

IN

FORMAZIONE

PSICOTERAPIA

COUNSELLING

FENOMENOLOGIA

ISSN: 2282-2372

G. Paolo Quattrini
Colonne d'Ercole

40
1/2020



Istituto
Gestalt
Firenze®



FORMAZIONE IN
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

Numero 40

I semestre 2020

Gennaio - Giugno

*G. Paolo Quattrini
Colonne d'Ercole*



Istituto
Gestalt
Firenze®

© 2020 - Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Finito di redigere nel Giugno 2020
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it
ISSN: 2282-2372

**FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA**

1° SEM. 18° ANNO N. 40
GENNAIO-GIUGNO 2020

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
(pierlucasantoro75@gmail.com)

Redazione:
Pierluca Santoro (C.R.), Tiberia De Matteis
Alessandro Cini (Resp. ricerca)

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 Giugno 2020
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it

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

ISSN: 2282-2372

INDICE CONTENUTI

PREMESSA - Le frontiere della scienza	7
Frontiere della realtà	11
Frontiere dell'autodeterminazione	13
Frontiere della razionalità	17
Frontiere della simmetria	21
Confini della realtà	25
Frontiere del tempo	29
Frontiere dell'immagine	33
Frontiere del pensare e del sentire	37
Frontiere nel gruppo	41
Frontiere del sogno	47
Frontiere della vita sociale	53
Frontiere delle psicoterapie	55
Frontiere della bellezza	59
Frontiere della tecnica	61
Frontiere della diagnosi	65
Frontiere dell'autonomia	69
Frontiere del potere	73
Frontiere della materia	79
Conclusioni	83

PREMESSA

Frontiere della scienza

Le affermazioni incredibili

Nell'ultimo secolo sono state oltrepassate varie frontiere del pensiero:

- nella filosofia, l'esistenzialismo ha dichiarato obsoleto nell'indagine sulla realtà umana l'uso del verbo *essere*: l'alternativa è il verbo *esistere*, cioè essere nel tempo;
- contemporaneamente, in fisica, la teoria della relatività ha dichiarato obsoleta la rappresentazione *tridimensionale* della realtà, dimostrando che spazio e tempo sono interdipendenti e quindi introducendo una rappresentazione quadridimensionale del mondo, dove le coordinate della realtà non sono solo più tre, ma quattro, cioè dove niente può essere *conosciuto* al di fuori del tempo;
- nell'arte, l'astrattismo ha dichiarato obsoleta la rappresentazione *figurativa* della realtà;
- in psicologia, la psicoanalisi afferma l'esistenza dell'inconscio, rendendo così obsoleta la certezza che viene da un pensiero *cosciente* e introducendo l'imprevedibilità che l'inconscio comporta;
- nella psicologia relazionale, si afferma il concetto di *mente estesa*¹, dove la coscienza risulta il prodotto dell'interazione fra il mondo interno e quello esterno, rendendo obsoleta l'idea di una coscienza come fatto autogeno.
- In parallelo con questo, la fenomenologia ha dichiarato obsoleto l'*oggetto* dell'indagine conoscitiva, riconoscendolo a sua volta come soggetto. Qui si considera realtà il presentarsi del mondo ai nostri sensi: il concetto di razionalizzazione sta per la differenza fra l'effetto che fa quello che si sente e l'interpretazione che se ne dà a nostro uso e consumo. Sentire insomma non è più illusorio da questo punto di vista, è solo ancorato a una pratica di intersoggettività, dove *vera* è la relazione che viene sperimentata fra i soggetti, non l'ideologia con cui si indaga.
- Un'altra frontiera radicale è stata l'affermazione che la logica è come una scala, che serve per salire in un certo punto: una volta saliti, la scala si può buttar via. Questo segna il passaggio fra una logica assoluta, di ordine metafisico, e una relativa, legata cioè a un'intenzione e alla sua realizzazi-

¹ Bateson, G. (1977) *Verso un'ecologia della mente*, Trad. di Giuseppe Longo e di Giuseppe Trautteur, Milano, Adelphi

one.

Fin qui è storia corrente, più o meno conosciuta e accettata: ma c'è un'altra frontiera che è stata oltrepassata, con una nuova visione del mondo difficilmente spiegabile in modo comprensibile: è nella fisica, dove la meccanica quantistica² si distacca radicalmente dalla meccanica classica. Quest'ultima si svolge in un luogo, lo spazio-tempo appunto, che rimane coerente e prevedibile in termini matematici, come dire che, considerando le leggi del moto e le interferenze fra tutto quello che si trova nello stesso campo di forze, si possono prevedere gli eventi di ordine concreto. La meccanica quantistica invece implica il darsi di *salti quantici*³, di cambi cioè di livello energetico non determinabili dentro una linea consequenziale di causa ed effetto e quindi non predicibili che rendono i risultati dei calcoli non prevedibili, se non in termini di approssimazione statistica. Questa rappresentazione del mondo, dunque, esce a livello microcosmico dai parametri deterministici.

Con un microcosmo non deterministico sarebbe difficile affermare un macrocosmo deterministico, ma certo il ponte fra salti quantici nelle particelle elementari e le discontinuità del mondo di ogni giorno non è facile da immaginare. Se ci fermiamo però alla considerazione che ci sia, perché logicamente *deve* esserci, appare subito evidente che sul piano psicologico questo rende obsoleto quel punto di vista che deriva il comportamento umano da operazioni cognitive determinabili e determinate, e apre la prospettiva al costruttivismo, dove l'approssimazione è stabilizzata nell'incontro fra differenze e da un processo di co-costruzione, non prevedibile perché non deducibile dagli stati di partenza.

Anche l'imprevedibilità derivata dai processi inconsci, trattandosi di una contingente mancanza di conoscenza rimediabile con un intervento psicoanalitico, diventa qui periferica rispetto ai temi del libero arbitrio: un salto quantico è una imprevedibilità radicale e comporta presumibilmente effetti che nessuna conoscenza può controllare.

La fisica quantistica sembra offrire il background più solido che oggi si può avere per uscire dal destino del determinismo, un'ipotesi inconciliabile con una prassi psicoterapeutica, in quanto, se tutto è determinato, nella vita sforzarsi di trovare alternative a quello che capita appare una pia illusione. L'ipotesi è incongrua anche per il pensiero cristiano, in quanto se la realtà fosse determinata, paradiso e inferno smetterebbero di avere senso per il credente, e per la vita la direzione svanirebbe completamente. La domanda che segue queste considerazioni è a cosa potrebbe corrispondere un salto quantico nell'esperienza umana, in modo che in psicologia non si debba passare da una logica deterministica e legata alle deduzioni, a una visione di totale incertezza dove neanche gli dei sanno come va il mondo.

Se si immaginasse che i salti quantici hanno effetti *diretti* sul macrocosmo, si dovrebbe allora immaginare la rete delle connessioni di causa e effetto come "bucata" da eventi imprevedibili che saltano le congruenze spaziotemporali, un corrispettivo cioè di quello che sono i buchi neri a livello cosmico. Guardando nella propria esperienza, sia nel rapporto con se stesso che in quello con i pazienti, uno psicoterapeuta dovrebbe poter individuare esperienzialmente questi buchi neri, che dovrebbero comparire come aree inavvicinabili, forse perché dotate di un risuc-

²La meccanica quantistica descrive [radiazione](#) e materia sia come fenomeni [ondulatori](#) sia come particelle: al contrario della [meccanica classica](#), dove per esempio la luce è descritta solo come un'onda o un [elettrone](#) solo come una [particella](#).

³In [fisica atomica](#) l'espressione indica in un [atomo](#) il passaggio di un [elettrone](#) da uno [stato di energia](#) a un altro; l'elettrone salta da un livello di energia a un altro senza assumere valori di energia intermedi. Il salto è dovuto all'assorbimento o all'emissione di [radiazione elettromagnetica](#).

chio, tipo maelstrom, che fa paura, e potrebbero magari essere le aree che rimangono inattin-
gibili anche dopo anni di terapia. La letteratura clinica invece non offre osservazioni del ge-
nere, e contro questa ipotesi sta comunque la considerazione che i buchi neri nell'universo
hanno una collocazione stabile, mentre i salti quantici, per definizione, non la possono assi-
curarsela.

Se consideriamo invece che i salti quantici abbiano un effetto indiretto e imprevedibile sul pi-
ano del macrocosmo, prende forma l'idea che l'evidenza razionale debba semplicemente essere
presa con le molle: in effetti proprio questo fanno i fisici, quando per far corrispondere le teorie
alla prassi della realtà concreta immettono arbitrariamente elementi che compensano le diver-
genze. Fisici e matematici concordano anche con l'espressione "la bellezza come metodo della
ricerca"⁴, sostenendo che sia sempre il caso di preferire un'ipotesi bella a una solo funzionale.
Dato che la bellezza è indimostrabile nell'arte, pertanto figuriamoci nella scienza, prendendo il
termine come evocazione invece che come descrizione, si può forse cominciare a cercare qual-
cosa di vagamente corrispondente nell'esperienza di chi guarda, ricordandosi che, se per svi-
luppare un gusto artistico ci vogliono anni, non ci si può aspettare qui un percorso più breve,
e soprattutto senza errori di percorso.

Personalmente trovo bella una teoria dell'uomo come soggetto di un'avventura senza definizio-
ni, ma condotta in un indirizzo olistico, con la consapevolezza cioè che ogni cosa sia un in-
sieme che trascende se stesso, e arrivando così all'affermazione di Pessoa che anche Dio tras-
cende se stesso⁵: passare questa frontiera sarebbe proseguire nell'avventura senza il supporto
obbligatorio delle spiegazioni.

⁴ Graham Farmelo, *L'uomo più strano del mondo. Vita segreta di Paul Dirac, il genio dei quanti*,
traduzione di Frédéric Ieva e Andrea Villa, Milano, [Raffaello Cortina Editore](#).

⁵ Pessoa (1991), *Faust*, Einaudi, Torino.

Frontiere della realtà



La realtà è relativa

L'interazione

La cosiddetta realtà vera che agli inizi del secolo la scienza dava per *oggettiva*, si è completamente disintegrata alla luce delle successive scoperte della fisica. Gli atomi sono risultati aggregati di particelle che sono state successivamente, a loro volta, riconosciute come aggregati di sub-particelle, alle quali vengono attribuiti dei numeri, detti quantici, che ne illustrano le caratteristiche: si è arrivati ad attribuire alle particelle addirittura un numero quantico di *stranezza*. Si capisce come la cosiddetta realtà sia priva di quella densità che veniva data per certa nel modello newtoniano.

Una delle teorizzazioni fondamentali che ha reso obsoleto il modello classico della realtà è il *principio di indeterminazione* di Heisenberg, secondo il quale non si può determinare nello stesso momento la posizione di una particella e la sua accelerazione: si fa piazza pulita della rappresentazione classica dell'atomo come un sistema solare, cioè come se fosse una specie di sole, un nucleo fatto di protoni e neutroni con gli elettroni intorno come pianeti. Il principio di indeterminazione, insomma, implica che, non potendosi determinare nello stesso momento la posizione di una particella e la sua accelerazione, la particella non abbia un'esistenza indipendente dalle altre che stanno intorno.

Quello che la fisica moderna sta mettendo in luce è che la realtà non sono le cose, ma le interazioni tra le cose, le relazioni nello spazio-tempo: il posto, a sua volta relativo, dove avvengono queste interazioni. In altre parole la materia è energia, e il vuoto una realtà in cui interagiscono campi di forza. Il mondo non è altro che campi di energia che interagiscono tra di loro. Tutto quello che chiamiamo *realtà* ha a che fare con le interazioni: non sappiamo che cosa *siano* i campi di forza, ma sappiamo che interagendo fra di loro creano quello che chiamiamo *il mondo*.

In concreto quindi ci sono poli che interagiscono tra di loro e creano quella che definiamo la realtà: ma come interagiscono tra di loro? E che succede tra un polo e l'altro? E quante cose possono succedere? Il punto è che la realtà è relativa e il mondo è vuoto, ma il vuoto poi è dotato di energia, quindi è vuoto fino a un certo punto. È stranissimo da pensare, ma bisogna tenerlo presente anche nel campo della psicologia perché può facilitare molto i processi di trasformazione: qualcosa dotato di energia è più incline a cambiare di qualcosa di intrinsecamente statico.

Nel mondo contemporaneo, si è affermata la psicologia relazionale, nella quale non si prendono in considerazione le persone, ma le relazioni tra le persone. Non è che qui si pensi che le persone non esistano, solo che per fare la terapia non si guarda alle persone, ma a quello che succede *tra* le persone, né più, né meno come la fisica moderna guarda che cosa succede *fra* le particelle. Einstein descrisse le particelle come aggregati d'energia, e descrisse l'energia come una particolare curvatura dello spazio, eliminando in tal modo il problema di un *essere* oggettivo e uguale a se stesso.

A scuola abbiamo imparato a ragionare secondo un modello che cent'anni fa aveva un senso e oggi non ne ha più nessuno, e ora è difficile buttarlo via! Sta di fatto che se si vuole capire qualcosa di psicologia, ci si deve buttare alle spalle il modello fiscalista classico o, quanto meno, rendersi conto che è semplicemente uno dei possibili modelli di pensiero, in realtà alquanto semplicistico, e non l'unico possibile. La realtà da affrontare non sono le persone, ma è quello che avviene *fra* le persone. La fisica moderna e la psicologia moderna stanno portando le persone a rinunciare al possesso di oggetti, di concetti, di verità, per scendere sull'esperienza. È una frontiera difficile da attraversare, data la forza del narcisismo che pretende di poter esistere autonomamente, prescindendo dall'esistenza degli altri.

Frontiere dell'autodeterminazione



Complesso di Edipo

Nella psicologia moderna, con Winnicott, compare la descrizione di un nuovo spazio, lo "spazio transizionale": situato tra due spazi enormi, quello interno e quello esterno, è a sua volta straordinariamente largo, ed è il luogo dove si muove la parola, e quindi poi la cultura. Si arriva qui al livello narrativo/metaforico della conoscenza, una narrazione dalla quale ognuno prende quello che gli serve per muoversi meglio nel mondo. Un esempio di conoscenza narrativo/metaforica è il mito di Edipo: ciò che è successo a lui è successo a tutti, anche se in modo diverso, e conoscendo la sua storia si conosce anche la propria. È chiaramente un tipo di conoscenza *metaforica*, non razionale descrittiva, e mostra la relatività della visione personale del mondo.

La volgarizzazione scientifica, insieme agli indiscutibili meriti, ha grossi peccati: una delle vittime più illustri di questa pratica è appunto il racconto freudiano del "complesso di Edipo". Agli occhi del grande pubblico, che pensa in termini di conoscenza razionale descrittiva, questo complesso assume l'aspetto di una specie di malattia infantile, come il morbillo o la pertosse, che qualcuno ha avuto e qualcuno no, e non è raro sentirsi dire, anche da gente non digiuna di psicologia, "io il complesso di Edipo non l'ho avuto, me lo ricordo bene, non ero mica innamorato della mamma (o innamorata del babbo, nel corrispondente complesso di Elettra)". L'affermazione di non avere avuto il complesso di Edipo è ridicola, ma più che dimostrare una totale ignoranza della propria vita intima e delle strutture della psiche umana in generale, mette in luce l'incapacità di pensare in termini di conoscenza metaforica e di accorgersi di quanto l'esperienza infantile di ognuno lasci tracce nelle idee e nelle azioni da adulto.

Parlando in termini concettuali, si può dire che è caratteristica biologica della condizione umana avere un padre e una madre, o almeno un *caregiver*, perché la prole umana, per un certo periodo di anni, non può sopravvivere senza cure di adulti: un qualunque essere umano ha avuto a che fare nell'infanzia con una o più figure genitoriali. Prendiamo in considerazione la situazione più normale, cioè un/a bambino/a che ha un padre e una madre: il bambino/a, a differenza dei piccoli degli altri mammiferi, mantiene a lungo uno stato di scarsa determinazione che è accompagnato da una conseguente fragilità, data l'assenza delle strutture di difesa che compariranno solo alla fine di questo periodo di polimorfismo.

Il momentaneo svantaggio ha il suo guadagno biologico nel fatto che questa sia una situazione particolarmente favorevole all'apprendimento: il bambino è fragile nella sua plasticità, ma impara facilmente, e attraverso questo processo svilupperà poi, da

adulto, capacità di sopravvivenza molto più solide. L'infanzia è in realtà un periodo biologicamente destinato all'apprendimento, cioè noi siamo geneticamente strutturati a essere molto ricettivi nello stato infantile. La ricettività comporta logicamente l'apertura, e l'apertura verso il mondo, l'interesse, la curiosità, l'amore sono le caratteristiche tradizionali dei bambini: i bambini non solo *sono* così, come è romanticamente noto a tutti, ma *devono* essere così, per evidenti motivi di sopravvivenza.

Per l'impossibilità di autonomia dei bambini, gli adulti sono evolutivamente selezionati ad amarli, e le madri, ognuna a suo modo e secondo le proprie capacità, in larga maggioranza ameranno i loro bambini appena nati. Se si mette un essere così fragile, come un bambino, la cui sopravvivenza è tutta poggiata sulla cura che qualcuno avrà per lui, vale a dire sull'amore e l'interesse di questo qualcuno, e che quindi è bisognoso di essere amato e di avere i migliori rapporti possibili con chi lo accudisce, e allo stesso tempo è così aperto, curioso, interessato e disponibile al contatto, insieme a una madre, anche lei biologicamente predisposta all'apertura, all'affetto e al contatto con lui, si capisce che ne verrà fuori un amore grandissimo, che per un po' di tempo dalla parte del bambino/a sarà totalizzante.

Sul piano concettuale il quadro della situazione è questo: dalla parte del bambino un amore e un interesse totale, da parte della madre un amore e un interesse accompagnato dall'amore per altre persone e da vari altri interessi. È prevedibile un conflitto d'interessi fra le due persone: cosa succede nell'animo del bambino quando l'oggetto del suo amore e sorgente di tutti i piaceri diventa anche origine di frustrazioni? Il bambino sente dolore e si arrabbia, e dolore rabbia e amore coesistono: la rabbia però è un'emozione antagonista dell'amore e lo fa retrocedere, mentre il dolore aumenta il bisogno d'amore. Amando di meno si sente meno amato e la frustrazione sale: salendo la frustrazione, sale la rabbia e così entra in atto una spirale ascendente che allontana via via il bambino dalla madre fino a evocare il fantasma di un distacco totale.

Non di rado possiamo vedere bambini che in piena crisi di rabbia, in preda alla paura della perdita vanno ad abbracciare la madre: questo è una possibilità di interruzione della spirale della rabbia. Un altro modo è che la madre vada incontro al bambino/a assicurandolo del suo affetto e innescando una spirale discendente. In mancanza di uno di questi due sistemi, avverranno nel rapporto dei distacchi di varia entità, difficilmente ricucibili in assenza dell'abitudine di parlare con i figli di quello che avviene nel proprio mondo interno.

Più tardi, nella vita affettiva del bambino, entra il padre, con tempi e modalità diverse dalla madre, ma sempre in base all'apertura, all'amore per il mondo esterno. In base a questa apertura, qualunque persona o essere o cosa ha la possibilità di essere integrata nel suo mondo affettivo, ma naturalmente ci sarà una vetta per la gerarchia dei valori del bambino, e una persona sarà più importante di tutte. Quando poi avrà imparato a percepire la differenza fra maschi e femmine, ce ne sarà una per ogni categoria, cioè una donna e un uomo.

A questo punto il patrimonio affettivo del bambino/a si è arricchito e possiede due oggetti d'amore e sorgenti di piacere, ma contemporaneamente anche due sorgenti di frustrazione, e in più entra a far parte del suo universo di esperienze anche il rapporto che i due oggetti d'amore hanno fra loro. Inevitabilmente il bambino/a sperimenterà prima o poi l'assenza causata dal richiamo che l'altro genitore esercita sul genitore che lui in quel momento vuole, e si troverà a constatare che il potere del suo richiamo, malgrado tutto l'amore che c'è dentro, è meno forte di quello dell'altro genitore, e si troverà nella condizione di provare non solo rabbia per il genitore che vuole, ma contemporaneamente odio per l'altro, di cui si riconoscerà inferiore: odiare qualcuno che si riconosce superiore porta ovviamente ad averne paura.

Quindi, mentre con il primo genitore si manifesterà la spirale suddetta, con l'altro non solo entreranno in atto emozioni di odio e paura accanto all'amore, ma anche tenderà a scaricarsi lì buona parte della rabbia verso il primo, nel tentativo di raggruppare tutti i sentimenti di allontanamento-odio verso uno e di avvicinamento-amore verso l'altro: questo serve a semplificare le cose e a rafforzare il desiderio di allontanamento del secondo genitore per avere libero accesso al primo. Naturalmente, poiché questa è una manovra intrapsichica, non ottiene nessun risultato pratico, e il genitore desiderato resta alla stessa distanza di prima, e di nuovo la spirale frustrazione/allontanamento sale, spingendo il bambino/a verso l'isolamento e la disperazione da cui difficilmente potrà uscire da solo senza conservare tracce di chiusura e risentimento.

D'altra parte non è un'impresa facile da parte del genitore attraversare le acque tormentose dell'ambivalenza affettiva del bimbo fino a stabilire un ponte di rassicurazione, una certezza che il rapporto tenga malgrado la tempesta, sia perché il bambino/a infuriato fa del suo meglio per scuotere questo ponte, sia perché il genitore stesso è spesso in preda alla rabbia e non sempre si rende conto della pericolosità che l'interruzione del contatto comporta per l'armonia psichica del figlio/a. Vedendo che le tempeste prima o poi si pacificano, tenderà a non prendere in considerazione i residui di risentimento, che invece si tradurranno in futuro in chiusura, rigidità e/o depressione o altro. In ogni caso, comunque si comportino i genitori, facilitando o no l'apertura, da parte del bambino/a si tratta di sperimentare la sconfitta e, questo è il problema, di uscirne psichicamente vivo, cioè non chiuso, rigido e indisponibile.

È chiaro che, se all'interno dell'esperienza di sconfitta non mancheranno la vicinanza e il rispetto per lui e per il suo desiderio di vittoria, la sconfitta sarà più leggera, tuttavia è pur sempre una sconfitta, e l'impresa di digerirla non è facile per nessuno. Sarà in un certo senso libera scelta del bambino se piegarsi al riconoscimento che il mondo sia più grande e più potente di lui, che non si può ottenere la soddisfazione di tutti i desideri e anzi che capita nella vita di vedere frustrati proprio quelli che sono più cari, oppure impuntarsi nel rifiuto e spostarsi dall'investimento energetico nel mondo reale a quello nel mondo della fantasia, dove può vivere immaginativamente la soddisfazione di tutti i desideri che vuole, anche se deve contentarsi di quella che è l'ombra della soddisfazione reale: cioè, rinunciare alla soddisfazione reale di alcuni desideri, per accontentarsi delle soddisfazioni ombra di tutti i desideri. In questo punto dunque si colloca la grande biforcazione dell'avventura umana, fra seguire il mondo reale malgrado tutte le sue frustrazioni, o entrare nel mondo delle fantasie di potenza, delle eterne possibilità che non si traducono mai in atto. Il termine desiderio appare volutamente senza specificazioni, perché tutta questa trama funziona anche fuori dell'accezione sessuale propria del concetto freudiano di Edipo, variando in questo caso solo per la sua intensità.

Se vogliamo ancorare la conoscenza all'epistemologia, ha ragione Popper a dire che il complesso di Edipo non può essere una teoria, in quanto dovrebbe in questo caso essere sia verificabile sia invalidabile, mentre non si può dimostrare né la sua presenza né la sua assenza nell'esperienza della persona. Se però guardiamo i fenomeni che si presentano nell'esperienza di ognuno e procediamo per associazioni, il complesso di Edipo risulta una narrazione estremamente chiarificante per una teoria che riconosca le percezioni e non abbia bisogno che vengano dimostrate concettualmente per prenderne atto. L'altra faccia del problema è che molte di quelle cose a cui teniamo disperatamente viste in questa maniera si risolvono così: un amore infelice è l'ombra di un rapporto edipico, una sconfitta non è nient'altro che la riedizione di una situazione familiare. Vedere ciò è pericoloso per la sopravvivenza dell'illusione, ma apre lo spazio infinito dell'autodeterminazione.

Oggetti e fenomeni

Alla razionalità, dell'oggetto stesso della conoscenza, ovvero cosa ci sia cioè nel contenitore A, cosa nel contenitore B, cosa nel contenitore X, non gliene importa nulla: quello che la razionalità misura sono le relazioni $A+B=X$. La conoscenza razionale è una conoscenza quantitativa, misura le quantità, non la qualità delle cose.

Abbiamo insomma quantità e qualità, due entità che non possono essere ridotte una all'altra: di conseguenza servono due metri di misura, in quanto sono, come si dice in matematica, entità incommensurabili. L'incommensurabilità è un tema ormai passato di moda, ma che ha percorso l'anima di tutto il Medioevo, e un mito matematico, rincorso disperatamente dai pensatori dell'epoca, era la cosiddetta quadratura del cerchio. Si sa che la relazione tra il diametro e la circonferenza di un cerchio non è un numero preciso, ma è definito da "π greco" che è un numero periodico, quindi infinito: questo significa una cosa stranissima, e cioè che non esiste neanche in teoria una quantità abbastanza piccola da poter misurare contemporaneamente il diametro e la circonferenza del cerchio. Si può immaginare di avere una quantità x, la si divide in due, e poi in due, poi in due, e si può arrivare così all'infinitamente piccolo: malgrado questo, non esiste un infinitamente piccolo che vada bene per misurare tutti e due. Ciò significa che ci siano realtà strutturalmente differenti, senza speranza cioè, di poter esser ridotte una a una parte dell'altra, e che quindi vadano accettate con la loro differenza e misurate attraverso approssimazioni come i numeri periodici.

Nelle tradizioni monoteistiche tale concetto è molto difficile da digerire: la nostra cultura, per esempio, tende a costruire un sistema di conoscenza unico con cui si possa conoscere tutto. Ma in realtà nessuno è mai riuscito a quadrare il cerchio e nessuno è mai riuscito a unificare empirismo e razionalismo¹. Nessuno, per esempio, ha mai costruito un sistema di conoscenza che possa misurare sia l'oggetto sia il fenomeno: l'oggetto è quello che viene misurato quantitativamente, il fenomeno è quello che viene misurato qualitativamente. Si può misurare quantitativamente un pezzo di musica, ma questo non dirà nulla sulla sua qualità, il fenomeno cioè che questo pezzo di musica rappresenta.

