



PENSIERI PSICANALITICI

Riflessioni non ortodosse
sulla psicanalisi

Marco Nicastro

 Polimnia
Digital
Editions

Presentazione

Pensare psicanaliticamente per un terapeuta significa tenere aperta la propria mente alle infinite strade che può percorrere il proprio mestiere quando entra in contatto con la soggettività sempre unica dei pazienti. Questo comporta la necessità di tollerare continuamente l'ansia legata alla consapevolezza del carattere spesso parziale delle proprie conoscenze teoriche e non di rado di allontanarsi dalla tradizione teorico-tecnica stabilita per adattarsi alle esigenze specifiche del paziente. In sostanza, di percorrere un pensiero e un modo di essere terapeuta non ortodossi.

Marco Nicastro, psicoterapeuta di formazione psicanalitica, vive e lavora a Padova. Ha pubblicato il saggio *Il carattere della psicoanalisi* (Edizioni Psiconline, 2017). È redattore della rivista di cultura filosofica *Kasparhauser*; collabora inoltre con le riviste *Psychiatryonline* e *Tysm*.

Marco Nicastro

PENSIERI PSICANALITICI

Riflessioni non ortodosse sulla psicanalisi

Seconda edizione riveduta e ampliata



Prima edizione digitale 2018
© 2018 Polimnia Digital Editions s.r.l., via Campo Marzio 34, 33077 Sacile (PN)
Tel. 0434 73.44.72.
<http://www.polimniadigitaleditions.com>
[Catalogo di Polimnia Digital Editions](#)
info@polimniadigitaleditions.com
ISBN: 978-88-99193-53-9
ISBN-A: 9788899193/539

In copertina: Francis Bacon, paravento dipinto (part.), 1929 ca.
[Creative Commons Attribution 3.0 Unported license]

Ringraziamenti

Questa nuova edizione del libro si differenzia dalla prima, uscita per l'editore Arpanet nel 2013, per diverse correzioni apportate, per una riorganizzazione del testo in capitoli e paragrafi, per l'aggiunta di un numero rilevante di pensieri e per le note, che includono spesso dei riferimenti bibliografici. Dell'idea di questa revisione sono grato al prof. Pietro Barbetta. Devo poi ringraziare il prof. Giuseppe Branciforti, per lo strenuo lavoro di correzione delle prime bozze e per la generosità con cui mi ha regalato preziosi consigli. Un ringraziamento speciale infine va a Tiziana Piazzese, per l'incoraggiamento e il sostegno elargiti nel corso del lungo e tortuoso cammino verso la pubblicazione.

Avvertenza dell'editore

Tra i criteri redazionali di Polimnia Digital Editions si è imposta (con esclusione dei titoli delle opere già pubblicate da altri editori) la scelta della forma grafica “psicanalisi” (e derivati) invece di “psicoanalisi” (e derivati), benché entrambe le forme siano ammesse. Non è una scelta basata su una questione di principio ma puramente dettata dalla nostra lingua che – a nostro avviso – poco predilige quel dittongo, sia nella sua forma grafica che nella sua forma fonica, così come è attestato dal *Dizionario Enciclopedico Italiano* Treccani e dal monumentale *Grande Dizionario della Lingua Italiana* U.T.E.T.

È tuttavia opportuno precisare che la preferenza espressa dall'Autore privilegia la forma “psicoanalisi”.

Suggerimento per navigare tra le note del testo

Per portarsi dall'esponente di nota al testo della nota corrispondente e viceversa: posizionare il cursore del mouse sopra l'esponente di nota evidenziato in giallo fino a quando non si trasforma in una "manina" con l'indice puntato verso l'alto, quindi fare click per collegarsi al testo della nota corrispondente; per ritornare istantaneamente alla pagina che si è lasciata, fare click col tasto destro del mouse su un punto qualsiasi dello schermo e dal menù a discesa scegliere "Vista precedente" (oppure, se si vuole utilizzare la tastiera, digitare in successione Alt + Freccia sinistra). In alternativa, nella barra degli strumenti di Adobe Acrobat Reader fare click sul pulsante "Vista precedente" (vedi figura). Se questo pulsante non fosse presente, nella barra degli strumenti fare click su Vista > Mostra/Nascondi > Elementi barra degli strumenti > Mostra strumenti Navigazione pagine e mettere il segno di spunta a "Vista precedente".

In tutte le versioni di Adobe Acrobat Reader è sempre possibile utilizzare la tastiera; per riportarsi alla Vista precedente digitare in successione Alt + Freccia sinistra.

