeuta che conduce le esperienze guidate, con il punto di vista fenomenologico. In una terapia *nel* gruppo, il lavoro si svolge come una seduta individuale a cui il gruppo fa da contenitore e da sfondo, come il coro nel teatro greco, e le esperienze guidate proposte a tutto il gruppo si possono considerare come risposte del terapeuta a richieste di un paziente, insomma come parti del dialogo fra i due. Ma se consideriamo il gruppo come un insieme con una molteplicità interna esteriorizzata nei partecipanti, in una terapia *del* gruppo cioè, è come se il terapeuta come soggetto incontrasse il gruppo come unità e altro soggetto: come rispondere al gruppo, che si presenta apparentemente attraverso le sue parti e non come unità? Una risposta possibile è che se si considera come unità del gruppo la sua atmosfera, è a questa che il terapeuta deve reagire e non agli interventi delle singole persone.

50 CARDINAL M., *Le parole per dirlo* (Ed. Tascabili Bompiani, Milano 2002)

51 LINUS rivista, [Milano Libri 1965](#)

52 WINNICOTT D.W., *Gioco e realtà* (Armando Armando, Roma 1974)

L'indifferenza creativa vuole che il terapeuta accetti qualunque reazione del gruppo e con questa interagisca: ma come rispondere alle reazioni individuali senza perdere il contatto con l'insieme gruppo? Bisogna ricordare sempre che la funzione del terapeuta è di essere tramite: fra la persona e gli altri, fra la persona e se stessa, fra la persona e tutti i possibili fenomeni che incontra nell'esistenza. Quando un partecipante al gruppo dice o fa qualcosa, se il terapeuta non vuole proporgli una seduta individuale o se la persona non vuole farla, quello che situerebbe l'evento nel gruppo come insieme sarebbero i *feedback* degli altri partecipanti. L'indifferenza creativa permette al terapeuta di aspettare in silenzio questi *feedback*, ma anche di manifestare i suoi vissuti come soggetto, cioè di dire cosa sente e cosa vuole *personalmente*: si può immaginare dunque che reagendo all'atmosfera del gruppo richieda come desiderio *personale* che nel gruppo si sperimenti una esperienza guidata da cui si aspetta un risultato interessante per lui e ovviamente anche per il gruppo. Dovrebbe comunque *rispondere* al gruppo, non prevenirlo assegnando compiti, perché in questo caso lo conoscerebbe preventivamente, come se fosse un soggetto di fronte a un oggetto.

Resta un'ultima opzione di terapia gruppale, che è la terapia *di* gruppo. Qui il gruppo viene considerato un'occasione per fare esperienze: il terapeuta diventa trainer, allenatore, e i partecipanti allievi. Se nella terapia *nel* gruppo e nella terapia *del* gruppo il problema in termini teorici è risolto, difficile è invece tradurre la situazione della terapia *di* gruppo in termini fenomenologici, cioè intersoggettivi: difficile insomma salvaguardare qui il circolo ermeneutico. Una possibilità potrebbe essere considerare che l'esperienza proposta è per tutti e a prescindere, ma che la restituzione rientra nella terapia *nel* gruppo, o al limite, *del* gruppo: in questo caso il problema diventa la posizione del terapeuta nel proporre l'esperienza a prescindere. Essendo a prescindere, si può immaginare magari che faccia parte di un calendario messo giù preventivamente per segnare un percorso che il terapeuta intende proporre ai partecipanti in un'ottica di psicologia dello sviluppo, dopo il quale passa a una terapia *nel* gruppo o *del* gruppo; oppure che sia la risposta del terapeuta all'atmosfera con cui si presenta il gruppo; oppure anche che il terapeuta decida che l'esperienza che gli arriva alla mente dal vuoto fertile è quella più adatta alla situazione: qualunque sia la scelta è importante comunque che sia una scelta valutata, perché dall'inizio dipende la congruenza del lavoro successivo e la possibilità di non lasciarlo scadere in una operazione semplicemente autoritaria, dove il terapeuta è il direttore dei lavori. Fatte queste premesse di base, si può passare alle esperienze proponibili.

Esperienze guidate

Le esperienze guidate, di cui Stevens⁵³ è stato un coscienzioso raccoglitore, sono molto fruibili nelle terapie a orientamento esistenziale come la Gestalt: si potrebbe dire che l'unica vera ricchezza di un essere umano sia la sua esperienza, e pochi in realtà ne hanno abbastanza per muoversi nel mondo con sufficiente disinvoltura. In più, se non viene amministrata con criterio, spesso l'esperienza lascia spiacevoli conseguenze. Guidare esperienze è quindi un sistema per accelerare senza tanti in-

convenienti quello che la natura avrebbe messo a disposizione delle persone, ma che fattori di ogni tipo hanno impedito che incontrassero. Le esperienze guidate non sono comunque produzione specifica della Gestalt, che le raccoglie dovunque le incontri se le trova adatte ai suoi bisogni: per esempio dalla psicotesi si può prendere i sogni da svegli guidati⁵⁴, dall'ipnoterapia eriksoniana metodologie di terapia narrativa⁵⁵, dalla PNL la tecnica del cambio di storia, dalla bioenergetica le tecniche della coscienza corporea, e poi ognuno può creare modalità proprie secondo quello che ritiene utile alla terapia.

- In "Awareness" Stevens ha raccolto varie esperienze guidate, tecniche che i gestaltisti di tutto il mondo utilizzano da decenni nella terapia: si tratta di simulate, che in molti casi assomigliano a quel gioco dei bambini che comincia con l'espressione "facciamo che io ero.... e tu eri..." eccetera, e che sono alla fine messe in scena fantastiche, e di fantasie guidate, uno strumento molto funzionale per l'esplorazione del mondo. Attraverso la scoperta di cosa sentirebbe se facesse questo e quello, una persona può decidere con cognizione di causa se farlo davvero oppure no. Il principio su cui funzionano è il fatto che, come dimostra il cinema, la vista di immagini, reali o evocate, è sufficiente per scatenare emozioni, e se un'avventura immaginata non è coinvolgente come un'avventura in carne ed ossa, lo è comunque abbastanza da riempire una vita guardando film, come non pochi fanno: si tratta in questo caso di una mera sostituzione della fantasia alla realtà, invece di un uso della fantasia come strumento di progettazione. Una modalità analoga alle fantasie guidate è quella di chiamare l'attenzione del paziente sulle sue esperienze inconcluse e fargliele portare a termine con l'immaginazione: da questo può tirar fuori sprazzi di consapevolezza su se stesso e sul mondo.

- Il sogno, spontaneo e fisiologico, se a livello inconscio mantiene l'equilibrio dinamico della psiche, alla coscienza affiora solo al risveglio, e solo quando si ricorda: a livello consapevole invece vengono continuamente prodotte immagini, che si correlano tra loro con trasformazioni in perenne divenire dando luogo a quello che si definisce appunto "*immaginario*", un'attività volontaria che può essere utilizzata per elaborare le tematiche intrapsichiche. La pratica del *sogno da svegli guidato* si basa sull'idea che attraverso l'immaginazione si possono raggiungere aree psichiche messe da parte e rimettere in moto situazioni paralizzate: l'immobilità ripetitiva di certe immagini o di aree non modificate dal continuo movimento trasformativo della psiche ha infatti a che fare con i conflitti irrisolti dell'individuo, e gli episodi immaginati hanno la funzione di progetti dove i percorsi esistenziali escono dalle coazioni e lasciano spazio a decisioni consapevoli, permettendo in questo modo di scoprire ed elaborare gli eventuali inciampi per la loro realizzazione. La tecnica del sogno da svegli guidato è questa: dopo un rilassamento, in risposta a una proposta fatta nell'ottica di un progetto terapeutico, il paziente visualizza per immagini una storia, con vissuti affettivi e ricordi. Quello che racconta il paziente attiva immagini nel terapeuta, e questa immersione contemporanea nell'immaginario permette interventi

54 DESOILLE R., Teoria e pratica del sogno da svegli guidato ([Astrolabio Ubaldini](#) collana [Psiche e coscienza](#)1974)

55 LANKTON S., La risposta dall'interno (Astrolabio, Roma 1984)

empatici e funzionali che supportano la persona nei cambiamenti necessari.

- Nell’ottica ericksoniana la mappa del mondo di una persona è costituita da principi e schemi di comportamento che in parte stanno sotto la soglia della coscienza, e per questo non vengono verificati e aggiornati, anzi, tendono ad autoconvalidarsi. In questo senso il sintomo è il risultato della scelta migliore tra le possibilità permesse dalla mappa, che è costituita da una rete di veri e propri personaggi interni, con esigenze diverse e spesso in contrasto fra di loro. I racconti, i paradossi, le metafore, hanno come scopo principale quello di cambiare il quadro di riferimento cognitivo, riorganizzando in modo creativo le risorse del cliente: si vengono così a creare nuovi percorsi all’interno della mappa. La risoluzione di un problema è prodotta da una rielaborazione che produce una nuova serie di associazioni, le quali permettono di integrare in modo funzionale anche le esperienze negative. In un’esperienza non assimilata infatti, l’informazione, completa di immagini, suoni, odori e emozioni, rimane come bloccata e resta conservata nella sua forma disturbante, senza rispondere allo scorrere del tempo. La risoluzione può avvenire quando l’informazione disturbante si connette con le risorse possedute nel tempo presente: il lavoro con la fantasia, con o senza la *trance*, permette rielaborazioni a livello narrativo che informano la persona su direzioni ed effetti che supportano nuove sperimentazioni comportamentali. Vedendo anche solo a livello immaginativo dove porta una decisione, la persona in questo modo può essere sostenuta nel percorrere strade nuove.

- Il cambiamento di storia⁵⁶ è una tecnica della PNL utile per generalizzare e utilizzare le risorse possedute nel presente, che non sono disponibili nelle esperienze precedenti. In questo modo traumi passati o eventi particolarmente svantaggiosi possono essere migliorati con l’aiuto di risorse e di esperienze positive avvenute dopo. Nel cambiamento di storia il soggetto si lascia andare indietro nel tempo e si ferma a ogni tappa rilevante, fino a ritrovare l’episodio originario nel quale per la prima volta ha sperimentato il comportamento inadeguato che ora desidera cambiare. Può accadere che l’episodio originario, cioè la prima esperienza di risposta, sia di natura traumatica e che le sensazioni interne della persona siano troppo intense: in questi casi è opportuno prima intervenire con una dissociazione dal vissuto emozionale. Si procede così:

- ancorare lo stato da cambiare, cioè cercare esperienze in cui ha agito grazie a risorse adeguate e coerenti, rivivere queste esperienze riattraversandole e quando la persona si sente sensorialmente pronta con queste risorse rientrare nell’esperienza da cambiare;
- tenendo l’ancora, invitare la persona a “lasciarsi andare indietro nel tempo” e segnalare gli eventi più significativi;
- attribuire un “nome” all’evento o definirlo con l’età a cui è successo: 5 eventi in tempi diversi dovrebbero essere sufficienti;
- ancorare le risorse (o specificarle per ogni evento);
- con quelle, immergere il cliente nelle vecchie esperienze finché le ha cambiate (nel vissuto o nel comportamento);

- fare un test sul problema. Se il risultato non è soddisfacente, ripetere meglio tutto.

