

Editoriale

La ricerca del Sé: terminabile e interminabile

Antonio Godino

Ci sono diverse trasposizioni metaforiche che sono state utilizzate per rendere l'idea di quale sia l'essenza del lavoro di esplorazione e di trasformazione che si configura con l'esperienza psicoanalitica.

Una fra le metafore più adoperate è, sicuramente, quella del viaggio. Trattandosi di un lavoro di esplorazione, parrebbe una metafora convincente: proprio come nel viaggio, anche nell'analisi possiamo cogliere uno stato o posizione di partenza, delle tappe, delle soste, degli ostacoli che si frappongono lungo il percorso, delle false segnalazioni o delle indicazioni fuorvianti, infine una meta condivisa, raggiunta la quale il paziente si può separare dal suo Mentore od accompagnatore di un determinato periodo della sua vita, cioè può concordare con esso il termine di questo percorso comune e dell'analisi.

Diventa anche possibile, grazie alla metafora del viaggio, rendere immediatamente comprensibile la differenza fra una psicoterapia dinamica breve ed un'analisi ortodossa. Nella forma focalizzata o abbreviata il percorso è veloce, in quanto l'esplorazione è limitata, mirata e selettiva. Si raggiunge una determinata meta (per esempio: il controllo dei sintomi) senza curarsi troppo della ricchezza eventuale che si potrebbe ottenere dall'esperienza globale del viaggio, in quanto percorso e conoscenza. Si tratta un po' come fare un viaggio che non ci metta in contatto col territorio, per esempio spostandoci con un treno o, addirittura, con l'aereo. Il cambiamento si ottiene certamente, ma è una esperienza "povera". Si tratta di un viaggio che cambia la nostra collocazione ma non la nostra disposizione interna, il cambiamento è funzionale ma non strutturale.

L'esplorazione analitica, nella sua forma non focalizzata e non parametrata, ricorda sempre l'esperienza di un viaggio, ma di un viaggio

ove l'esperienza del mutare la nostra collocazione è simile a quella di un centellinare d'un nettare, di un respirare altri profumi, di un ascoltare altre voci ed altri linguaggi, come quando si viaggia a piedi, lentamente, con impegno e con paziente fatica, tutto osservando e tutto prendendo lentamente dentro di sé.

L'esplorazione è libera (e non ci riferiamo solo alla tecnica delle libere associazioni) in quanto il setting analitico è, per definizione, aperto e non predeterminato, il terapeuta non definisce *ab initio* limiti di tempo o di contenuto al lavoro di scavo e di esplorazione.

Certamente, l'esperienza analitica attuale si va discostando, gradualmente ma sempre di più, dal modello delle origini. Sappiamo bene che restrizioni di ordine economico (sempre meno persone sono disponibili ad impegnarsi in sedute analitiche con una frequenza di tre-cinque sedute la settimana) e anche trasformazioni di ordine culturale (l'esperienza analitica sempre più di rado è cercata e/o compresa come un'esperienza di accrescimento personale e sempre più spesso è centrata sul bisogno di cura) hanno reso la esperienza analitica classica un fenomeno sempre più minoritario.

Molte terapie dinamiche, pur rispettando i postulati centrali del setting analitico, sono cadenzate su due-tre sedute la settimana solo per i primi mesi, per poi proseguire a cadenza settimanale.

In qualche modo queste limitazioni comportano, anche se in misura non sempre consapevole né intenzionale, una modificazione della relazione fra terapeuta e paziente. L'elaborazione nello spazio fra una seduta e l'altra può restare importante ed attiva, ma di norma si crea con maggiore difficoltà e l'integrazione delle esperienze (di regressione, di stupore, di scoperta e timore) vissute in seduta e la loro capacità di incidere nelle relazioni extra-seduta si fa meno fluida.

Questo, insieme al fatto che delle sedute meno frequenti portano quasi necessariamente l'analista ad essere più "attivo", fa sì che le differenze fra le due modalità di percorso analitico (quella classica e quella della psicoterapia psicodinamica breve e focalizzata) siano oggi meno nette che in passato.

Un aspetto interessante, ad esempio, è quello del silenzio (e dell'ascolto del silenzio) in seduta. Il silenzio come spazio muto di elaborazione è comprensibile con sedute a cadenza quasi quotidiana, ma è spesso solo una resistenza passiva in sedute a cadenza settimanale.

In sostanza, il campo dell'analisi è influenzato da ogni aspetto particolare del setting, compreso il ritmo delle sedute, anche se mantenia-

mo apparentemente intatte tutte le altre “regole” (la libera esplorazione, l’astinenza, la neutralità, la stabilità, etc.).

Non era nei nostri piani, ma non si tratta più di un viaggio a piedi, semmai di un viaggio in bicicletta...