Indice

PREMESSA	10
I. METAPSIKOLOGIA E ALTRE ASTRAZIONI	
1.1 Istanze psichiche	12
1.2 Funzioni psichiche	15
1.3 Meccanismi di difesa, stati emotivi e altre dinamiche interne	19
II. PERSONALITÀ E CONFIGURAZIONI CARATTERIALI	
2.1 Area della nevrosi.....	27
2.2 Disturbi del narcisismo.....	28
2.3 Sul falso-Sé.....	31
2.4 Forme della perversione	32
2.5 Alterazioni psicotiche.....	36
2.6 Adolescenza	38
III. IL TRATTAMENTO PSICANALITICO: ASPETTI TECNICI, SCOPI E PROBLEMI SPECIFICI	
3.1 Il setting	40
3.2 Il processo terapeutico	44
3.3 Sull'interpretazione	65
3.4 Empatia, rêverie e creatività del terapeuta.....	69
3.5 Psicoterapia con l'adolescente.....	76
3.6 Problemi specifici del trattamento.....	82
IV. COME LA PSICANALISI CONOSCE: ALCUNI SPUNTI	
4.1 L'osservazione in psicanalisi	97
4.2 Sul processo diagnostico-terapeutico.....	99
4.3 Aspetti critici della cura psicanalitica standard.....	105
4.4 Da dove si impara.....	110
4.5 Linguaggio e verità	112
BIBLIOGRAFIA.....	116
NOTE	119

Soltanto il metodo psicanalitico, grazie alla possibilità che ci offre di penetrare nella malattia mentale, sarebbe in grado di condurci oltre i suoi stessi limiti e di indicarci la via verso altre forme di influenza terapeutica.

Sigmund Freud

PREMESSA

Questo libro non è un saggio sulla psicanalisi o sulla psicoterapia psicanalitica, né sulle loro varianti teoriche e tecniche. È semplicemente il frutto di una riflessione personale – estemporanea, forse disordinata – su questioni inerenti alla psicoterapia ad indirizzo psicodinamico.

L'idea di scrivere qualcosa senza aver presente in mente niente di preciso comporta almeno due rischi: la possibilità di affermare concetti clamorosamente sbagliati o troppo poco ortodossi rispetto alle linee di pensiero comunemente accettate e la possibilità di ripetere quanto, relativamente alla teoria psicodinamica, è stato già ampiamente detto, ridetto e forse banalizzato.

Tuttavia ritengo che solo avendo il coraggio di osare si può sperare di generare qualcosa di nuovo in qualunque disciplina e ancora di più all'interno di una teoria come quella psicanalitica che di certo non può definirsi scientifica secondo i parametri epistemologici validi per le cosiddette scienze naturali, da cui spesso, pur manifestando un insistente e a volte grossolano spirito di superiorità, reclama in vari modi considerazione, dignità di scambio culturale e possibilità di confronto ideologico. La psicanalisi piuttosto potrà fare, del proprio continuo rinnovamento interiore, un'arma in più per compensare le difficoltà insite nel definire il suo tanto complesso oggetto di studio, per chiarire la sua troppo spesso fumosa teorizzazione, e per districare il suo metodo di intervento da aspirazioni oggettivanti di stampo medico.

Così, consapevole dei rischi summenzionati, mi spingo non senza esitazioni a cercare di definire meglio questo scritto: esso è uno zibaldone clinico, una sorta di diario privato che ha come oggetto la psicanalisi nella sua duplice veste di teoria della mente e di tecnica della cura ma, ancor più, l'esplorazione di alcuni degli aspetti della relazione col paziente e del funzionamento della mente del terapeuta durante tale relazione.

Esso risulta suddiviso in quattro sezioni. La prima raggruppa riflessioni di carattere meta psicologico in cui cerco di sondare, secondo un'ottica psicanalitica, alcuni aspetti delle istanze psichiche dell'uomo, del mondo emotivo profondo, dei meccanismi di difesa e delle loro dinamiche; la seconda propone riflessioni su varie configurazioni caratteriali; la terza si sofferma sugli aspetti tecnici del trattamento (incluso il setting) e su alcune problematiche particolarmente spinose che possono insorgere nel corso dello stesso; la quarta, infine, propone rifles-

sioni su alcuni presupposti epistemologici della psicoterapia e su come il terapeuta conosce ed elabora teoricamente quanto osserva e vive nella sua attività clinica. In ognuna di queste sezioni i termini “psicanalisi” e “psicoterapia psicanalitica”, o quello di “analista” e “terapeuta”, sono stati usati in modo intercambiabile per semplicità e comodità di lettura, pur nella consapevolezza delle differenze esistenti. Il senso è quello di riferirsi comunque ad una tecnica terapeutica, o ad un professionista, che si ispirino fortemente alla teoria e alla tradizione della psicanalisi.