- In senso fenomenologico la Gestalt è una psicoterapia *nel* corpo, non *del* corpo, come può essere la bioenergetica. Guardando invece il corpo da fuori, in un'ottica cioè epistemologica, si possono proporre esperienze guidate sul tema della coscienza corporea mutuabili dalla bioenergetica⁵⁷ stessa, dall'eutonia⁵⁸, dal Feldenkrais⁵⁹ e dallo Yoga⁶⁰, per citare le fonti più conosciute. Il background teorico di questo tema si appoggia su un concetto che non risponde a una convalida scientifica, cioè la cosiddetta *bioenergia*, che nella tradizione indo-buddista si chiama *prana*. L'idea è che all'interno dell'organismo passi una corrente energetica con sue proprie regole, che vanno rispettate pena l'inefficienza delle spinte emozionali. L'alterazione di questo flusso si considera dovuta a contrazioni fisiche, con cui la persona cerca di difendersi da istanze pericolose, e l'intervento riparatore consiste nell'accorgersene e rilassarle. Se non è scientificamente descrivibile, come metafora l'espressione energia interna evoca vividamente un'esperienza comune: la mancanza di energia si chiama comunemente depressione, ed è una situazione dove la persona non ha più la forza di fare niente. A partire dalla coscienza corporea si possono ristabilire contatti psicofisici con il mondo intrapsichico, che aprono a una vita più piena e soddisfacente. Per la visione da fuori valgono qui le stesse considerazioni relative a tutte le esperienze guidate, mentre nell'ottica fenomenologica rientra l'autosservazione, che lascia al terapeuta l'incarico di mediare fra la persona e se stessa, permettendogli così di dedicare tutta la sua attenzione alle evoluzioni del mondo interno.

- Un procedimento con cui si possono ottenere risultati apprezzabili con persone iperresponsabilizzate o con problemi di autostima, è la tecnica del *recupero dello specchio buono*⁶¹.

Un esempio: P. è un professionista con una solida posizione lavorativa, ma insoddisfatto e con crisi di ansia ipocondriaca. Qualunque tentativo di cambiamento (studio, casa, progetti lavorativi) viene sabotato da una voce interna che gli ingiunge di non stare a perdere tempo, di occuparsi di cose serie (cioè il lavoro di routine), perché qualsiasi cambiamento non è che la dimostrazione della sua incapacità, e che non venga a parlare di cambiare la qualità del suo lavoro, perché dal punto di vista artistico non potrà dimostrarsi che mediocre, e che comunque è poco capace in ogni campo.

- Chiedo a P. di mettersi nei panni di un osservatore esterno, di elencare i lavori che ha concluso e di darne una valutazione in termini strettamente monetari. Al momento della valutazione, pur con qualche tentennamento P. pronuncia una cifra astronomica. Contemporaneamente l'espressione della sua faccia cambia, i tratti si distendono

57 [LOWEN A., Bioenergetica \(Feltrinelli Edizioni\)](#)

58 ALEXANDER, G., (1981). *Eutony; The holistic discovery of the total person*. New York: Felix Morrow.

59 FELDENKRAIS M., *The Feldenkrais method* (Harper & Row, San Francisco 1983)

60 [SABATINI S., Respiro Essenza dello Yoga \(Armenia Edizioni\)](#)

61 Tecnica elaborata dall'autore.

e compaiono le tracce di una soddisfazione che ancora tenta di trattenere. Si intuisce che il problema consiste in una difficoltà interiore a concedersi autostima, come se riguardo alle sue capacità possedesse uno specchio interno "cattivo", critico in senso distruttivo, e nessuno specchio "buono", capace di apprezzarlo. A questo punto chiedo a P. di dare il suo personale giudizio su una persona che tratta affari di questo ordine di grandezza, e P. ammette senza difficoltà e anzi con un certo piacere, la sua ammirazione. Ora arriva il punto fondamentale: chiedo a P. di mettersi nei panni di quella persona che ha ammirato, mettendo in prima persona l'affermazione di prima (per esempio "io sono veramente una persona in gamba dato che tratto affari così grossi"). Il risultato è già visibile sul momento: l'espressione del viso si trasforma e compare una forte commozione, insieme a uno stato di grande rilassatezza e a un'ondata di calore che sale: ancora più interessante è il fatto che a distanza di giorni l'esperienza mostra di aver lasciato tracce consistenti, nel senso di un perdurare dello specchio interno "buono" che permette a P. di non richiedere conferma dall'esterno e di sopportare senza difficoltà giudizi sgraditi sul suo lavoro.

Un altro esempio: P., una signora divorziata, ha avuto una breve relazione con un ragazzo più giovane, motivata da ragioni esclusivamente sessuali. Si rimprovera di questo, avendo la sensazione di aver sfruttato la persona in questione, e l'avventura, che era stata piacevole e gioiosa, comincia a diventare fonte di malessere, causato da un sottile e insistente autodisprezzo.

- Chiedo a P. di immaginare il ragazzo, e di fare considerazioni su di lui, e poi preciso la domanda chiedendole come si debba considerare un ragazzo a cui sia toccata un'avventura del genere. A questo lei risponde: "fortunato". Le chiedo a chi deve questa fortuna, e lei ammette di esserne la responsabile. Le chiedo allora di guardare la persona che ha procurato al ragazzo questa fortuna, e di sentire cosa prova per lei. P. ammette di provare apprezzamento. Anche in questo caso a questo punto si comincia a vedere una distensione dei tratti del viso, e si può notare l'affacciarsi di una disponibilità spontanea a guardare il proprio agito in un'ottica positiva: il salto di qualità dell'esperienza avviene di nuovo al momento che P. si assume in prima persona l'apprezzamento e dice: "sono una persona da apprezzare per aver offerto a questo ragazzo una così bella avventura". A questo punto P. è presa da un'ondata di commozione e si distende fisicamente in modo tale da mostrare chiaramente un cambiamento di atteggiamento rispetto al problema in questione.

Riassumendo, i passaggi sono questi:

- 1) mettersi nei panni di un osservatore esterno, cioè guardarsi come un'altra persona (il successo dell'operazione è maggiore in quei casi dove la persona ha per se stessa meno benevolenza che per gli altri);
- 2) manifestare l'approvazione per elementi specifici e dettagliati;
- 3) mettersi nei panni della persona apprezzata e pronunciare la frase di apprezzamento in prima persona.

Questo procedimento cerca di ingrandire attraverso normali processi di amplificazione i rudimenti dello "specchio buono" che sono già presenti da qualche parte nella persona e devono solo essere potenziati e messi in rapporto con lo "specchio cattivo", in modo tale da bilanciarne l'effetto. Questo può permettere alla persona di arrivare a una soluzione che tenga presente sia gli aspetti positivi che quelli negativi delle

esperienze, in modo che l'azione da intraprendere abbia contemporaneamente un livello di investimento narcisistico sufficiente da garantire un'autostima, e quindi un certo grado di sicurezza, e una capacità di autocritica sufficiente a non farsi trascinare dall'entusiasmo in strade senza uscita.

- Per elaborare i sensi di colpa si può usare la *tecnica del tribunale*⁶².

E' in tribunale che si affrontano i temi dalla colpevolezza e dell'innocenza, e in un tribunale interno si possono affrontare quelli che riguardano il mondo interno. Quando una persona si sente in colpa, significa che una voce dentro di lei la sta accusando: in genere sono situazioni che durano all'infinito, mentre nel mondo esterno terminano per opera del tribunale, che dirime la colpa e l'innocenza attraverso varie considerazioni.

Una è quella del codice legale: per esserci una colpa ci deve essere una violazione di un codice legale, altrimenti il processo si annulla.

Un'altra: accanto all'avvocato dell'accusa deve esserci quello della difesa, e anche i peggiori imputati hanno diritto a essere difesi.

La terza: dopo le arringhe, è il giudice che decide e assegna la condanna.

Quattro: l'imputato può non accettare la condanna e ricorrere in appello.

Queste stesse considerazioni valgono anche nel mondo interno della persona, dove i ruoli di imputato, accusa, difesa e giudice sono svolti dalla persona stessa: al momento che l'imputato accetta la condanna il processo si conclude, e in genere si vede che le condanne che si presentano sono più miti di quello che la persona ha già scontato sul piano del tormento interiore.

- Un'altra tecnica dell'immaginazione sono i test proiettivi, che funzionano attraverso una strana caratteristica della mente che, come accade nel gioco dello *Scarabeo*, guardando un insieme caotico è in grado di vederci contenuto parzialmente un sottoinsieme sensato. L'operazione può essere condotta proponendo al paziente le immagini ambigue del test come occasione di riconoscerci proiettivamente qualcosa di significativo nella sua vita: il TAT⁶³ per esempio propone immagini di vita quotidiana, dove bisogna poi procedere con la fantasia immaginando quello che è successo prima e quello che succederà dopo. È una tecnica che può permettere di diagnosticare problematiche nella vita del paziente, ma può essere usata anche direttamente a scopi terapeutici come approccio narrativo. Se gli si chiede di sviluppare con la fantasia la storia di cui ha visto un momento nella tavola del test, per farlo il paziente dovrà passare per le difficoltà che ha realmente nella vita: attraverso una narrazione diversamente articolata delle immagini evocate, potrà progettare una via per realizzare i suoi bisogni.

La modalità fisiologica di articolazione dell'esperienza è il sogno, che elabora automaticamente le infinite conflittualità del mondo intrapsichico attraverso immagini senza coinvolgere il piano dell'agire, che è pericoloso perché è caratterizzato dall'irreversibilità degli eventi: questa non ammette gli errori. Si può allora utilizzare Sul piano consapevole la fantasia per "fare le prove" della vita: l'immaginazione è

62 tecnica elaborata dall'autore

63 MURRAY H. A. Test di Appercezione Tematica (Giunti)

la base del progetto, che in architettura è il *sine qua non* della realizzazione concreta di un edificio. Come sognare, anche immaginare è una dotazione naturale dell'organismo umano, e come tutte le dotazioni può essere coltivata e sviluppata: applicata a se stessa diventa immaginare come riuscire a immaginare di più e meglio, cioè come *progettare* il proprio essere al mondo.