Oggetto e fenomeno, insomma, non sono la stessa cosa, anzi, sono parecchio differenti. Un quadro come oggetto è un pezzo di tela e un po' di colore, ma come fenomeno è qualcosa di completamente diverso: un quadro può essere straordinario o di

¹ E nessuno è mai riuscito in fisica a formulare la famosa teoria del campo unificata, che desse ragione contemporaneamente della teoria quantistica e di quella ondulatoria.

nessun valore, o una cosa offensiva per il gusto. Il fenomeno si misura sul piano della qualità, cioè del valore. Qualità e quantità sono due metri di misura che sarebbe sensato utilizzare contemporaneamente, perché avere una conoscenza oggettuale della realtà non implica niente sulla qualità e viceversa: si può arredare una casa in modo estremamente funzionale e farne un orrore, evento molto frequente, oppure farla bella e scomoda. Chi non vede il fenomeno non si rende conto che c'è, quindi non soffre neanche della mancanza di valore.

La vita umana persegue vari obiettivi: all'inizio ci sono la sopravvivenza, la comodità, la ricchezza, e per questo la razionalità aiuta: ma una volta che uno è diventato ricco, spesso si mette a comprare, per esempio, quadri, o investe in altro modo in bellezza. Se una delle vie che l'anima umana percorre necessariamente è quella della sopravvivenza e della comodità, l'altra è la linea del valore, cioè della bellezza, della bontà, della logica. Si può creare all'infinito senza che ci si possa orizzontare all'interno dei prodotti della creazione solo in una logica di sopravvivenza: bisogna riconoscere il senso della qualità, o del valore: è attraverso la bussola della qualità che si distingue una creazione interessante da una di nessun interesse, e questo indica il cammino. Qualunque prodotto artistico si trova sempre davanti al problema: "tutto il tempo che ho impiegato per farlo è stato ben speso, o era meglio che andassi a fare una passeggiata?"

Questo discorso riguarda anche la vita quotidiana e la relazione con le persone: la creatività non è solo un problema di arte. Nella quotidianità tendiamo a perdere creatività e a ripetere rituali vuoti che hanno perso qualunque contenuto. Allora la qualità della vita decade e, una volta decaduta, l'unica sostituzione possibile è la quantità. Le persone che hanno una qualità di vita scadente, facilmente si consegnano al consumismo, perché con la quantità cercano di sostituire una mancanza fondamentale, la qualità, appunto, della vita.

Per riuscire a orientarsi verso la qualità, bisogna riuscire intanto a destreggiarsi tra oggetti e fenomeni: mentre tutti sono capaci di riconoscere gli oggetti, serve una vera e propria educazione per riuscire a riconoscere i fenomeni, che senza essere oggetti, dagli oggetti emanano. Un bel quadro non è la somma dei colori, è qualcosa che emana da questi, ma che non è descrivibile quantitativamente: la persona può essere aiutata a vederla attraverso un'*esegesi* dell'opera, una operazione che *porta fuori* dall'opera le intenzioni e il cammino che l'artista ha fatto. Questo aiuta la persona che vede solo l'oggetto a riconoscere piano piano il fenomeno che l'opera è.

La percezione dei fenomeni richiede un'educazione, o forse semplicemente una rieducazione, dato che in realtà è la conoscenza degli oggetti attraverso la misurazione che non è un fatto naturale: questa conoscenza richiede infatti una organizzazione concettuale, cosa che manca in un animale, il quale non misura gli oggetti, ma li incontra naturalmente come fenomeni. Noi occidentali, per ragioni culturali, abbiamo perso la naturale percezione del fenomeno, essendo stati educati a una preponderanza della conoscenza concettuale. Che si tratti di educazione o rieducazione, perché oggi si possa riuscire a vedere i fenomeni, è comunque necessaria un'*esegesi* del mondo.

Siamo per esempio così poco abituati a guardare le persone come fenomeni, che le vediamo piuttosto come misure antropometriche: alto così, largo così, ha gli occhi di questo colore, il naso fatto così, etc. Una volta detto questo che se ne sa di quella persona? Per conoscere una persona, come per conoscere qualunque oggetto d'arte, e in un certo senso si può dire che una persona è un oggetto d'arte, bisogna sentire che effetto fa nel contatto.

Si tratta di un cambio di linguaggio: se il linguaggio razionale si articola tramite l'espressione "questo è quello", il linguaggio che esprime quello che si sente, cioè il linguaggio analogico, si

articola attraverso l'espressione "questo è come se fosse quello". Alle innamorate si dice: "I tuoi occhi sono come stelle del cielo" Non è una descrizione, è una analogia: vuol dire "quando vedo i tuoi occhi non vedo solo colore e forma, ho un'esperienza che è analoga a quando guardo le stelle del cielo". Questa espressione non spiega, evoca.

Qui è la differenza fondamentale: il fenomeno non può essere spiegato, può essere solo evocato. L'oggetto può essere spiegato, cioè può essere descritto con un linguaggio quantitativo, l'evocazione invece è il linguaggio che permette di *chiamare* la qualità. La qualità può essere solo richiamata, allusa, fatta sorgere come il sole, ma non può essere descritta. Appena la si descrive, diventa quantità e smette di essere qualità. Il linguaggio evocativo fa un effetto e il fenomeno è appunto l'effetto: *fàinomai* vuol dire appaio, nel senso che entro nell'esperienza di chi osserva.

"Fare un effetto" significa fare qualcosa che esiste qui e ora nel contesto del rapporto. Questo fare effetto non ha dimensioni universali, come la conoscenza quantitativa. Se dico questo è un etto di piombo, è un etto di piombo e resta un etto di piombo per l'eternità, o almeno finché non decade sul piano atomico. Ma se dico "i tuoi occhi sono come le stelle del cielo" sto dicendo qualcosa che è vero per un momento, qui e ora, in questa relazione fra me e l'altra persona. È una conoscenza di scarsissima importanza su un piano generale, ma di grandissima importanza su quello esistenziale. Il fatto che un pezzo di piombo pesi più o meno un etto, esistenzialmente per me in genere fa poca differenza, ma che i suoi occhi siano come le stelle del cielo fa la vita essenzialmente differente.

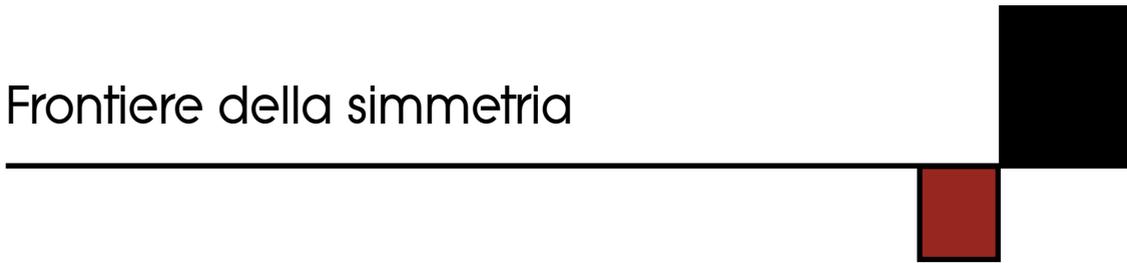
Insomma, la differenza tra oggetto e fenomeno non riguarda solo l'arte. È evidentemente importantissima per l'arte, perché se si misura con un metro quantitativo una statua poi è difficile capire perché qualcuno paghi milioni per un pezzo di marmo: ma nella vita quotidiana è altrettanto importante, perché se si passa la vita a misurare quantitativamente quello che c'è intorno tutto diventa oggetto, e facilmente si finisce con l'impressione che non valga la pena di vivere. La depressione ha a che fare con la perdita della qualità: la quantità, per quanto consistente, non può sostituirla. La depressione è quando la vita smette di avere senso e rimane solo significato.

Per avvicinarsi all'arte, o per avvicinarsi semplicemente alla creazione, bisogna esser capaci di riconoscere i fenomeni, altrimenti si vede un oggetto accanto a un altro oggetto, e allora perché una sedia di Otto Wagner si può stare una giornata a guardarla e una sedia di plastica dà fastidio agli occhi? Come oggetti, magari uno sarà semplicemente più pesante e uno più leggero, uno più largo e uno più stretto e così via: è l'effetto che non è paragonabile. È la questione del fenomeno, perché dal punto di vista della comodità la sedia di plastica può essere anche più appetibile di quell'altra.

Se torniamo alle origini del pensiero occidentale, vediamo che Aristotele aveva differenziato fra le sue opere due tipi di insegnamenti, quelli *essoterici*, rivolti cioè alla cerchia esterna, che erano le opere scritte, e quelli *esoterici*, rivolti cioè alla cerchia interna dei suoi allievi, le opere che erano tramandate oralmente: si tratta qui di un'altra modalità di insegnamento, cioè dell'iniziazione. Per esempio, non c'è maniera di spiegare a una persona il sapore di una mela, ma lo si può accompagnare esotericamente mentre la si mangia: la persona morde la mela e dice "com'è acida!" e magari smetterà di mangiarla. "Sì, il primo morso è acido, ma vai avanti e ascolta..." dice l'iniziatore, e la persona ascolta, trova tutta una gamma di sapori e poi la mangia tutta.

L'iniziazione non è l'insegnamento di una conoscenza che viene travasata in un altro, ma è un accompagnamento dell'altra persona alla scoperta di qualcosa che può scoprire solo per conto proprio, perché l'esperienza non si trasferisce. La mia esperienza non diventerà mai l'esperienza di qualcun altro: con la mia esperienza posso solo accompagnare qualcun'altro a fare la sua esperienza. La conoscenza esperienziale, che si insegna attraverso l'iniziazione, non ha una buona fama nel mondo scientifico, perché non è possibile fissarla in un'esercitazione o definirla in qualcosa di uguale per tutti. La conoscenza esperienziale, a differenza di quella concettuale, è differente per tutti: nonostante ciò è riconoscibile come avente qualità o no, ed è una conoscenza importante anche senza essere razionale. Accettare questo è in un certo senso tradire la fedeltà alla sequenza causa ed effetto come base della certezza conoscitiva e avventurarsi in un luogo senza verifiche oggettive.

Frontiere della simmetria



L'antimateria

Un elemento centrale nella meccanica quantistica è la *matematica non commutativa*, dove non c'è equivalenza nella posizione degli elementi di un'operazione¹: come dire che $A * B$ non è uguale a $B * A$. Fra le normali operazioni binarie non commutative tra numeri ci sono la sottrazione, la divisione e l'esponenziazione: al di fuori di queste, la *matematica non commutativa* è un riconoscimento di un'importante asimmetria nella struttura della realtà².

Dice il fisico **Marco Sozzi**:

«Il XX secolo è stato definito dai fisici "il secolo della simmetria", per l'importanza avuta da questo concetto nello sviluppo scientifico. In realtà spesso non è una simmetria, ma la violazione di una simmetria ad aprire nuove porte per la comprensione della natura».

In Occidente si considera la simmetria come una legge indiscutibile per quanto riguarda la scienza: la termodinamica dice che a ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria, e questo sembra essere l'ultima parola a riguardo. L'Oriente, che evidentemente non ha ricevuto *leu angelon*, segue da sempre altre vie³.

1 Tra le operazioni binarie non commutative tra numeri ci sono la sottrazione, la divisione e l'esponenziazione.

2 *“La probabilità quantistica deduce sia le regole di commutazione sia quelle di anticommute da teoremi di limite quantistico, a partire da un sistema non commutativo generale. Dato che i teoremi di limite descrivono le fluttuazioni, il suggerimento che emerge è che le deformazioni delle regole di commutazione siano un fenomeno universale delle fluttuazioni dei sistemi non commutativi sotto condizioni di indipendenza statistica”.*

3 Un ciclo di emozioni difficilmente identificabile come simmetrico viene descritto per esempio nella medicina tradizionale cinese: secondo questa antichissima visione dei temi della salute, rabbia, trionfo, dubbio, depressione e paura procedono in modo fisiologico quando si trasformano uno nell'altro, oppure in modo disfunzionale quando la rabbia si trasforma in dubbio, il dubbio in paura, la paura in trionfo, il trionfo in depressione e la depressione in rabbia saltando la tappa intermedia. In questo schema si può riconoscere una dinamica dell'aggressività, che, essendo la pulsione preposta alla gestione del territorio che muove e gestisce i maggiori sforzi, ha quindi un peso decisivo nella salute dell'organismo.

La notizia che la natura effettivamente distingue in modo assoluto tra destra e sinistra (violazione di P) fu accolta come uno shock, e fruttò il premio Nobel ai fisici Tsung-Dao Lee e Chen Ning Yang nel 1957, autori della proposta teorica. Il turbamento fu mitigato dall'osservazione che, invocando anche la simmetria C, la trasformazione combinata CP sembrava rimanere una simmetria inviolata. L'apparente distinzione tra destra e sinistra non sarebbe stata dunque altro che il riflesso di un'asimmetria tra materia e antimateria (distinte dai segni delle cariche): ciò che è "destra" per la materia sarebbe "sinistra" per l'antimateria e viceversa. La scoperta sperimentale, nel 1964 a Brookhaven, che nei decadimenti dei mesoni Anche la simmetria CP è in realtà leggermente violata, fu uno shock ancora maggiore, e non facilmente superabile.

L'origine profonda di questa asimmetria della natura rimane tuttora un mistero, ancora più cocente in quanto si pensa sia all'origine del fatto che l'universo, nato con uguali quantità di materia e antimateria, si sia evoluto in modo da non lasciare oggi alcuna traccia di antimateria.

Ma per salvare la legge della simmetria, qualcuno ipotizza:

isole di antimateria che ancora esisterebbero, con anti-galassie, a una distanza tale però che non sarebbe possibile l'interazione con la materia normale e che con le attuali conoscenze non è possibile scoprire.

Fatto sta che

Mesoni B e anti-B hanno una vita breve e decadono in particelle subatomiche più leggere: se ci fosse simmetria i due tipi di particelle avrebbero un decadimento identico, ma al contrario le misurazioni effettuate mostrano una sostanziale differenza. L'osservazione del decadimento di oltre 200 milioni di coppie B e anti-B mostra una caduta maggiore del mesone B in Kaone o Pione rispetto alla controparte anti-B. Quindi al momento del Big Bang è possibile che sia stata prodotta la stessa quantità di materia e antimateria, ma la diversità di decadimento ha creato l'asimmetria a favore della materia stessa.

La tavola degli elementi di Mendelejeff è evidentemente asimmetrica nella relazione fra i vari composti, e nelle caratteristiche concrete che riconosce nella materia, pur essendo anche simmetrica, nel senso che la struttura di ogni atomo e di ogni molecola rispetta un ordine tanto preciso da permettere di immaginare e sintetizzare in laboratorio elementi nuovi non presenti in natura.

Con questo sembrerebbe assodato che la natura è asimmetrica, e che la simmetria è un modo di riconoscere certe caratteristiche della realtà a cui è particolarmente interessata la civiltà occidentale, che, con il suo naturale imperialismo culturale, le gabbella come più importanti di tutto. Se la natura è asimmetrica, l'illusione che i fenomeni debbano necessariamente implicare simmetrie, anche quando queste non sono evidenti, non ha ragione di esistere, e si può cominciare ad applicare al mondo registri asimmetrici.

Bisogna differenziare, tanto per cominciare, l'assenza di simmetria dalla presenza di asimmetria: la prima potrebbe essere accidentale e correggibile, la seconda reca con sé la possibilità di qualcosa che sfugge alla mentalità occidentale, ovvero l'asimmetria come una caratteristica positiva dell'universo, che potrebbe condurre a mete insospettabili. Cominciamo con l'ipotesi che nella funzionalità delle cose la simmetria abbia davvero un posto fondamentale: esiste però qualche altra categoria generale al di fuori della funzionalità? Una prima risposta è l'estetica, che per chi la identifica con l'arte, secondo un modo di dire antico e assodato, *ars gratia artis*,

serve solo a se stessa: l'arte per l'arte.

Ora se l'assenza di simmetria sicuramente non ostacola l'arte, visto che per esempio un quadro non pretende di essere simmetrico, bisognerebbe vedere se per caso la presenza di asimmetria non la faciliti. In Oriente si riscontra l'uso sistematico dell'asimmetria in almeno due casi facilmente verificabili, i giardini di Bali e l'architettura tradizionale del centro di Bangkok. I giardini sono onnipresenti a Bali e sono rinomati per la loro bellezza: una caratteristica di questi giardini è una pratica costante dell'asimmetria. Se da un lato di un sentiero si trova una pianta, dall'altro lato si troverà un corrispettivo che non sarà mai una pianta uguale, se c'è una statua, di fronte si troverà magari un vaso, e via dicendo. Non ci sono eccezioni a questa regola, per cui deve per forza essere una scelta deliberata, e quindi una presenza di asimmetria, non una mancanza di simmetria. Il risultato è esteticamente notevole, ma in un'ottica diversa da quella occidentale: non evoca qualcosa su cui sognare, come un giardino all'italiana o all'inglese, ma accoglie chi arriva con qualcosa che richiama la pratica del sorriso, centrale in un certo buddismo indocinese, dove sorridere è il senso stesso della vita e della sua trascendenza, e apre il cuore all'esserci senza ripensamenti.

Simile a questo è l'esperienza dell'architettura tradizionale thailandese, e più in generale indocinese, nei vecchi centri delle grandi città: nessun tetto è simmetrico a un altro né per orientamento né per altezza, i muri delle case si intersecano ad angoli apparentemente casuali e le finestre sembrano un accidente capitato in base a istanze misteriose: l'insieme è riposante per l'anima inquieta e non viene voglia di cambiare niente, come invece succede nelle città europee dove la bellezza è sporcata da obbrobri di tutti i tipi che si vorrebbero vaporizzare con un disintegratore di materie inutili.

Se si guarda da vicino il tema della funzionalità, si vede la sua stretta relazione con quello della razionalità: la funzionalità è la razionalità della tecnica, cioè una parte molto limitata di un'area immensa, che è correlata con la visione karmica degli esseri umani, cioè con quello che possono percepire e con quello che tocca i loro interessi. Ma se la simmetria aiuta la funzionalità, non necessariamente è indispensabile alla razionalità.

Asimmetrica sarebbe una razionalità che non rimanda ad affermazioni, che procede come un fiume affermando senza dimostrare, lasciando che chi lo vuole fare si arrangi. Metafore che scavano la via per il pensiero, che volano intrecciandosi come stormi di rondini: il sentire e il volere, la terra dell'organismo, stabilizzano il volo e lo rendono libero. Che vuoi, che vuoi, che vuoi? Forme e colori costruiscono insieme senza fine e volere li rende comprensibili per chi vola, lasciandolo planare o impennarsi nelle onde del possibile.

In una forma simmetrica questo suonerebbe per esempio: una razionalità che non rimanda ad affermazioni *che siano dimostrate adeguatamente*, che procede come un fiume affermando senza dimostrare, lasciando che chi vuole si arrangi *a trovare da solo le spiegazioni*. Metafore che scavano la via per il pensiero *che come un fiume ha bisogno per essere contenuto di un letto fatto da una sostanza diversa dalla sua, metafore cioè invece che concetti*, che volano intrecciandosi come stormi di rondini *perché si spostano liberamente come note musicali alla ricerca di una armonia imprevedibile*: la terra dell'organismo, *il sostrato cioè organismico dell'esperienza*, sentire e volere, *che, pur partecipando necessariamente della sintesi, si trascendono arbitrariamente nell'azione*, stabilizza il volo *ancorandolo al piano biologico della realtà* e lo rende libero *perché, rispettandolo, da quello si eleva*. Che vuoi, che vuoi, che vuoi? *È il libero arbitrio che canta la sua avventura, consapevole che il mondo è la sua occasione di esistere, la limitazione la sua occasione di trascenderla*. Forme e colori costruiscono insieme senza fine e volere li rende

comprensibili per chi vola *connettendoli con i suoi bisogni esistenziali*, lasciandolo planare o impennarsi nelle onde del possibile.

Altra area al di là della funzionalità e dell'estetica è poi l'etica, dove il tema della simmetria si identifica trasparentemente con quello della giustizia: dall'evidenza di "occhio per occhio, dente per dente" alle considerazioni molto più complesse dei testi di giurisprudenza, lo strumento di analisi delle interazioni umane è infatti direttamente o metaforicamente la simmetria: la *pratica* della giustizia è però poi necessariamente attestata sulle specificità delle persone e delle situazioni. Passare le colonne d'Ercole della simmetria porta in un luogo ben strano, ma immediatamente riconoscibile come casa dell'anima.

I Miti

Se invece che di Cenerentola il principe azzurro si innamorasse della sorella, la storia non sarebbe così bella, ma non c'è nessuna considerazione razionale che dimostri che sarebbe brutta: è qualcosa la cui sensatezza non ha bisogno di un ragionamento, è riconoscibile semplicemente attraverso il sentire.

Bisogna percorrere i secoli per capire quali leggi regolino la morfogenesi delle storie: possiamo chiamare archetipi quelle che hanno la forza del mito. Affidarsi alla forza del mito significa non pretendere di piegare il mito alla logica: il mito funziona per conto suo, non si sa perché. Archetipo è un termine che ha dietro un corpus teorico, ma ci si può accontentare di riconoscere che le favole, i racconti, i miti, sono manifestazioni di qualcosa che esercita una forza nell'animo umano. Che importa sapere perché gli spaghetti aglio e olio sono buoni? L'importante è sapere che si possono fare così e che così vengono buoni.

Quante storie di Cenerentola sono state scritte al mondo? Tante, e in tutte Cenerentola è uguale, ma si apprezzano comunque, malgrado che la trama sia sempre la stessa: *Pretty Woman*, un film hollywoodiano, è la storia di Cenerentola dalla prima all'ultima scena. Qualcuno non l'ha apprezzato, ma c'è a chi è piaciuto tantissimo perché aveva una forza trascinante: si capisce allora come una trama non credibile non incide minimamente sul coinvolgimento dello spettatore. Per le opere musicali è ancora più evidente: si continua a rivederle anche solo con un cambio di allestimento.

Si pretende di inventare liberamente, ma un architetto, per esempio, non inventa mica da zero, rispetta per lo meno le leggi della statica, quelle che l'umanità nel tempo piano piano ha scoperto: rispettando queste leggi si può poi costruire qualunque edificio. Uno scrittore bisogna che rispetti le leggi della trama del mito, come dire le leggi degli archetipi. L'archetipo è un nucleo dinamico che si ripete: c'è un personaggio che attraversa una serie di vicissitudini e poi arriva alla sua meta. Cenerentola è un archetipo, nel senso che è una ragazza che non ha nessun potere, nessuna protezione e che, attraverso la sola grazia, riesce a rimanere a galla malgrado una giungla di pressioni e cattiverie.

Se si rispettano le leggi del mito, il racconto è attraente, è, come si dice nel linguaggio psicologico, mitopoietico. Vuol dire cioè che non solo è qualcosa di ordine mitico, ma anche produce mito: il bello della letteratura è che leggendo scompare quello che c'è intorno, il racconto diventa tutto il mondo e per un momento si vola in questo luogo meraviglioso. Ma che avrà di meraviglioso il mondo di Cenerentola, che è tutto pieno

di dolori e di disgrazie? Questa “meravigliosità” del mito è la meraviglia di un viaggio e delle trasformazioni necessarie per andare da qualche parte e del raggiungimento della meta.

I miti non sono gli stessi per tutti gli esseri viventi: quando un uomo guarda una sedia vede una sedia, ma quando un cane guarda una sedia non vede una sedia. Dato che lui non si siede, la sedia non ha nessun senso per lui. Il mito non è nient'altro che un nucleo di senso strettamente connesso alla propria condizione esistenziale, al fatto che esista una serie di cose che si può utilizzare e tante altre cose che non si possono utilizzare. Non si può comporre una bella musica formata da ultrasuoni, perché non la sentirebbe nessuno.

Inventare o scoprire è il grande tema dello scontro fra il pensiero Kant e quello di Hegel: Kant dice che siamo di fronte all'infinito e bisogna *inventare* quello che ci serve, Hegel dice che siamo di fronte alla totalità e dobbiamo *scoprire* cosa c'è di importante. Il dilemma è stato risolto da Winnicott, che disse che per un bambino scoprire o inventare è la stessa cosa, quindi sul piano teorico il tema è irrisolvibile, e si può anche non prendere in considerazione. Il mito non è nient'altro che quello che secoli e secoli di scoperte e invenzioni hanno lasciato alla tradizione. Le melanzane alla parmigiana sono un mito che è stato scoperto, o inventato, e attraversa i secoli: anche le zucchine alla parmigiana, un mito secondario, sono molte buone, mentre le formiche alla parmigiana fanno chiaramente schifo. La buona cucina se la può anche inventare autarchicamente il cuoco, ma aiuta tanto non dimenticare la tradizione.

Quali sono le connotazioni mitologiche di Cenerentola, e perché è così soddisfacente? Da una parte il lieto fine è certamente consolatorio, ma oltre a questo c'è il fatto che lei è invidiosa e vendicativa, e *non si vede*. Questo è il bello, ci si può immaginare, ma non si vede: lei è l'ultima delle sorelle, la meno importante, le altre sono più grandi, più importanti, sgomitano, mentre lei è il topino della famiglia, che però alla fine si sposa un principe, e con questo le sorpassa tutte, mamma compresa. Qui c'è una stupenda coincidenza tra la bontà ufficiale del personaggio e la sua fortuna: una vendetta perfetta, senza perdere la faccia e apparire bassa e volgare.

La vendetta è un archetipo, che è una linea guida per costruire storie, nella letteratura, nella vita dei pazienti, nella propria vita: le storie sono particolarmente significative quando raccontano di come uscire dagli incastri e di come riuscire a farcela in ogni modo. Un esempio è quando uno sogna che gli è morta la mamma e soffre tanto, e piange al suo funerale. È un modo geniale di realizzare la voglia di ammazzare la mamma e contemporaneamente salvaguardare il proprio amore per lei: perché è morta non si sa, io soffro tanto e piango al funerale. Così si fa un viaggio e due servizi. Il mito è qualcosa che soddisfa bisogni conflittuali e inconciliabili, è un'alzata di ingegno meravigliosa, stupenda, un'invenzione pazzesca: invenzione o scoperta non importa, è di fatto un modo per barcamenarsi in mezzo ai nodi dell'anima.