Leggendo lo scritto è assai probabile che si accendano nella mente del lettore più aduso alle questioni psicanalitiche echi di teorizzazioni e idee invalse, già da tempo chiarite, affermate e magistralmente espresse da vari autori. Se ciò accadrà, non sarà da attribuire a una mia consapevole ripresa di essi, ma alle inconsapevoli reminiscenze delle molteplici letture che accompagnano l'attività di un clinico, spesso ben più consistenti di quelle che egli stesso pensava di aver memorizzato. A tal proposito, non posso esimermi dal riproporre qui una magistrale affermazione di Freud (1920) circa il senso del teorizzare e dello speculare, nella clinica psicanalitica: «A questo punto non ci interessa di sapere se, introducendo la tal teoria, ci siamo avvicinati o abbiamo adottato questo o quel principio filosofico, già consacrato dalla storia. Noi siamo pervenuti a formulare queste ipotesi speculative nel tentativo di descrivere e di spiegare i dati dell'osservazione quotidiana nel nostro campo di indagine. Non è nostra ambizione, nel lavoro psicanalitico, né di essere originali, né di essere i primi»¹.

In conclusione, date queste caratteristiche, mi rendo conto che probabilmente farei molto meglio a collocare questo libello tra le opere di fantasia o di immaginazione, considerarlo alla stregua di uno sfogo creativo o di un puro esercizio di stile fatto per il piacere di cimentarsi nella scrittura su un argomento da me amato e costantemente esplorato.

E forse, penso possa essere proprio questo il vestito che meglio gli si attagli addosso; un vestito che, rendendolo sufficientemente superfluo e banale, susciti nel lettore il dubbio dell'alternativa tra un formicolante interesse o una sonnacchiosa indifferenza.

M.N.

I. METAPSICOLOGIA E ALTRE ATRAZIONI

1.1 Istanze psichiche

Il Sé, essenzialmente preconsciouso, potrebbe essere considerato come la manifestazione di un'area transizionale² tra l'Io, istanza maggiormente connessa alla realtà, e l'Es. Esso potrebbe situarsi tra l'Io e l'Es, ricevendo apporti da entrambi, anzi costituendosi per gli apporti di entrambi. Una sorta di lago al quale affluiscono i fiumi dell'Es e dal quale prendono nutrimento le radici dell'Io.

Per nutrirsi, il Sé ha bisogno di un continuo interscambio bidirezionale Es-Io. Solo quando si verificherà l'incontro tra elementi della realtà percepiti dall'Io e bisogni dell'Es emergenti si getteranno le basi per la formazione e la crescita del proprio Sé. Ogni volta che un individuo fa un'esperienza significativa, nel senso di sentirla visceralmente propria, è perché essa gli ha fatto provare piacere, lo ha fatto risuonare interiormente; ogni volta che un individuo fa un'esperienza del genere getta un mattone per la costituzione del Sé. Viceversa, quando aspetti della realtà non si incontrano con bisogni pulsionali profondi – o perché queste spinte sono troppo intense e disordinate per le capacità dell'Io, o perché la realtà non fornisce stimoli adeguati a soddisfarli – il Sé rimane *in fieri* e l'Io, privo di un substrato preconsciouso utile a conferirgli consistenza, tenderà ad esperire un senso di irrealtà in ciò che fa, in ciò che gli accade, o addirittura nessun senso, rischiando di disperdersi nel caos pulsionale, oppure di aggrapparsi al polo della realtà esterna concreta, facendo di essa un elemento indispensabile per definire sé stesso e per darsi senso.

*

Seguire fedelmente il proprio Sé nelle sue evoluzioni e nei suoi bisogni – seguire il flusso molteplice della vita psichica – non è affatto una questione da poco: bisogna sopportare lunghi periodi di solitudine e confusione, nonché una grossa quota di angoscia dovuta al non avere nessuna specifica direzione esistenziale. Avere invece in mente un unico obiettivo di vita, impegnarsi a mantenerlo implica uno sforzo volto a pietrificare la variabilità e l'imprevedibilità del desiderio che nasce dal Sé profondo di ognuno. Il risultato di questo processo sarà, in molti casi, accanto ad una soddisfazione per gli obiettivi prossimi ad essere raggiunti, un impoverimento della capacità di attingere alle risorse del Sé, che

potrà avere come effetti primari una certa mancanza di autenticità nei rapporti interpersonali, un deficit di empatia e di compassione verso gli altri, una perdita delle potenzialità sublimatorie, fino alla possibilità estrema dell'emergenza di alcune patologie fisiche, in presenza di una vulnerabilità genetica di base.

*

Ulisse, simbolo della coscienza che mantiene un legame emotivamente vivo col suo Sé profondo, col suo sogno personale di vita. Ulisse come simbolo della coerenza col proprio più autentico desiderio personale e di un'autenticità non idealizzata, umana, imperfetta.

Il sonno di Ulisse come simbolo di quei cedimenti della consapevolezza che fanno smarrire la rotta, (il contatto col proprio Sé), pur potendo essere forieri di ulteriori esplorazioni di zone non ancora conosciute del proprio essere. Il suo viaggio come simbolo della lotta coraggiosa dell'uomo contro le tendenze più regressive e dispersive della mente.