Il primo passo per l'immaginazione è capire *come si fa a farla*. Quando il paziente si perde nelle vie delle possibilità a proposito di qualche incertezza esistenziale e dice "non so", il terapeuta lo invita a immaginare: non di rado però il paziente allora dice "come si fa a immaginare?", e rispondere a questa domanda è l'inizio della tecnica dell'immaginazione. Una risposta per via metaforica è "si fa come quando si fa un *collage*": non è raro che la persona nell'infanzia abbia già fatto dei *collage*, e nel caso questo gli permette subito l'ingresso alla complessità del come si fa. Se invece non l'ha mai fatto, all'interno di una seduta si può iniziarla all'esperienza con vecchie riviste forbici e colla. La logica del collage consiste nello scegliere delle immagini, e poi scegliere come comporle fra di loro e per fare questa operazione bisogna accettare di avvicinarle e allontanarle, cioè di manovrarle senza la minaccia dell'irreversibilità che non permette di procedere liberamente per prove ed errori: trattandosi di immagini senza peso esistenziale, non attivano l'ansia che costringe a dubbi paralizzanti e a decisioni immutabili. È l'iniziazione alla differenza fra reale e immaginario, che porta alla persona flessibilità e articolazione nel comportamento.

Una volta assunta da parte del paziente la possibilità di connettere le immagini arbitrariamente, data la reversibilità delle scelte sul piano dell'immaginazione, il terapeuta lo può accompagnare in questa area con una offerta di co-costruzione, proponendogli cioè immaginazioni parziali, chiedendogli di concluderle a modo suo e invitandolo poi a esplorare che effetto gli hanno fatto. Con la fantasia si può accedere a luoghi dell'esperienza normalmente non accessibili, come al limite anche il delitto. Un vecchio detto afferma che "gli uomini buoni immaginano quello che gli uomini cattivi fanno", e certamente è più affidabile qualcuno che ha immaginato qualcosa di orribile e poi ha deciso di non farlo rispetto a chi non l'ha ancora nemmeno immaginato: non si può mai sapere se quando arriva l'impulso quest'ultimo avrà gli strumenti per non farsi trascinare in qualcosa di cui si pentirebbe.

Si pensa a torto poi che il ritmo sia un tema di competenza musicale, e che la vita possa farne a meno. È un grande errore, come appare chiaro per esempio dal termine a-ritmia, che indica uno scompenso cardiaco: il cuore ha bisogno di ritmo per funzionare, e così le altre funzioni dell'organismo. Un ragionamento è composto sempre di molte sequenze, e una considerazione importante è la relazione di grandezza che queste hanno fra loro: ci sono sempre sequenze brevi e sequenze lunghe, e chi sta ragionando deve scegliere quali utilizzare e in che momento, costruendo in questo modo ritmi differenti, che se non sempre differenziano significati, necessariamente comportano un senso diverso del discorso: se mi dilungo in particolari, la forza del ragionamento diminuisce, e se invece li evito, il discorso tende a diventare astratto. L'essere al mondo può anche essere variato con operazioni proposte dal terapeuta, come per esempio l'amplificazione dei gesti e dei suoni nella comunicazione e

nell'espressione, che variano il ritmo della comunicazione e ottengono risultati che possono essere quelli desiderati.

Art Therapy

Tre sono i misteri fondamentali dell'esistere: logica, bontà e bellezza. Perché esistano non è dato sapere: senza la logica non esisterebbe il pensiero, senza la bontà non ci sarebbe l'umanità, senza la bellezza non ci sarebbe l'arte. Sono questi misteri che supportano la vita umana: per quanto riguarda la logica per esempio, un sistema di pensiero è sempre appoggiato a qualcosa che ne sta fuori, come la geometria elementare è appoggiata sui presupposti enunciati da Euclide. Se i procedimenti logici sono dimostrabili, i presupposti non lo sono, e ugualmente non è dimostrabile né l'essenza dell'estetica né quella dell'etica. Che ci sia la bellezza si sa perché la si sperimenta: non si sa *cosa è*, si sa solo che è possibile sperimentarla. Per quanto però si possa definire, non si può in nessun modo ridurre a un algoritmo, cioè a una sequenza ripetibile.

L'arte è creazione di bellezza, e come per l'arte, per la bellezza non ci sono ricette. Anche per la qualità della vita non ci sono ricette, e cercarla è figlia della sperimentazione: i procedimenti con cui si ricerca la bellezza nell'arte sono in realtà analoghi a quelli con cui si ricerca la qualità nella vita. La prima considerazione per questo accostamento è l'affermazione di Focillon⁶⁴ che le forme hanno vita propria, cioè hanno una propria specifica capacità di evolvere verso la bellezza, a prescindere dai loro significati: una forma è bella perché induce l'esperienza della bellezza, non perché significa o assomiglia a qualcosa. Questo è il senso dell'astrattismo: Kandinskij, uno dei suoi pionieri, diceva che la linea è la storia di un punto⁶⁵ e che da questo prende senso, e che forme e colori danno comunque sensazioni e emozioni, a prescindere dal contesto. Un quadro astratto non *significa*, è solo ricerca di bellezza: in altre parole, non fa *segno*, fa *sensò*⁶⁶.

Bellezza infatti è senso, non significato: l'arte moderna si è sganciata da ogni regola e persegue sperimentalmente il senso, provando in tutti i modi possibili, con tutti i materiali possibili. Le *installazioni*⁶⁷, una forma d'arte specifica dei nostri tempi, consistono nel trasformare agglomerati caotici in insiemi dotati di senso attraverso poche immissioni e variazioni di elementi: si fa un'opera d'arte sistemando qua e là in un edificio abbandonato macchie di colore e di luce, o elementi strutturali di per sé incongrui. In psicoterapia i procedimenti sono analoghi: dalle storie più o meno disastrose che i pazienti presentano, si cerca di aiutarli a costruire narrazioni dotate di senso che supportino una vita di maggiore qualità. Un campo vastissimo per l'uso

64 FOCILLON H., *Vita delle forme*, Einaudi (collana Piccola biblioteca Einaudi 2002)

65 KANDINSKY V., *Punto linea superficie* (Adelphi, Milano 1985)

66 LACAN J., *La cosa freudiana* (Einaudi, Torino 1972)

67 *C'est un spectacle, mais sans la scène; un jeu, mais aussi une entreprise quotidienne; un signifiant, mais aussi un signifié.....La scène du carnaval, où il n'y a pas de scène, pas de «théâtre», est à la fois scène et vie, jeu et rêve, discours et spectacle» (Julia Kristeva).*

dell’immaginazione è quindi quello dell’arte terapia, dove il tema della creatività passa dall’area dell’arte a quello dell’esistenza senza soluzioni di continuità. Si può lavorare con il disegno e la pittura, con la musica, con il teatro, con qualsiasi forma di arte esista, e una maniera particolarmente abbordabile sono proprio le installazioni, insiemi di oggetti che possono diventare opera d’arte modulando la distanza e la posizione in cui vengono posizionati, e che in questa maniera metaforizzano chiaramente le relazioni fra le parti intrapsichiche e i possibili cambiamenti, che comportano importanti riassetamenti dell’equilibrio interiore.

Nell’*art therapy*⁶⁸ si esercitano varie cose: ovviamente la creatività, ma anche l’intenzionalità e la relazione con gli altri. Creare una forma alimenta queste domande: come la faccio, per quale scopo la faccio così, e cosa mi aspetto. Nell’ottica fenomenologica, la logica con cui vengono poi lette le opere non è deduttiva, non *significano*, cioè non fanno *segno*, fanno *sensò*, cioè evocano esperienze vitalmente cariche di energia che influiscono in qualche modo imprevedibile nel mondo interno della persona. In questo senso la discriminante per le scelte da fare nella costruzione è il valore dell’opera, che stando in quanto arte nell’area estetica, è la bellezza: costruire bellezza potrebbe sembrare un *optional* nella logica della sopravvivenza, ma se si considera l’incredibile quantità di opere d’arte che ha lasciato il passato e l’importanza della bellezza nei prodotti di consumo, risulta evidente che l’esigenza di bellezza è enorme negli esseri umani, e la sua importanza non può essere sottovalutata.

È più arte la terapia o la terapia è arte? Riguardo alla terapia, una risposta sintetica è che la vita è difficile, e gli esseri umani incontrando le difficoltà della vita, in generale sono portati a compensare le loro difficoltà piuttosto che trasformarle. Quindi sono portati a negare il dolore e la paura invece di affrontare le situazioni che fanno loro dolore e paura in un’altra maniera che permetta loro di starci dentro e di costruire qualcosa: la psicoterapia la si potrebbe descrivere come un’operazione di passaggio da atteggiamenti compensativi ad atteggiamenti trasformativi. Dire che cos’è l’arte è un’altra cosa. Fermo restando che le varie correnti artistiche sono in disaccordo tra loro, c’è una connotazione fondamentale dell’arte che sottolineò Benedetto Croce: l’arte non è qualcosa di potenziale, l’arte è un fatto, l’arte è un fare, l’arte implica fare qualcosa. Naturalmente non tutto quello che si fa è arte, ma fare arte è sempre un fare qualcosa.

Farlo come? Le opinioni sono molto diverse. La corrente concettuale sostiene che fare arte significa tradurre in pratica teorie, pensieri, eccetera: l’arte concettuale sono concetti trasposti in pratica. Se prendiamo la definizione di arte come *fare qualcosa di bello*, il problema è che cosa è bello, e c’è una considerazione classica, quella di Kant che dice “bello non è ciò che piace”. Per esempio la moda è qualcosa che piace, ma evidentemente non è veramente bella perché “va fuori moda”, e quello che l’anno prima

68 OAKLANDER V., *Windows to Our Children* (Paperback – December 1988); CIORNAI S., *Percursos em arteterapia* : (Sao Paulo, Summus, 2004); CAPITANI G., *Forme dell’arte e forme della psiche: teoria e pratica di gruppo* (In-formazione N. 31-32, rivista IGF).

piaceva l'anno dopo risulta magari addirittura ridicolo. Qui chiaramente c'è qualcosa in cui bello e piacere non coincidono. Se si introdurre il concetto di valore estetico, la prima domanda a riguardo è se il valore estetico è un fatto concettuale o esperienziale. Se è un fatto concettuale si torna all'arte concettuale. Se è un fatto esperienziale, il problema è grosso ugualmente: chiunque probabilmente ha esperienza di qualcosa che gli piaceva poi non gli è piaciuto più e viceversa. E allora di quale esperienza si tratta, di quando una cosa piace o di quando non piace? Oppure una è una esperienza giusta e l'altra è sbagliata? Di qualunque cosa si tratti, è difficile riuscire ad afferrarla.