Quando si cerca di mettere insieme una storia, che sia una storia che si sta scrivendo, che sia una storia di un cliente o che sia una storia della propria vita, questa avrà tante più chance di appassionare il lettore in base a quanti più nodi riesce a sciogliere, o a quante più istanze conflittuali riesce a dare spazio, insomma relativamente a quanto più mitica è. Un archetipo è come una ricetta di cucina: fra le ricette di cucina famose c'è quella del “dolce e forte”, in cui si mette insieme l'aceto con lo zucchero, ed è un archetipo mettere insieme l'aceto con lo zucchero. Siccome di aceti e zuccheri nell'animo umano ce n'è a volontà, gli archetipi sono *escamotages* straordinari che permettono di costruire storie dove l'anima del protagonista respira insieme all'anima del lettore, si allarga e galoppa come un cavallo nella prateria, dove può correre quanto gli pare invece di essere obbligata al trotto della quotidianità.

Si potrebbe dire, tutto sommato, che il mito non è nient'altro che il riconoscimento della limitazione della condizione umana: questo ha certamente a che fare con Maia, cioè l'apparenza della realtà, cioè i limiti umani, quello che gli orientali chiamano il Karma. Ora, una tesi non facile da digerire è che la creatività richiede sottomissione: dopo una vita spesa nella lotta contro la sottomissione questo suona spaventoso! Bisogna però certamente sottomettersi alla logica e alla trasmissione del sostegno anche per costituire un campo etico, cioè qualcosa che a buon diritto venga riconosciuto buono.

Sottomettersi suona malissimo in una cultura che ha sviluppato la mitologia della libertà: chi vorrebbe però la libertà di bere acido solforico? Ognuno è libero di farlo, ma non credo che nessuno ci tenga tanto, semplicemente perché questo significherebbe non rispettare i propri limiti psicofisici. Qui non si intende però sottomettersi al babbo e alla mamma o all'arbitrio degli altri, ma sottomettersi ai limiti psicofisici del proprio organismo, riconoscerne i propri confini e non lottare inutilmente contro qualcosa che, se si riuscisse a vincere, non ne verrebbe nessun vantaggio.

Per fare qualcosa di nuovo nel mondo bisogna sottomettersi alla logica e alla tradizione: sottomettersi alla logica significa per esempio organizzare il peso delle cose, che è un gran rottura di scatole ma è quello che assicura che il tetto non caschi sulla testa. Sottomettersi alla tradizione è riconoscere i passi per una ricetta interessante e adattare a qualcosa d'altro: la parmigiana di zucchine non sarà la parmigiana di melanzane, ma qualcuno ha estratto il pattern della parmigiana di melanzane per adattarla alle zucchine, e se il risultato non è dello stesso livello, non è certo da buttar via. Non è detto che scrivendo una storia nella logica dell'*Odissea* venga fuori un'altra *Odissea*, ma è probabile che venga fuori qualcosa di leggibile: per questo è tanto importante leggere romanzi, perché sono storie possibili, sono ricette della vita che aiutano a scrivere altre storie e a vivere altre avventure.

Si dice che il concetto moderno dell'amore sia un'invenzione del *dolce stil novo*: che l'amor cortese fu l'invenzione di considerare le donne come angeli invece che come stracci, e che non esisteva prima del 1100. Conoscendo le donne, non sono tanto convinto che si siano lasciate mettere sotto tanto facilmente neanche a quel tempo, magari agli uomini glielo hanno solo fatto credere: sta di fatto comunque che sono nate allora tutta una serie di immagini che hanno costruito piano piano quella tradizione di storie amorose che sono state poi raccontate fino a oggi e che in nessun modo avrebbero potuto essere scritte nel Medioevo.

Paradossalmente, la cosa peggiore per un essere umano sarebbe l'immortalità: vorrebbe dire intanto che smetterebbe di avere senso l'amore, perché nell'eternità prima o poi ci si innamorerebbe di tutti, e, la terza volta che hai la stessa fidanzata, sai che noia! Se si guarda questo ci si rende conto che tutto ciò che ha valore nella vita ce l'ha perché è deperibile, ce l'ha perché c'è la morte. Senza la morte cadono tutti i valori umani: è un paradosso pazzesco, che fa vedere come i limiti della condizione umana sono importantissimi perché sono quelli che costituiscono il valore. Il valore della parmigiana di melanzane è che è fisiologica al metabolismo umano: ai cavalli non gliene importa niente, e ai gatti nemmeno, in quanto mangiano croccantini che agli uomini farebbero schifo.

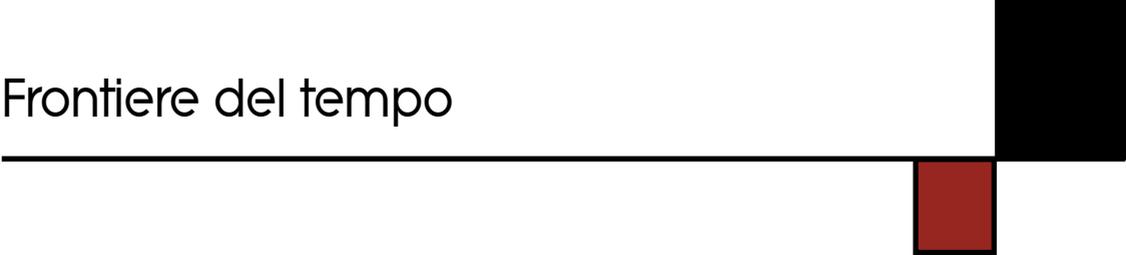
I limiti umani sono quelli che obbligano la trama e che obbligano anche la tradizione: quando si cammina si è legati alle leggi della statica, se si mettesse la metropolitana in sospensione di gravità non si muoverebbe più. Cos'è che permette a un veicolo di camminare? La gravità, l'attrito. Se una macchina non pesasse niente, non potrebbe viaggiare, perché è l'attrito che le ruote fanno sulla strada che la fa muovere. In altre parole, la macchina va per la stessa ragione

che le impedisce di andare: quello che impedisce alla macchina di spostarsi è l'attrito, la macchina sta ferma perché pesa e fa attrito, e quello che le permette di andare è che, facendo leva sull'attrito, le ruote, girando, la fanno camminare.

Come quello che fa camminare la macchina è quello che le impedisce di camminare, quello che fa vivere l'essere umano è quello che gli impedisce di vivere: la storia umana è fatta da una lotta continua contro la fame; tutte le storie politiche sono la lotta per sopravvivere, la lotta per riuscire a mangiare tutti, non solo il re. Quello che dà la bellezza alla storia umana è la fame, quello che fa andare la macchina è l'attrito: quando si propongono storie, bisogna rispettare il paradosso che è quello che muove la storia, ovvero quello che la impedisce. L'interessante della storia di Cenerentola è che non le vogliono lasciare spazio perché anche gli altri hanno bisogno di spazio, anche le sorelle si vogliono sposare e quindi non la vogliono portare al ballo per ragioni molto comprensibili. Se Cenerentola non avesse sorelle, la storia non sarebbe cominciata. L'avventura è data dall'incontro con la difficoltà e allora si capisce come una cosa importante per una persona è la sua nevrosi: la nevrosi è l'essere nel mondo della persona con i suoi impedimenti, i suoi muri. E cos'è un muro? Una difesa. Cos'è un castello? Un sistema difensivo fatto di mura. Metaforicamente parlando, l'insieme delle difese della persona è un castello e la bellezza del castello sono le mura, cioè tutto quello che è la difesa: la bellezza di un essere umano sono, insomma, le sue difese.

Se si ha un castello, si allarga le finestre, si mettono i termosifoni, si fa un trattamento contro l'umido, non è che si buttano giù le mura: ugualmente, non è disfaccendo le difese nevrotiche che si migliora la situazione. Non è cioè che un ossessivo deve rinunciare all'ossessione, bisogna solo che ci apra una finestrina, in modo che poi respiri meglio. Un grande ossessivo nella storia fu quello che scoprì la penicillina: guardò con il microscopio un vetrino sporco, uno normale avrebbe pulito il vetrino, lui no, ossessivo come pochi, volle sapere cosa aveva sporcato il suo vetrino, e così scoprì il prodromo di tutti gli antibiotici. Tutto questo è il bello dell'avventura umana: assolutamente fondamentale da capire è che non si tratta di disfare quello che c'è, si tratta solo di aprire finestrine per respirare meglio. Rispettare i limiti per passare i limiti insomma.

Frontiere del tempo



Relatività del tempo

Qualità del tempo vissuto

In fisica, il tempo appare relativo allo spazio e alla massa: malgrado che la psicologia non sia in grado di spingersi fino alla conoscenza della struttura della materia e di offrire analisi dei vissuti che possano essere declinati nei termini della fisica delle particelle, anche in campo psicologico, si applica comunque il punto di vista relativistico nella visione della realtà e del tempo.

Si tratta qui però di una relatività, per così dire musicale, dove l'unità di tempo si declina in sottounità integrate fra loro in luoghi di esperienza che sembrano espandere il tempo stesso, il quale, contenendo eventi in sovrapposizione, invece che in successione, appare più largo. L'esperienza è inscindibile dalla coscienza che la accompagna e il tempo della coscienza sfugge a una misurazione oggettiva, per cui, agli effetti pratici, l'articolazione in sottoritmi corrisponde a una dilatazione dell'esperienza, metaforizzabile, invece che, in termini di fisica classica, con quella quantistica, dove le particelle sono considerate legate per via energetica, piuttosto che riscontrabili meccanicamente nello spazio e nel tempo: gli eventi si possono sovrapporre, e spazio e tempo non appaiono allora meccanicamente determinanti. La percezione del tempo e la sua amministrazione nell'esperienza della persona sono insomma temi più complessi di quanto possa sembrare: per esempio, nella vita quotidiana, si ha spesso l'esperienza di dover fare qualcosa in un tempo troppo breve per poterci riuscire e bisogna cercare di gestire la faccenda in qualche modo pratico.

La relatività del tempo qui non ha a che fare con il piano conoscitivo della fisica, ma con quello dell'esperienza e quindi della qualità: nell'organismo i processi hanno interazioni obbligate e la successione è temporale e ritmica, come è evidente nel battito del cuore, a prescindere da qualsiasi considerazione ontologica; il tempo però può contenere gli avvenimenti in modi diversi. Il tempo dell'organismo si percepisce come se fosse quello stesso dell'universo, anche se in realtà lo è solo in senso metaforico: il tempo reale non coincide veramente con quello organismico, però quest'ultimo è quello su cui siamo appoggiati e dunque si vive come se fosse unico e assoluto. Ora, se un desiderio comune è quello di frenarlo, in modo da poter stare al passo dei bisogni, siccome il tempo di per sé non può essere né accelerato né rallentato dalla persona, si tende allora ad accelerare il ritmo di tutti i comportamenti, compresi quelli base dell'organismo, cosa che si converte in un agire convulso, che si dice comunemente ansioso, ed è caratterizzato da una caduta della qualità nel senso

della vita.

In realtà, alla base c'è una confusione sul tema del ritmo: innecessariamente, due ritmi che dovrebbero essere distinti e in qualche modo sincronizzati in sovrapposizione, si trasformano in uno solo, come se ritmo e tempo coincidessero. In musica invece si sa bene come in uno stesso tempo possano coesistere vari ritmi diversi, di cui uno fa da contenitore all'altro e ne incrementa la qualità: ritmi diversi e dissonanti possono essere uno multiplo dell'altro, oppure, come per esempio nella musica di Stravinskij, ci sono occasionalmente momenti dove si incontrano, con un effetto in tutti e due i casi qualitativamente esperibile.

A prescindere dalla relatività fisica del tempo in sé, nello scorrere della vita, ci sono in genere almeno due ordini di ritmi: quelli appunto dell'organismo e quelli delle contingenze dell'esistenza. Detto in termini musicali, invece di accelerare quello di base, si dovrebbe piuttosto sviluppare parallelamente un altro ritmo, più veloce e in sincronia con l'altro, e muoversi, per esempio, rapidamente nello spazio, mentre il cuore batte con un suo ritmo più calmo e i polmoni respirano con il loro, fidandosi che cuore e polmoni accelereranno, ognuno a modo suo, secondo i bisogni dell'organismo che deve gestire muscolarmente lo spostamento del corpo, secondo cioè una autoregolazione organismica e non per decisione dell'io, il quale non è in grado di gestire operazioni tanto complesse e articolate. Non si tratta di una relatività oggettiva, dunque, ma di una relatività soggettiva, dove il tempo contiene invece di risultare somma lineare di eventi, e dove le modalità di contenimento comportano differenze di tipo esistenziale, nel tempo, per così dire, dell'anima e quindi nella sua qualità. Questo richiede un atteggiamento di fondo non molto diffuso, che è l'abitare nel tempo invece di considerarlo una proprietà da amministrare, e questo è possibile solo *fidandosi* del tempo, cioè affidandocisi e scoprendone le potenzialità invece di tentare di controllarlo, cosa più facile da dirsi che da farsi. Ed è qui che interviene la psicoterapia.

Si può considerare la psicoterapia in molti modi: uno è che si tratti un lavoro di differenziazione intrapsichica, che permette un uso più sofisticato della mente. Riuscire a sincronizzare vari ritmi nello stesso tempo ne sarebbe un esempio. Per esempio, se è indiscutibilmente un insieme, allo stesso tempo un essere umano è composto di parti: l'insieme e la somma delle parti sono realtà diverse, che vanno considerate entrambe, ma in una specificità separata. Considerarsi come insieme comporta tenere un'attenzione focalizzata sull'insieme, per vedere poi le parti bisogna cambiare punto di vista ed è questo passare da un punto di vista all'altro che è necessario per una gestione più articolata della mente. Per accelerare la muscolatura senza accelerare inutilmente il cuore, bisogna percepire questo distinto da quella, fatto che si può ottenere o con uno specifico addestramento fisico, un'abitudine cioè a distinguere nell'attenzione le parti dal corpo, o psichico, che porti la capacità di passare dall'insieme di sé alla somma delle parti.

Le psicoterapie a orientamento fenomenologico esistenziale localizzano in genere il pavimento del senso della realtà nel sentire, e, a sua volta, il sentire si localizza inevitabilmente nel corpo, dove si presentano contemporaneamente fenomeni diversi: osservare ciò porta direttamente al processo di differenziazione e di percezione simultanea della molteplicità. D'altra parte, se in questo modo si scopre velocemente che ci sono altre cose, non necessariamente si incontra tutto quello che c'è, e articolare i vari ritmi in una musica coesa non è certo automatico. In questo aiutano piuttosto le operazioni analogiche che quelle digitali, e per questo ci si muove direttamente dove l'orientamento della psicoterapia contempla un ingresso direttamente dalla porta somatica: per via psichica, questa differenziazione richiede l'uso di uno specifico linguaggio immaginativo, cioè almeno metaforico se non dichiaratamente poetico, e comunque

connesso con l'esperienza della qualità.

L'uso delle metafore in psicoterapia può essere occasionale o sistematico, e in questo secondo caso può essere orientato intenzionalmente a un progetto di sincronizzazione di ritmi diversi, metaforizzabili per esempio in eventi diversi con diversi tempi di svolgimento, ma coesi in uno scorrere unitario della storia che li contiene e che procede dalla co-costruzione fatta da paziente e terapeuta: si tratta di una modalità d'intervento comune, anche se con variazioni su tema, per esempio nell'ipnosi ericksoniana e nell'approccio narrativo di vari indirizzi.

Facciamo un esempio con la *trance*: si può iniziare una persona allo sviluppo simultaneo di ritmi differenti, raccontando sotto ipnosi contemporaneamente due storie, una per esempio di qualcuno che cammina guardando con attenzione il paesaggio circostante e un'altra dove il protagonista corre a perdifiato perché è in ritardo per qualcosa di importante, alternando i racconti e facendoli coesistere nell'attenzione di chi ascolta, in modo che, uscendo dalla *trance*, riporterà nel ricordo i dettagli del panorama, e con questi il ritmo dell'osservare con attenzione, e la sensazione di sforzo della corsa, che implica un ritmo completamente diverso, accelerato e attento al raggiungimento del punto di arrivo. L'induzione postipnotica di ricordare ambedue le storie produce un qualche genere di sincronizzazione fra le due esperienze sovrapposte che porta a una maggiore complessità esistenziale, in una ottica di sviluppo qualitativo del vissuto.

In un approccio narrativo che non utilizzi la *trance* si tratterà invece di accompagnare la persona in racconti co-costruiti che si intrecciano in varie maniere possibili (vedi come esempio letterario il *Manoscritto trovato a Saragozza* di Jan Potoki), dove i particolari delle storie intrecciate sono elaborati in primo luogo dalla persona stessa, e dove l'apporto del terapeuta consisterà soprattutto in domande che portano la sua attenzione nei ritmi diversi che sorgeranno dalla logica delle storie che paziente e terapeuta stanno costruendo insieme: se immaginiamo, per esempio, che il personaggio della prima cammina attento al paesaggio, il terapeuta domanderà cosa vede alla sua destra, alla sua sinistra, davanti o dietro, e consoliderà la sua attenzione richiamandolo all'effetto sensoriale dei particolari osservati. Per la seconda storia, le domande saranno invece relative alle sensazioni dello sforzo nel correre, al desiderio di arrivare, al superamento degli ostacoli, eccetera, e i racconti condenseranno l'esperienza di ritmi diversi e contemporanei, plausibilmente con incremento della qualità del tempo vissuto. Gli esempi sono infiniti e si adattano all'orientamento della terapia utilizzata: il concetto di base è vivere un'esperienza dove il tempo è relativo ai ritmi, come lo è in musica, e non assoluto, come in una visione ingenua della realtà, nell'ottica della maggiore differenziazione e della maggiore qualità della vita. È la frontiera della molteplicità dei tempi per la molteplicità degli abitanti del mondo interno: con un grosso livello di coraggio ci si può avventurare in questo spazio che è effettivamente infinito.

Frontiere dell'esserci

Narcisismo e partecipazione

Un necessario piacersi, il narcisismo¹, è fisiologico: i bambini si piacciono naturalmente, se non vengono disturbati in questo da forti disapprovazioni. Ma cos'è che piace? La propria immagine, quei contorni fisici e psichici, che si posso o immaginare come una vera e propria "pelle dell'anima". La metafora delle pelle mette in luce come tutto quello che accade alla persona passa necessariamente per il suo narcisismo, cioè per la sua immagine, e produce un effetto su questa, che risulta una specie di filtro, capace di dare immediatamente alla persona un sapore del mondo. Narcisisticamente parlando dunque, con quello che si incontra ci si piace o non ci si piace, e questo è subito problema.

Desiderare di piacersi è ovvio, ma la sopravvivenza non permette di stare solo con quello che gratifica narcisisticamente e bisogna imparare a maneggiare anche lo spiacevole. Se, rinforzandosi, la pelle narcisistica diventa capace di una certa autonomia, all'inizio ha comunque bisogno di essere coltivata dal *feedback* del mondo esterno: l'organismo si deve adattare continuamente all'ambiente, pena la sopravvivenza. I *feedback* autorevoli orientano il narcisismo e i genitori esercitano esplicitamente la funzione di orientamento, dicendo quello che a loro piace e non piace dei figli: una operazione necessaria, ma che porta spesso a confondere il piacere agli altri con un valore estetico. C'è, invece, molta differenza: se il valore estetico apre gli orizzonti, il narcisismo li chiude, perché mentre la bellezza si espande in infinite variazioni possibili, il piacersi è rigido come una prigione. Freud imputava la psicosi a un narcisismo primario da cui la persona non era riuscita a svincolarsi, un investimento cioè della libido su se stessi invece che sul mondo, con una immobilità relazionale per la unidirezionalità delle prospettive centrate solo su una immagine riconoscibile della persona.

Per questo è essenziale distinguere la bellezza dal narcisismo, che, avendo un ruolo importante nella sopravvivenza, richiede una specifica educazione per l'espansione e i limiti: piacersi è fondamentale per la felicità, che si potrebbe definire lo stato in cui

¹ Data la sua origine psicoanalitica, il termine **narcisismo** si può erroneamente ritenere un concetto, ma come altre parti del corpus freudiano (vedi il "complesso di Edipo"), è una metafora: **è come quello che accadde al personaggio mitico di Narciso, che affogò nel lago in cui contemplava la sua immagine rispecchiata**. In quanto metafora è utilizzabile senza necessità di aggiustamenti in un approccio fenomenologico esistenziale: la storia di Narciso è un mezzo di conoscenza narrativo-metaforica, che mette in luce i possibili pericoli del piacersi.

la persona è d'accordo con se stessa sul piano sia psichico sia fisico. Riguardo al piacersi, un problema serissimo si presenta quando l'evoluzione del costume è così rapida che i genitori non rappresentano più il mondo in cui dovranno vivere da adulti i figli e i loro *feedback* sull'immagine diventano confusivi invece che orientanti: gli investimenti narcisistici dei figli diventano allora accessori e di poca consistenza e li lasciano senza tradizione, in balia del destino.

Uno degli investimenti narcisistici più frequenti, a prescindere dalle contingenze socioculturali delle persone, è nel vincere. Coltivare il piacersi vincenti ha però molte implicazioni: una è che la vita di solito non permette di vincere spesso, un'altra è che più si invecchia e meno strumenti si hanno per vincere². In realtà, investire narcisisticamente nelle vittorie, data la frequenza inevitabile delle sconfitte, sarebbe una autentica *débâcle*, se non ci fosse una strana capacità dell'anima umana, che è quella di potersi identificare con gli altri: su questo si basa, per esempio, il fenomeno del tifo (per una squadra, per un partito, per la propria famiglia, per la propria nazione, etc.), a cui è delegato il narcisismo di chi non vince personalmente. Il narcisismo si sposta dalla vittoria all'appartenenza alla parte vincente.

La tendenza ad alimentare il narcisismo della vittoria è fisiologica alla cultura capitalista, dove viene valorizzato tutto quello che si può produrre, vendere e comprare: il mondo occidentale tende a trasformare i suoi cittadini in un'orda di tifosi che investono il proprio narcisismo in gare fine a se stesse³ e in cui l'appartenenza, non più garantita dalla poca rappresentatività della famiglia, si rivolge a una qualsiasi squadra, con la quale non si ha nemmeno un contatto diretto.

Tutti vogliono essere qualcuno, cioè 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 delinquenti: da tempi antichissimi viene agita, in genere, attraverso modalità ritualizzate. I concorsi sono l'esempio più evidente, ma anche lo sport è una di queste modalità rituali, attraverso cui si vince e si perde senza effetti collaterali distruttivi: questi sono limitati ai tifosi, che, non avendo partecipato in prima persona alla lotta, hanno ancora da spendere la loro aggressività. Come diceva invece De Coubertin, l'inventore delle Olimpiadi moderne, l'importante è partecipare.

Proprio il tifo mette in scena un tema interessante dell'essere qualcuno. I tifosi sono fieri della loro squadra: appartengono a una squadra e la squadra appartiene a loro, in modo che quando vince in un certo senso vincono anche loro. Nel passato 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 per essere impiegati in una ditta grande ed economicamente potente. Vista così sembra pura pazzia, che certamente non manca negli esseri umani: eppure, guardando meglio, si vede che le cose sono più complesse di come sembrano.

Un essere umano vive grazie ai suoi continui scambi con gli altri, ma, come si sa bene, il commercio non è fatto solo di scambi puntuali: dalla casa, alla macchina, agli elettrodomestici, tutto si compra a rate, cioè con promessa di pagare. Le promesse si appoggiano su qualcosa, su come la persona si presenta, cioè sull'immagine che dà di sé. L'immagine di sé è l'interfaccia col mondo, è lo strumento con cui si chiede credito, si chiede cioè di farsi dare 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 ha credito sul mercato. L'apparire è

2 Un terzo, più importante di tutti, che la mistica della vittoria è fisiologica alla *Weltanschauung* nazifascista.

3 ...che alimentano il razzismo come inevitabile *by-product*.

tanto importante da spingere le persone a fare qualsiasi cosa pur di non perdere la faccia⁴: lo scandalo rovina, come sanno bene gli anglosassoni, che tradizionalmente ne hanno uno speciale orrore.

Un'appartenenza che dia importanza sociale comporta i benefici potenziali del credito, con il quale si fanno gli affari: essere qualcuno dà credito e non è considerabile una semplice opzione, perché il credito influisce sulla sopravvivenza. Ma essere qualcuno comporta che altri siano nessuno, perché non si è qualcuno in assoluto, ma solo in relazione, cioè 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 d'autorità chi rendere nobile, dandogli in questo modo denaro e prestigio, 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 chi per essere qualcuno sale in cima a un palazzo e spara sulla folla, preferendo marcire in galera famoso per il resto della vita che rimanere sconosciuto al pubblico. Per chi è riuscito a essere qualcuno in maniera normale questo appare pazzesco, ma bisogna ricordare quello che diceva Bakunin a suo tempo, quando ammoniva la borghesia rispetto al sottoproletariato: chi non ha nulla da perdere è capace di metter a ferro e fuoco il mondo.

Il mondo occidentale tende ad assicurare ai suoi cittadini il minimo per la sopravvivenza e cerca di garantire anche il minimo di fabbisogno narcisistico attraverso l'uso della cortesia e l'abitudine di chiamare tutti signori: anche un mendicante oggi ha diritto di essere chiamato signore e di essere trattato cortesemente. Essere tutti di diritto signori non assicura però una importanza sociale: se chiunque è un signore, un signore è chiunque, e siamo di nuovo al punto zero. E quelli che non riescono a essere qualcuno, oltre ovviamente a tifare per una squadra, che fanno? Un'attività molto diffusa è raccontarsi storie sulla propria importanza: o si sogna di essere importanti, oppure ci si racconta di esserlo, in modo da piacersi in qualche maniera. Per supportare questi racconti qualunque cosa è utile, dall'aver ragione contingentemente, ad avere una giusta posizione politica, ad avere un gusto superiore, a essere vittima di grandi soprusi, appartenendo con questi *escamotages* a un gruppo importante. Qualunque cosa pur di non sparire nell'invisibilità sociale, che, come gli extracomunitari sanno, è un pericolo mortale.