*

L'Io non nasce dalla frustrazione, ma da esperienze di gratificazione che si sono sedimentate sotto forma di tracce mnestiche che si riattivano poi in situazioni di frustrazione evidenziando la propria esistenza. L'Io è quindi già nato dall'Es se a questo vengono date risposte adeguate, e la frustrazione lo farà solo emergere per contrasto, ma non lo genera di per sé⁵. Ne risulta che l'Io è strettamente collegato alla memoria (le tracce mnestiche di esperienze precedenti), quindi al passato, a ciò che non è più. Al passato esso farà in seguito continuamente riferimento, consciamente e inconsciamente, per avere una sensazione di controllo e previsione sul presente che ancora non conosce e sulla realtà che gli si presenta dinnanzi di volta in volta.

Questa funzione di controllo l'Io la svolge non solo con la memoria (che rievoca il passato) ma anche col pensiero che, tra i suoi compiti, annovera quello di progettare ed anticipare il futuro (elaborazione di dati, creazione di ipotesi).

L'Io si difende così dal contatto col "non conosciuto" del presente affidandosi al "conosciuto" del passato o fuggendo in costruzioni desiderate e fantasticate relative al futuro.

Così, anziché affrontare e vivere momento per momento la realtà in cui si trova, unica e irripetibile, l'apparato psichico individuale, per come viene naturalmente a strutturarsi, si affida a questa istanza psicologica che chiamiamo Io, la quale allontana l'ansia dell'ignoto affidandosi al passato (che non è più) o al futuro (che non è ancora, quindi che non esiste anch'esso) al fine di affrontare con maggiore tranquillità la realtà.

Si potrebbe, per tutto ciò, considerare l'Io una difesa naturale contro l'angoscia del vivere e la sensazione di impotenza e di scarso controllo dinnanzi alla realtà ancora sconosciuta?

Questa istanza psichica ci garantisce di certo una riduzione dell'angoscia esistenziale, ma ci priva anche della possibilità di assaporare la complessità dell'esperienza presente, sempre nuova, mutevole, non riconducibile ad altro; sacrificiamo l'espansione del Sé e la conoscenza di una verità più personale rintandoci nel già noto o costruendo realtà che non esistono ancora (relative al futuro).

Per me, anche in terapia, il cammino verso la verità soggettiva passa piuttosto attraverso un depotenziamento progressivo dell'Io – e quindi dell'uso della memoria e del pensiero, secondo la lezione di Bion⁴ – a favore di un'angosciosa, ma potenzialmente creativa, immersione nell'esperienza presente.

L'angoscia indica che l'individuo è di fronte a qualcosa di ignoto, a possibili cambiamenti o evoluzioni dell'esperienza interna o esterna; l'angoscia indica che in quel momento di novità l'individuo è presente a sé stesso, vivo, in movimento. Essa si pone quindi come inseparabile compagna, anche in terapia, di colui che si impegna nella ricerca della verità, che non è mai scontata né definibile a priori.

*

Le strutture egoiche e super-egoiche costituiscono un baluardo contro le umane angosce di morte e la sensazione di catastrofica impotenza: l'aggancio razionale alla realtà come una difesa, quindi, contro un senso di spaventosa solitudine insita nell'essere umano autocosciente. Quanto più una persona è adattata alla realtà tanto più farà fatica a percepire queste angosce, perché l'adattamento richiede la negazione e la rimozione di questa perturbante consapevolezza. Per questo dico che la solitudine dello psicotico, colui che massimamente viene invaso da angosce di questa natura, deriva anche dal fatto di essere circondato da esseri umani che necessariamente e strenuamente si difendono da ciò che lui incarna e sente.

Immaginate di essere improvvisamente lanciati nello spazio, con una tuta che vi permetta di sopravvivere e respirare, e di essere destinati, per anni, a vagarvi sospesi e soli, col ricordo confuso di quello che eravate e delle persone a voi care. In quell'immensa solitudine, costretti a sopravvivere ed essere coscienti di ogni cosa, coscienti che il vostro grido non rimbomberà che in voi stessi, coscienti anche del fatto che potreste essere risucchiati da un pianeta o da una stella, come pensate potreste sentirvi?

Così, solo il terapeuta che, suo malgrado, sarà capace di sentire e tollerare l'angoscia psicotica, che significa andare contro la natura dell'uomo che costan-

temente rimuove l'idea della morte e della catastrofe, potrà sperare di aiutare uno psicotico.

*

L'inconscio ha i suoi tempi. Può verificarsi un'evoluzione significativa nel funzionamento mentale del paziente anche dopo non molto tempo dall'inizio della terapia. Egli riesce a pescare ricordi, elabora nuove concezioni, prova alcuni affetti per la prima volta o in modo più intenso del solito.

La velocità e la forza di questo processo dipendono dalla capacità del terapeuta di rimanere aperto all'esperienza conscia e inconscia del paziente e dall'effetto delle specifiche interazioni che il terapeuta riesce a sviluppare col paziente. E se in psicoterapia si sviluppano interazioni veramente uniche, non può esserci incontro o percorso terapeutico uguale all'altro.