Fermo restando insomma che l'arte è qualcosa che si fa, alcuni la collegano a qualcosa di concettuale, alcuni a qualcosa di esperienziale, alcuni a una connessione tra concettuale ed esperienziale e pensano che deve essere qualcosa che è supportata concettualmente e concretizzata in una forma. Supportata concettualmente vuol dire che mette in pratica dei concetti nuovi, e cioè che anche i concetti devono essere creati: di certo l'arte ha a che fare con la creatività e nel migliore dei casi ha a che fare sia con il pensare che con il sentire. Si può dire che la creazione e il fare si orientano piuttosto verso il lato trasformativo che verso il lato compensativo dell'esperienza, e quindi nella misura in cui si utilizza il fare e il fare creativo, l'arte funziona comunque come terapia. È difficile differenziare completamente questi due campi, ma il fatto è che non ce n'è tanto bisogno: alla fine non importa se l'arte è terapia, o se la terapia è arte. Sicuramente ci sono varie situazioni dove l'arte funziona come terapia, nella logica di un passaggio dalla ripetizione alla trasformazione. E sicuramente certe volte la terapia è arte, perché spesso in questa trasformazione le persone fanno sia qualcosa di sensato e di bello che qualcosa di nuovo, perché nell'ottica della trasformazione facilmente viene fuori qualcosa di artistico.

E' vero che non esistono grandi poeti ma solo veri poeti, come diceva Dino Campana, ma è vero che comunque differenze ci sono, e Ada Negri non è Dante Alighieri: quando nella psicoterapia a mediazione artistica le persone costruiscono, inventano, fanno qualcosa di nuovo, anche se non si può negare che sia arte, non significa che quello che viene fuori sia di tale livello da potere essere esposto, venduto, eccetera. In linea di massima è qualcosa che ha valore per chi è lì, per chi presenzia a questa trasformazione, a questa invenzione, insomma per chi condivide l'esperienza, ma non ha un peso significativo in senso estetico. Quello che si fa nell'arte terapia, sia poesia o pittura o teatro, non necessariamente ha alle spalle una cultura, cioè chi crea una pittura all'interno di un processo terapeutico non necessariamente ha una cultura pittorica che gli permette di fare un'opera colta. D'altra parte abbiamo esempi noti di pittura di buona qualità senza essere colta che sono i *naives*. Un altro esempio interessante sono le pitture dei ricoverati degli ospedali psichiatrici, che a volte sono delle pitture di buona qualità senza che dietro ci sia una cultura⁶⁹. A volte la cultura aiuta per aumentare il valore dell'opera, a volte impedisce.

Quando si chiede al paziente di parlare a se stesso nella sedia calda, si mette in piedi la forma base del processo dialettico, tesi e antitesi che vanno verso una sintesi: i processi della creatività di cui questo è il modello base portano inevitabilmente an-

69 DA SILVEIRA N., *Imagens do Inconsciente* (Editora Voces 2015).

sia, perché sono situazioni in cui la persona ha assunto il conflitto interno, invece di schiacciare una parte o l'altra. e sta nella compresenza di tesi e antitesi. Questo comporta sopportare l'ansia, e invece di farsi mettere fretta prendere il tempo di guardare sia tesi che antitesi: si dà così uno spazio più largo e alla fine la sintesi viene fuori.

Per chi appartiene a quella corrente che considera l'arte una creazione sia concettuale che formale, risulta di migliore qualità una creazione che non sia solo un processo dell'emisfero destro, ma dove cervello destro e sinistro si integrano, cioè sintetizzano un qualcosa che è un prodotto integrato: quell'arte dove la persona costruisce qualcosa di nuovo stando in contatto con quello che sente e con quello che pensa. Per esempio, è opinione comune che i sogni non sono opere d'arte, perché nel dormire una parte della persona è assente, che è la parte razionale, per cui i sogni sono un prodotto del cervello destro e basta. L'arte richiederebbe un'integrazione del cervello destro e del cervello sinistro, il che significa che limitarsi a scarabocchiare senza stare in contatto con quello che uno pensa, dà dei prodotti un po' simili al sogno, a immagini che emergono senza incontrarsi con la controparte. Questo sul piano della terapia ha molta importanza, perché le operazioni trasformative richiedono tutti e due gli emisferi in funzione, in quanto si tratta non solo di creare nuove forme, ma anche di relazionarle con l'insieme all'interno della persona: conoscere un linguaggio artistico certamente aiuta in questo lavoro, ma posto che l'operatore sia disposto a imparare, può anche arrivarci senza una formazione artistica previa.

La mediazione artistica fa effetto sul piano esistenziale non solo alle persone con disturbi conclamati⁷⁰, ma a tutti, per cui il lavoro per esempio con il teatro ormai è diffusissimo. Non solo lo usano gli approcci specifici, tipo lo psicodramma di Moreno e lo psicodramma lacaniano, ma anche la Gestalt utilizza il teatro nel momento in cui utilizza la sedia calda: la sedia calda è una messa in scena. Nella Gestalt comunque piuttosto che di teatro si potrebbe parlare di drammatizzazione: il teatro implica il valore della rappresentazione, mentre nella drammatizzazione si utilizzano interazioni brevi che non arrivano a costruire una scena teatralmente conclusa.

- Una tecnica di *art therapy* è "forme dell'arte e forme della psiche" di Gianni Capitani⁷¹. La proposta è volta a creare un mondo di forme che permetta di sperimentare se stessi in modo diverso: si tratta di un processo di formazione dell'emozionalità, di un'educazione dell'espressione attraverso la propria esperienza, mediata da una grammatica della visione, in cui i frammenti dell'esperienza si collegano in insiemi

70 La mediazione artistica è una speciale via d'accesso con gli psicotici e gli arteriosclerotici (e anche con i bambini), che hanno di solito disturbi dell'emisfero sinistro, cioè dell'attività digitale. Sarebbe abbastanza inutile tentare di ragionare con uno psicotico, il pensiero psicotico non ha la stessa congruenza che nelle persone normali, e non forza le risposte: una persona normale, se gli si dimostra che sta facendo qualcosa con cui si dà la zappa sui piedi è obbligata a muoversi, magari pochissimo ma si muove, mentre con un psicotico questa dimostrazione è in genere pressoché priva di effetto sul suo comportamento.

71 CAPITANI G., *Forme dell'arte e forme della psiche: teoria e pratica di gruppo* (Informazione N. 31-32, rivista di Gestalt dell'IGF).

che prendono senso nel cuore della persona⁷². L'obiettivo è quello di vedere un po' di più e in modo più completo, perché di solito capita di percepire in termini di semplice "Oggetto" e non di "Fenomeno"⁷³. Qui il gruppo di lavoro si trasforma in una piccola comunità flessibile, dove i movimenti individuali e collettivi si intrecciano in disegni, racconti, poesie e altri oggetti che sono realizzati per sviluppare il progetto creativo. Creare non è solo far esistere qualcosa che non c'era prima, è anche ricomporre in un altro modo quello che c'è già. Il primo passo per ricomporre qualcosa è scomporla: scomporre, comporre, scomporre e ricomporre di nuovo fino a incontrare un'altra forma che sia più soddisfacente di quella di partenza. È un fare che gioca con l'ansia: da un lato, il non dover per forza trovare qualcosa di nuovo diminuisce l'ansia e permette di godersi il fare, permette cioè di trovare piacere nel fare stesso; dall'altro, dovendo stare senza forma definita tra una composizione e l'altra fino a quando non si trova una nuova configurazione per gli elementi separati, nella zona di passaggio l'ansia aumenta. L'intenzione di una nuova ricomposizione però aiuta a sopportarla e a farla diventare una spinta per la creazione di qualcosa: almeno di diverso se non di migliore.

L'effetto composizione è quello che differenzia l'insieme dalla semplice somma delle parti: la composizione della storia la fa la trama, e con gli stessi fatti di partenza, con trame diverse si fanno storie diverse⁷⁴. Sperimentalmente si possono applicare diverse trame agli stessi fatti, e vedere se il risultato è apprezzabile nell'ottica di una ricerca di cambiamenti sensati: è vero che si tratta della ricerca di una verità narrativa, quindi relativa alle scelte esistenziali del narratore, ma che deve comunque trovare plausibilità nel rispetto di logica e grammatica dei segni (relazione fra proporzione/proporzione, simmetria/ asimmetria, figura/fondo, linee di forza, ritmo, eccetera).⁷⁵

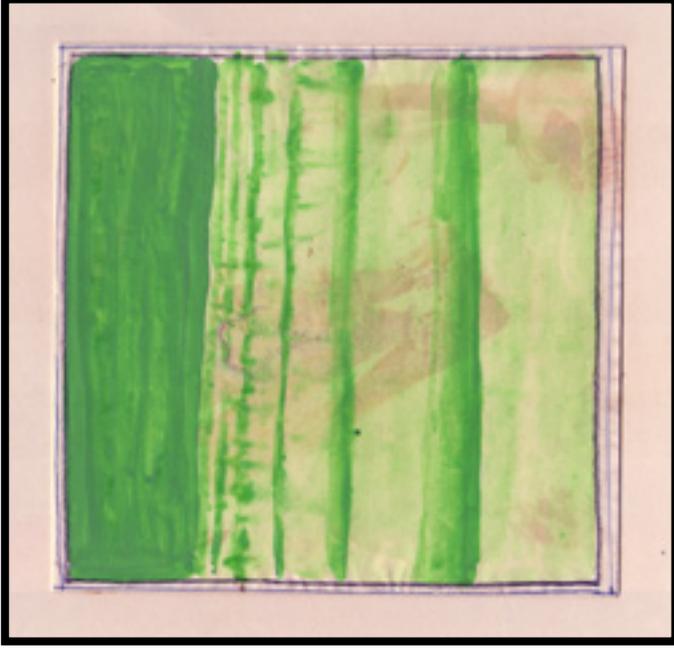
72 "L'essenziale nel lavoro non è il prodotto finale, ma il processo. Il lavoro di solito non si basa sulla manualità dell'artista, perché l'idea diventa una macchina per fare arte che non è teorica o illustrativa delle teorie, è intuitiva, si riferisce a tutti i tipi di processi mentali e non ha scopo fisso" (Solomon LeWitt)

73 SKOLOVSKIJ V. L'arte come procedimento "Scopo dell'arte è di trasmettere l'impressione dell'oggetto come visione e non come riconoscimento: il procedimento dell'arte è il procedimento dello stracciamento dell'oggetto. Per fare di un oggetto un fatto artistico è necessario estrarlo dal novero dei fatti della vita, scuotere l'oggetto, estrarre l'oggetto dalla serie di associazioni consuete.