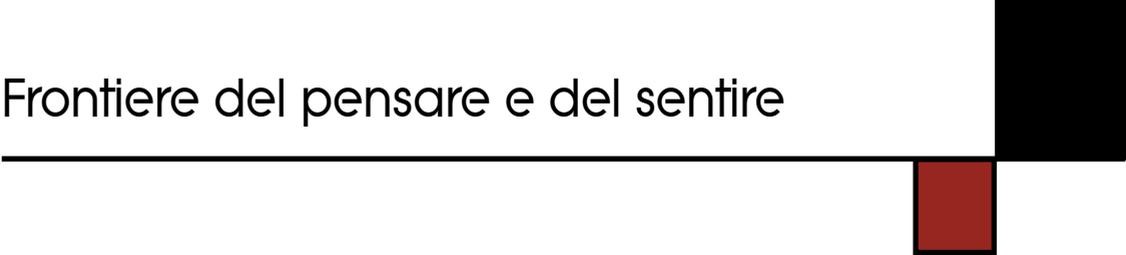
Uno strumento realistico per riuscire a essere qualcuno è la famiglia, dove ognuno ha un posto specifico e l'appartenenza gli assicura un minimo di visibilità. La famiglia è il luogo dove l'immagine della persona prende forma, si educa e si sviluppa, cresce forte e sana o si ammala scatenando disastri di ogni tipo sul piano esistenziale. Qui appartenere e avere un narcisismo in buone condizioni è la stessa cosa, sempre tenendo presente che il narcisismo è come il sale nell'acqua della pasta, la quantità giusta è quando non si sente né per eccesso né per difetto. Quando essere qualcuno non significa stare sopra gli altri, allora vuol dire essere insostituibile, essere un *partner* di scambi che non è intercambiabile con un altro: questo sarebbe un narcisismo in buono stato.

Moda e modelli vincenti non sono valori estetici, ma fenomeni narcisistici che piacciono senza per questo essere belli. La bellezza è semplicemente esperienza del bello: bello non solletica la vanità, è qualcosa che trasporta oltre le frontiere dell'io in un misterioso apprezzamento a prescindere dal proprio interesse. Paradossalmente ciò che è molto bello, come per esempio un quadro di Leonardo, in genere non si desidera possederlo, ci si accontenta di farne esperienza.

4 Da qui nasce l'uso dell'estorsione tramite ricatto, che incrementa l'omicidio e la letteratura gialla che di questo si nutre.

Se l'esperienza è partecipazione, il narcisismo è appartenenza: uscire dall'appartenenza mantenendo la partecipazione è una scommessa.

Frontiere del pensare e del sentire



La tecnica come frontiera

La tecnica di un pittore classico in genere era più grande di quella di un pittore moderno e, come la pittura richiede tecnica, così anche la terapia e l'arteterapia richiedono tecnica. È indispensabile un livello minimale di tecnica per fare qualcosa di complesso: nell'arteterapia, il problema è quale sia la tecnica della terapia e quale sia la tecnica dell'arte. Prendiamo un approccio arteterapeutico fatto in una logica fenomenologico esistenziale: il punto di base è che esiste il pensare ed esiste il sentire, quindi la tecnica riguarda la tecnica del pensiero, la tecnica del sentire e la tecnica della connessione fra pensare e sentire.

La tecnica del pensiero è la logica: c'è la logica *formale*, che è quella usata nel mondo occidentale, e qui la tecnica è rispettare le correlazioni formali che Aristotele elaborò a suo tempo, cioè tutte le regole della cosiddetta logica aristotelica, che si può dire *teoretica* rispetto a una logica esperienziale, o *assoluta* rispetto a una logica relativa.

Ma c'è un'altra logica, sempre elaborata da Aristotele, che è quella *modale*. Per esempio, gli islamici aggiungono sempre alle loro affermazioni l'espressione "se Dio lo vorrà", che sembra qualcosa di fideistico: si tratta invece di un effetto di quella che si chiama la logica modale, che si è sviluppata con Avicenna, un aristotelico di area islamica. Nella logica modale non si considerano le affermazioni come correlazioni astratte, ma come correlazioni concrete: dire allora 2 mele + 2 mele fa quattro mele "se Dio vorrà", vuol dire che a volte due mele + due altre mele non fanno quattro mele perché se due in parte marciscono e diventano mezzette, alla fine il risultato è tre mele: le proposizioni non sono cioè reificate in astrazioni e mantengono l'incertezza della realtà concreta.

Questo tipo di logica è stata rielaborata recentemente nel mondo occidentale ed è conosciuta col nome di *logica sfuocata*: è una modalità che sembra molto funzionale in campo economico e anche in campo matematico. La tecnica di questa logica sarebbe non esagerare nelle certezze: se si lavora in campo astratto, la logica formale funziona, ma quando si lavora in campo concreto, per esempio psicologico, "se Dio vorrà" bisognerebbe mettercelo continuamente. Non è vero infatti che basti rendersi conto che c'è in campo un complesso psichico a tonalità affettiva che sposta la percezione della realtà per far ritornare "normale" la percezione della realtà: il fatto di accorgersene e di poter formulare la cosa fa certamente la differenza, ma può funzionare davvero solo "se Dio vorrà"!

La logica *paradossale* è ancora un'altra cosa: qui quello che bisogna controllare non è

la corrispondenza ai modelli formali, o che non ci siano esagerati spostamenti sul piano astratto. La cosa importante è l'effetto del paradosso utilizzato: la logica paradossale è quella che si usa specialmente negli approcci sistemici, dove l'intervento dello psicologo non può utilizzare la logica lineare, che da una parte aiuta e da un'altra impedisce.

Qui quello che si fa di solito è dare comandi paradossali, del tipo dire al figlio che non studia che lui è veramente una persona di straordinaria virtù perché in questa maniera aiuta i genitori, che occupandosi di lui non litigano fra loro. Questo è un intervento paradossale, che non può essere né ubbidito né disubbidito, perché se lui continua, aiuta i genitori, cosa che evidentemente non vuole fare, e se non lo fa aiuta se stesso, altra cosa che evidentemente non vuole fare, e in tutt'e due i casi gli va in tilt la motivazione autodistruttiva.

La logica paradossale si riferisce soprattutto a una valutazione di tipo concreto ed esperienziale: l'effetto ha a che fare cioè con qualcosa che si inserisce fra due parti che si impediscono a vicenda svincolandole dal blocco, quindi è chiaro che per questo non basta un paradosso qualunque, ne serve uno specificamente correlato con quello che sta succedendo.

La fenomenologia della tecnica comporta che, siccome le logiche sono almeno tre e si presentano come fenomeni percettibili, ci vogliono almeno tre modalità diversificate di approccio all'esperienza, cosa di cui fa parte anche il pensare: ci sarà quindi un approccio basato su una razionalità ingenua, uno su una visione pragmatica, e uno che si muove per intuito. Sarebbe naturalmente auspicabile un approccio integrato di queste tre modalità.

La tecnica del sentire consiste invece nell'educazione dell'attenzione: alcuni credono erroneamente che a scuola si va a imparare alcune nozioni, mentre si sa che, una volta finita, si dimentica tutto. Quello che invece si è imparato e non si dimentica è la tecnica dell'attenzione, per cui la persona poi può studiare e imparare quello che sceglie e preferisce.

Il problema dell'attenzione è che è parcellizzabile, cioè, a dispetto della sua efficienza, si può stare attenti a più cose insieme: quando si studia, spesso con un occhio si guarda il libro e con l'altro la fidanzata, e il risultato è che si sta poco sia con il libro sia con la fidanzata. La tecnica dell'attenzione è riunificare lo sguardo, cioè scegliere quello che si vuole guardare e riuscire a tenere interamente l'attenzione sulla cosa che si sta guardando. Un quadro di Leonardo guardato distrattamente non è niente, idem una poesia di Rimbaud, che superficialmente appare come un insieme di parole più o meno casuali: ascoltata con tutta l'attenzione diventa tridimensionale, e permette un'esperienza molto intensa.

Per fare arteterapia bisogna che una persona abbia un'attenzione addestrata, cioè sia capace di riunificare le parti dell'attenzione: la tecnica del sentire è fondamentalmente la tecnica dell'attenzione¹. Il desiderio, per esempio, ha una forte capacità coesiva rispetto all'attenzione, è difficile distogliere l'attenzione da qualcosa che piace²: nell'*Inferno* di Dante, Francesca dice riguardo a Paolo *“mi prese di costui piacer sì forte, che, come vedi, ancor non mi abbandona”*. Con la concentrazione, la percezione da bidimensionale diventa tridimensionale e, come tale, trascende se stessa e diventa valore: il mondo da oggetto diventa fenomeno. Come dice Kandinskij, il fenomeno ha di per sé un valore interiore ed è possibile dire che la tecnica principale di un arte-terapeuta sia in definitiva quella di aiutare la persona a concentrare l'attenzione sul

¹ Il più noto modo di addestrare l'attenzione sono gli scapaccioni: “studia cretino!”. Il modo più sofisticato è fissare la fiamma di una candela, cosa che porta la persona a unificare le parti dell'attenzione.

² Una volta, una donna, guardando un uomo mentre smontava un orologio, disse con una voce dal profondo: “vorrei che tu guardassi me come guardi quell'orologio”. Lei aveva capito bene questa affermazione.

valore interiore di un'esperienza, di accompagnare, insomma, le persone fuori dagli oggetti verso i fenomeni. Il mezzo dell'arte è molto adatto, perché lì è più facile contattare la bellezza: è difficile accorgersi della bellezza nell'interazione tra due persone è più facile accorgersene guardando un quadro. Sviluppato un senso estetico, poi si può utilizzare anche all'interno delle interazioni umane, e diventa funzionale alla psicoterapia.

A proposito della differenza tra i colori caldi e i colori freddi, Kandinskij dice che hanno una tendenza centrifuga o centripeta rispetto all'osservatore, cioè i colori caldi vanno verso l'osservatore, i colori freddi invece si ritirano e tirano dentro di sé le forme: è un'osservazione centrale, perché la differenza fra caldo e freddo, oltre che nella pittura, è importante anche per esempio nell'architettura e soprattutto nella quotidianità. Probabilmente anche i colori freddi sono congrui agli estroversi e per compensazione i colori caldi agli introversi, perché gli introversi già fanno fatica a esprimersi, non possono pure fare calore intorno, invece gli estroversi scaldano anche i ghiaccioli e se trovano chi assorbe è presto fatto. È importante rendersene conto nella convivenza con le persone: un introverso e un estroverso possono stridere fortemente su questo tema, pensando ognuno che l'altro non capisca niente.

Riguardo agli strumenti più comuni che vengono usati in arteterapia, la musica e la pittura, è interessante la differenza che Kandinskij faceva fra suono e immagine: diceva che il suono ha un accesso diretto alla persona, all'interiorità di una persona, mentre l'immagine lo ha meno, e che il vantaggio dell'immagine consiste nell'essere svincolata dal tempo, mentre il suono non può farne a meno.

Gianni Capitani dice che le forme non sono come sono, ma sono secondo il punto di vista da cui la persona le guarda, e quindi anche con le forme si può utilizzare la tecnica della *ridefinizione*. In psicoterapia le situazioni descritte dai pazienti vengono a volte trasformate attraverso una ridefinizione, e Capitani dice: "anche le forme nude e crude sono ridefinibili". Per esempio, si può guardare un quadro con forme naturalistiche dal punto di vista di queste, ma anche dal punto di vista della relazione tra i chiari e gli scuri, o fra le linee diritte le linee curve, etc.

Questa è una ridefinizione dell'opera, perché sposta l'occhio di chi guarda e permette di vedere cose completamente differenti, compreso vedere un altro quadro, qualcosa che non c'era o che non si sapeva che ci fosse. Se si guardano le immagini o gli effetti di luce, il quadro diventa abbastanza differente perché qualcosa va sul fondo e qualcosa viene in primo piano, cioè viene guardato con attenzione: l'effetto è allora più denso, mentre le cose che vanno sullo sfondo producono un effetto meno denso. Qui il guardare opere artistiche non appare diverso dal guardare eventi psichici, quindi l'arteterapia in questo senso è un'occasione di guardare diverso e di vedere uscite e ingressi differenti. L'arteterapia ottiene, insomma, lo stesso risultato sia sul piano artistico, per quanto riguarda gli oggetti prodotti, sia sul piano psicologico, per assonanza, per analogia, per metafora, etc., quindi è un'operazione allo stesso tempo artistica e psicologica.

La ridefinizione ha a che fare con la narrazione e a proposito di questo Carlo Sini³ sostiene la tesi che il passato dipenda dal futuro. Un esempio pratico di questo è l'avventura di Pol Pot: fino a un certo punto la sua storia in Cambogia è stata bella, avventurosa, lanciata verso un futuro di libertà e qualità, ma a un certo momento è diventata orrenda, spaventosa e questo orrore ha investito anche il passato. Dopo che ha fatto fuori un milione e mezzo di cambogiani, Pol Pot è apparso come un mostro, e in retrospettiva è stato visto così anche quando era colui

3 Sini Carlo, *Il silenzio e la parola. Luoghi e confini del sapere per un uomo planetario*, IPOC, 2012.

che combatteva per la libertà: si è cominciato a individuare nella sua stessa ideologia le premesse del massacro.

Una storia è per così dire incorniciata, cioè ha un inizio e una fine. Non si può applicare questa considerazione alla storia umana, perché non avendo avuto ancora fine non può mai essere percepita come insieme, ma una storia che ha un inizio e una fine è interpretabile secondo una ottica e reinterpretabile secondo un'altra. La rivoluzione francese, considerata quasi unanimemente un evento storico di ottima qualità, dai rappresentanti della vecchia monarchia viene dipinta come un incubo terrificante, un massacro spaventoso: è una differenza di definizione, nel senso che definita come la morte del vecchio regime è qualcosa di buono, ma definita come il massacro di persone spesso innocenti è un incubo, malgrado sia la stessa identica cosa: da qui si capisce come tutte le storie siano soggette alla ridefinizione.

In psicoterapia, la ridefinizione è un punto importantissimo: mettiamo una persona che si lamenta di quanto è stata cattiva la sua mamma, ripercorrendo la storia e allargandola attraverso le domande, si può mettere in luce quanto quella povera donna della sua mamma ha lavorato e si è fatta in quattro per tirare su la famiglia. La storia cambia tantissimo di segno e quello che per un figlio poteva sembrare imperdonabile diventa comprensibile e magari la persona può smettere di rimanere aggrappata al senso di ingiustizia perché questa appartiene all'essenza stessa della realtà: magari la sua mamma era infelice perché era sola, perché a sua volta la sua mamma l'aveva picchiata da piccola, eccetera, e da infelice più di quello non ha potuto fare. La ridefinizione aiuta: se uno smette di passare la sua vita a fare dispetto alla sua mamma per vendicarsi degli eventi dell'infanzia, magari ha tempo per fare cose interessanti.

Gli esseri umani sono però attaccatissimi alle loro definizioni: sono queste che gli permettono di avere ragione o torto, mentre accettare che il mondo possa essere ridefinito è un passo rischiosissimo per il proprio narcisismo. È però il passo che apre a un futuro che non dipende meccanicamente dal passato, è una interruzione della catena di cause ed effetti e un ingresso in un mondo definito dalle proprie scelte, un mondo dove, attraverso la propria fantasia, il libero arbitrio porta fuori dal destino.

Le dinamiche di gruppo¹

Proprio come la matematica insiemistica, un approccio olistico² considera l'insieme maggiore della somma delle parti. Questo "di più" ha a che fare con l'effetto composizione, dipende cioè da come sono connesse fra loro le parti: il "di più" è invisibile, come è invisibile l'insieme orologio, che solo la persona che ci cerca indicazioni sul tempo, con gli occhi dell'immaginazione, può vedere. Vanamente cercheremo di far riconoscere un orologio come tale a un gatto. In altre parole, se le parti di un essere umano sono visibili, è invisibile l'insieme, ed è per questo che in genere gli approcci cognitivisti lo ignorano. Il problema è come confrontarsi con l'invisibile, dato che è allo stesso tempo fondamentale e non si vede.

Il gruppo come insieme non è qualcosa che si vede direttamente con gli occhi: concretamente si vedono solo le persone che lo compongono. Per vederlo come trascendenza della somma dei partecipanti bisogna sentire l'effetto che fa e a questo scopo bisogna ascoltare il proprio vissuto a riguardo, nonché chiedere alle persone di ascoltare che effetto produca in loro stare nel gruppo. Oltre agli oggetti concreti³, esistono insomma gli insiemi, che sono più della somma delle loro parti e sono invisibili. Un esempio è appunto il gruppo umano: essendo più della somma dei suoi membri, non si vede in senso stretto, ma ha una sua esistenza reale, che è luogo di possibili correnti, quelle che in gergo si chiamano dinamiche di gruppo.

Il termine dinamiche di gruppo è generico e diventa chiaro solo se riferito al pensiero

¹ Le parti in corsivo sono state scaricate da internet.

² Dice [Alessandro Alfieri](#) in relazione a *il visibile e l'invisibile di Merleau-Ponty*: qui "l'uomo organizza la sua esistenza attraverso un rapporto di reciprocità col mondo, ma il mondo non si riduce alla sua connotazione visibile e concreta. Ogni oggetto, ogni cosa appartenente alla realtà, ogni evento, implica una dimensione di visibilità ma contemporaneamente una dimensione spirituale, invisibile, che circonda come un'aura la realtà: il rapporto tra la visibilità del mondo e questa dimensione invisibile (fatta di relazioni, forze energetiche, movimenti intensivi) viene definito "chiasma", intendendo la reciproca necessità e complementarietà, ma soprattutto l'impossibilità di districare una delle due dimensioni dall'altra".

³ Possiamo rileggere le differenze di Brentano tra fenomeni primari e secondari con le definizioni pragmaticamente approssimative di oggetti, con riferimento ai fenomeni primari, fenomeni, con riferimento ai fenomeni secondari. I due tipi di fenomeni sono evidentemente interdipendenti, non esiste fenomeno primario senza il secondario e viceversa. Esiste peraltro una separazione apparente in situazioni patologiche: in caso di delirio abbiamo un effetto apparentemente senza un oggetto, almeno a una visione normale, che non accetta come oggetto quello sbagliato indicato dal paziente: il vicino di casa non è un assassino, quindi la paura del paziente paranoide sembra priva di fonti. In assenza di oggetto plausibile, la psicologia cerca un oggetto fantasmatico, certa della necessità di un oggetto-fonte del fenomeno, e in effetti è chiaro che se la fantasia ha meno peso di un oggetto concreto è più persistente e comunque efficace. Un'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.

di uno specifico autore: il più noto interprete dell'argomento in campo psicologico è stato Bion ed è a lui che normalmente ci si riferisce a questo proposito. Nell'ottica psicodinamica, un gruppo si considera in genere come un corrispondente esterno del mondo interno di una persona e la terapia qui viene condotta come se tutto il gruppo fosse un solo individuo. La grande differenza fra individuo e gruppo è che quest'ultimo non ha un io, e se non esprime un leader o non si struttura democraticamente come gruppo di lavoro, cade necessariamente sul piano degli istinti fondamentali, come fame, fuga, territorio, sesso: Bion divideva i gruppi in preda alle dinamiche in gruppi di dipendenza (fame), gruppi di attacco e fuga (fuga e territorio), e gruppi di accoppiamento (sesso).

Bion fa un richiamo a Freud, volto a mostrare una similarità tra le caratteristiche del «gruppo di lavoro» e quelle che «Freud attribuisce all'Io quando parla dell'individuo» (1961, p. 153). La partecipazione al gruppo di lavoro implica funzioni quali attenzione, subordinazione del principio di piacere al principio di realtà, attività di pensiero quale azione di prova, sviluppo e uso dei processi secondari, capacità di rappresentazione verbale e di simbolizzazione (cfr. S. Freud, 1911, p. 455 e segg.).

Come per un individuo la coesione della persona è gestita da un io più o meno centrale e dal suo corredo narcisistico, così la coesione del gruppo dipende da un principio coesivo, che non potendo essere un io, che non c'è, 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. Il fattore unificante deve essere necessariamente presente: un Paese, monarchico o repubblicano che sia, deve avere delle istituzioni e una struttura investita di senso che le garantisce. Come è evidente all'osservazione degli eventi storici, gli esseri umani sono tendenzialmente monarchici, mentre la repubblica, malgrado i suoi vantaggi in termini di libertà e autodeterminazione, richiede uno sforzo di investimento di senso che spesso non sono disposti a fare. In questa ottica è chiaro come in un gruppo di terapia o di addestramento, spesso il trainer acquisisce *in maniera indebita* la posizione di leader: questo porta a una concezione della terapia come un'esperienza in cui il trainer, come un buon monarca, offre un tipo di organizzazione più apprezzabile, da cui ogni membro prende i vantaggi di cui ha bisogno. Per realizzare un cammino terapeutico bisogna uscire da questo impasse.

La necessità emotiva di darsi un capo è una delle costanti riscontrate con maggiore frequenza da Bion nei gruppi da lui condotti: 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. Nei gruppi terapeutici questo ruolo onnipotente è dapprima attribuito al terapeuta: l'idea di ricevere un trattamento convoglia una sproporzionata carica di aspettativa e il gruppo si comporta nei confronti del terapeuta come se fosse convinto che tutto il lavoro dovrà essere compiuto da lui. Se l'analista propone ai membri di attivare un livello più maturo e razionale di funzionamento, il gruppo percepisce ciò come un rifiuto — da parte dell'analista — di assumere il ruolo che gli è stato attribuito, e reagisce quindi trasferendo l'investimento emotivo su un'altra persona. L'atto del conoscere è — Bion lo ha costantemente sottolineato — doloroso, e ciò tanto più per quei gruppi che si propongono di promuovere uno sviluppo delle capacità di introspezione.

Se prendiamo in considerazione un'organizzazione democratica del gruppo, che è unito dall'accordo dei suoi membri verso un obiettivo comune e si rompe là dove questo accordo finisce, la posizione del trainer, invece che di partecipante in qualità di leader, risulta quella di interlocutore del gruppo in quanto insieme, in un certo senso come una persona di fronte a un'altra persona. In questo caso il trainer non può gestire gli eventi ma, in un'ottica di circolo

ermeneutico, può solo metterci il dito sopra manifestando le sue reazioni e riferirle alla responsabilità dei suoi membri, che possono elaborare cambiamenti o rimanere nella situazione in corso infischandosene dell'interlocutore o catalogandolo come avversario⁴.

Per esserci collaborazione, in un gruppo ci deve essere stata l'espressione dei vissuti dei partecipanti: se non si sa cosa gli altri sentono e pensano, è difficile affidarsi al flusso degli eventi in un'ottica creativa. Per "dinamiche di gruppo" in psicoterapia si intendono, in genere, quelle correnti che girano automaticamente intorno a se stesse, mentre la cooperazione per un obiettivo, pur essendo a suo modo una dinamica, si rivolge a un orizzonte lontano e come ogni creazione ha davanti l'infinito delle possibilità. Si tratta comunque di una corrente, ma radicalmente diversa dalle altre in quanto diretta a un obiettivo sublimato, la direzione appunto dell'elaborazione psicoterapeutica: la differenza fondamentale è che questa ultima non si muove per automatismi e ha bisogno dell'*accorgersi* e del *decidere consapevolmente* delle persone implicate.

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 volontaria messi in atto dai membri, al fine di portare a termine i compiti programmati, attraverso un approccio che utilizzi metodi scientifici ed evoluti, implicanti tolleranza della frustrazione e controllo delle emozioni (cfr. W. R. Bion, 1961, p. 153).

Bion ipotizza che il «gruppo di lavoro» sia sempre attivamente presente all'interno del gruppo, anche se talvolta può non essere subito facilmente individuabile.

La democrazia richiede coscienza e responsabilità: la cultura occidentale riconosce queste due caratteristiche come capacità di chiunque, e per questo riconosce a ogni cittadino 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.

Nella presentazione si tratta di esplicitare che il gruppo appartiene ai suoi membri, che se ci sono regole richieste dalla situazione terapeutica o didattica e ci sono regole richieste dal gruppo ai suoi membri: si tratta di 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 e discusso con il 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 fatti che lo riguardano etc.), ma non può sanzionare le regole interne del gruppo (bisogna star zitti quando qualcuno lavora, non si può entrare in competizione, etc.), altrimenti diventa parte del gruppo in funzione di leader, cosa che lo toglie dalla posizione di interlocutore e snatura l'organizzazione democratica del gruppo.

Il problema è come essere concretamente interlocutore invece che membro del gruppo, cosa

⁴ BION W.R. (1961), *Esperienze nei gruppi e altri saggi* (trad. it.), Roma, Armando, 1971.

che nella pratica psicoterapeutica 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 commenti. In vari approcci psicodinamici, uno dei terapeuti interloquisce con il gruppo e l'altro commenta solo alla fine della seduta, e parla del gruppo al gruppo, senza mai essere interlocutore di specifici individui. In ambedue questi casi si vede un'attenzione rivolta all'insieme e non ai singoli: questo procedimento non può invece essere adottato in un approccio fenomenologico esistenziale, dove il terapeuta entra in circolo ermeneutico sia con il gruppo sia con i singoli membri. Qui il metodo passa attraverso l'esperienza dell'incontro.

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 questo non è visibile di per sé e appare agli occhi dell'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: per 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 perché se ne ha bisogno, e che quindi si sa che necessariamente esiste e che può avere molte forme diverse: si tratta dell'*atmosfera* che nel gruppo si respira, che, a seconda di come è, elicitava avvenimenti fra i membri che possono essere molto diversi.

Se i partecipanti si rendono conto che il gruppo come 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, etc.: è 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 i loro bisogni narcisistici, sono in relazione personale, cioè in un circolo ermeneutico, con il trainer, e sono solidali nel sostenere il prezzo del relativo sacrificio narcisistico con un apprezzamento grupppale che lo compensi. Se gli altri sono pronti a criticare e 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.

Caratteristica dell'uomo e, in misura ancora maggiore, degli uomini riuniti in un gruppo, è un innato desiderio di sicurezza che porta a evitare le sofferenze connesse con l'apprendere dall'esperienza. In "Esperienze nei gruppi" Bion si dimostra fiducioso circa la forza e l'influenza che il gruppo di lavoro può avere sulla possibilità di far prevalere il metodo scientifico su tali pregiudizi: «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» (1961, p. 145).

Per riconoscere uno stato di 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 di-

namiche di un gruppo è quindi chiedere ai membri di esplicitare 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 disfanno, ed 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, della fuga, del territorio e del 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.