Pensare così che tutti i pazienti abbiano più o meno gli stessi tempi per cambiare o evolversi in analisi (o in una psicoterapia) – discipline che affermano di considerare massimamente l'unicità del singolo – è una contraddizione in termini, un'antinomia subdola. Sarebbe come se si possedesse a priori uno schema del percorso che bisogna fare per generare cambiamenti, il quale tuttavia soffoca la ricchezza e la spontaneità del processo analitico, la sua irriducibilità. Sarebbe come omogeneizzare universalmente le risposte dell'inconscio dei singoli.

Per lasciare veramente spazio all'irriducibilità dell'esperienza analitica, il terapeuta necessita di creatività, di tolleranza del senso di impotenza e di solitudine dinnanzi all'incomprensibilità della psiche, nonché di un buon contatto con il suo senso di onnipotenza inconscio e la sua aggressività.

*

L'inconscio non è tanto una struttura, né un ricettacolo di qualcosa.

Per me l'inconscio si configura più che altro come un processo, uno dei potenziali funzionamenti della mente.

1.2 Funzioni psichiche

La creatività di un individuo richiede due elementi, aspetti di base necessari anche se non sufficienti:

1. una ricchezza interiore, la capacità cioè di creare ed esprimere qualcosa che prima non c'era, a partire da una complessità di vissuti ed esperienze precedenti di cui non sempre si ha consapevolezza. Questa condizione permette al soggetto creativo, per altri versi piuttosto incline a sperimentare dolore, solitu-

dine, senso di vuoto e altri penosi sentimenti più intensamente di altri individui, di restaurare temporaneamente una condizione di sufficiente benessere mentale.

2. una capacità di movimento interiore, di spostamento e di fluidità di idee e affetti che permette di creare sempre nuove configurazioni.

Ricchezza interiore che genera e movimento che ricombina, queste le due caratteristiche senza le quali l'individuo è solo un guscio vuoto che risuona di echi causati dall'esterno.

Ex nihilo nihil: niente si può generare dal vuoto.

*

Non c'è creatività senza una soggettiva e personale capacità di avvicinarsi ai propri nuclei affettivo-cognitivi più profondi. La vera creatività è estemporanea, discontinua, sciolta, variegata nelle sue forme, non assoggettabile a rigidi criteri temporali e indipendente dalle manifestazioni di giudizio altrui o dai limiti conaturati nella realtà.

La creatività è un fuoco alimentato dalla legna del conflitto e dal vento della consapevolezza.

*

La creatività potrebbe essere definita come la capacità di elaborare e rielaborare continuamente il proprio mondo interno generando idee, affetti e fantasie prima ignote. La creatività implica anche il piacere di dare e condividere con l'altro quanto creato, per un associato sentimento di valore della propria creazione personale.

Se c'è salute (nel senso di sentirsi emotivamente veri⁶), c'è creatività; se c'è creatività, c'è il desiderio di condividere qualcosa di prezioso e intimamente vitale.

Si potrebbe anche dire che se ci si sente creativi, in fondo, si è anche grati per ciò che si è.

*

L'acquisizione di una capacità creativa, oltre che dal possedere una qualche forma di talento, potrebbe essere decisamente influenzata dal raggiungimento di un'autentica spinta generativa.

La capacità di creare – un'opera d'arte, un manufatto, una nuova soluzione o qualunque cosa che prima non c'era – come caratteristica legata alla capacità psicologica di generare e prendersi cura di un oggetto altro da sé.

*

La capacità di creare, ossia di generare la nascita di qualcosa di nuovo, implica una distanza, una separazione, uno iato tra sé e l'altro-da-sé, come fu necessaria, nella mitologia, la separazione della simbiosi primordiale tra Gea e Urano affinché emergessero Crono e tutte le altre creature.

Nel mito, quindi, il Tempo (Crono) nasce dalla separazione e la separazione è, a sua volta, resa possibile dalla contemporanea presenza di un desiderio (il desiderio di Gea di cambiare lo *status quo*) e da un atto di ribellione o aggressività verso il dominio dell'autorità (la presenza ingombrante e asfissiante di Urano).

Forse questo mito ci dice anche che si può essere veramente creativi solo se si possiede uno spazio interiore inviolabile e separato (importanza della separazione dall'altro) e il desiderio di distruggere, superandola, un'autorità troppo opprimente che incatena la libertà personale (importanza dell'aggressività).

*

La *funzione alfa* di cui parla Bion⁷ è ben diversa dalla sforzo mirato del soggetto a divenire consapevole dell'esperienza emotiva in atto. Tale funzione è invece una capacità della mente preconsa, derivante da un'adeguata *rêverie* materna nel corso dello sviluppo infantile (funzione α della madre), che è stata interiorizzata a suo tempo dal bambino. La funzione α di Bion può quindi essere considerata come il risultato dell'azione significativa dell'ambiente materno nei confronti dei bisogni endopsichici primari dell'infante.