74 DURREL L. Il quartetto di Alessandria (Einaudi, Venezia)

75 Cfr. G. Capitani, op.cit.

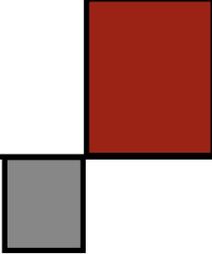
Gianni Capitani - Senza titolo, 1970, cm 08 x cm 09, acquarello su carta



APPENDICI



Appendice 1: La verifica del modello



La terapia della Gestalt è un approccio esistenziale, esperienziale e sperimentale che si basa su ciò che esiste piuttosto che su quello che dovrebbe essere. Alcuni fondamentali presupposti teorici su cui si appoggia sono:

l'intenzionalità (Brentano),

l'empatia (Stein).

la psicologia della Gestalt (Wertheimer),

la fenomenologia (Brentano, Husserl),

l'espressione delle emozioni (Darwin).

l'esistenzialismo (Kierkegaard, Buber, Heidegger),

la teoria del campo (Lewin),

la dinamica di forma e contenuto: dionisiaco e apollineo (Nietzsche),

La molteplicità interiore (Polster).

la trascendenza del conflitto (Buber),

l'olismo (Smuts),

l'indifferenza creativa e il vuoto fertile (Friedlander),

l'autoregolazione organismica (Perls),

Il costruttivismo (Maturana).

La responsabilità esistenziale (Sartre)

L'orientamento teorico dell'istituto Gestalt Firenze si appoggia in particolare su questi postulati:

postulati logici

1) Il principio di incompletezza di Gödel.

2) Il punto di vista olistico.

3) Tre forme della logica: formale, dialettica, paradossale

postulati biologici

1) L'essere umano è un organismo e risponde alle leggi biologiche, fra cui la teoria etologica degli istinti.

2) L'espressione delle emozioni, come descritto da Darwin, è una funzione organismica indirizzata alla sopravvivenza dell'individuo e della specie.

postulati neurofisiologici

1) Il cervello ha due emisferi, specializzati il sinistro nel linguaggio digitale, che

spiega e categorizza, e il destro in quello analogico, che evoca e connette.

2) Le emozioni hanno un sostrato biochimico e un andamento sinusoidale che ne configura l'espressione.

postulati della conoscenza

1) L'articolazione del linguaggio digitale si appoggia su un'epistemologia costruttivista.

2) Il linguaggio analogico si articola appoggiandosi sulla fenomenologia (fenomeno primario e secondario, teoria del riferimento intenzionale): la *logia* dei fenomeni è l'arte del sentire, cioè l'organizzazione dell'esperienza in insiemi dotati di senso esistenziale.

3) i dati percepiti vengono organizzati automaticamente dall'organismo secondo regole specifiche.

4) la psicologia è un campo determinato dall'empatia.

postulati filosofici

1) con un'ottica Esistenzialista, la categoria di riferimento fondamentale qui non è il verbo essere, ma il verbo esistere.

2) l'attribuzione fondamentale dell'uomo non è il destino ma il *libero arbitrio*, in un senso relativo alle sue limitazioni organismiche.

postulati della pratica clinica

1) l'esperienza è fonte del senso della vita.

2) la pratica del contatto è fonte dell'esperienza.

postulati della qualità

1) valore logico (logiche e creatività)

2) valore etico (comprensione empatica)

3) valore estetico (relazione fra le forme)

In questo approccio non si considera la qualità della vita semplicemente come una tendenza naturale o un'esperienza soggettiva: l'effetto della terapia centrata su questi postulati dovrebbe essere che la persona assume la capacità di apprezzare

- la percezione dell'insieme,

- il vantaggio di considerare le parti dell'ambiente interconnesse, perché in questo senso i problemi appaiono risolvibili,

- l'utilità dell'autoregolazione organismica, e il fatto che

- ognuno ha sempre delle intenzioni,

- esprimere, essendo relativamente reversibile, permette di manifestarsi senza avere effetti distruttivi,

- la vita riguarda l'esistere piuttosto che l'essere,

- la conoscenza è una co-costruzione con l'altro,

- buono ha a che fare con il *valore* e non con il semplice apprezzamento,

- conoscere si basa su sentire,

- percepire è una costruzione di parti in insiemi che le trascendono.

In altre parole, la capacità di apprezzare che la qualità trascenda la natura.

AREA DELLA TEORIA	AREA DELLA PRATICA
<i>L'intenzionalità (Brentano)</i>	percezione intenzionale: non c'è emozione senza oggetto dell'emozione
<i>La sospensione del giudizio (Husserl):</i>	sentire prima di pensare
<i>Il campo (Lewin):</i>	tutto sta dentro lo stesso campo energetico,
<i>L'incompletezza (Goedel)</i>	i ragionamenti sono necessariamente appoggiati su postulati
<i>Lo spazio transizionale (Winnicott):</i>	lo spazio dell'esprimere, non dell'agire
<i>Il circolo ermeneutico (Heidegger):</i>	la conoscenza intersoggettiva è dinamica
<i>Essere nel tempo (Heidegger):</i>	il contesto: qui e ora, o lì e allora
<i>Io e tu (Buber):</i>	conflitto e contatto: sintomo compromesso sintesi
<i>Il valore etico (Kierkegaard, Schopenhauer):</i>	il valore etico si ricerca perché si vuole, non perché è migliore oggettivamente
<i>vuoto fertile e indifferenza creativa (Friedlander)</i>	nella mente vuota compaiono fenomeni: le scelte non sono giuste o sbagliate, ma hanno conseguenze
<i>l'autoregolazione organica (Perls).</i>	l'organismo è in grado di decidere anche senza il controllo dell'io
<i>L'olismo (Smuts)</i>	l'insieme è più della somma delle parti
<i>La responsabilità (Sartre)</i>	ognuno è responsabile di come si amministra
<i><u>L'organizzazione dei dati percepiti:</u> (Wertheimer)</i>	<p>le <u>regole principali di organizzazione dei dati percepiti</u> sono:</p> <p><u>figura-sfondo</u> (le parti si possono leggere sia come primo piano che come sfondo);</p> <p><u>somiglianza</u> (tendenza a raggruppare gli elementi simili);</p> <p><u>prossimità</u> (gli elementi sono raggruppati in funzione delle distanze);</p> <p><u>destino comune</u> (se gli elementi sono in movimento, vengono raggruppati quelli con uno spostamento coerente);</p> <p><u>buona continuità</u> (tutti gli elementi sono percepiti come appartenenti ad un insieme coerente e continuo);</p> <p><u>buona forma</u> (la struttura percepita è sempre la più semplice);</p>

Domande del supervisore al terapeuta per la verifica del modello da lui usato nella seduta

Nel dialogo con il paziente, la base del conoscere è per te il sentire o viene prima il pensare?

Trovi che il tuo percepire accade meccanicamente, o c'è un'intenzione che lo muove? Se immagini di avere sempre delle intenzioni, la tua esistenza in che modo se ne avvantaggia?

Che differenza sperimenti fra osservare una persona dalla tua posizione o metterti nei suoi panni?

Ti è più facile affrontare i problemi del paziente ritenendo che non ti riguardano, o avendo la sensazione che sono anche tuoi?

Nell'indirizzare il lavoro, preferisci che il tuo organismo operi regolandosi naturalmente con i propri bisogni, o vuoi decidere tu cosa è più importante fare col paziente?

Ritieni che il paziente sia responsabile di ciò che sente o di ciò che ne fa?

Trovi soddisfazione nell'espressione delle emozioni, o solo nell'agito?

Trovi più importante guardare all'essere, che appare assoluto e infinito, o guardare al fare, che si mostra contingente e finito?

Pensi che il paziente è responsabile dell'amministrazione della sua vita, o che questa dipende dal destino che gli è toccato?

Se non è semplicemente quello che ti piace, allora cosa è buono per te che il paziente faccia?

Preferisci conoscere oggettivamente il paziente o convenire con lui su cosa è la verità?

Preferisci far trionfare il tuo punto di vista o inventare un modo di collaborare con il paziente a una visione esistenziale comune?

Temi importanti che emergono dalle domande di verifica e intorno a cui possono vertere i seminari tenuti dai supervisori sono:

L'intenzionalità, come ciò che muove ogni nostro percepire e ogni nostro atto.

L'esistenza, come flusso e occasione di cambiamento.

Il valore del fare esperienza.

Il dialogo, come verità esperienziale e relazionale.

La fenomenologia, come metodo per leggere l'esperienza.

L'empatia, come via maestra dell'etica.

La creatività e la co-costruzione.

Sentire, pensare, agire: un percorso responsabile.

Considerazioni poco fenomenologiche



Miti personali

Il lavoro terapeutico implica l'elaborazione dei propri miti: le emozioni spingono nel momento, ma la vita non è fatta solo di emozioni e pensieri, è fatta anche di quegli organizzatori psichici che sono i miti, i quali connettono le emozioni in sistemi dotati di senso. Il mito di Che Guevara era la libertà: lui diceva "nessuno è libero finché a questo mondo una persona viene sfruttata". Questa è la mitologia che lo trasportò dentro eventi durissimi e gli dette la forza di portare la guerriglia in giro per il mondo. Ci vuole qualcosa che tenga insieme tutte le parti della vita, belle e brutte, buone e cattive, e questo qualcosa è il mito. Ognuno ha i suoi miti, più o meno sviluppati: se si tirano fuori e si mettono in salotto invece di tenerli in cantina, sono veicoli estremamente utili, se invece si tengono da parte servono a poco, come un'automobile lasciata a arrugginire. I miti sono alimentati dalla propria storia, dall'influsso delle persone che sono state importanti, da quelli riconosciuti come eroi: gli eroi di una persona sono in un certo senso l'investimento dei suoi miti su persone in carne ed ossa. È interessante chiedersi come mai si è scelto per eroi proprio quelle persone, e come hanno influenzato la propria vita, come hanno aiutato a gestirla. È in questa ottica che si pone la domanda fondamentale "cosa farai da grande?", alla quale molti in genere evitano di rispondere.