Quando la 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 (siamo una classe di buona qualità), e si difende da qualunque insinuazione di "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 il visibile che bisogna guardare, ma l'invisibile. 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 interno 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 o qualità degli stati emotivi (ad es. ansia, 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» (W. R. Bion, 1961, p. 176).

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 è il concetto di autopoiesi di Maturana: si agisce per continuare ad avere le proprie istanze interne, 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 folkloristicamente come gruppi "mulino bianco", lo sforzo verso una dimensione di piena soddisfazione narcisistica è senza riposo.

In questo senso 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, etc., 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»(1982, p. 10). I membri, in quanto partecipi di un gruppo, subiscono una perdita della loro individualità, si trovano cioè in una condizione fenomenologicamente non distinguibile dalla depersonalizzazione. Essi fanno un uso particolare del linguaggio: questo è utilizzato più per veicolare sensazioni ed emozioni che per comunicare significati precisi.

Parlare analogico, per l'indirizzo fenomenologico esistenziale è un vantaggio, in quanto *sense* è qualcosa che si sente e si articola per metafore, mentre i significati non hanno necessariamente un influsso determinante 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 mentale è la tendenza dell'individuo a combinarsi istantaneamente e involontariamente con un altro (o più altri) per condividere un assunto di base e agire in accordo con esso; la descrizione fenomenologica accompagna l'aggregarsi di diversi singoli in un collettivo e conferisce senso a molti dei comportamenti in tale collettivo considerato come totalità.

Considerando, per finire, il gruppo come un'entità a parte con cui avere a che fare in via autonoma rispetto alla relazione con i singoli membri e ritenendo il trainer come un interlocutore, in un'ottica fenomenologica esistenziale, dove la relazione e lo scambio fra interlocutori avviene tramite circolo ermeneutico e non tramite elaborazioni digitali tese a condividere una verità oggettiva, risulta che il rapporto fra trainer ed entità gruppo si debba configurare come circolo ermeneutico, debba cioè 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 valutate come la voce del gruppo che si relaziona direttamente con lui. In questo senso tutto risulta difficile da definire, ma aperto all'esperienza, e il gruppo diventa una realtà inafferrabile, ma con cui si può interagire continuamente, senza arrivare mai a un punto definitivo. Parlare con i fantasmi è in definitiva il compito impossibile di chi lavora con gruppi.

Sogni: teoria e pratica

Il sogno non è appannaggio esclusivo del genere umano: anche i cani, si sa, sognano. Se lo fanno gli animali, significa che si tratta di un fenomeno biologico, che come tale deve avere una funzione per l'organismo, dato che l'evoluzione spazza via tutto quello che non aiuta la sopravvivenza. La domanda è allora quale possa essere la funzione biologica del sogno. Intanto il sogno serve certamente a far calare la tensione emozionale: se un desiderio si realizza, anche solo in maniera fantasmatica, ci si sente meno frustrati. Ma se questa è una componente, è abbastanza poco probabile che un meccanismo complesso come il sogno possa essersi evoluto biologicamente solo per far calare un po' la tensione interna.

In realtà, quando un animale sogna di mangiare, il sogno attraverso le sue immagini gli dà indicazioni sul mondo esterno: se sogna, per esempio, che sta mangiando qualcosa in un certo posto, o che fa una certa cosa e gli piace, oppure che non gli piace, questo gli dice dove potrebbe cercare da mangiare il giorno dopo, oppure cosa evitare, o cosa perseguire. Il sogno ha in questo senso una funzione di aiuto effettivo per la sopravvivenza.

Il sogno, che è una fantasia notturna, è in realtà un progetto: è come se durante la notte facessimo progetti per realizzare i nostri desideri, e li facessimo in una dimensione più elastica di quella concreta. Nel sogno è come se dicessimo "supponiamo che" e facessimo progetti in prospettive ipotetiche. Se si assume consapevolmente, questa capacità diventa lo strumento del progettista: qualunque architetto per progettare una casa deve ipotizzarne i dettagli, le difficoltà e le soluzioni alle difficoltà. Un progetto può essere fatto bene o male, può essere più o meno dettagliato: se è poco dettagliato funziona poco, però lavorandoci si può dettagliare: più dettagliato è, più dà indicazioni su come realizzarlo.

La divulgazione ha interpretato il sogno in maniera così distorta che ormai è diffusa la convinzione che sia una specie di telegramma di un omino verde seduto sul pancreas, o giù di lì. Certamente non ci sono omini verdi e non ci sono telegrammi! Freud propose una ipotesi radicalmente semplice: un sogno non è altro che la realizzazione fantasmatica di desideri. Tutta la difficoltà nel comprendere questa idea risiede nelle due espressioni: realizzazione *fantasmatica* e *desideri* al plurale.

Innanzitutto si sogna di notte, quando il corpo è disattivato sul piano del movimento. Se la persona ha sete non può essere portata alla fonte dell'acqua dall'apparato muscolare e allora è l'acqua che viene al corpo in immagine: se Maometto non va alla mon-

tagna, la montagna andrà a Maometto. Freud, insomma, propone l'idea che quando il corpo è disattivato, l'organismo realizza fantasmaticamente, invece che concretamente, i propri desideri. Si tratta di un'ipotesi, ma è talmente semplice e ragionevole che è difficile non prenderla in considerazione e nel mondo scientifico le ipotesi più semplici sono quelle più apprezzate.

Il sogno è una *realizzazione*, non una *rappresentazione* di desideri. Questo significa, per esempio, che quando una persona dormendo ha sete, sognerà di bere, perché il sogno è una *realizzazione* e non una *rappresentazione*: se fosse la rappresentazione di quel bisogno, la persona sognerebbe di avere sete. Questo è un punto che viene spesso travisato, e non pochi considerano i sogni come se fossero la rappresentazione di loro desideri, non la realizzazione fantasmatica di questi. Essendo la realizzazione di desideri, un sogno manifesta *implicitamente* questi desideri: se si sogna di bere ovviamente se ne può dedurre che si ha sete, se si sogna di ammazzare qualcuno, probabilmente si ha qualcosa di almeno un po' aggressivo nei confronti di quella persona.

L'altro elemento che produce confusione è la differenza tra desiderio e *desideri*: un sogno per Freud è la realizzazione di una pluralità di desideri. Per esempio, quando si sogna di ammazzare qualcuno e poi si sta malissimo, sarebbe un po' improbabile che si trattasse della realizzazione di un desiderio unico: ma se il sogno è la realizzazione di *desideri*, nel sogno si può riconoscere sia la realizzazione (fantasmatica) del desiderio di ammazzare quella persona, sia la realizzazione (fantasmatica) del desiderio di proteggerla. Nel sogno la persona da una parte ammazza, dall'altra si sente in colpa, e così soddisfa più di un desiderio, e siccome i desideri in gioco sono sempre vari, si può facilmente immaginare come un sogno si complica: non c'è solo un filo conduttore, ce ne sono così tanti da farlo diventare come un quadro surrealista.

Per elaborare psicologicamente i sogni bisogna intanto rinunciare all'ipotesi di un loro carattere parapsicologico, cioè escludere quello che spesso le persone trovano più interessante, vale a dire premonizioni e altre amenità del genere, che con l'elaborazione psicologica dei sogni non centrano niente. Da questo punto di vista infatti, la premonizione non serve assolutamente a niente: la vita intrapsichica avrebbe ugualmente le sue difficoltà anche conoscendo il futuro. L'ipotesi di Freud serve a smettere di dedicarsi alle fantasie compensative e a utilizzare il sogno come aiuto nel cammino interno.

Non staccarsi dall'idea della premonizione impedisce l'elaborazione psicologica del sogno: il carattere premonitore non è elaborabile, in quanto non può dipendere dalla dinamica intrapsichica e quindi non rivela niente su di essa, né offre vie di accesso alla profondità del senso. L'ipotesi che un sogno sia la realizzazione fantasmatica di vari desideri continua a essere il quadro di riferimento più maneggevole che finora la psicologia abbia escogitato: malgrado le sue stranezze, un sogno è relativamente semplice¹, se si guarda dal punto di vista freudiano.

Anche se nel linguaggio comune “questo è il mio sogno” vuol dire che è quello che desidero tanto, quando una persona sogna di avere qualcosa vuole disperatamente credere che il sogno gli stia dicendo che la otterrà. Se, per esempio, sogna di vincere alla lotteria, vuole credere che quel sogno sia un annuncio dell'omino verde seduto sul pancreas che lui vincerà alla lotteria ed è molto deludente invece dover accettare che dica semplicemente che lui desideri vincere alla lotteria e che il “messaggio” del sogno sia di dover comperare il biglietto.

¹ Alcuni freudiani pensano che il sogno metta in scena parti psichiche prepulsionali, quindi a cui difficilmente potrebbe essere attribuito un senso: attribuendo loro significati, costruiscono un mondo di parole comprensibili solo attraverso la mediazione della teoria di riferimento e assolutamente criptiche altrimenti.

È come in quella barzelletta in cui un tale continua per tutta la vita a pregare Dio di fargli vincere alla lotteria perché lui è stato tanto buono: alla fine si spalanca il cielo, un signore barbuto si affaccia e gli dice: “Ma caro figliolo, almeno una volta, il biglietto lo vuoi comprare?!” Se sognare di vincere alla lotteria comportasse vincerla davvero, ci sarebbe semplicemente da aspettare: accettando invece che il sogno sia una realizzazione fantasmatica del desiderio e non una premonizione, allora si è spinti ad agire per realizzarlo, come, per esempio, a comprare un biglietto.

Ci sono molti modi di elaborare un sogno: nella tradizione freudiana si tratta di tradurlo dalla sua forma ermetica a una comprensibile, interpretandolo, cioè trasferendolo nel linguaggio cosciente del sognatore. Nell’ottica fenomenologico esistenziale, invece, il sogno non si può interpretare, in quanto non sarebbe congruo alle premesse teoriche: per poter interpretare bisogna postulare che la realtà abbia una faccia apparente e una faccia vera e si possa quindi passare dall’apparente al vero, ma da un punto di vista fenomenologico esistenziale la realtà coincide con il fenomeno, che è il mondo come si manifesta. Il sogno qui è quello che appare e non c’è nessuna forma più veritiera da poter raggiungere.

Da questa prospettiva, un sogno si può allora utilizzare per esempio come metafora: “Sogno che compro le acciughe per fare un panino, inciampo e mi cascano tutte le acciughe per terra”. Per trasformare questo sogno in metafora dico, per esempio: “Sto andando a comprare le acciughe - e questa è la mia vita - e mi metto a pensare: quanto tempo ho passato nella mia vita a comprare acciughe? Ora ho comprato queste acciughe, sono inciampato e mi sono cadute per terra: che mi viene in mente a proposito di questo?”. Magari mi rendo conto di quanto sono distratto nella vita e allora il sogno risulta un “messaggio” a stare più attento.

In questa ottica il sogno non *significa*: la differenza tra *significare* e *metaforizzare* è essenziale, una metafora dà senso, non significato, e non necessariamente tutte le volte lo stesso. Il termine *significare* connette in modo biunivoco, cioè *quello* significa *questo* e solo questo: una connessione digitale, come quelle che si usano per la battaglia navale dove un’operazione bisogna indicarla con i numeri dei due assi cartesiani. La parola sedia *significa* l’oggetto sedia, l’oggetto sedia corrisponde alla *significazione* sedia: è una corrispondenza biunivoca. La corrispondenza analogica è invece sempre multidimensionale: qui infatti sedia si può connettere a un tavolo, o a un albero, o al salotto di mia zia, il colore di una maglietta può ricordare un fiore, un tappeto, etc.: in ogni momento le connessioni cambiano. In un’ottica fenomenologica, il lavoro con lo stesso sogno fatto in due giorni diversi può portare in luoghi diversi: con la metafora è un po’ come con la pesca, un giorno si prende qualcosa e un altro giorno qualcos’altro, e qualche volta anche niente.

Dato che spesso un sogno non ha né capo né coda, è strano, stravagante, inspiegabile, per elaborarlo si può immaginare per esempio che sia solo un capitolo di una storia più larga, e scrivere il capitolo precedente e il capitolo successivo. Scrivere cioè un racconto il cui centro rimane quello che si è sognato, così come è senza variazioni, e dove le parti nuove spiegano e giustificano le stranezze e le assurdità della storia. Scrivere un racconto sulla base di un sogno è abbastanza facile, perché il sogno, con la sua misteriosità, invita a spiegare che cosa sia successo, perché sia successo, come sia successo, e questo permette di dipanare lo scritto con più facilità. In tal maniera il sogno rimane con tutta la sua vivezza: in qualche modo si allarga e diventa efficace nel vissuto della persona. È come se una scatola chiusa si fosse aperta e il contenuto si fosse diffuso, come se l’energia contenuta nel sogno fosse diventata benzina per la quotidianità della persona. Questo metodo l’ha inventato Stevenson, che nel romanzo *Lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hide* ha intuito e descritto le profondità e le oscurità

dell'anima umana. Il metodo del racconto è un modo che permette al sogno di rimanere un'esperienza, la quale viene dipanata in uno scritto.

Una modalità di sviluppo dell'esperienza è la messa in scena: come in quello con episodi concreti, anche nel lavoro col sogno la messa in scena permette di articolare un linguaggio con cui gestire la relazione fra le parti. Nella Gestalt, partendo dall'idea che ogni parte del sogno manifestasse una parte della personalità del sognante, Perls faceva mettere in scena queste parti che, diventate personaggi, sviluppavano interazioni fino ad arrivare a nuovi equilibri intrapsichici senza nessun tipo di interpretazione.

Altra via è poi quella di ampliare con l'immaginazione le parti oscure e gli impliciti del sogno, in modo che con questi cambiamenti che hanno a che fare con le sue difficoltà, il sognodiventi una storia più aperta e percorribile.

Sogno:

Sono a casa di due mie colleghe: mi accorgo che non riesco ad aprire gli occhi. Decido di andare a trovare mio marito al lavoro, però sempre con gli occhi chiusi, perché non riesco a aprirli. Arrivo, e dico a due uomini che sono lì che non riesco ad aprire gli occhi: mio marito mi saluta appena e poi si mette a leggere il giornale. Io mi arrabbio e gli dico: "ma come, io sono venuta fin qui con gli occhi chiusi e tu ti metti a leggere il giornale! Stronzo!" e poi mi sveglio.

T.: Ti svegli con un senso di fastidio: e che vorresti ottenere dall'elaborazione del sogno? Di aprire gli occhi o di non avere fastidio o che altro?

P.: Di non avere fastidio.

T.: Cos'è che determina il fastidio nel non poter aprire gli occhi? Il fastidio è uno stato d'animo che può sottendere innumerevoli configurazioni: sarebbe improbabile tentare di elaborarlo senza conoscerne la provenienza concreta.

P.: Che io faccio tutto quello che farei se vedessi, con grande pericolo di fare incidenti.

T.: Quindi il fastidio è che tu fai tutto come se vedessi, e questo è pericoloso.

P.: Sì, sento il rischio di sbattere da tutte le parti.

T.: Invece di...?

P.: Invece di rimanere nel letto a dormire.

T.: Cosa te lo impedisce?

P.: Nel sogno è come un dovere andare lì: devo andare a trovare mio marito. Penso che a lui faccia piacere che ci vada e quindi gli faccio questo piacere, e poi scopro invece che questo piacere non c'è.

T.: E perché ci tieni tanto a soddisfare questo dovere?

P.: Ci tengo perché così ho l'approvazione, perché poi così mio marito è contento e mi vuole bene.

T.: La mia fantasia è invece che ci tieni tanto a soddisfare questo bisogno perché così ti trovi brava e ti piaci.

T ridefinisce come istanza narcisistica, e quindi discutibile, quello che P considera un dovere, e quindi indiscutibile.

P.: E poi prendo una bella fregatura!

T.: Il fatto che qualcosa piace a te non significa mica che piaccia anche agli altri!

P.: Infatti io sono lì con grande senso di sacrificio e invece lui si mette a leggere il giornale.

T.: E questo ti ricorda qualcosa nella vita, ti è già successo qualche volta?

T chiede a P se questa confusione fra doveri e narcisismo non sia un problema costante nella sua vita.

P.: (*ride*)

T.: Guarda te stessa che si sbatte di qua e di là dietro un fantasma: mi sembra che sarebbe importante che la fermassi, prima che si faccia male.

P.: (*a se stessa*) “Senti, non mi pare il caso di andare in giro con gli occhi chiusi. Se hai sonno mettiti a dormire e poi può darsi che tuo marito non abbia piacere di avere delle sorprese”.

T.: Fai te stessa e rispondi.

P.: “Era il mio modo di fargli capire che faccio le cose per fargli piacere”. “Sì, ma è troppo pericoloso”.

T.: Cosa gli proponi in alternativa?

P.: “Potresti riposarti, in modo che quando lui torna sei più allegra. Oppure, visto che hai sonno, potresti dormire”. Non sono convinta.

T.: Prova a dirle: “Ma se io sto a letto non interesso a nessuno: lui si scorda di me e io non voglio rimanere qui a letto a dormire, sola e abbandonata”.

T si pone come “io vicario” e dà voce a una probabile obiezione di P, che lei da sola non si dà il permesso di pronunciare.

P.: (*a se stessa*) “Ma se lui ti vuole abbandonare lo fa lo stesso!”.

T.: Questo sì che è veramente molto consolatorio!

T ironizza pesantemente perchè P abbandoni la vena masochista.

P.: **“Ascolta, puoi parlare con tuo marito per telefono: poi puoi fare qualcosa che ti piaccia, magari senti della musica...”.**

Ecco il punto clou della seduta: P inventa un comportamento per gestire le emozioni contrastanti della situazione in corso.

T.: (*a se stessa*) “Senti, oggi stai così, è inutile che ti sbatti di qua e di là, a tuo marito telefonagli, ascolta musica...”. Cosa rispondi?

P.: Mi sembra una cosa molto ragionevole.

T.: Sei disposta a farlo?

P.: Sì.

T.: Guarda il malessere del sogno: è diminuito, è aumentato?

P.: Non c'è più malessere. C'è una specie di tremolio nel cuore e anche gioia.

T.: Cos'è il tremolio nel cuore?

P.: Il tremolio nel cuore è paura.

T.: Senti paura e gioia. Va bene così?

P.: Sì.

La paura evidentemente non è tanta da produrre malessere: il fastidio si è trasformato, e in un'ottica fenomenologico esistenziale il sogno si può considerare elaborato, in quanto ha aperto una nuova possibilità esistenziale emozionalmente interessante.

Quello che si fa qui è in un certo senso progettare comportamenti: mentre una delle due parti parla e propone qualcosa, l'altra parte obietta, e, obiettando, articola la proposta. La prima risponde a sua volta all'obiezione, articolando ulteriormente lo scambio con l'aiuto del terapeuta come io vicario, fino ad arrivare a un progetto dettagliato su cosa fare di più soddisfacente. Nella vita spesso non si possono usare comportamenti già pronti, perché le situazioni sono sempre diverse: l'alternativa è fabbricarsi li per lì o utilizzare comportamenti standardizzati, che vanno bene sempre e non vanno bene mai.

Si tratta di una ricerca che non è indirizzata alla scoperta di una verità (il significato vero, il comportamento giusto, etc.), 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 per costruire modalità esistenziali significative ed eventualmente dotate di valore etico.

Gli esseri umani si chiedono da sempre che cos'è il mondo e si sono dati tante risposte differ-

enti: risposte approssimative, risposte che ormai non ascolta più nessuno perché troppo semplicistiche, risposte differenziate e complicate, etc. Agli inizi dell'Ottocento, Kierkegaard propose un punto di vista rivoluzionario e disse all'incirca così: "Non importa sapere che cos'è la realtà in sé e per sé, l'importante è amministrare la propria vita", fondando in questa maniera l'orientamento esistenzialista. Brentano da parte sua fondò la fenomenologia e i due punti di vista si sono integrati nell'approccio fenomenologico esistenziale. In questa ottica, che è quella da cui si muove l'approccio gestaltico, il sogno è un'esperienza, cioè un fenomeno: ieri sono andato a comprare la frutta e stanotte ho sognato di mangiare un gelato sono due esperienze diverse, una agita nel concreto e l'altra vissuta per immagini, ma siccome le esperienze sono fenomeni sensoriali, anche un sogno si può considerare un tipo di esperienza, in quanto è un vissuto sensoriale. La modalità gestaltica di elaborazione dell'esperienza del sogno è dunque radicalmente divergente da quei sistemi di pensiero che sottendono un punto di vista idealistico sulla realtà: qui la si considera qualcosa da inventare e non qualcosa da individuare correttamente. In sostanza qui la realtà non esiste ancora, ma va creata staccandosi da quello che c'è e saltando in un vuoto fertile, ma senza paracadute.

L'espressione

La vita sociale è fatta di azioni, di cui l'espressione è un esempio: anche se potrebbe non essere evidente, esprimersi rientra infatti nella categoria delle azioni. La vita sociale ha al meno due componenti fondamentali: il bisogno di stabilità, che si persegue ripetendo *pattern* ben conosciuti, e il bisogno di variazione, con cose nuove che permettano di sentire la vita come fonte di stupore e di senso, malgrado che dolore e paura la minaccino continuamente. Se, per la stabilità, il silenzio e la ripetizione della norma sono strumenti affidabili, per un variare che non sia troppo imprudente è invece di importanza centrale l'esprimersi.

Per capirne il senso bisogna tenere presente quello spazio che Winnicott chiamò transizionale, che non è solo interno, come quello del sentire e pensare, e non è solo esterno come quello del fare. Il fare è irreversibile, ciò che è fatto non si cancella: esprimere ha vari rimedi possibili, per esempio dire che è stasto 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 in tanti modi: se infatti ci si limita a manifestare il proprio vissuto invece di dare giudizi sugli interlocutori, questo permette di mettere fuori il proprio mondo interno senza incorrere in guerre di un tipo o di un altro, sempre che gli interlocutori rispettino il principio di liberà di espressione, che è il fondamento della vita democratica.

In una équipe di lavoro per esempio, mentre è alquanto improbabile che tutti condividano le stesse analisi e le stesse previsioni, 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, per esempio, 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 comunque quella di essere ascoltati e accolti: se è vero che piangere non risolve le disgrazie, 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 a fare con i bambini. Una professione come la relazione d'aiuto, che mette continuamente a contatto con la disperazione, richiede necessariamente la tolleranza dell'espressione

del dolore e della paura, anche solo perché venga accettata come inevitabile e, non per questo, da nascondere per una pretesa autonomia emozionale degli adulti.

Nella *sociometria* Jacob Moreno afferma che esprimersi sia uno strumento fondamentale per placare i conflitti e migliorare l'atmosfera all'interno di un gruppo: le persone in realtà non possono sapere chi siano gli altri se questi non si esprimono e conoscerli è un mezzo per potersi rendere conto che, malgrado le molte differenze, tutti gli esseri umani stiano nella stessa barca, cioè che i propri segreti siano solo segreti di Pulcinella. Conoscere quelli degli altri è anche un modo di sentire compassione per loro, che, a prescindere dalle apparenze, hanno tutti la loro parte di dolori insanabili. In una équipe di lavoro per esempio, data la complessità delle situazioni e il fatto che gli operatori non pensino tutti alla stessa maniera, esprimersi è un modo di capire il senso degli interventi degli altri e capirlo è il mezzo per articolare la propria esperienza e il proprio pensiero con la diversità: non sempre spiegarsi serve a qualcosa, ma a volte sì, e coordinarsi negli interventi può significare la riuscita o no di un'operazione.

Avere qualcuno che offre comprensione può significare la possibilità di non affogare nel dramma del dubbio non temperato da riflessioni esterne, la possibilità cioè di interrompere eventualmente una operazione in qualche modo narcisistica, ovvero la questione se si è agito bene o male, quando il tema importante dal punto di vista della situazione in corso è quello del dolore del paziente e non quello della soddisfazione di chi aiuta. L'impotenza dell'operatore deve essere accettata in partenza, altrimenti lavorare con la morte perde qualunque significato: malgrado le buone intenzioni, però le persone scivolano ineluttabilmente in uno stato di disperazione che la condivisione con gli altri può mitigare, evitando loro aspettative esagerate e interventi di cui potrebbero magari poi pentirsi.

Sembrerebbe, dunque, che esprimersi non dovrebbe essere così problematico: il fatto è invece che, per quanto fondamentale, è proibito dalla consuetudine: *no personal remark*, dicono gli inglesi, che possiedono una cultura con una grande cosapevolezza della propria aggressività. Esprimersi è certamente una minaccia per l'*establishment*, in quanto chi è gerarchicamente superiore non vuole sapere che effetto faccia a chi è invece in posizione subordinata: se se ne rendesse conto capirebbe di stare seduto su un barile di dinamite e questo non è considerato accettabile. Esprimersi, cioè manifestarsi nel contesto sociale, è una frontiera senza guardie, ma un'opzione comunque proibita: ognuno può fare solo a suo rischio e pericolo.

Interpretazioni e immaginazioni

La differenza dell'accento che viene posto sull'infanzia da psicoanalisi e Gestalt dipende in parte dal fatto che, mentre per l'approccio metapsicologico psicoanalitico il presente è paradigma del passato, nell'approccio fenomenologico gestaltico il passato è considerato paradigma del presente, cioè gli episodi accaduti agli inizi della vita di un individuo sono visti come occasioni in cui si è dispiegata la stessa personalità che ha oggi, anche se poi col tempo è andata modificandosi e arricchendosi di ulteriori elementi.

Margaret Mahler ha descritto le fasi del processo di individuazione nel rapporto madre-bambino prendendo nota di quello che accade in questo ambito e registrandolo come fatto. Le deduzioni che l'indagine in questione permette possono essere usate nella psicoterapia della Gestalt anche se non sono appoggiate sul suo background teorico: sono semplicemente deduzioni che chiunque può fare in base alle osservazioni di un ricercatore. Lo stesso dicasi delle osservazioni di Daniel Stern sulle fasi di organizzazione della risposta al mondo esterno nei primi anni di vita.

Non è che l'approccio fenomenologico neghi la presenza di strutture, semplicemente si orienta verso gli elementi percettibili fenomenicamente piuttosto che verso quelli ipotizzabili metapsicologicamente, per svariati motivi, non ultima una scelta di ordine etico che riguarda la gestione del potere nella relazione psicoterapeuta-paziente. Procedere per interpretazioni metapsicologiche richiede infatti da parte del terapeuta una posizione autoritaria, che non è invece indispensabile per le constatazioni fenomenologiche, dato che si rifanno al buon senso e sono condivisibili da parte del paziente senza bisogno di pressioni.