Così, se la mente è riuscita a sviluppare questa funzione produce pensieri, sogni e altri elementi cognitivi suscettibili di essere pensati. La funzione alfa non è il "pensare"; è invece il pensare una conseguenza della presenza della funzione alfa. Come detto inoltre, la funzione alfa non opera sulla consapevolezza dell'esperienza emotiva; essa invece produce la consapevolezza emotiva delle esperienze.

Se il concetto di lavoro sul "qui ed ora" della terapia consiste, come mi pare di capire, nell'aiutare il paziente a diventare consapevole di un'esperienza cognitiva ed emotiva in terapia (e poi in generale nella vita) – cosa sulla cui importanza insisteranno anche i teorici dell'attaccamento coniando il concetto di *mentalizzazione*⁸ – tale lavoro di consapevolezza non è per nulla assimilabile a quella consapevolezza emotiva dell'esperienza di cui parla Bion, la quale invece deriva da una capacità, acquisita nel corso dello sviluppo a seguito delle esperienze relazionali con le figure di riferimento, che non si può apprendere consapevolmente, né direzionare, né esercitare in terapia, ma che può, nei casi più felici, essere acquisita *ex novo* grazie all'interiorizzazione della capacità di *rêverie* del terapeuta⁹.

*

La capacità di autoriflessione indica che la mente è capace di riflettere su sé stessa e su ciò che la circonda (persone, situazioni, eventi). Questo significa che la mente ha acquisito la capacità di distinguersi da qualcosa che non è lei stessa e i suoi prodotti (percezioni sensoriali, pensieri, fantasie, immagini, emozioni). Questa capacità discriminativa è fondamentale per sottoporsi ad un lavoro di tipo introspettivo, come quello psicanalitico, che quindi non potrà essere adeguatamente svolto da soggetti che si trovano in condizioni psichiche che precedono questa fase. Naturalmente, con lo sviluppo, la mente andrebbe verso una condizione di maggiore riflessività. Se ciò non avviene, potrebbe essere in atto una difesa della mente stessa dalla condizione emotiva in cui si verrebbe a trovare se entrasse in quello stato di riflessività: la consapevolezza cioè della propria separatezza e della propria inevitabile solitudine dinnanzi al mondo.

*

Il linguaggio è legato al nostro modo di stare al mondo. Ogni linguaggio serve a rendere presente il soggetto a sé stesso e agli altri, serve a relazionarsi col mondo circostante, agire su questo, ottenere una risposta da questo, risposta che, inevitabilmente, confermerà l'esistenza del soggetto nella realtà.

Affinché ciò avvenga, il linguaggio deve essere sufficientemente significativo da un punto di vista affettivo, ossia deve suscitare emozioni negli altri i quali, di conseguenza, agiranno. Ecco perché anche i linguaggi più incomprensibili, se capaci di suscitare queste emozioni, sono un modo autentico di stare al mondo e denotano un desiderio, seppur del tutto peculiare, di entrare in rapporto con gli altri.

L'antilinguaggio è invece il linguaggio emotivamente "afono", quello che non suscita nulla, che genera apatia e distacco in chi lo ascolta. Questo linguaggio, nei pazienti, è una difesa dalla possibilità di esserci autenticamente nel mondo. E poiché il desiderio di *esserci* è, a mio avviso, un desiderio fondamentale dell'essere umano, gli individui che usano prevalentemente questo modo di comunicare sono costantemente frustrati in questo bisogno di base, con la possibilità che, a lungo andare, esso finisca per emergere in modo rabbioso ed eclatante dinnanzi alla società attraverso canali non linguistici (ad esempio corporei, comportamentali ecc.).

*

Forse sarebbe più opportuno considerare la capacità di associare liberamente come l'esito finale di un buon percorso terapeutico, piuttosto che come la sua necessaria premessa. Tale capacità sottende nel paziente la possibilità di fidarsi

del clinico (e della parte meno razionale della propria mente) e di allentare le proprie difese egoiche e il controllo superegoico. Non può quindi che essere l'esito di un percorso di crescita personale, soprattutto per i pazienti più nevrotici (solitamente più controllati), piuttosto che una capacità già inizialmente posseduta dal paziente.