Esiste, comunque, un altro aspetto di questo viaggio metaforico che col tempo è cambiato ed è totalmente diverso rispetto agli inizi.

Agli inizi della storia della psicoanalisi, parliamo ormai di quasi centoventi anni or sono, il modello etiopatogenetico era quello traumatico, la tecnica esplorativa era di tipo suggestivo e la finalità era terapeutica attraverso la presa di coscienza dei meccanismi traslazionali e simbolici che erano stati all’origine dei sintomi.

Col tempo tutti questi elementi originarii sono caduti o sono stati sostituiti ed integrati.

Dapprima si vide, in modo sempre più chiaro, che a separare un percorso evolutivo sano da uno patologico non erano tanto degli eventuali traumi nelle prime fasi dello sviluppo, quanto una particolare modalità della persona nel fare fronte alle esperienze, nell’elaborarle, nell’adottare specifiche strategie di difesa dell’io, etc.

Si vide anche che lo stile personale di affrontamento dei problemi, di elaborazione e di coinvolgimento emotivo era perfettamente evidenziato nel *qui ed ora* della situazione terapeutica e che il meccanismo originale alla base della nevrosi era possibile vederlo riprodursi sotto gli occhi dell’analista nella relazione di transfert.

La cosiddetta nevrosi di transfert ha lo stesso valore probante di un esperimento in laboratorio, naturalmente a patto che l’analista rispetti rigorosamente alcune condizioni fondamentali nel controllo delle variabili della situazione analitica.

Possiamo attribuire le reazioni del paziente nei nostri confronti ad un meccanismo proiettivo (per cui egli attiva verso la figura del terapeuta le stesse condotte, timori e reazioni che erano sorte in origine verso la figura paterna o materna negli anni della sua infanzia) solo a condizione che noi fungiamo davvero come degli schermi bianchi sui quali si proietta l’immagine della pellicola.

Se siamo anche solo in parte non neutri con lui/lei non potremo mai capire se il suo atteggiamento sia indotto da noi (che siamo, ad esempio, severi, complici, seduttivi, indagatori, etc.) oppure sia una riviviscenza di una relazione del loro passato.

L’analisi può così evidenziare con precisione la relazione di transfert, le particolarità dei meccanismi attributivi del paziente, i suoi

meccanismi di difesa, l'insieme delle caratteristiche personali che rendono la sua unicità, in senso globale e non soltanto limitatamente alla spiegazione della nascita dei suoi sintomi.

Il lavoro analitico è spostato, pertanto, sulla relazione di transfert in tutti i suoi aspetti. Diventano importanti, quindi, anche le dinamiche contro-transferali, la conoscenza di sé dell'analista, l'uso delle proprie emozioni come strumento diagnostico, la conoscenza e il controllo dei processi di identificazione proiettiva.

In sostanza, quello che era iniziato come un metodo investigativo che si voleva fosse il più possibile "oggettivo" e di tipo "storico" è divenuto nel tempo, sempre di più in anni recenti, un lavoro non "sulla psiche" ma "con la psiche" del paziente.

La ricerca si serve, in questo caso, di una prospettiva di condivisione emotiva, di consonanza e di empatia.

Sono cambiate le regole del viaggio: non è più importante obiettivo un "luogo" mentale, un evento, un'azione nella storia della vita del paziente, ma riconoscere uno stile di elaborazione e di reazione, la modalità di assimilazione delle esperienze, il nucleo profondo che ha smosso le difese ed i vissuti egoici del paziente.

Possiamo anche dare un nome a questa entità: il Sé, come lo intende Jung. Il viaggio dell'analisi, a questo punto, non è più chiaramente delimitabile. L'esperienza dell'analisi non ha più tanto a che vedere con la ricerca archeologica, ma rimane una esperienza di messa allo scoperto, di evidenziazione e di conoscenza autentica di Sé.

Il viaggio, in un certo senso, si compie all'interno di Sé. L'analisi psicologica diventa una via di auto-realizzazione, che toglie o evidenzia le maschere che hanno celato il vero Sé. Questo lavoro di messa in evidenza di quanto era nascosto, travestito, censurato, in teoria può interessare tutta la vita del paziente, non solo i suoi anni giovanili. Non si tratta, ovviamente, di prevedere una esperienza analitica che duri quanto la vita stessa (ovvero "interminabile") ma di una esperienza che, pur avendo un termine concordato nel tempo, mantiene le sue proprietà trasformative e pro-adattive anche oltre la sua conclusione formale.

Il paziente non ha concluso il viaggio, ha appreso dall'esperienza (nel senso socratico del termine) come viaggiare alla ricerca e riconoscimento del proprio Sé autentico.

Lecce, giugno 2015

Antonio Godino