Possono essere assorbite dal *corpus* teorico gestaltico quelle conoscenze che si presentano in forma di fenomeni: non è legittimo invece utilizzare come dato quello che si ipotizza e che appartiene a un *corpus* metapsicologico. Nella prassi gestaltica, l'unico uso legittimo dell'interpretazione è quello di considerarla immaginazione e come tale comunicarla, dicendo per esempio al paziente: "in questo momento ho la fantasia che tu riveda in questa situazione qualcosa che ti è successo quando eri piccolo".

Il punto fondamentale su cui avviene la transazione terapeutica nella Gestalt è quel fenomeno che, pur essendo soggettivo, accomuna le due persone in una intersoggettività, cioè il contatto. Qualunque cosa stia succedendo nel momento a livello psico-

dinamico, ha senza dubbio una risonanza sul piano del contatto ed è quindi esperibile soggettivamente: l'interlocutore, cioè, se ne rende conto.

A questo punto, a seconda di quanto si considera sano o no, le vie divergono parecchio: se la sanità si misura su base strutturale, cioè in relazione a una struttura ottimale, come nella psicoanalisi, allora i processi psichici dovranno essere riferiti alle strutture in questione, perché solo seguendoli nelle dinamiche delle loro strutture li si può confrontare con un modello di sanità o malattia. Se invece si fonda la definizione di sanità su una concezione esistenziale, come nella Gestalt, si deve partire dalla soggettività, dato che in un pensiero esistenziale l'unico che può dire se sia sano o no è la persona stessa.

Qui la strada sembrerebbe doversi arenare nella soggettività più assoluta: senonché, sempre mantenendo l'ottica esistenziale, si può mettere in gioco anche l'esperienza dell'interlocutore. Il paziente cioè può affermare quel che gli pare, ma ugualmente anche il terapeuta può dire la sua. Nel senso che mentre, per esempio, l'eventuale malessere per il comportamento del paziente non lo autorizza a catalogarlo in un'area patologica, può invece comunicare il suo stato d'animo e su questa base diventa possibile una transazione fra il bisogno del terapeuta di stare a suo agio e il bisogno del paziente di stabilire rapporti soddisfacenti. La soggettività del paziente e la soggettività del terapeuta si incontrano qui nell'oggettività di una transazione e in comune, fra paziente e terapeuta, c'è il linguaggio del buon senso, che può coprire un'area più o meno estesa, dato che il buon senso dei due può coincidere in zone più o meno vaste.

Ora, il contatto è un fatto basilare, nel contatto possono essere rilevate su base sensoriale moltissime informazioni: nel mondo animale è in realtà molto importante essere in grado di valutare lo stato emozionale degli esseri viventi che si incrociano sul proprio cammino. L'accorgersi dell'aggressività, della disponibilità, dell'innocuità degli altri animali, può significare la differenza fra sopravvivere o morire. È ovvio che, per via evolutiva, tutte le specie animali hanno sviluppato un'abilità istintiva a riconoscere il *mood* dell'interlocutore, cospecifico o meno: anche gli esseri umani condividono questa eredità e sono perfettamente capaci, quando sono in contatto, di riconoscere gli stati d'animo dell'altro.

Il contatto è un fenomeno talmente evidente sul piano esperienziale che è molto difficile negarlo e non c'è bisogno quindi di trovare supporti razionali per avallarne l'effettività. Questo comporta che, quando le persone sono in contatto, sono in grado di riconoscersi mutuamente sul piano emotivo e di riconoscere cioè gli stati d'animo che stanno vivendo uno verso l'altro e anche verso terzi. La presenza o l'assenza del contatto è una discriminante fortissima all'interno del rapporto umano: stando in contatto è impossibile nascondere l'evidenza di quello che si sente e il contatto con il paziente implica rendersi conto delle sue emozioni e far sì che lui stesso ci entri.

Ora, in fin dei conti, il riconoscimento dei propri stati d'animo è anche il risultato del lavoro di tipo freudiano, a cui si arriva attraverso l'analisi simbolica dei comportamenti che di per sé non sono significativi e l'emozione, cioè l'impulso istintuale che li motiva inconsciamente. È chiaramente qualcosa di analogo al contatto, solo che, mentre nella prassi freudiana è una operazione che viene mediata dall'interpretazione concettuale, nell'approccio gestaltico si fa toccando esperienzialmente il vissuto emotivo della persona.

Una volta in contatto con le emozioni della persona, non fa differenza se si conoscono i processi che hanno portato fin lì, perché è comunque con quello che c'è che bisogna lavorare. D'altra parte, quando si conduce una seduta di psicoterapia, le possibili vie di elaborazione

della mancanza di contatto sono tantissime e il terapeuta deve continuamente operare delle scelte: quanto più vasto è lo sfondo di riferimento, tanto più le sue scelte hanno *chance* di avere una direzione coerente e le teorie sullo sviluppo psichico, freudiane o di altro orientamento, sono comunque sempre quadri interessanti da tenere sott'occhio.

Dove non ha necessità di differenziarsi, la terapia della Gestalt non ha sviluppato uno specifico punto di vista: la sua peculiarità è nella conduzione di un lavoro pratico centrato sul contatto, il quale si può riconoscere solo da un punto di vista fenomenico e soggettivo, che non può essere dimostrato, ma solo esperito dal paziente e dal terapeuta e da quanti stanno condividendo nel momento l'esperienza.

Dalla psicologia della Gestalt si riprende la teoria della percezione come relazione dinamica tra una figura e il suo sfondo: lo sfondo è un piano vivente, dove non c'è una figura sola, ma varie figure che si muovono tentando di emergere, fra cui qualcuna finisce per predominare. Il terapeuta, che vive l'esperienza insieme al paziente, percepisce più o meno consapevolmente, in base a segnali prevalentemente non verbali, il movimento delle figure sullo sfondo che spingono per emergere e interagisce con questo movimento diventando una parte attiva intorno a cui si addensano pressioni che avverte e a cui può rispondere interagendo e facilitando quindi l'emersione di una figura piuttosto che di un'altra.

Se la figura sia giusta o meno, in realtà è un falso problema: se è emersa vuol dire che c'era e se ce ne sono altre che non riescono a emergere significa che c'è da lavorare anche con queste, non che la prima era sbagliata. Dal punto di vista terapeutico, è soprattutto importante la differenza fra stasi e movimento, cioè che la figura in primo piano non paralizzi la relazione dinamica figura/sfondo e qualcos'altro poi possa emergere: il terapeuta si inserisce in questa dinamica lavorando per il ristabilimento del flusso e aiutando a emergere dallo sfondo le immagini che incontrano difficoltà.

Dato infatti che vive l'esperienza insieme al paziente e quindi partecipa al suo vortice psicodinamico, il terapeuta percepisce o intuisce su base non verbale movimenti o figure che si stanno facendo largo e, per via associativa, può essere in grado di produrre immagini suggestive per il paziente: cioè l'associazione che il terapeuta fa può essere il ponte su cui si riversa l'impulso del paziente e si condensa fino a diventare una forma strutturata. Il terapeuta evoca dunque una possibilità fra le tante, permettendo in questo modo al paziente di farsi trascinare dentro l'esperienza, oppure di vivere a livello di eco, di risonanza qualcosa che potrà magari vivere la prossima volta in prima persona.

Per essere in grado di evocare la figura quando il paziente è in difficoltà, qualunque tipo di conoscenza è utile, dato che questa abilità procede per via associativa: maggiore è la fluidità associativa del terapeuta e maggiori sono le possibilità che emerga qualcosa di utile rispetto alla situazione. Da questo punto di vista tutte le teorie sono utili: quelle freudiane, quelle junghiane, quelle reichiane, è utilissimo l'addestramento eriksoniano a creare storie, sono utilissime le conoscenze letterarie di una persona che ha letto molto e ha in mente immagini di ogni tipo. Insomma se è certamente utile una conoscenza psicoanalitica, lo è altrettanto anche una conoscenza artistica.

Interpretazioni e immaginazioni sono realtà diverse e incommensurabili, che non possono cioè essere ridotte una all'altra: in una cultura monoteista, dove deve esistere un'unica verità, sembrano essere un dilemma insolubile. Se invece si considera l'affermazione di Merleau-Ponty, che non c'è bisogno di niente per integrare il sentire e il pensare in quanto abitano entrambi

nel corpo, si può prendere in considerazione lo sforzo di accedere a queste due attività senza doverle necessariamente correlare con lo stesso background, utilizzandole quando servono e dove servono: ognuno è responsabile degli effetti delle scelte che fa e non ci sono indicazioni su quali siano più funzionali, così che ognuna è una frontiera che va passata senza nessuna certezza.

Frontiere della bellezza



La vita delle forme

Tre sono i misteri fondamentali dell'esistere: logica, bontà e bellezza. Perché esistano non è dato sapere, ma senza la logica non esisterebbe il pensiero, senza la bontà non ci sarebbe la società umana, senza la bellezza non ci sarebbe l'arte. Sono questi misteri che supportano la vita umana. Tutto al mondo infatti si appoggia su qualcosa: anche un sistema di pensiero è sempre basato su qualcosa che ne sta fuori, come per esempio la geometria elementare è basata sui presupposti enunciati da Euclide.

C'è dunque la bellezza e si sa che c'è perché si sperimenta: non sappiamo *cosa* è, sappiamo solo che è possibile sperimentarla. Per quanto possiamo definirla, non possiamo in nessun modo ridurla a un algoritmo, cioè a una sequenza ripetibile: l'arte è creazione di bellezza e per la bellezza non ci sono dunque ricette. Anche per la qualità della vita non ci sono ricette, la sua ricerca 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 Focillon¹ che le forme abbiano vita propria, cioè abbiano 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 punto 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*, e bellezza 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 per esempio, 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 insomma sistemando qua e là in un edificio abbandonato macchie di colore e di luce, o elementi strutturali di per sé incongrui: le forme hanno in questa ottica una vita autonoma, che si realizza nella ricerca artistica: si chiama bellezza la qualità della forma. La qualità si sente, non si pensa: le forme hanno una qualità intrinseca, che non dipende da nessun significato che a loro si possa attribuire, o da nessun portato simbolico che le investa.

La qualità non è funzionale, ma dà senso, e la vita ne riceve valore: la mancanza di bellezza di quartieri e città pesa evidentemente sulle vite degli abitanti. La forma è

¹ Focillon Henri, *La vita delle forme seguito da Elogio della mano*, Torino, Einaudi, 2002.

inevitabile: nessun contenuto si dà senza forma e la ricerca di qualità nella forma è un corollario, in quanto se una forma bisogna dare alle cose, allora evidentemente è meglio sceglierla bella. Ora, bello non è necessariamente più costoso che brutto, ma è certamente più difficile: per fare “bello” bisogna averne l’esperienza, saperlo cioè differenziare da brutto, e non c’è modo di fare questo semplicemente attraverso paragoni esterni.

La pratica della bellezza richiede appunto pratica, attenzione al proprio vissuto, e lenta scoperta del miracolo che una forma piace più di un’altra senza che questo possa essere spiegato con ragioni oggettive: richiede, insomma, una scoperta della propria soggettività e un’elaborazione di questa per lo sviluppo di uno “stile”, che è ciò che caratterizza l’artista. Ci sono tante bellezze quanti artisti, ognuno ha la sua e non si deve uniformare a quella degli altri. Per scoprire la bellezza bisogna cercare dentro l’esperienza e trovare una certezza nella consapevolezza dell’effetto che le forme producono nella propria percezione. 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. Appare chiaro che sia un cammino senza indicazioni esterne: qui tutto è permesso, tutto è fatto su responsabilità personale e non ci sono giustificazioni per le cadute di stile.

Frontiere della metodologia psicoterapeutica

La fenomenologia

L'ascoltatore attivo restituisce a se stesso l'esperienza, e proprio nella misura in cui la restituisce a se stesso è in grado di restituirla anche agli altri. Se non la restituisce a se stesso, difficilmente la restituirà agli altri perché, come i sogni, anche le cose del mondo fanno un'impressione volatile: se i sogni non si raccontano non restano in mente e la stessa cosa succede con le impressioni. Il termine fenomenologico si riferisce alle impressioni che il mondo fa: per fenomenologia si intende "l'attenzione sul fenomeno secondario", il fenomeno primario è "quello che c'è là", il fenomeno secondario è "l'effetto che fa".

Osservare fenomenologicamente è quello che fa un artista: un pittore non dipinge un albero uguale a quello che ha davanti, questo lo fa la macchina fotografica. Un pittore dipinge qualcosa di differente, perché restituisce a se stesso e al mondo l'effetto che gli fa quell'albero. In fotografia per fare arte si usano per esempio i filtri: il risultato è differente dalla semplice immagine. Oppure ci si avvale della sua variabile principale, cioè l'inquadratura: inquadrando in una maniera o in un'altra risalta qualcosa che non c'è là fuori, ma è nell'anima di chi guarda. I grandi fotografi come Salgado¹, maneggiano poi l'immagine attraverso una declinazione fra la luce e l'ombra che altera la relazione fra le sue parti, in modo da far apparire realtà altrimenti invisibili. L'osservatore fenomenologico guarda quello che *non c'è* e lo restituisce a se stesso in modo che poi possa restituirlo anche agli altri.

Quando si ascolta una persona che parla, in genere nelle sue parole non appare il paesaggio in cui si svolge il racconto: se dice "ieri sono andato al mare" il paesaggio resta implicito perché lui vede la sua strada verso il mare, ma non la dice. Chi ascolta da un punto di vista fenomenologico deve costruire questo paesaggio, deve vedere nei suoi occhi il paziente che va al mare. Quando una persona racconta, bisogna ascoltare in maniera empatica, cioè mettersi nei panni di lui, andando al mare con lui, ma rimanendo se stessi, e chiedendogli particolari della sua visione che vengono integrati con la propria immaginazione. In altre parole bisogna abitare un paesaggio che si co-crea: è un fatto fondamentale, perché per poter interagire con l'altro in quel paesaggio bisogna avere autonomia di movimento.

Guardando solo con gli occhi del paziente non si vede quello che lui non vede. Stando nel paesaggio con gli occhi suoi e con i propri, si può invece misurare, riportare,

¹ Salgado S., *La mano dell'uomo*, Contrasto due, Roma, (2002)

confrontare quello che vede lui con quello che vediamo noi. Questa operazione di confrontare quello che vede lui con quello che vediamo noi è di importanza radicale, perché è lì che ci si accorge di cosa lui non vede e di dove possa trovare vie d'uscita. Naturalmente bisogna ricordarsi che siamo in un campo fantasmatico, si sta viaggiando in mondi creati dall'immaginazione, cioè in mondi soggettivi: sono soggettivi, ma non irreali, perché si appoggiano sulle sensazioni, quindi non sono mondi privi di fondamenti. Sono fondamenti soggettivi: quando si vede una cosa diversa da quello che vede l'interlocutore, non è che bisogna prendere per buono una visione o l'altra, bisogna solo avanzare timidamente l'ipotesi che sussista qualcosa non torna.

Si può, per esempio, dire "possibilisticamente" al paziente: "Ma se tu uscissi da quella porta?". Può darsi che per lui quella porta sia sbarratissima, o può darsi, invece che sia aperta, ma non gli si può dare come una opzione realistica. Oppure bisogna farlo scherzando: "Via, esci da quella porta, no!?". La cosa fondamentale è ricordarsi che come per noi è vero il mondo delle nostre sensazioni, anche per gli altri è vero il mondo delle loro sensazioni, quindi se per il paziente una porta non c'è, non c'è anche se è evidente che c'è. I mondi dei fenomeni sono in un certo senso contigui: anche se sono soggettivi fanno impressione quando si manifestano all'altro. Se per me lì c'è una porta, magari il fantasma di una porta all'altro compare e dove si comincia un fantasma è possibile che poi si apra anche una porta.

La fenomenologia è la teoria dei fenomeni secondari, cioè la soggettività come teoria della conoscenza: è un paradosso perché la soggettività non può essere scientifica, in quanto per scientifico si intende qualcosa che riferisce a una realtà esterna fissa e immutabile, che in genere è il *concetto*. La fenomenologia si basa su un punto di vista fondamentale che è *l'intersoggettività*: se a me sembra che lì ci sia una porta, può darsi che a te non sembri che ci sia, ma di certo il fatto che a me sembra che ci sia un effetto te lo fa, o ti piace o non ti piace, qualcosa ti fa. Non esiste la neutralità in campo emozionale, cioè si sente comunque qualcosa, che può essere molto piccolo, ma che è qualcosa. Questo in campo fenomenologico è l'alternativa all'oggettività: il pensiero fenomenologico non è qualcosa di autarchico dove ognuno sente quello che gli pare, ma costituisce e costruisce una rete intersoggettiva dove non si sa quale effetto si avrà, ma si sa che di sicuro si avrà un effetto. L'elemento oggettivo dal punto di vista fenomenologico è il costruirsi continuo, inarrestabile, di questa rete che unisce fra loro gli essere umani.

La fenomenologia è teoria in quanto cerca di orizzontarsi dentro la rete del senso. Heidegger diceva che "conoscere è radura nel bosco": questa frase, considerata sibillina da molti, è come dire: "Siamo bosco nel bosco, siamo cespugli fra i cespugli", conosciamo, ma questo conoscere non avviene da un punto neutro da cui dire oggettivamente quale sia la realtà. *"Io sono bosco nel bosco, e conoscere avviene in un momento in cui il bosco è meno fitto e intravedo qualcosa, essendo comunque parte di quello che vedo: conosco la vegetazione con gli occhi di un vegetale"*. Quando cerco di capire un altro essere umano, non devo dimenticare che ho gli stessi bisogni che ha lui: non posso dirgli che lui è competitivo, perché anch'io sono competitivo e sapere che lui è competitivo è una forma di conoscenza per partecipazione. Interessante è la relazione fra queste competitività, la sua e la mia, non l'oggetto "competitività" al di fuori dei soggetti in questione.

Radura nel bosco implica che non posso dare del competitivo a un altro facendo finta che io non c'entri: se do del competitivo a qualcuno, la domanda è "che c'entra la sua competitività con la mia?". Gli dò del competitivo perché mi sta dando ai nervi, perché sta cercando di pestarmi i piedi? Nelle storie zen si vede che il momento della conoscenza è un momento di illuminazione che vale nell'attimo in cui avviene e non cancella il fatto che dal bosco veniamo e nel bosco

restiamo.

Per uno psicoterapeuta fenomenologico esistenziale il problema non è tanto scoprire che il paziente abbia una proiezione paterna su di lui, ma capire che cosa se ne fa. Il problema non è quello che ha in astratto, ma quello che ha in relazione agli altri e quindi anche al terapeuta: chi conosce in primo luogo si auto conosce e la rete della conoscenza è appoggiata sui propri interessi. Conoscere è stato a lungo considerato un assoluto: ma il pensiero per il pensiero è sterile, il pensiero è funzionale a qualcosa, altrimenti sarebbe come dire: “le chiavi inglesi per le chiavi inglesi”. Hai la casa piena di chiavi inglesi, ma che cosa te ne fai?

Non funziona lo stesso con i quadri: una casa piena di quadri è una fortuna, perché l'arte è per l'arte, cioè l'arte non ha bisogno di nessuna spiegazione e non va riportata a nessuna logica funzionale. L'arte non serve, l'arte esiste, il bosco esiste. Perché c'è un cespuglio? Lui esiste, fiorisce, non è lì per qualche cosa, il pensiero invece è sempre lì per qualcosa. Questo porta una considerazione importante, bisogna cioè ricordarsi sempre che la parola *perché* ha due significati: per quale motivo e per quale scopo. Ricordando e praticando questa seconda accezione il pensiero viene rimesso al suo posto, cioè acquista il suo orizzonte, che è lo scopo: si pensa sempre per uno scopo.

In questa ottica ci si può accorgere che molti pensieri non servono a niente e l'igiene mentale direbbe di evitare di farli: se non servono, non li pensare. Se lo vuoi pensare trovagli una utilità, altrimenti produci attrezzi che non hanno una funzione. Costruisco un martello multidimensionale con avvvitamento a sinistra: bene, ma che lo costruisco a fare? Un martello deve funzionare, se non funziona non ha nessuna ragione di esistere. Il punto di vista fenomenologico esistenzialista ha la sua chiave di lettura fondamentale nell'*esistere*, non nell'*essere*, cioè riguarda *l'essere nel tempo*.

La parola “esistere” non si riferisce a quello che c'è, ma all'essere umano che lo percepisce: quando si dice che per me una sedia esiste, si intende un esserci relativo ai miei bisogni di essere umano (bisogno di sedersi da qualche parte). Il verbo “essere” è relativo al tempo e alla dimensione umana, riferirlo a una dimensione assoluta sarebbe quanto meno azzardato.

L'importanza di chiedersi sempre “per quale scopo?” è il fatto che questa domanda rimette continuamente in campo la differenziazione con per quale motivo, oltre a permettere di guardare il panorama in cui ci si muove: in più l'interlocutore non ha l'impressione che sei lì per fare un lavoro, ma non ti importa della faccenda, bensì ha l'impressione che tu ci sia personalmente: non c'è niente di più deprimente di avere l'impressione di essere aiutati da una dama di carità, che sta in una posizione neutrale, passa anche la voglia di farsi aiutare. È importante che il paziente si senta guardato con interesse personale.

Sarebbe importante tener presente che la vita non è fatta solo di emozioni e pensieri, ma anche di miti, che connettono le emozioni in sistemi di senso. Il mito di Che Guevara era la libertà: “Nessuno sarà libero finché a questo mondo ci sarà una persona sfruttata”. Questa mitologia gli dava la forza di portare la guerriglia per il mondo: ci vuole qualcosa che tenga insieme le parti della vita e questo è appunto il mito. Se si chiarificano, si puliscono, si tirano fuori e si tengono in salotto invece che in cantina, i miti sono veicoli, e come tutti i veicoli sono estremamente utili: in cantina servono a pochino, come se uno avesse un'automobile e la lasciasse arrugginire. I miti sono alimentati dalla storia della persona, dalle cose che sono state importanti per lui e dai suoi eroi, che sono la personificazione dei suoi miti. È interessante chiedersi perché siano proprio quelli: come sono entrati a far parte della sua vita, come l'hanno aiutato a riconoscersi?

Una domanda mitica per eccellenza è poi “cosa farai da grande?”

Le religioni sono piene di miti e per districarsi in questi labirinti bisogna in primo luogo chiedersi cosa si intenda per religione. In poche parole una religione è semplicemente una tecnica del sacro, una modalità di amministrazione del sacro: cosa è allora il sacro? Di sicuro sappiamo che esce fuori dal campo stretto della religione e riguarda anche l'esperienza laica. Sacro è un'esperienza e solo ascoltandola se ne incontra la propria modalità di gestione: lo stesso avviene con la politica, una parola che deriva dal termine *pòlis*, città, e che riguarda l'amministrazione della *res publica*, piuttosto che la ricerca di una ideologia corretta.

Il tema del sacro è una delle esperienze fondamentali della vita: se non si capisce come funziona nella nostra esperienza è difficile riuscire a posizionarsi di fronte a quella dei pazienti, che hanno un mondo interno da amministrare e devono mettere il sacro da qualche parte. Bisogna avere un'idea di come si pensa che debba essere amministrato, in modo da capire come vada amministrato secondo il paziente e venire poi a patti con lui su questo tema. Insomma, è qualcosa che va pensato molto, senza la speranza di poter risolvere il problema: un paradosso che richiede non poco coraggio per essere praticato.

Frontiere della diagnosi



Conoscere il paziente

La conoscenza che avviene attraverso la lettura dei sintomi è una *dia-gnosis*, cioè una conoscenza attraverso, un conoscere che va al di là della superficie. Prendiamo, per esempio, la febbre: il medico deduce dalla febbre uno stato patologico di qualche tipo e siccome connette ogni sintomo con una serie di possibilità, intrecciando varie associazioni, ottiene la *conoscenza attraverso*. Questo però è possibile perché un medico ha un modello di essere umano sano: per esempio un essere umano non deve avere più di tanta temperatura corporea e, se ha di più, è malato. Senza un modello, una diagnosi diventa un terno al lotto.

Ma la diagnosi è molto utile per accorciare i tempi: senza diagnosi uno psicoterapeuta potrebbe andare per un tempo infinito dietro a un paziente, che certamente non ha tutto il tempo del mondo. Bisogna cercare di sbrigarsi e diagnosticare diventa inevitabile. Ma come si fa a diagnosticare senza un modello di essere umano? Senza l'interpretabilità dei fenomeni osservati una diagnosi sembrerebbe impossibile.

Se non si ha un modello di essere umano, si ha comunque il palato, il gusto, che appoggiandosi sul senso dell'ovvio¹ dice se qualcosa ha troppo o troppo poco sapore: la diagnosi attraverso i fenomeni è affidata al buon senso, che dice per via esperienziale se qualcosa non è convincente. Quando si fa una diagnosi di tipo fenomenologico, bisogna semplicemente masticare quello che il paziente dice, scoprendo se qualcosa non torna allo sguardo dell'ovvietà. La diagnosi fenomenologica si fonda sull'unica cosa che si ha in mano, cioè la relazione con l'altro: è dall'interazione tra le due soggettività che bisogna pescare, ascoltando quello che nella relazione stona.

Intanto bisogna cercare se c'è troppo poco contatto: il sapore di poco contatto si sente benissimo. Per esempio, se il paziente dice: "Ah, ieri mi è cascata una tegola in testa e poi ho visto un bel film che era molto interessante", si nota che non è in contatto con il dolore di quello che gli è capitato. È nell'abitare la distanza della relazione, è ballando con l'altro che ci si accorge dove quello inciampa: se dice: "Mi è cascata una tegola in capo e ho visto un film molto interessante", ha un sapore preciso, un sapore sbilanciato che sbilancia l'ascoltatore. C'è troppo poco di qualcosa, e viene subito da chiedere: "Ma che effetto ti ha fatto prendere una tegola in testa?". Una diagnosi fenomenologica è la sensazione che c'è troppo poco contatto fra la persona e se stessa. Bisogna ascoltare nella logica di *sentire il sapore in relazione allo stato del contatto*: sembra che questo funzioni, o qualcosa stona?

¹ Si dice della Gestalt che è la filosofia dell'ovvio.