*

Se il sogno, come dice Freud, è «il guardiano del sonno»¹⁰, ossia svolge la funzione di proteggerne la continuità nel corso della notte permettendo il riposo dell'organismo (funzione di adattamento), e se il sogno è indice di un buon funzionamento dello «schermo alfa», come dice Bion¹¹, che permette di trasformare in pensieri o elementi suscettibili di attività cognitiva le impressioni, le sensazioni e tutti gli aspetti primitivi inconsci della mente nello stato di veglia, garantendo il contatto con la realtà e con gli altri senza essere troppo turbati da quelli (funzione di adattamento anche questa), allora è ipotizzabile che le persone che dormono bene ma riferiscono di non sognare in realtà sognino, ma soffrano di una forma molto forte di rimozione che impedisce il ricordo dei sogni. Se, infatti, non fossero in grado di sognare, il loro sonno sarebbe turbato da impressioni e bisogni non metabolizzabili e non risulterebbe continuo, né ristoratore (disadattamento). Invece, il fatto che costoro riescano in realtà a sognare è provato dalla possibilità di ricordarsi dei loro sogni se subiscono dei risvegli improvvisi (a causa di fattori esterni come il caldo, la sete, un rumore ecc.). In questi casi, infatti, nel brusco trapasso da una fase di sonno profondo ad una di sonno più leggero o di semicoscienza, fino alla veglia, la rimozione viene temporaneamente aggirata permettendo alla coscienza di prendere contatto con il contenuto onirico.

1.3 Meccanismi di difesa, stati emotivi e altre dinamiche interne

Le identificazioni proiettive hanno, come ormai si afferma chiaramente nella teorizzazione psicanalitica, un'importante funzione comunicativa nella coppia paziente-terapeuta, ancora più rilevante perché precede ed è più immediata di quella verbale cosciente normalmente usata dagli individui. Infatti, un'immagine, una fantasia, un pensiero, una musica o qualsiasi altro aspetto che emerga d'improvviso nella mente del clinico e che si discosti dal dialogo di quel preciso momento della seduta per contenuto e toni affettivi, tanto da creare nel terapeuta una sensazione di intrusione o di "stranezza", è chiaramente più potente e capace di colpire la sua attenzione rispetto a forme di comunicazione e a contenuti più logici, più mediati dal processo secondario.

In ogni identificazione proiettiva c'è, tuttavia, anche un contributo del terapeuta: anzi essa può verificarsi solo se qualcosa nel suo mondo interno risuona a seguito della stimolazione proveniente dal mondo interiore del paziente. Quando essa non sfocia in azioni che remano contro lo scopo della terapia e l'interesse del paziente – casi nei quali è fondamentale quantomeno un'attenta autoanalisi per individuare le componenti soggettive che hanno portato all'errore tecnico – il clinico farebbe bene a chiedersi essenzialmente che senso abbia l'elemento comunicato (suono, fantasia, idea) nell'economia psichica del paziente al fine di afferrare con maggiore chiarezza aspetti importanti del suo mondo interno; aspetti che il paziente non ha ancora esplicitato, o che, al momento, non riesce ad esprimere perché probabilmente non sono mai stati tradotti in parole prima di allora.

*

Un eccesso di difese impedisce la manifestazione del vero Sé¹². Un eccessivo allontanamento dai nuclei psicotici della personalità può essere deleterio per la salute mentale tanto quanto l'eccessiva vicinanza ad essi. La vera salute è l'apertura dell'essere, l'integrazione di ogni aspetto del Sé e la mescolanza degli istinti.

*

Dalla pulsione all'esame di realtà: la pulsione-sensazione sorge spontaneamente dal corpo nell'infante → la mamma riesce a rispondere ad essa adattandosi → si creano così tracce mnestiche primordiali, sensoriali e motorie, collegate ad un affetto di piacere o di dispiacere → la pulsione, collegata ad una prima forma di rappresentazione (traccia mnestica) e all'affetto correlato, dà un senso vitale all'esperienza dell'infante che permetterà di contenere temporaneamente la tensione psichica qualora si ripresentasse → si afferma quindi un senso di onnipotenza di base, unito alla fiducia nella possibilità di creare da solo qualcosa che dia sicurezza e piacere → questa sicurezza di base acquisita permetterà all'infante di tollerare la scoperta della realtà esterna¹³, cioè di tollerare la frustrazione e la perdita dell'onnipotenza originariamente esperita → il riconoscimento della realtà, unito alla fiducia nella propria capacità creativa e alla possibilità di rievocare sensazioni o ricordi di esperienze di soddisfacimento, permette lo sviluppo della funzione simbolica, che è l'espressione della capacità creativa del soggetto.

*

L'accesso all'Edipo può essere pensato anche come l'acquisizione della capacità di percepire l'ambivalenza dei sentimenti, una condizione che renderà l'individuo interiormente conflittuale nei suoi rapporti o nelle sue scelte, a differenza di forme di assolutismo comportamentale e ideativo – più tipiche di fasi evolutive precedenti – che si basano sull'incapacità di vedere la complessità e a volte la contraddittorietà della realtà.

Il superamento dell'Edipo, cioè l'identificazione con un adeguato modello sessuale e la costituzione di un'identità si esprime, poi, attraverso la capacità di decidere e sciogliere il dubbio, dopo aver considerato la complessità della realtà, rinunciando in tal modo all'idea di perfezione e onnipotenza che ogni incapacità di fare una scelta implica.