Come psicoterapeuti bisogna dirsi cosa si intende per politica, ricordando che la parola deriva dal termine greco *polis*, città: è importante mettere in parole come si pensa che vada amministrata la *res publica*, come si vede il problema della gestione di uno stato, che è metafora fondamentale per l'amministrazione di se stessi. È importante anche dirsi cosa si intende per religione, o meglio, cosa si intende per sacro, cosa che riguarda sia religiosi che laici: una religione è una tecnica del sacro, cioè una delle possibili modalità di amministrarlo. Il tema del sacro va affrontato perché è una delle esperienze importanti della vita, e se non si sa come funziona dentro di noi è difficile riuscire a orizzontarsi a questo proposito con i pazienti: bisogna avere una idea di come il sacro possa essere amministrato, in modo da capire se i pazienti si comportano in modo funzionale ai loro bisogni, e come possono venire a patti con se stessi su questo tema.

Uno dei drammi più terribili che la storia ricordi fu quello di chi al tempo del nazismo rimase in Germania e si lasciò assassinare perché non riuscì a decidere di

andarsene. Spesso non si rendevano conto che stava succedendo davvero quello che in realtà succedeva: perché qualcuno che non aveva mai fatto male ad una mosca doveva finire in un forno crematorio? È assolutamente incredibile, e molte persone sono finite in campo di concentramento solamente perché non ce l'hanno fatta a immaginare l'inimmaginabile. C'è stato un lungo periodo prima dell'olocausto, dove la tendenza era quella di mandare via gli ebrei dalla Germania, non di sterminarli: un lungo periodo dove le persone potevano andarsene. Ma è difficilissimo spostarsi dai binari noti: è una vita che una persona e la sua famiglia stanno in quella città, è una vita che fa lì il suo lavoro, come fa a prendere e andarsene via? Una delle cose fondamentali è accorgersi su che treno si sta viaggiando, e all'occorrenza cambiare treno: se è vero che molti ebrei sono rimasti, e anche vero che molti altri hanno annusato il vento e se ne sono andati. Perls se n'è andato, malgrado che il suo analista, quando lui diceva che aveva l'impressione che tirasse una brutta aria, interpretava questo come una fantasia paranoica. Fortunatamente decise che era meglio essere paranoici e non rischiare di buscarle piuttosto che non essere paranoici e finire per buscarle.

Bisogna tener sempre presente che ogni treno viaggia a sua volta su un altro treno, la situazione italiana viaggia sulla situazione europea e via dicendo: lo stato delle cose può essere tale che a volte può essere che lì non ci siano gli estremi per la sopravvivenza, o almeno per vivere decorosamente, e diventa essenziale andarsene da un'altra parte. Se si prende in considerazione un possibile cambiamento di treno, è possibile che vengano in mente cose a cui non si è mai pensato prima: è solo guardando alla propria vita come percorso che si vede una dinamica psicoterapeutica, perché se non si guarda la vita nel suo insieme come si può decidere cambiamenti? Cambiare qualcosa qua e là magari nell'economia dell'intera vita non significa niente, e in terapia scrivere un'autobiografia non è solo un divertimento, ma può servire per rendersi conto dove si sta, cosa manca, etc.¹: è un lavoro in cui vengono al pettine certi nodi, come magari quello che è l'ora di cambiare un treno ma che non si ha la forza di farlo.

Varie

A lavorare, lo psicoterapeuta impara lavorando, non c'è altro sistema: gli allievi in formazione hanno l'illusione di essere lì per diventare bravi, in realtà invece sono lì per accorgersi di avere problemi, cosa di cui pazienti in genere si accorgono più alla svelta e gli allievi più lentamente. Imparare a prendersi cura degli altri significa imparare in primo luogo a prendersi cura di se stessi, e per questo c'è bisogno di rendersi conto di avere dei problemi: gli allievi cercano di fare del loro meglio per sembrare bravi, belli, intelligenti... quello che dovrebbero fare invece è cercare di scoprire di essere pieni di conflitti e di difficoltà, allora avrebbero fatto davvero un buon lavoro. È quando escono a pezzi dall'addestramento che poi diventano psicoterapeuti bravi. La professione si comincia comunque facendo il *maternage*, cioè il sostegno, perché le persone hanno un gran bisogno di qualcuno che le ascolti, le accolga e gli restituisca le loro esperienze, e per fare questo non c'è bisogno di uno

1 Demetrio D., Green autobiography. La natura è un racconto interiore ([Book Salad](#) 2015).

specifico addestramento e di una esperienza articolata dei propri conflitti interni.

Lo sbaglio di prospettiva è puntare nella formazione a un mondo ordinato e comprensibile, organizzato, maneggevole, invece che a imparare a galleggiare nella tempesta. Mettere tutto al suo posto non serve a nulla quando ci si ritrova in un mare agitato: in un mare del genere le belle barche sportive sono inutili, ci vuole roba tosta, bassa, che pesca molto e che regge bene le ondate. Si comincia a andare con le onde, e pian piano ci si fa la professione. Un retroterra non digerito per esempio è buono per la professione: si ritira fuori, si rimastica e magari si impara finalmente a farci qualcosa....

Bisogna cercare di non preoccuparsi, e di ricordarsi che l'inciampo fondamentale dello psicoterapeuta è il suo narcisismo: "io capisco, io faccio, io penso, io....", più si dice "io", più si prende dei granchi tremendi. Sentire, invece di pensare, è un suicidio narcisistico, perché a scuola dicevano sempre di pensare, altrimenti si prendeva insufficiente: a sentire si ha l'impressione di prendere un'insufficienza, ma bisogna ricordarsi che il paziente ha bisogni ben diversi dal professore a scuola. Il bisogno del professore è che i suoi allievi non vengano bocciati, così può fare bella figura: la cosa che interessa invece al paziente è di essere trattato bene, di essere capito e che la terapia gli serva a qualche cosa. Il pensiero è come l'algebra: $a + b = c$ dentro a queste lettere ci può essere di tutto. Pensare è sicuro e noioso, e sentire è divertente e pericoloso. Il pensiero non ha sapore, sentire è saporito. La differenza fondamentale è l'elemento rischio, sentire è sempre rischioso. Il pensiero è stabilizzante, dove lo metti sta: il sentire non si riesce a incanalare dove si vuole.

Karen Hornay, che fu l'analista di Perls, diceva che Es, Io e Superio sono realtà talmente lontane che non hanno nessuna possibilità di integrazione fra loro. In realtà siamo conglomerati di personaggi che hanno tutti i loro livelli di Io, di Es, e di Superio: è come avere dentro una città in movimento. La differenza fondamentale è il tipo di governo che c'è nel gruppo, se è autoritario o democratico. C'è un sottofondo monarchico che non abbandona mai gli esseri umani, malgrado che monarchico non sia bello e che non funzioni, si cerca sempre un capo e delle regole. "Devo fare questo, e quello, perché se non lo faccio il mondo diventa caotico": il problema sono i termini umani della faccenda. Il caos può andare da livelli tollerabili a livelli intollerabili: in un regime democratico è maggiore, ma questo non implica per forza livelli intollerabili. Bisogna considerare che per fare lo psicoterapeuta non si può essere rigidamente autoritari, perché lì non c'è posto per la diversità: per fare questo mestiere è importante sviluppare una tolleranza al caos abbastanza ampia.

Quello che va verso "io" è qualcosa che si allontana dall'esperienza. "Io" non esiste concretamente², ma se non ho l'esperienza, bisogna che abbia un io. Se ho l'esperienza che me ne faccio di un io... è come credere: si crede a quello che non c'è, le sedie si sperimentano. Allora, l'io mi serve se non ci sono, se ci sono non ho bisogno di avere un io. Se ho l'esperienza di essere qui che me ne faccio dell'io, ma se non ho l'esperienza di essere qui bisogna che abbia almeno un io, altrimenti

evaporo nel vuoto... L'interesse dei freudiani è spostato verso le strutture: per loro l'Io è una struttura, per i gestaltisti è un processo. In realtà, alla fine si parla delle stesse cose, perché le strutture sono processi lenti.

Una persona è come un paese, c'è un popolo e un governo: il comportamento del popolo è gestito dal governo, cioè dall'ego. È impossibile tenere insieme un paese senza un governo che lo organizzi: se per esempio le macchine non vanno tutte dallo stesso lato della strada la circolazione diventa impossibile. Il governo è assolutamente necessario, ma c'è differenza se un governo serve il popolo, o se sono i cittadini che servono il governo. Il problema è che il governo ha il potere del denaro e delle armi, e chi viene eletto ritiene poi che la gente sia al servizio del governo, cioè al suo servizio. Si può immaginare la stessa cosa a livello intrapsichico: c'è una molteplicità interiore con una struttura organizzativa che è l'ego. Ci sono così tante istanze interne che se non ci fosse un principio organizzativo non sarebbe possibile fare una cosa complicata: se si fa un passo e c'è un'altra parte che dice no, di qui no, tutto si paralizza. L'ego ha un ruolo importante, perché organizza, ma spesso il governo crede di essere il popolo: un re francese, Luigi XIV disse sfacciatamente "lo stato sono io!". Altri invece non lo dicono, ma lo pensano.

È evidente che in genere è più divertente avere a che fare con altri esseri umani che stare da soli, però fra questo e dire che bisogna accettare tutti gli esseri umani perché ci sono, e che tutto funziona all'interno della rete sociale e culturale corrente, c'è parecchia differenza. Quello che c'è non va necessariamente accettato, anche se non va neanche semplicemente negato, e bisogna invece riconoscerlo per cambiarlo. Un problema grande a questo proposito sono le università, che sono ovviamente indispensabili ma non per questo davvero apprezzabili: quello che danno è poco, e in genere di cattiva qualità. Ci sono università di alto livello, ma sono private e costano tantissimo. Le università pretendono di rivestire un peso reale nella cultura di un paese, mentre la maggioranza delle produzioni culturali universitarie serve solo per la carriera accademica, senza funzione di altro tipo. La teoria del campo è indubitabile, ma non significa che da questa teoria discenda per forza il considerare le istituzioni di buona qualità: il fatto che siano indispensabili non significa che siano apprezzabili ³.

Metafora fondamentale del bisogno di stabilità è camminare sul pavimento, che sta fermo: si può camminare perché il pavimento è fermo. Se fai terapia come se tu camminassi, più di tanto non puoi fare. Nuotare è un'altra metafora di movimento: qui ci si sposta malgrado non stia fermo niente, perché l'acqua si sposta insieme a chi si muove. La terapia si metaforizza meglio con il nuoto che non con il cammino, perché nella terapia il mezzo in cui ci si muove si sposta. Transfert e controtransfert sono come un'acqua in cui si nuota naturalmente, cosa che però si può fare solo se ci si ricorda cosa si vuole: appena si scorda questo si comincia ad affogare, ci si spaventa e si comincia a camminare, e a questo punto la seduta diventa tecnica e

³ 12 giugno 2005: il discorso di auguri ai laureandi di Stanford, una delle più famose università al mondo, venne tenuto da Steve Jobs, che raccontò come la sua fortuna fu di non essersi mai laureato.

meccanica. E non succede niente, perché la sedia calda funziona quando il terapeuta vuole che il paziente voglia qualcosa.