Incrociando l'osservazione sul troppo poco contatto e quella su un'esagerazione di qualche tipo, si ha una diagnosi fenomenologica abbastanza consistente, cioè si tocca con una certa precisione la configurazione dell'altro nella situazione in corso: è una *conoscenza attraverso*. Se uno, per esempio, è perfezionista, il costo sarà che è rigido e si può legittimamente immaginare che avrà difficoltà nella vita per via di questa rigidità. Facendo attenzione all'esagerazione e osservando dove manca il contatto, si vede anche la funzione difensiva di queste alterazioni: non sono messe a casaccio e costituiscono un quadro generale che, una volta riconosciuto, serve a orizzontarsi. Il contatto non si ristabilisce in modo meccanico, ma cercando quello che la persona si immagina che le manchi e che le sarebbe d'aiuto.

Il termine "esagerazione" rimanda a un'esperienza, al riconoscimento di un'ovvietà. Non si può dimostrare un'esagerazione, ma nella mente umana c'è una capacità di valutazione non dimostrabile ma stranamente "fidevole", che è il senso dell'ovvio, che è in grado di dichiarare esagerato qualcosa: nel linguaggio comune si usa la parola *fissazione* per indicare qualcosa di chiaramente esagerato. Mancanza di contatto ed esagerazioni permettono una percezione approssimativa, ma interessante, di qualcosa di anomalo che sta succedendo nel paziente, e, senza essere una descrizione sintomatologica, permettono di riconoscere un decorso problematico della situazione. Anomalo non significa patologico, chiunque può avere motivi apprezzabili per spostarsi da un cammino ragionevole: senza significare, però, indica, e allora si possono fare domande che a volte portano lontano.

Nell'impossibilità di diagnosticare per via digitale, bisogna andare avanti per analogie, attraverso il sapore della mancanza di contatto e delle esagerazioni: sono diagnosi che non riferiscono la persona a un modello di essere umano, non dicono che la persona è sbagliata, ma dicono al terapeuta come si possa orizzontare nel rapporto in modo da raggiungere più rapidamente dei risultati. Sbagliare in psicoterapia non ha troppa importanza, la diagnosi è un'indicazione solo plausibile, non è una cosa rigida che va osservata a ogni costo: quando un medico fa una diagnosi sbagliata combina un disastro, ma in psicoterapia l'ottica si aggiusta via via, in quanto la diagnosi è sul processo e la caratteristica principale di un processo è che muta continuamente. La diagnosi, insomma, è necessariamente un *work in progress*.

La mancanza di contatto non si può legare a una specifica patologia: le interruzioni del contatto servono a ridurre l'ansia della persona e, siccome vivere è ansiogeno, ognuno continua a tamponare l'ansia ritirandosi dal contatto, in un processo continuamente in movimento. Le esagerazioni invece sono dure da smuovere: non riguardano il lato inconscio, ma il lato cosciente, in quanto sono ideologie e funzionano perché la persona le sposa. Se un perfezionista smette di *credere* che "perfetto è meglio", smette di essere perfezionista: l'esagerazione funziona tagliando fuori le altre risorse e riducendo l'ecosistema alla logica dell'ego.

La diagnosi fenomenologia serve nello specifico del rapporto, non per capire l'essenza della persona o come pianificazione dell'intervento, ma per la situazione in corso. Le diagnosi psichiatriche non servono mentre si fa psicoterapia: sapere che il paziente è fobico-ossessivo serve a trovare spiegazioni ad alcuni comportamenti e a scegliere gli eventuali farmaci, ma non suggerisce un modo di lavorare. Per l'uso delle libere associazioni non fa differenza se il paziente è fobico-ossessivo o se è demenzial-aristocratico, cambia invece parecchio se deflette o retroflette, perché il modo di intervenire sulla deflessione è diverso dal modo con cui si interviene sulla retroflessione: se si dà la zappa sui piedi gli si può dire: "Perché la zappa non la dai in capo a lui, che ti sta aggredendo?", se invece risponde fischi per fiaschi si dirà: "Io ho detto fischi: perché mi rispondi fiaschi?"

La diagnosi fenomenologica dice quello che c'è di poco e quello che c'è di troppo, quindi quello che manca e quello che c'è da levare. Se c'è troppo esibizionismo bisognerà calare un po' quello, se c'è troppa chiusura bisogna aprire un po', etc.: in questa maniera una volta che si è visto dove il paziente perde il contatto si sa subito dove indirizzarsi. Alla psicoterapia serve una diagnosi che permetta di lavorare meglio e la diagnosi fenomenologica è funzionale e congrua al lavoro in un'ottica fenomenologica. Senza una diagnosi bisogna andare a braccia, oppure limitarsi al *maternage*, che è comunque utile in quanto dà al paziente una specchiatura sul suo essere al mondo: le mamme però, quelle che il *maternage* lo fanno di *default*, hanno almeno l'aspettativa che i figli crescano e che poi possono smettere di farlo, mentre gli psicoterapeuti questa prospettiva non ce l'hanno. Il problema del *maternage* è che dopo un certo tempo diventa noioso e bisogna cercare di passare alla psicoterapia perché dopo un po' non se ne può più.

Uno degli assunti fondamentali della psicologia contemporanea è il *riferimento intenzionale*, cioè il fatto che non esiste amore senza amato, che non esiste odio senza odiato: la percezione non esiste senza l'oggetto della percezione. Brentano afferma che esiste solo la trinità *io-percezione-oggetto*: gli elementi da soli esistono solo in quanto astrazioni. Il mistero cristiano della Santissima Trinità ha a che fare con questo: non è un mistero teologico, ma un mistero psicologico, è il mistero del fatto che non esiste l'oggetto, non esiste il soggetto, non esiste la relazione, esiste qualcosa che sono tutte e tre le cose insieme.

Oggetto significa *ob-iectum*, "buttato lì": le cose sono buttate lì perché qualcuno ce le ha buttate. Qualcosa è resa oggetto dall'operazione conoscitiva, altrimenti oggetto non è: è il soggetto conoscente che la fa oggetto, con una concettualizzazione che la reifica e la separa dalla trinità di "soggetto-oggetto-relazione". Se si guarda una sedia, meno si proietta più cose si vedono, più si proietta meno cose si vedono: conoscere è un'integrazione tra percepire e proiettare, se c'è abbastanza percezione la persona è attaccata alla realtà, se invece è molta la proiezione, la persona magari delira. Quando si delira si vedono sedie pure dove non ci sono, anche senza supporti per la propria immaginazione: si fa il mondo come si vuole.

È la fissazione di fare un mondo oggettivo che esisterebbe uguale a se stesso anche senza gli esseri umani: ma cosa importa se il mondo esiste anche senza gli esseri umani? Ci si interessa di cose riferibili alla nostra esperienza e verificabili nella nostra esperienza. Una sedia vera e una sedia di cartone nella percezione di chi esperisce non hanno lo stesso sapore. Mettiamo un gatto davanti allo specchio: l'immagine nello specchio è praticamente uguale, ma il gatto non ha il minimo livello di curiosità verso quell'immagine, che non emana nessun odore. Il contatto con la realtà dipende molto dall'esserci con vari sensi contemporaneamente: con un'occhiata superficiale neanche ci si accorge se una cosa è di cartone o di ferro, ma se ci si entra in contatto in più modi c'è più facilità di scoprire come sia fatta e di trovarla interessante.

Siamo sul confine tra cosa sia vero e cosa non lo sia: non si può avere la certezza di cosa sia vero, ciò che è vero lo è solo approssimativamente, ed è tanto più accettabile come vero quanti più sensi si adopera. Se a vederla una sedia sembra di ferro, ad annusarla sembra di ferro, a toccarla sembra di ferro, è molto più plausibilmente di ferro che se sembrava di ferro solo allo sguardo. È improbabile essere sicuri di cosa sia vero, ma certamente è più sicuro in base a quanti più sensi si mettano in azione, ed è ancora più sicuro se, oltre ai sensi, si metta in moto anche la razionalità: "Sembra un cactus, a toccarlo mi sono punto, e poi è anche logico che qui ci sia un cactus", allora è molto probabile che lo sia. Bisogna abituarsi a uno stato cronico di incertezza e al fatto che ci si muove in modo approssimativo: se una cosa si teme o si desidera fortemente, non è improbabile che lo sguardo sia alterato al punto di vedere persone o cose che non ci sono. Anche la più semplice delle operazioni diagnostiche, la vista, è affidabile insomma

fino a un certo punto, figuriamoci dunque le diagnosi psicologiche: non sono affidabili eppure bisogna farle e si capisce allora come la professione della psicoterapia obbliga continuamente a uscire dai ranghi del ragionevole.

L'influenza del campo di forze

A fare lo psicoterapeuta si impara lavorando, non prendendo diplomi: i titoli servono per poter fare i concorsi. Una delle illusioni che gli studenti dovrebbero abbandonare è quella di poter imparare una psicologia riferita a strani esseri umani, i pazienti, e non a se stessi: quello di cui si devono accorgere è di avere anche loro bisogni problematici. In pratica imparare a fare terapia significa imparare a prendere in cura se stessi. Ma per prendersi in cura c'è bisogno di avere dei problemi: gli allievi cercano di fare del loro meglio per sembrare bravi, belli, intelligenti: è un errore, quello che dovrebbero cercare di fare è scoprire di essere nevrotici, allora si che avrebbero fatto il lavoro di base. La speranza è che escano a pezzi e che si prendano cura delle loro condizioni: allora possono poi avere abbastanza autonomia da poter fare gli psicoterapeuti.

Il problema è che gli studenti in genere puntano a realizzare un mondo ordinato e comprensibile, organizzato e maneggevole, invece di imparare a galleggiare nella tempesta. Tutto questo lavoro di comprensione serve a poco, perché in un seduta ci si ritrova in un mare agitato dove ci vuole una barca che peschi a fondo per reggere le onde: si buttano via le certezze, si comincia ad andare con le onde e pian piano si coltiva la professione. Il punto focale di tutta questa faccenda è il sacrificio narcisistico: l'inciampo fondamentale dello psicoterapeuta è il suo narcisismo, "io, io, io, io..." più dice "io" più prende dei granchi tremendi.

Mettere l'attenzione sul sentire invece che sul pensare è un suicidio narcisistico, perché a scuola ci hanno sempre detto di pensare, altrimenti prendevamo un'insufficienza. Quando ci si mette a sentire, si ha subito l'impressione che ci daranno una insufficienza: il paziente però è una persona che ha bisogni molto differenti da quelli di un professore, che sono che i suoi allievi non vengano bocciati per poter fare lui una bella figura. Il paziente medio non distingue tra psichiatra, psicologo e psicotico: neanche gli interessa. Il suo unico interesse è essere trattato bene, capito, e che gli serva a qualche cosa quello che viene fatto con lui. Del resto pensare è sicuro e palloso, e sentire è divertente e pericoloso: il pensiero non ha sapore, sentire è saporito, e la differenza fondamentale è il rischio, sentire è sempre rischioso. Il pensiero è stabilizzante, dove lo metti sta, il sentire non si riesce a incanalarlo dove si vuole.

C'è un intervento puntuale e uno a lungo termine, c'è cioè un intervento per la seduta e uno nell'ottica della terapia nel suo insieme: la tattica è per l'intervento nella seduta e la strategia per l'intervento nell'insieme. Il pensiero funziona per via digitale, per astrazioni, e misura le quantità, non è in grado di maneggiare la qualità: per questa ci

vuole il pensiero analogico. Qui la logica cambia e da formale diventa paradossale: Maturana spiega così il concetto di autopoiesi: si mangia per poter avere fame, perché se non si mangiasse si morirebbe e non si potrebbe più avere fame. Questo significa che quello che determina l'appartenenza al club degli esseri umani è il fatto di avere fame, non il fatto di mangiare.

Maria Antonietta, un cuore caritatevole, quando gli dissero: “Maestà, il popolo non ha pane!” rispose: “Che mangino le brioché”. L'appartenenza al genere umano dipende dal fatto che uno ha fame, non dal fatto che soddisfa la fame. I preti sono esseri umani? Sì. Hanno una vita sessuale? In teoria no. Sono esseri umani anche se non hanno una vita sessuale, perché anche se non lo agiscono, l'impulso ce l'hanno. Questo modo di pensare permette di avere un modello all'inverso: un essere umano non è uno che fa questo o quest'altro, ma uno che ha questo e quest'altro bisogno. Si può avere così un modello dinamico dell'essere al mondo, con cui riflettere sulle proprie scelte.

Ci si può chiedere ora: “Ma un essere umano che bisogni ha?” Non è tanto importante il come li soddisfi, l'importante è che li abbia: il compito del terapeuta è guardare alla storia della persona e chiedersi cosa stia facendo con i suoi impulsi: è contento, ha bisogno di qualcosa? Questo modello non serve tanto per la tattica quanto per la strategia: a questo proposito bisogna chiedersi come stia la persona nelle tre aree principali, cioè lavoro, affetti, divertimento.

Bisogna entrare nel panorama del paziente, per accorgerci che magari vive con poco affetto e chiedere per esempio: “Ma ti basta così poco affetto? Come fai a vivere senza amore?”. Pur tenendo presente le specificità della persona, bisogna indagare in tutte e tre le aree, perché sono importanti per tutti gli esseri umani. Il divertimento, per esempio, per una suora sarà di un certo tipo, ma è indispensabile che un pochino si diverta anche lei, altrimenti va in tilt come una persona qualsiasi. La strategia consiste nell'immaginare una serie di sedute che accompagnino la persona nella direzione di riuscire ad avere un mondo affettivo e lavorativo più soddisfacente, e un mondo di divertimenti congruo alle sue specificità e a quello che il mondo offre.

Ovviamente la situazione, la condizione sociale, l'età fanno differenza, ma quello che è valido per tutti è che sarebbe meglio non avere un circolo d'affetti troppo ristretto: avere una famiglia non basta, la famiglia sta in piedi se c'è intorno un circolo di affetti che la protegge, se sta dentro un circolo di scambi. Una volta questo circolo di amicizie sembrava non essere importante, perché le famiglie erano patriarcali: oggi invece che sono nucleari, se non stanno dentro un circolo più vasto diventano una prigionia. Se lo scambio è solo col coniuge, che succede se quello se ne va? Se muore? È un incubo spaventoso! Avendo una famiglia che sta in un circolo più largo, l'evento sarà sempre molto doloroso, ma si avranno più risorse per affrontarlo. Bisogna stare attenti che i pazienti non si chiudano dentro circoli strettissimi che utilizzano come bunker, perché i bunker prima o poi crollano addosso a chi ci abita dentro.

Un tema fondamentale nell'ottica gestaltica è la teoria del campo, la quale in sostanza afferma che non esista un isolante perfetto. È la ragion d'essere dei frigoriferi: anche se la struttura del frigorifero è fatta in modo da isolare i cibi dalla temperatura esterna, la fisica spiega come non possa esistere un isolante adiabatico¹: tutto è immesso nello stesso campo di forze e si influenza reciprocamente, tutto risente di tutte le forze in gioco nel campo. Il terapeuta è parte dell'universo di cui fa parte anche il paziente, che non di rado il terapeuta pretende di poter osservare da fuori: osservando il paziente, il terapeuta osserva un mondo di cui egli stesso fa

1 Adiabatico, dal greco: ἀ- privativo, διά «attraverso» e βαίω «andare».

parte.

La teoria del campo permette di affermare che il terapeuta non ha una posizione neutra: è parte del campo che sta osservando e ha bisogni, pretese, pregiudizi, etc. che rendono la sua osservazione non neutra. Se la sua posizione fosse neutra, il terapeuta non avrebbe nessun interesse per il paziente e non potrebbe esserci una relazione d'aiuto, cioè un aiuto attraverso la relazione, perché senza interesse per la relazione non c'è relazione, e quindi neanche una relazione che aiuta.

All'inizio i freudiani sostenevano che la relazione era il transfert che il paziente aveva sull'analista: ormai però hanno ammesso che anche il terapeuta ha un transfert sul paziente. Transfert significa "trasferimento" e c'è in entrambe le direzioni. Il paziente proietta sul terapeuta le figure genitoriali, ma anche il terapeuta ha le sue proiezioni, ed entrambe si incrociano e creano contro-proiezioni reciproche. Il controtransfert è quando i terapeuti prendono sul serio il transfert del paziente: per esempio, il paziente gli dice: "Quanto sei bravo!" e il terapeuta pensa: "Eh sì, sono proprio bravo!". Questo vuol dire che il terapeuta sta cominciando a dare i numeri. Il controtransfert infatti dovrebbe servire al terapeuta per accorgersi di cosa trasferisce su di lui il paziente: se gli fa venire la sensazione di essere bravo, dovrebbe capire che gli sta trasferendo sopra un'immagine grandiosa, se invece lo fa sentire stupido, che gli sta trasferendo un'immagine di stupido, cioè che ha su di lui un transfert negativo. Questo non significa che fra terapeuta e paziente ci siano solo proiezioni e contro-proiezioni, ma che, date le aspettative, ce ne sono molte, e interferiscono tanto da non potersi fidare granché di quello che si sente per l'altro.

Dalla teoria del campo derivano però visioni differenti dell'approccio gestaltico. Perls elaborò la preghiera della Gestalt che diceva pressappoco così: *"Io sono io, tu sei tu, io non sono qui per fare la tua cosa, tu non sei qui per fare la mia cosa. Se ci si incontra bene, altrimenti non c'è nulla da fare"*.

Una corrente della Gestalt non è d'accordo con questa visione e porta avanti la linea che, siccome facciamo tutti parte del campo, allora dobbiamo prendere in considerazione l'esistenza di tutti, cosa che è una lettura possibile, ma politicamente sgradevole della teoria del campo: personalmente, nella stessa stanza con Hitler non ci vorrei stare e non gli manderei certo gli auguri di Natale. La teoria del campo in realtà implica che l'effetto è proporzionale alla distanza, per cui tutto fa effetto dappertutto, ma Pinochet è abbastanza lontano dal mio mondo da avere poche possibilità di influenzarlo.

Allora, mentre alcuni affermano che bisogna accettare di aver a che fare con tutti, perché ci sono e bisogna prenderne atto, per altri la teoria del campo comporta che se uno è antipatico basta andare un po' più in là e dà meno fastidio. Perls era sostenitore della seconda visione, e sua moglie e i suoi amici dicevano che lui aveva un pessimo carattere: però l'affermazione "Io sono io, tu sei tu, io non sono qui per soddisfare i tuoi bisogni, tu non sei qui per soddisfare i miei bisogni" non significa che bisogna starsene per conto proprio, ma che è meglio cercare un posto adatto per soddisfare i propri desideri. La guerra contro la visione di Perls è una lotta contro un mondo dove molte cose si risolvono allontanandosi, dove, per esempio, se non ami la tua famiglia, te ne vai: c'è una parte di mondo che è contraria a questo, che non ha nessuna simpatia per le persone che si allontanano dalla famiglia.

La Gestalt ha dato spazio a quelli che nel loro sistema sociale affogavano e che non ne potevano più. Siccome nella storia delle rivoluzioni c'è sempre prima o poi un recupero del livello istituzionale, oggi viene recuperata una istanza istituzionalizzante anche all'interno della Ge-

stalt. È evidente che sia più divertente stare con gli altri esseri umani piuttosto che grattarsi la pancia da soli, però dire che bisogna accettarli perché ci sono e dire che tutto sta all'interno di una rete sociale e culturale, significa grosso modo giustificare qualunque organismo sociale come, per esempio, le università, che non sono certo quello che pretendono di essere.

Le università non hanno un peso culturale, ma un peso scolastico, però naturalmente pretendono di rivestire un peso reale nella cultura di un Paese: la realtà è che la maggioranza delle produzioni culturali universitarie servono solo a far carriera nell'università. La teoria del campo è solidissima, ma non significa che da qui discenda per forza il riconoscimento della validità di tutte le istituzioni: il fatto che siano indispensabili non significa che siano di qualità. È senz'altro vero che la creatività sia un fattore sinergico, in quanto è sempre qualcosa che compare in un campo di forza tra due poli, nell'interazione culturale fra le persone, ma non significa che bisogna per forza mettersi insieme con altri per costruire qualcosa.

È vero che se si riesce a mettersi insieme spesso si riesce più facilmente a costruire qualcosa di nuovo: basta infatti pensare al Rinascimento, o a Vienna, a Berlino, alla Francia, negli anni Venti, momenti in cui la creatività è andata alle stelle perché tante persone, lavorando in sinergia, hanno dato vita a cose straordinarie. Ciò non vuol dire però che bisogna aspettare di stare in un campo di interazioni fertili per produrre qualcosa: sarà meno facile, ma non è assolutamente indispensabile un campo di sinergie. Però è importante rendersi conto della differenza tra muoversi da soli e muoversi in un ambiente fertile: siccome muoversi in un ambiente fertile è senz'altro meglio, la deduzione logica è che bisogna adoperarsi per creare campi fertili e non aspettare la divina provvidenza. Questa significa creare connessioni, attivarsi e attivare, cucire contatti, scambiare con la gente vicina e lontana: scambiando con gli altri vengono in mente cose che non verrebbero in mente da soli.

L'opposto della sinergia è la competizione: ma per esempio, più terapeuti ci sono più persone vanno in psicoterapia, più pazienti ci sono più gli psicoterapeuti lavorano, il campo è tale da far sì che la situazione alla fine sia sinergica. Se invece i terapeuti si mettono a immaginare che gli altri rubino loro il territorio, cominciano a chiudersi, hanno sempre meno scambio e poi la vita diventa difficile. C'è un'interazione generale che fa pressione sui confini e, o si immagina di avere influenza su un campo vasto (come quando si tira un sasso nell'acqua e poi si spandono le onde), oppure l'orizzonte si restringe. Quello che cura il paziente è il suo movimento dentro un campo di forze: la terapia consiste nell'aiutarlo a comportarsi in un'altra maniera.

Questa ottica di rimbalzi continui (il mio comportamento influenza il tuo, che poi influenza il mio, che influenza eccetera) è in pratica la teoria del campo. I comportamenti non sono oggetti, ma onde che rimbalzano e i cambiamenti avvengono all'interno di un campo generale che muta in una maniera impercettibile. Se si pensa a una scuola che funziona bene e a una che funziona male, passando fuori dell'edificio scolastico o anche solo entrando dentro, non si vede la differenza: è il diverso livello della qualità della vita delle persone coinvolte quello che fa la differenza. Ma il livello della qualità della vita è registrabile nel campo, non negli oggetti, non ci sono "oggetti" che la psicoterapia produce: è molto importante guardare alla situazione come un campo di forze su cui si ha un'influenza fluida, che tocca il campo e semplicemente lo riorganizza in un'altra maniera. Si vede qui come il concetto di autonomia assomigli molto all'immagine di un gatto che si morde la coda: essere autonomi stando dentro un campo di forze è una contraddizione *in terminis*, tanto che molte persone rinunciano e aspettano solo che qualcuno gli dica cosa debbano fare. La frontiera qui è quella della logica lineare: saltare in una logica circolare è un salto nel buio.

La democrazia

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, e cioè con il rapporto gerarchico. Ma l'autorità è un'invenzione culturale o proviene dal regno animale? Dato che la gerarchia esiste già nel mondo animale, non è quindi una cosa culturale. Tutto quello che si trova in natura è in primo luogo uno strumento di sopravvivenza, perché l'evoluzione lascia indietro spietatamente 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, come anche un cocodrillo protegge i suoi piccoli. Questo rapporto di protezione è anche un rapporto di potere, perché ovviamente per essere protetti bisogna che i figli diano retta ai genitori. Se ci spostiamo dal livello animale a quello umano, vediamo subito un fatto essenziale: l'autorità oltre all'aspetto concreto dell'obbedienza, implica anche un aspetto mitico. Sul piano concreto, infatti, l'autorità consiste in una funzione normativa, che però dovrebbe essere accompagnata da una colorazione emozionale e di solito, almeno per un certo periodo, i genitori sono un mito per i figlioli, finché questi piano piano non scoprono che in realtà sono persone qualunque. 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 una cosa o l'altra, perde quello che si chiama l'ascendente sul figliolo che passa da una cooperazione attiva a una subordinazione-disobbedienza, a seconda dei casi. Ubbidisce cioè finché è preso nella morsa materiale del potere, ma senza collaborare: se i genitori non hanno un qualche mezzo di coercizione da usare, non ottengono più niente.

Al momento che si infrange il mito, si rovina anche la funzionalità della relazione gerarchica, cioè il potere continua a esistere in una forma però priva di vitalità e diventa disfunzionale. L'autorità che non è investita mitologicamente è un potere odioso a cui si cerca di sfuggire e che si cerca di combattere in tutti i modi possibili. Questo però è un problema, perché effettivamente l'autorità, la gerarchia, ha varie funzioni nella sopravvivenza. Una importanza evidente della relazione gerarchica con i genitori è che loro hanno un potenziale economico, di forza fisica, di esperienza indispensabile ai figli per la sopravvivenza: per molti anni i bambini non sono capaci

di sopravvivere senza la protezione dei genitori e ovviamente possono attingere a queste riserve nella misura in cui cooperano con i genitori, senza andare in opposizione e in scontro di potere.

Anche in una gerarchia sociale, alla perdita dell'investimento mitologico l'autorità si depotenzia. Una delle funzioni del potere è proteggere i sottoposti e compiere al loro posto quello che loro non sanno fare, un'altra è mantenere la pace. Che succede infatti in un branco? Un gruppo di individui adulti, che normalmente si aggredirebbero reciprocamente, stanno insieme in pace in uno spazio così ridotto che la competitività normalmente non permetterebbe: stanno insieme perché sono tutti sottoposti allo stesso capo. Il potere ha anche la funzione di inibire le lotte per la supremazia: una volta stabilito un capo, finiscono gli scontri. Ma questo avviene se il capo da una parte ha abbastanza forza per stare in cima alla gerarchia e dall'altra se ha abbastanza ascendente, cioè se i sottoposti hanno un investimento mitologico di interesse, di fascino, di apprezzamento speciale per lui. Nel momento in cui il capo perde questo smalto, perde l'autorevolezza e insieme la capacità di pacificare i conflitti, quindi subito cominciano a serpeggiare le rivolte.

Ci si può chiedere se sia meglio che un capo abbia un ascendente tale che nessuno si ribelli, o che non sia un così buon capo, in modo che poi la gente riesca a ribellarsi, e qui non ci sono risposte univoche: sul piano politico un capo che ha molto ascendente e che riesce a pacificare i conflitti dei sottoposti equivale al mitico re buono. Il re buono ha la fiducia del popolo e tutti sono contenti, però il regime rimane monarchico: per chi è monarchico magari va bene, ma a un repubblicano forse non va giù tanto facilmente, magari preferisce che serpeggi la rivolta, che si rompa questo equilibrio e si stabilisca un regime democratico, che è certamente più complicato, ma che permette una partecipazione più larga alla direzione del mondo. Non c'è un punto di vista univoco sul tema del potere: fatte tutte le riflessioni del caso, alla fin fine ognuno sposa la posizione politica che preferisce.

Molti piano piano 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. È 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 una estensione del potere, ovvero della responsabilità, dal capo a tutti quanti, in modo che ognuno possa avere parte del potere di gestione della situazione collettiva e anche di gestire la propria vita. Una volta la vita era un bene talmente poco personale che era concepibile la schiavitù: in Russia, per esempio, i servi della gleba non avrebbero potuto andare a vivere in un'altra città, né cambiare mestiere, ma dipendevano in tutto e per tutto dalle decisioni del loro padrone.

Il processo di democraticizzazione è un'estensione alle singole persone della responsabilità, cioè del potere: molto importante da tenere presente è 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. Siccome la responsabilità ha questa implicazione minacciosa del rispondere, capita allora 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, al fenomeno della scelta. Scegliere significa responsabilizzarsi, decidere di pagare quel conto invece di quell'altro:

spesso si crede di poter sfuggire al conto, ma questa è pura illusione, perché il conto la vita lo presenta comunque.

La democrazia è una discesa della responsabilità dagli alti livelli della gerarchia fino ai livelli più bassi: ognuno votando sceglie i capi e quindi diventa responsabile dei capi stessi. Questo accade in teoria naturalmente, ma in pratica è un altro discorso: quello che chiamiamo democrazia, è solo teoricamente democrazia perché, considerando la corruzione inevitabile, in pratica è piuttosto lontana dall'esserlo. Ma di questo non c'è da meravigliarsi, perché la democrazia appunto non è un fatto naturale, non si appoggia su reazioni istintive, su elaborazioni automatiche della mente: la democrazia richiede presenza, consapevolezza, responsabilità. E siccome invece l'unica cosa su cui gli esseri umani possono contare di sicuro sono gli automatismi, la democrazia dall'inizio della sua vita procede barcollando e ricadendo di quando in quando nella tirannide.

Un interessante problema specifico è la gestione dell'autorità nelle aziende: mentre nella politica è delegata e viene ritirata dopo un certo tempo, nelle aziende no: chi ha il potere se lo tiene, sia nell'area statale, in cui al potere si arriva per carriera, e dove fino alla sua pensione il capo sta in carica, sia nelle aziende che sono di proprietà di qualcuno, che l'autorità ce l'ha di diritto e non ci pensa proprio ad amministrarla democraticamente. Nel momento in cui ha il potere, per quella stupidità di cui gli esseri umani sono molto dotati, la persona perde immediatamente il ricordo che il potere è una funzione e lo converte invece in un privilegio: "Il capo fa quello che gli pare" è un assunto universalmente accettato. Si dimentica facilmente che invece non è lì per fare quello che gli pare, ma per assolvere a una funzione, sia che si tratti di un dirigente pubblico o di uno privato assunto per fare gli interessi dell'azienda, oppure anche nel caso che sia il padrone stesso dell'azienda, che, se non è un completo imbecille, sono gli interessi dell'azienda quelli che dovrebbe perseguire anche quando contingentemente non coincidessero con i suoi.

Gli interessi di una azienda sono di vario tipo, ma almeno in teoria sarebbero quelli di produrre qualcosa di utile (lasciando per un momento da parte tutte le considerazioni sulla produzione industriale, dallo sfruttamento all'inquinamento, che in questa sede non sono momentaneamente pertinenti). Un dirigente dovrebbe essere al servizio di questa istanza, ma il fatto è che una volta che è al suo posto, spesso se ne frega della funzione che dovrebbe svolgere e usa il potere soprattutto per assecondare gli interessi suoi. Questo, nell'ottica dell'azienda, è un errore gigantesco, che però è molto difficile da correggere. Una volta che qualcuno ha in mano il potere è difficile obbligarlo a usarlo in modo corretto: fatalmente succede che il potere diventi privilegio.

Nel mondo contemporaneo, il tema del potere è mitigato dal fatto che qualunque azienda, anche se dipende dallo Stato, ormai ha l'esigenza di un buon livello di produttività: cioè deve ottenere risultati verificabili. Se il dirigente si comporta in modo disfunzionale, diventa oggetto di pressione da parte dell'azienda stessa: anche un dirigente statale, almeno in teoria, dovrebbe riuscire a ottenere buoni risultati. Fare per bene il dirigente significa non solo dare ordini, ma anche, fra l'altro, creare un ambiente a basso tenore di conflittualità, in cui le persone non stiano lì a sgomitare per cercare di salirsi uno in capo all'altro. Per riuscirci, bisogna che il dirigente abbia credito con le persone che dirige: deve avere credibilità, autorevolezza, carisma insomma.

Per avere carisma, 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 quello che sale gerarchicamente quella superiorità non è solo un privilegio, è anche un impegno. L'individuo che vince si assume il compito di proteggere quello che ha perso. Chi sta sotto, ci sta non solo perchè riconosce la sua sconfitta, ma anche perchè ci guadagna protezione. Appena cessa la protezione, incomincia a serpeggiare il malcontento: i dirigenti, 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 proteggono gli inferiori gerarchici. In natura funziona bene, e, se una cosa funziona in natura, funziona anche fra gli esseri umani: per questo sarebbe importante per i dirigenti di azienda rendersi conto che perchè i sottoposti collaborino, invece di ubbidire di malavoglia, si devono sentire protetti oltre che comandati. Si devono sentire presi in carico personalmente. Essere presi in carico implica inevitabilmente essere conosciuti: senza conoscere una persona come si fa a sapere da cosa ha bisogno di essere protetta?

I comportamenti possono essere emozionalmente investiti o no, cioè possono essere "freddi" o "caldi", come si dice in linguaggio corrente. Nell'accezione comune, freddo equivale a sgradevole, quindi in partenza meno funzionale di caldo: per accogliere gli inferiori gerarchici in un contenitore caldo, e quindi funzionale, è necessario un coinvolgimento emotivo, che è poi semplicemente quella che si chiama benevolenza. Perché una persona si senta accolta, capita, apprezzata da un superiore, e sia quindi disponibile a investirlo di credibilità e a riconoscergli autorevolezza, carisma, bisogna che senta benevolenza da parte di quel superiore. È molto diverso se il superiore sia uno che sfrutta soltanto 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.

Benevolenza non vuol dire paternalismo, che è una falsa benevolenza: "La politica è una cosa sporca - dicevano paternalisticamente i fascisti - lasciatela a noi". Cosa vuol dire concretamente benevolenza? Significa semplicemente *volere il bene della persona*. Essere più contenti cioè se la persona è contenta che se è dispiaciuta. La benevolenza costa poco, non bisogna spendere molto per essere benevolenti: costa quasi meno che non esserlo. A non essere benevolenti non si risparmia tanto e si provocano un sacco di problemi. La benevolenza però ha certe implicazioni: 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 non essere in competizione con i figlioli: i quali, infatti possono facilmente trovare che i genitori siano persone straordinarie, a patto però che non siano in competizione con loro. Ma se approfittano della loro superiorità per far vedere come siano migliori, il figliolo dopo un po' li trova insopportabilmente cretini o peggio.

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. Stanno continuamente a rimettere sotto gli inferiori, perchè hanno una gran paura dell'instabilità del loro *status*. Non è così facile essere benevolenti con gli inferiori gerarchici: implica stare tranquilli al proprio posto e accettare che non bisogna continuamente rimettere sotto quelli più deboli per dimostrare la propria superiorità. È essenziale, nelle famiglie come nelle gerarchie aziendali.

È abbastanza evidente, infatti, da una parte che non è un granchè 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 se a nessuno piace avere un superiore sulle spalle, anche i propri inferiori gerarchici sono insoffer-

enti, e sopportano la situazione solo nella misura in cui ne abbiano almeno un minimo di vantaggio. E il minimo di vantaggio possibile è almeno un minimo di benevolenza. Se c'è questo minimo di benevolenza, le persone hanno una relazione affettiva con i superiori e possono collaborare a un'impresa collettiva non solo formalmente, ma anche coinvolgendosi personalmente, divertendosi per così dire, per quanto il lavoro si possa chiamare divertente: dedicarsi a qualcosa con passione comporta un alto grado di divertimento, come mostrano i bambini.

Il capo insomma, per far bene il suo mestiere, dovrebbe provare verso i sottoposti qualcosa di simile a ciò che il padre nutre per i figli, e i sottoposti dovrebbero avere per il capo qualcosa di simile a quello che i figli sentono per i genitori quando tutto va bene. Se c'è questo tipo di relazione, la corrente affettiva modera, tempera, la prepotenza che è insita nell'umana natura. I genitori, infatti, sono prepotenti, ma anche i figli lo sono: se fra loro c'è benevolenza, finiscono per essere tutti un po' meno prepotenti e più collaborativi. Se sono meno prepotenti, tutto quanto funziona meglio e l'azienda prospera: se invece tutti stanno lì a sgomitare fra di loro ed esercitano la propria prepotenza, l'azienda viene frenata da un caos di dispersione energetica.

Si può capire, insomma, che la democrazia è allo stesso tempo indispensabile e impossibile, perché necessita di un livello di collaborazione consapevole delle persone interessate, che dovrebbero privilegiare il funzionamento e la qualità della vita del gruppo rispetto ai loro interessi egocentrici e dovrebbero rendersi conto che la qualità non è un oggetto che si può possedere, ma uno stato che richiede il riconoscimento e il rispetto dell'interlocutore. Comportarsi democraticamente è allora realmente proibitivo.

Il profumo della materia

La trascendenza

Nell'iconografia cristiana, lo spirito è rappresentato da una colomba, simbolo di qualcosa che vola da una persona a un'altra: in questa logica, si potrebbe immaginare lo spirito come quello che avviene tra le persone e le cose, piuttosto che semplicemente come una realtà altra dalla materia. Lo si può pensare come il profumo della materia, come dire che senza la materia non c'è neanche lo spirito: il profumo non c'è senza la materia che lo emana. Spirito è comunque un termine neutro, può essere positivo o negativo, santo o dannato insomma, può essere qualcosa di stupendo o di terribile: i campi di sterminio, per esempio, non si può certo dire che della materia siano stati proprio un profumo. Se si immagina lo spirito come inerente alla materia, questo comporta la necessità di un senso di rispetto per la materia: è da lì che viene lo spirito, bisognerà pur tenerla in considerazione. Se l'arte non è la materia di cui è fatta, il quadro però c'è solo se ci sono la tela, la tavola o il foglio di carta, o qualunque altro supporto materiale: senza la materia, neanche l'arte ci può essere. In questo senso materia e spirito fanno un tutt'uno, un insieme coordinato in cui l'uno non può essere staccato dall'altra.

Per Adorno cercare l'anima sarebbe cercare a tastoni qualcosa che non c'è: lo spirito è qualcosa che non c'è mai prima di manifestarsi. Lo spirito non si ripete, è imprevedibile e non indagabile. Lo spirito è l'esperienza diretta della vita, un'esperienza non vincolata ai contenitori razionali, cioè al filtro dei concetti: sua caratteristica è l'ineffabilità, l'impossibilità di *spiegarla* con le parole. È un'esperienza indicibile, non conoscibile per differenziazione, ma solo per partecipazione. Lo spirito trascende la persona, è cioè di più della somma delle sue parti, ma un insieme non è facile da vedere. Guardando la faccia di una persona si vedono, per esempio, i tratti del suo viso, ma non è quello il suo spirito che va, invece, immaginato guardando la persona nell'insieme, perché è qualcosa che cambia continuamente e che non si può immaginare una volta per tutte!

Si può metaforizzare lo spirito come un'aura intorno alla persona. Guardando i particolari non si vede l'insieme, ma solo i particolari: per "vedere" quello che trascende il visibile, aiuta guardare l'insieme socchiudendo gli occhi, senza mettere bene a fuoco. Quanto a essere visti, si dice che gli occhi sono lo specchio dell'anima: gli occhi non sono un oggetto stabile, hanno tante trasparenze e sfumature che non si vedono "oggettivamente". Guardare negli occhi è un po' come guardare in una sfera di cristallo, sembra di vedere, ma in realtà si sta immaginando. Nel cristallo ci sono impu-

rità che lo rendono nebbioso: guardare in una sfera di cristallo è come guardare in una nuvola, è un supporto per la fantasia. Guardare negli occhi una persona è un modo di vedere la propria fantasia sulla persona, il che fra l'altro non significa né lei né te, ma un misto di lei e di te. Quando si immagina qualcuno non si può separare se stessi da chi si sta immaginando: è come se immaginare una persona diluisse la distanza tra ciò che si vuole e ciò che si vede, che appunto è in realtà, anche questo, un insieme!

Le parole “anima” e “spirito” si possono usare in tante maniere possibili: per ragioni di chiarezza tecnica, si può utilizzare la parola “anima” come base dell'essere animale e la parola “spirito” nel significato di trascendenza. È una proposta tecnica per definire termini che normalmente ognuno usa come gli pare: le parole hanno un valore d'uso e, secondo il periodo storico, il luogo e la tradizione, possono avere un senso diverso. La parola “anima” qui indicherebbe ciò che accomuna l'uomo agli altri animali e la parola “spirito” indicherebbe invece ciò che li rende diversi.

Questa differenziazione mira a un duplice scopo:

- rendersi conto del fatto che la vita emozionale di un essere umano è di poco differente da quella di un gatto: se riuscissimo a guardarci come si guarda un gatto, certe cose della vita, che sembrano tanto strane, sarebbero più comprensibili;
- rendersi conto del fatto che, peraltro, la vista psichica di un essere umano non finisce dove finisce quella di un gatto!

Anche nella tradizione buddista si trova l'affermazione che lo spirito trascende pur rimanendo indissolubilmente connesso alla materia: qui le virtù provengono, infatti, dalla purificazione dei vizi. Se uno è avaro, invece di essere avaro di soldi, per purificarsi deve diventare, per esempio, avaro di tempo da dedicare alle sciocchezze, cioè deve risparmiare il tempo per le cose importanti; se è avido, invece che di beni deve diventare avido, per esempio, di compassione, e via dicendo. Il cammino verso l'illuminazione, la consapevolezza e anche semplicemente il benessere, qui non passa attraverso la repressione dei vizi, ma attraverso la sostituzione dell'oggetto d'investimento.

Nella tradizione buddista, le virtù insomma sono considerate della stessa materia dei vizi, solo purificate: sono cioè l'effetto dello spostamento del vizio su oggetti d'investimento che trascendono il piano biologico. Una trasformazione, quindi, ma non sostanziale, semplicemente di contenuti, quella che Freud chiamò sublimazione. Una conversione, un cambio di direzione che sposta le passioni da contenuti di basso livello ad altri di livello più alto, aumentando la consapevolezza e la libertà della persona: fermo restando la struttura di base della realtà umana, che è quella biologica, animale.

Questa rappresentazione dello spirito è fondata su una visione “naturale” della trascendenza. Tutto quello che esiste nel mondo, da un sasso a una poesia, ha una storia, ha percorso una strada. Non c'è bisogno di nessun *deus ex machina*, di nessun intervento magico, per giustificare l'esistenza. Un quadro non trasforma la materia dei suoi colori per diventare opera d'arte. I colori rimangono terre, materie varie, di nessun intrinseco pregio, mescolate insieme: è l'effetto della composizione che fa di una manciata di terre colorate un quadro di Leonardo.

Per passare dallo stato di nessun valore a quello di grande valore non c'è bisogno di interventi soprannaturali: la trasformazione sta nell'effetto della composizione, per cui con sassi e quel banalissimo fango che si chiama calce si può costruire un edificio straordinario, e con polveri

colorate un quadro meraviglioso. Edgard Varés¹, un musicista degli anni Trenta, diceva che si può fare musica con qualunque rumore, è solo un problema di intervalli. Componeva musica per esempio con i rumori del porto: li scomponeva e li ricomponeva con specifici intervalli e appunto questi silenzi trasformavano l'insieme in musica. E non è sperimentazione intellettualistica: la musica di Varés è musica! Non ci sono bacchette magiche e non ci sono miracoli per lo spirito: il lato positivo è che il futuro è aperto, ognuno può arrivare dove vuole, basta rimboccarsi le maniche e compiere i passi necessari.

La caratteristica base dello spirito è la coscienza, che consiste nell'accorgersi di quale sia la propria sensazione individuale del mondo. Come mai la gente è ancora tanto infelice visto che, oggi come oggi, almeno nel mondo industrializzato mangia, ha una vita fisicamente meno faticosa, una medicina più efficiente, più libertà politica, etc.? Evidentemente l'essere umano non ha bisogno solo di queste cose. Nella società del benessere, manca l'unica cosa che non può essere comprata perché le persone possano essere contente: lo spirito. Non esiste supermercato che possa venderlo, nel senso che per raggiungere lo spirito occorre scoprire se stessi e imparare a vedere l'invisibile. E tutto ciò non si compra, si sperimenta, si vive.

Se per fare musica occorre mettere pause, cioè mettere il vuoto fra i pieni, per scoprire se stessi occorre fare posto, lasciare un vuoto che consenta la distanza tra IO e TU. Il vuoto è condizione indispensabile: nel già pieno non c'è posto per altro e non c'è neanche condizione per il movimento, e senza distanza non c'è differenza di potenziale, quindi non c'è energia. Solo il vuoto permette l'avvenimento e lo spirito non si manifesta se niente succede.

Il libero arbitrio si orienta fra due polarità possibili: si può scegliere la luce, come si possono scegliere le tenebre. La luce esiste come polarità, non come assoluto, esiste perché esiste il buio e il buio esiste perché esiste la luce². Il cammino dello spirito ha senso fra queste due polarità e non si muove in senso lineare, ma serpeggiando: a volte di qua, a volte di là, a volte nella luce, a volte nelle tenebre, a volte nel bene, a volte nel male. Non si può scegliere la luce senza conoscere il buio, e quindi non si può scegliere il bene senza conoscere il male: se una persona va verso la luce senza aver conosciuto il buio in nessuna maniera questa non è veramente una scelta. Naturalmente non c'è bisogno per forza di agirlo, lo si può conoscere anche con l'immaginazione.

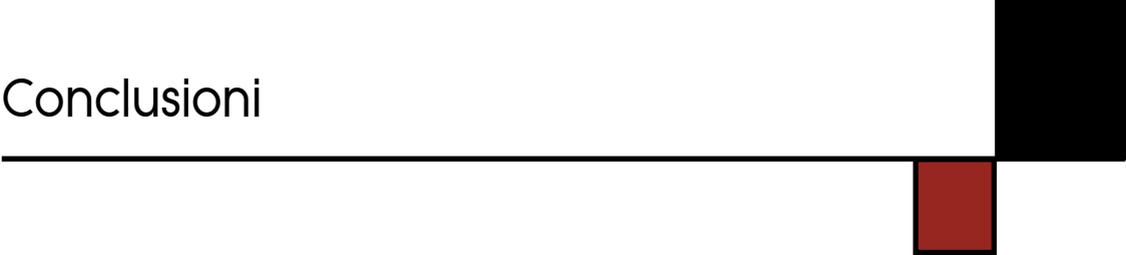
Nella tradizione buddista, si dice che valga più un attimo di coscienza che anni di genuflessioni: nel senso che se anche le genuflessioni contano, conta di più la consapevolezza. Cosa sono le cose cattive? Intanto sono cose relazionali e non assolute, e questo in parole povere significa che non esistono cose cattive al di fuori di una relazione, cattivo è fare male a qualcuno³: fare del male poi è una cosa cattiva se ci si guadagna qualcosa. Il cammino umano è orientato nello spazio e nel tempo dentro la polarità luce-buio, ed è per questo che la tradizione cristiana parla di Spirito Santo, implicando con questo che esista anche lo spirito dannato. Se non si può andare verso il bene senza considerare il male, questo implica che bisogna continuamente passare attraverso una frontiera proibita per muoversi verso la luce.

¹Edgard Varés, *Il suono organizzato*, RICORDI, UNICOPLI, (1983)

²Bulgakov Michail A., *Il maestro e Margherita*, Bari, De Donato, 1967.

³*Dialoghi di Carl Rogers. Conversazioni con Martin Buber, Paul Tillich, Burrhus Frederic Skinner, Michael Polanyi e Gregory Bateson*, a cura di H. Kirschenbaum, V. Land Henderson, Bari, Edizioni La Meridiana, 2008.

Conclusioni



Ci sono frontiere a ogni angolo del mondo e ormai non sono più proibite in senso stretto¹: è solo che non è uso farsi certe domande e si tende ad accettare significati normali, in cui le cose sono semplicemente come sembrano. Le parole come teoria, tecnica, arte, sogno, bellezza, eccetera, significano in genere solo banalità e in questa maniera perdono la capacità di aprire spazi nuovi e sconosciuti. Da che mondo è mondo però è pericoloso passare queste porte e la tradizione riporta famosi esempi.

Prometeo è un caso eclatante: per portare il fuoco agli uomini si fa condannare a un rodimento eterno di fegato, che per via analogica assomiglia a una rabbia senza fine. Il risultato non era all'altezza delle aspettative? Gli esseri umani non sono stati abbastanza riconoscenti? Conoscendoli è molto probabile, ma quello che è certo è che il suo eroismo non ha avuto un successo cosmico, malgrado abbia fornito all'umanità uno strumento fondamentale per la sopravvivenza. Valeva la pena che lo facesse? Nel suo famoso monologo chiama in sua difesa anche l'innumerabile sorriso delle onde del mare, ma se lo rifarebbe ancora resta un inesplorabile mistero anche in Sofocle.

Altrettanto esemplare è l'Ulisse di Dante: passa le colonne d'Ercole per "seguir virtute e conoscenza", o almeno questo dice ai suoi compagni. La "virtude" sarebbe stata il coraggio di affrontare una conoscenza proibita, ma in realtà, almeno per Dante, si trattava di un peccato d'orgoglio: lui non si fermava davanti a niente, neanche se era proibito. In realtà l'aveva proibito Ercole, un semidio: ma se all'epoca neanche gli dei erano un granché "fidevoli", che si può dire di un semidio? Perché Ulisse doveva ubbidire? E soprattutto, perché Dante l'ha messo nell'inferno? Dante non faceva le cose a caso e non era certo un bacchettone, quindi si tratta di un'operazione sensata: quale conoscenza poteva essere proibita all'epoca? E chi metterebbe all'inferno oggi, per aver perseguito una conoscenza vietata? Forse i fisici che fecero la bomba atomica? Oppure i biologi delle piante modificate geneticamente, oppure quelli che hanno clonato animali? È evidente che non c'è risposta ed è anche chiaro che la conoscenza in sé è neutra: all'inferno si va eventualmente per l'effetto di ciò che si fa, cioè per le intenzioni che si perseguono.

Un caso interessante è quello del Faust di Goethe, che scommette col Diavolo che non esista l'attimo perfetto, perché la vita è inesorabilmente imperfetta: perde la scommessa, ma viene salvato dall'inferno dall'amore di Margherita. Il doctor Faustus di Mann invece all'inferno ci deve andare, e anche in preda alla paranoia, perché non ha rispettato il patto e non ha rinunciato al suo amore per il nipote. In queste storie il tema della conoscenza sembra inestricabilmente connesso con l'amore: sembra che la con-

¹ Cacciari Massimo, *Icone della legge*, Milano, Adelphi Edizioni, 2002.

oscenza ne rappresenti un sostituto che alla fine si rivela fallimentare, a meno di non contentarsene.

Insomma, la tradizione sconsiglia di passare le colonne d'Ercole, scoprendo cose che gli dei tengono nascoste, sia perché l'orgoglio porta in perdizione, sia perché sapere non sostituisce l'amore. Ma le colonne d'Ercole di questo libro hanno una portata ben più modesta: il costo che comportano è solo la perdita dell'illusione che tutto sia come sia e la scoperta che della realtà non sappiamo un bel niente. I vantaggi invece sono grandi: la messa in discussione della bellezza ha per esempio permesso la nascita dell'arte moderna, e se a qualcuno non piace Picasso, difficilmente potrebbe dire che non è un grande pittore. La conoscenza scientifica, approssimativa per definizione, ha prodotto molto per poter sopravvivere e organizzarsi in maniera abbastanza funzionale, e il pensiero filosofico e politico ha permesso uno sviluppo sociale senza precedenti. Un cercare proibito ci potrebbe comunque essere, che, se non fosse figlio dell'orgoglio, lo sarebbe della paura e di quella smania di controllo che Bateson affermava essere un errore epistemologico.

Bibliografia

- Bateson, G. (1977) *Verso un'ecologia della mente*, Trad. di Giuseppe Longo e di Giuseppe Trautteur, Milano, Adelphi
- BION W.R. (1961), *Esperienze nei gruppi e altri saggi* (trad. it.), Roma, Armando, 1971
- Bulgakov Michail A., *Il maestro e Margherita*, Bari, De Donato, 1967
- Cacciari Massimo, *Icone della legge*, Milano, Adelphi Edizioni, 2002.
- Graham Farmelo, *L'uomo più strano del mondo. Vita segreta di Paul Dirac, il genio dei quanti*, traduzione di Frédéric Ieva e Andrea Villa, Milano, [Raffaello Cortina Editore](#).
- Focillon Henri, *La vita delle forme seguito da Elogio della mano*, Torino, Einaudi, 2002
- H. Kirschenbaum, V. Land Henderson a cura di, *Dialoghi di Carl Rogers. Conversazioni con Martin Buber, Paul Tillich, Burrhus Frederic Skinner, Michael Polanyi e Gregory Bateson*, Bari, Edizioni La Meridiana, 2008
- Pessoa (1991), *Faust*, Einaudi, Torino
- Salgado S., *La mano dell'uomo*, Contrasto due, Roma, (2002)
- Sini Carlo, *Il silenzio e la parola. Luoghi e confini del sapere per un uomo planetario*, IPOC, 2012
- Edgard Varés, *Il suono organizzato*, RICORDI, UNICOPLI, (1983)



Istituto
Gestalt
Firenze®

www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372