Quello che il terapeuta non fa è risolvere i problemi: i pazienti invece non aspettano altro che qualcuno glieli risolva, gli saltano in collo e si fanno portare. Una volta saliti non scendono più: non serve divincolarsi, sono peggio dei cow boy, piantano i talloni nelle costole del terapeuta e poi, anche se lui sgroppa, stanno sempre lì. Insomma, servirgli la pappa scodellata è la fine: a stare sempre in groppa, a parte che non serve a niente, gli si anchilosano anche le ginocchia. È meglio che camminino con le loro gambe anche se poi gli fanno male i piedi, così gli si rinforzano e diventano piedi da camminatori, con cui potranno fare il loro cammino nel lungo viaggio al termine della notte⁴.

In situazioni meno autoritarie nascono movimenti come il Rinascimento, che è fiorito su una situazione sociale abbastanza decorosa dove c'erano risorse sufficienti per la popolazione e ci si poteva occupare anche di altro. Gli essere umani più sono schiacciati dai bisogni e meno si possono occupare di altro, e per questo è stata inventata la politica, cioè l'idea di un'organizzazione sociale che si occupi della buona sopravvivenza: le organizzazioni politiche tendono a garantire sempre di più, o quantomeno ad aiutare, la sopravvivenza di più larghi strati della popolazione, e la lotta è tra gli strati che vogliono semplicemente sopravvivere e quelli che vogliono la ricchezza. In un sistema economico come il capitalismo è possibile acquistare qualsiasi cosa, anche comportamenti per vincere, per essere più capaci di altri: ma in questo l'esperienza si sperde, perché se si deve essere più capaci di un altro non si può fare quello che si vuole veramente. La concorrenza si risolve nel momento della vittoria o della perdita, malgrado che l'inventore delle Olimpiadi abbia detto che l'importante non è vincere, ma partecipare. Se risolve quelli dell'organizzazione, la politica non risolve però i problemi della qualità dell'esistenza

La psicoterapia ha lo stesso atteggiamento della medicina classica, che per secoli è stato descritto dall'espressione *natura sanat, medicina iuvat*. Questo avviene davvero, e secoli di medicina l'hanno confermato, perché l'organismo non è una cosa, è un processo, e come tale si disfa e si ricomponde continuamente. È un processo contenuto da linee: nella medicina cinese le malattie si considerano alterazioni in queste linee di forza, per cui si interviene sulla rete energetica dell'organismo sperando in una ristrutturazione di equilibrio dentro cui possa riprendere il suo cammino. Ugualmente in psicoterapia si tende a considerare i bisogni dell'insieme della personalità piuttosto che quelli delle sue parti, aspettandosi una ristrutturazione generale attraverso l'autoregolazione organismica.

Consigli non richiesti

Asetticità e personalizzazione del luogo di lavoro.

Un luogo asettico parla di una persona asettica: nella logica di un rapporto personale

4 CÉLINE Louis-Ferdinand [viaggio al termine della notte](#) (Dall'Oglio, Milano, 1933).

con il paziente uno studio asettico non sarebbe consigliabile. Se possibile sarebbe meglio un luogo che al terapeuta piace, arredato come a lui piace, anche perché dovrà passarci molto tempo e la piacevolezza del luogo dove si sta influisce sull'umore.

La prima telefonata: comportamenti consigliabili.

Dato che il primo incontro non è prefigurabile, in quanto il contatto telefonico passa attraverso il ponte di un solo senso, l'udito, è consigliabile non dare indicazioni di nessun tipo, riservandosi di darle solo dopo aver incontrato la persona e aver deciso di accettarla o meno come paziente. Per lasciarsi maggiore libertà d'azione è consigliabile non farsi pagare la prima seduta.

Obbiettivi della prima seduta: diagnosi della situazione psichica e valutazione della disponibilità del paziente.

La prima seduta mette il paziente a confronto con l'analista: sarebbe opportuno che questo valutasse la situazione del paziente in modo da riuscire almeno a immaginare uno svolgimento positivo del lavoro terapeutico per poter decidere di accettarlo, e certamente a rendersi conto se si tratta di disturbi della personalità o di situazioni psicotiche.

Casi che non vanno presi: autovalutazione ragionevole.

Il terapeuta deve tenere presente che lavorerà a stretto contatto con quella persona probabilmente per anni: sarebbe consigliabile se si chiedesse se si sente in grado di affrontare la problematica e la personalità di quel paziente per un periodo così lungo. Sarebbe bene valutarlo all'inizio, perché a terapia avanzata potrebbe essere poi molto problematico accorgersi che non ci riesce.

Attività dell'analista.

Una psicoterapia implica una intimità col paziente senza un legame attraverso cui poter controllare la vicinanza, come succede invece nei rapporti familiari e di amicizia: questo comporta un livello costante di ansia, che spinge i neoterapeuti a difendersene attraverso una alacrità professionale. In realtà il terapeuta non dovrebbe fare niente: un niente però che permette, non un niente che impedisce.

Il silenzio e i rischi nell'uso del silenzio: confluire con la retroflessione.

Ci sono silenzi che accettano e silenzi che si oppongono: un silenzio che si oppone trascina il paziente in un buco nero da dove poi non dice più niente, retroflettendo qualunque comunicazione.

L'osservazione del paziente: postura, toni di voce, struttura logica e coerenza emotiva del discorso.

L'approccio fenomenologico richiede una osservazione attenta dell'interlocutore e allo stesso tempo di se stessi: bisogna ascoltare che effetto fa quello che l'altro manifesta, accettando il piacevole e lo spiacevole e scoprendo l'altro attraverso la conoscenza delle proprie reazioni. Accorgersi delle incoerenze della comunicazione significa rendersi conto che, come nei lapsus, al di là di quello che il paziente dice c'è altro, che è implicito nell'incoerenza e che può essere rintracciato per via analogica.

Il contesto: qui e ora, e lì e allora.

Quello che differenzia la presenza o l'assenza di contenuto in un discorso è il contesto: solo in uno spazio e in un tempo determinato si danno le emozioni, e dal punto di vista psicoterapeutico il cambiamento si riferisce necessariamente alla relazione fra emozioni e comportamenti, dato che sono le emozioni non gestite a produrre comportamenti esistenzialmente disfunzionali. Per questo il dialogo con il paziente non va mai lasciato andare in aree prive di contesto.

Quando è necessario domandare: rischi nel domandare.

Quando la comunicazione del paziente diventa caotica, invece di far finta di capire è consigliabile domandare, in quanto se il paziente parla è ragionevole pensare che si aspetti di essere capito e che sia disposto a collaborare in questo senso. Domandare può però essere un invito alla razionalizzazione, per cui va fatto con leggerezza, senza obbligare il paziente a una chiarezza che può diventare una difesa.

Rischi del parlare troppo: prevaricazione del paziente.

Bisogna dire l'indispensabile, il resto è tempo sottratto al manifestarsi del paziente, che da parte sua approfitta dell'occasione del terapeuta che parla per non dire quello che ha difficoltà a dire.

Riferimenti diretti all'analista.

Quando il paziente si rivolge direttamente all'analista, facendogli per esempio domande personali, è consigliabile chiedergli qual è la sua fantasia a riguardo, e chiedendogli che effetto gli fa immaginarlo. Tipo, P. "Lei è sposato?" T. "Lei cosa immagina, che sono sposato o no?" P. "Immagino che lo sia" T. "E questo che effetto Le fa?". La domanda in genere è il sostituto della comunicazione di quello che si sente rispetto alle fantasie sull'interlocutore.

Transfert.

Legame, affetto e aspettative transferenziali non vanno confusi: il fatto che la relazione terapeutica non comporti legame non significa che non ci possa essere affetto fra le due persone, che si incontrano e interagiscono per molto tempo in base a una basilare benevolenza reciproca. Il transfert è un riconoscimento per troppi pochi particolari, non è un falso amore. A una paziente che gli dichiarò il suo amore Erv Poster rispose: "Ci credo che mi ami, mi dò tanto da fare per aiutarti e vorresti non amarmi?". Dire che un amore è falso perché è transferenziale è inutilmente svalutante, è una cosa eticamente piuttosto dubbia. La stima che ha il paziente, essendo precedente alla conoscenza diretta del terapeuta, è invece fondamentalmente transferenziale, cioè è frutto dell'aspettativa, ed è per questo più fragile di come si potrebbe pensare: può scomparire in un attimo, se il terapeuta non sta attento a dove mette i piedi.

Responsabilità dell'analista.

Il terapeuta deve amministrare la sua credibilità, evitando per esempio di esprimere punti di vista personali e di raccontare episodi personali che costringono il paziente a assumere posizioni favorevoli o contrarie; deve scusarsi degli incidenti di percorso; deve ammettere di non capire quando non capisce; deve manifestare la sua preoc-

cupazione quando il paziente è in situazione di rischio.

Responsabilità del paziente.

Il paziente deve manifestare il suo disagio, la sua incomprensione, il suo disaccordo: il terapeuta guarda l'invisibile, ma non sempre lo vede.

La scelta del momento dell'intervento. Aspetti non verbali dell'intervento. Implicazioni positive e negative dell'intervento.

La seduta è un dialogo: il terapeuta si trova a dover dialogare a volte con una logorrea, a volte con il silenzio, a volte con una interlocuzione vera e propria. Si può rispondere con il silenzio, con il paradosso, con domande che mettono la persona in contatto con se stessa: i tempi e la modalità vanno scelti in funzione dell'effetto dialogico, che dipende dall'incontro delle intenzioni del terapeuta con quelle che stanno alla base dei comportamenti del paziente. L'intervento si risolve positivamente se l'incontro dell'alterità delle intenzioni crea uno spazio nuovo, negativamente se va ad aggiungere nuovi conflitti a quelli già esistenti.

Contenuto manifesto e contenuto latente: le allusioni inconsapevoli. Comunicazioni non verbali.

Le comunicazioni umane hanno sempre due componenti, quella digitale e quella analogica: quella digitale è manifesta ma quella analogica è più o meno sotterranea. Funziona per allusioni che possono essere consapevoli o meno: in seduta sarebbe opportuno che il terapeuta prestasse orecchio anche alla comunicazione latente, non verbale o semplicemente allusiva, anche quando sceglie di non portarla alla luce.

Lapsus.

Ci sono lapsus significativi e altri non significativi: non vale la pena di arrampicarsi sugli specchi per trovare significato a un lapsus quando questo non è evidente e veramente interessante.

Conferma immediata, mancanza di conferma immediata alle interazioni nella seduta. Reazioni a lungo termine.

Il dialogo nella seduta ha uno svolgimento visibile e uno latente: mentre si svolge una rete ragionevole di interazioni, ce n'è una subacquea e invisibile che con gli occhi dell'immaginazione va guardata, ma va lasciata stare nell'ombra: certe aree della vita, come per esempio le radici delle piante, non sono fatte per stare alla luce. Col tempo emergono reazioni che magari sembrano incongrue, ma hanno semplicemente provenienze sotterranee.

Sintomo, compromesso, sintesi.

Le situazioni conflittuali, esterne o interne che siano, si possono risolvere o in uno stato disfunzionale per ambedue le parti, cioè il sintomo, o in uno stato di parziale soddisfazione di ognuna, quello che si chiama compromesso, o in uno stato in cui le parti sono entrambe indispensabili per farlo esistere, che sarebbe la sintesi: si tratta di stati caratterizzati esistenzialmente da livelli energetici differenti. Il lavoro terapeutico dovrebbe tendere a raggiungere uno stato energeticamente superiore: non

sempre riuscirà la sintesi, ma già il compromesso è meglio del sintomo.

Uso corretto della confrontazione.

Nella confrontazione si dà ricevuta anche delle assenze dell'altro: si può fare per aiutare il paziente a esserci anche quando ha paura di farlo, oppure per obbligarlo a rispondere alle proprie richieste. Evidentemente l'uso più corretto è il primo.

L'indifferenza creativa.

L'indifferenza diventa creativa quando si è interessati indifferentemente a tutte le possibili opzioni in gioco: ci si confronta per riconoscere e verificare le scelte che vengono fatte, non per fare quelle "giuste".

Uso d'emergenza della direttività.

Nella vita ci sono emergenze: non si lascia che una persona si butti dalla finestra solo perché si pratica l'indifferenza creativa.

I meccanismi di difesa

Se il mondo è co-costruito nell'incontro fra il dentro e il fuori, "capire" è costruire il proprio *habitat*. Come la costruzione di edifici richiede la prudenza di evitare i crolli, così capire richiede meccanismi di difesa che tengano separate parti pericolose al contatto: Freud individuò rimozione e scissione come principali modalità di cautela. Se qualcosa è tenuto separato, non si può pensare che semplicemente sbatterlo in tavola sia un progresso: bisogna accompagnare il paziente a scoprire un interesse tale per la cosa nascosta, che portarla in luce gli diventi desiderabile e plausibile.

Ricordi, sogni, fantasie.

La caratteristica comune è che sono trasformabili: dal punto di vista terapeutico la domanda è come sviluppare con la fantasia quel sogno o quel ricordo, dove indirizzarli, quale storia costruire con quei prodromi. Una storia non è fatta per forza di fatti belli, anche quelli brutti sono componenti importanti: il problema è come farli evolvere in qualcosa dotato di valore esistenziale.

Il self

Un tema molto discusso oggi è il cosiddetto *self*. Erv Polster propone che non ce ne sia uno solo, ma che nella stessa persona ci siano tanti sé, cioè che in ognuno ci sia un intero gruppo di persone, e che avere a che fare con qualcuno vuol dire in realtà relazionarsi a un gruppo. Si può stare in relazione con il rappresentante del gruppo, cioè l'io, e non considerare tutti gli altri, oppure ci si può relazionare con tutto il gruppo: è la differenza fra andare in Inghilterra per visitare la regina, oppure andare in giro a conoscere il paese.

La fase terminale della terapia.

Margaret Mahler elaborò una visione della madre abbastanza buona nei primi anni di vita del bambino: è una madre che sorride quando il bambino si allontana e che sorride quando il bambino ritorna. Si tratta di una buona metafora per l'atteggiamento ottimale del terapeuta, che non interferisce con le decisioni del paziente di smettere

o continuare, di andare e tornare.

Errori tecnici e loro conseguenze.

Come la parola "tecnica" va qui fra virgolette, anche la parola errore va presa in senso debole: gli unici errori possibili in un incontro umano possono essere i fraintendimenti sui significati delle comunicazioni e sul senso implicito di queste. Per questo è importante assicurarsi di quello che si è capito domandando conferma, e di quello che si intendeva dire sempre informandosi dell'effetto che ha fatto, pratica del resto fondamentale nell'approccio fenomenologico, dove la verità è *circolo ermeneutico*, cioè una continua circolazione di *feed back*. Le conseguenze dei fraintendimenti sono un approfondirsi della distanza fra terapeuta e paziente, dato che la percezione è mescolata con le proiezioni e con gli impliciti che queste comportano.

BIBLIOGRAFIA

- ARISTOTELE Organon (Adelphi Milano 1989)
- ARLOW J. e BRENNER C., La struttura della psiche nella concezione psicanalitica (Boringhieri, Torino 1983)
- AUTORI VARI, La clinica del Transfert (ed. Press Roma 1991)
- BION W.R. (1961), Esperienze nei gruppi e altri saggi (trad. it.), Armando, Roma, 1971.
- BISCHOF KOELER D. (2004) Empaty, compassion and cruelty, and how they correct
- BRENTANO F. La psicologia dal punto di vista empirico (Ed Laterza, Bari 1977)
- CAMPBELL D., Epistemologia evoluzionistica (Armando, 1981)
- CANTARO F., GUASTALLA G., I segreti della PNL (Sonda 2009)
- CANTOR G. La formazione della teoria degli insiemi. Saggi 1872-1883 (Sansoni, Firenze, 1992)
- CÉLINE L.F., viaggio al termine della notte, Dall'Oglio, Milano, 1933
- DARWIN C., EKMAN P., L'espressione delle emozioni (Bollati Boringhieri 1998)
- DA SILVEIRA N., Imagens do Inconsciente (São Paulo, Ática, 1992).
- DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DESORDERS III^o (American psychiatric association, Washington DC apa 1980)
- ESOPO le favole (Feltrinelli)
- ELEMENTI DI INSIEMISTICA (Patron, Bologna 1963)
- FREUD S., L'Io e l'Es. (Boringhieri, Torino 1982) Tre saggi sulla teoria della sessualità. (Boringhieri, Torino 1982)
- FRIEDLAENDER S., Schoepferische Indifferenz, (Muenchen, Georg Muller, 1918).
- GASPAROTTI R: il quadro invisibile
- GOETHE J.W., Faust, (Edizioni Bietti, Milano, 1960)
- JUNG C.G., gli archetipi (Boringhieri, Torino 1989)
- KORZBYNSKI A. Science and Sanity, Manhood of Humanity (Institute of General Semantic).
- HALL E. T., La dimensione nascosta (Bompiani, 1966 Milano)
- HARLOW H.F. e HARLOW M.K. Social deprivation in monkeys (Sci. Am. 1962)
- HEGEL G.W.F., Scienza della logica, Introduzione, filosofico.net. URL
- HEIDEGGER M., In cammino verso il linguaggio (Mursia, Azzate 1973) Essere e tempo (Longanesi Milano 1976);
- KERNBERG O., Teoria della relazione oggettuale e clinica psicanalitica (Boringhieri, Torino 1980)
- KLEIN M., La psicoanalisi dei bambini (Firenze: Martinelli, 1969)
- KOAN, La raccolta della pietra blu (Ubalдини, Città di Castello 1978)
- KOHUT H., Narcisismo e analisi del Sé (Boringhieri, Torino 1980);
- LORENZ K., L'etologia (Boringhieri, Torino 1980); Gestalt perception as fundamental to scientific knowledge. From: Gestaltwahrennehmung als Quelle Wis-

- senschaftlicher Erkenntnis. Zeitschrift für experimentelle und angewandte Psychologie
- MAHLER M., La nascita psicologica del bambino (Boringhieri, Torino 1984)
 - MATURANA H., VARELA L'albero della conoscenza (Garzanti, Milano 1982); Autopoiesi e cognizione (Venezia, Marsilio, 1985)
 - MERLEAU-PONTY M., Fenomenologia della percezione (Il Saggiatore, Milano)
 - NARANJO C., Teoria della tecnica Gestalt (1973), Melusina editrice, Roma, 1989.
 - PERLS F., La terapia Gestaltica parola per parola (1969), Astrolabio, Roma, 1991.
 - PERLS F., Hefferline R.F., Goodman P., Teoria e pratica della terapia della Gestalt (1951), Astrolabio, Roma, 1971
 - PIAGET J., lo sviluppo mentale del bambino e altri studi di psicologia, Torino, Einaudi, 1967.
 - POLSTER E., Teoria della Gestalt integrata (1973), Giuffrè, Milano, 1986). *A Population of Selves* (Gestalt Journal Press 2010)
 - PRIGOGINE I., Termodinamica: dalle macchine termiche alle strutture dissipative", (Bollati Boringhieri, Torino 2002)
 - QUATTRINI G. P., Fenomenologia dell'esperienza (Zephyro ed 2007); psicoterapia fenomenologica esistenziale (GIUNTI), per una psicologia del carattere (Giunti), attaccamento, carattere, disturbi della personalità (In-formazione, rivista IGF), pensare per vivere (KKien editore)
 - RICOEUR P. La metafora viva (Jaca Book, Albairate, MI, 20019
 - ROVATTI P., Abitare la distanza (Feltrinelli, Milano 1994)
 - SELVINI PALAZZOLI M., BOSCOLO M., CECCHIN L., PRATA G. F., Paradosso e contro paradosso (Feltrinelli, Milano 1975)
 - STEIN E. Sul problema dell'empatia (Franco Angeli, Milano 1986)
 - SPERRY R. Organizzazione e comportamento cerebrale (Scienza 1961)
 - VATTIMO G., il pensiero debole, a cura di Vattimo e Rovatti (Feltrinelli, Milano 1983)
 - WATT A., Lo Zen (Bompiani, Milano 1972)
 - WATZLAWICK P. Il linguaggio del cambiamento: elementi di comunicazione terapeutica. Feltrinelli Editore, 1991
 - WEIL S. L'attesa della verità (Garzanti)
 - WITTGENSTEIN L., Ricerche filosofiche (Einaudi, Torino 1967)
 - WINNICOTT D. Gioco e realtà, (Roma: Armando, 1974)
 -



Istituto
Gestalt
Firenze®

rivista.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372