*

Il conflitto edipico è una condizione psicologica incentrata su un confronto inevitabile con una realtà che limita il godimento esclusivo del soggetto tipico della fase narcisistica precedente. Tale confronto impone di trovare nuovi equilibri intrapsichici rispetto ai periodi di vita precedenti, e può quindi risultare normalmente e naturalmente problematico, come ogni cambiamento di condizione che richiede un periodo di adattamento. L'adattamento graduale alla nuova condizione avverrà sia grazie al contributo della madre – quando spinge il figlio affettivamente lontano da sé, verso il padre – che a quello del padre, pronto e desideroso ad accogliere il figlio nel momento in cui si pone come modello simile per affrontare la vita, valorizzando le specifiche qualità del figlio ed incoraggiandolo alla scoperta del mondo (un movimento analogo dalla madre al padre e poi di nuovo alla madre avviene per la figlia).

Il conflitto edipico però può risultare particolarmente problematico, e non essere positivamente elaborato, sortendo due esiti.

Il primo è quello, classico, della *castrazione*, termine trito ma ancora efficace che esprime una condizione di inibizione della personalità, spesso (ma non sempre) relativa ad aspetti legati alla realizzazione della sessualità: certe qualità o possibilità di gratificazione individuale risulteranno impediti (castrate) da costrizioni interiori troppo rigide (descritte solitamente col termine di *Super-io patologico*). La castrazione segnala il soccombere del soggetto al complesso edipico, ma anche il riconoscimento della sua esistenza, della sua realtà. Questo è, a mio parere, l'esito meno problematico seppur soggettivamente non meno doloroso per l'individuo, che rimane invischiato in questa condizione intrapsichica conflittuale.

Il secondo esito, al contrario, si manifesta con l'attacco distruttivo nei confronti del rivale immaginario, ossia di quanto si interpone tra il soggetto e la sua

aspettativa di godimento, oppure con il diniego di questo limite e un continuo tentativo di aggiramento (esito manipolatorio). Questa seconda condizione, psichicamente meno evoluta della prima, costituisce in realtà una non accettazione del complesso di Edipo – un suo rimanerne costantemente al di fuori – e avrà tra le sue conseguenze (o sintomi) una difficoltà a entrare in risonanza con gli individui del proprio sesso (dovendo assolutamente competere con essi e sopraffarli per ottenere un primato nel godimento) e una conseguente difficoltà ad acclimatarsi in un gruppo, condividendo e collaborando per il raggiungimento di obiettivi utili a tutti i membri (esito socializzante e culturalmente adattivo). Questi individui, a fronte di una partecipazione apparente alla vita del gruppo, cercheranno piuttosto di stabilire rapporti preferenziali di tipo uno a uno con il leader (o con chi nel gruppo detiene il potere) per poter creare per sé una condizione di privilegio relazionale e intrapsichica che ricordi in qualche modo il godimento relazionale esclusivo che avevano sperimentato in epoche precedenti di vita e che permette loro di aggirare le ansie connesse al confronto con le regole del gruppo e l'autorità del leader.

*

Nessun problema di relazione col padre è scevro di contributi, anche importanti, da parte della madre. Nello specifico, nella psiche dell'individuo di sesso maschile la difficoltà ad acquisire una capacità generativa matura dipende da un legame inconscio ancora non risolto con la madre che fa sentire i suoi effetti nel rapporto col padre, deformando la percezione di quest'ultimo più di quanto non sia giustificabile sulla base dei dati di realtà (cioè sulla base dell'effettivo comportamento del padre).

Così, per analogia, potremmo dire che la possibilità di penetrare virilmente nella società, in tutte le forme in cui tale penetrazione può essere concepita (la penetrazione è l'atto con cui si esplica la sessualità genitale maschile), dipende innanzitutto dalle caratteristiche del rapporto con il polo materno del mondo relazionale dell'individuo.

*

L'innamoramento non avviene per l'influenza che certe caratteristiche di una persona (o di un altro elemento della realtà esterna), esercitano ad un certo momento sull'individuo. L'innamoramento è piuttosto una creazione del soggetto che trova, all'esterno, il proprio oggetto d'amore. L'oggetto esterno, per essere investito in modo affettivamente significativo, deve tuttavia somigliare all'oggetto d'amore interno, già in precedenza interiorizzato (la creazione di qualcosa non avviene dal nulla).

Tale processo deve possedere due caratteristiche affinché sia portatore di ulteriore vitalità per il soggetto. Innanzitutto dovrebbe essere parziale, ossia l'oggetto esterno deve coincidere solo in parte con quello interno, altrimenti facilmente lo stato d'animo dell'innamoramento potrebbe trasformarsi in un delirio e l'oggetto d'amore essere perso di vista nella sua individualità.

In secondo luogo, il processo deve avvenire al di fuori di una piena consapevolezza, perché se è essenzialmente consapevole, esso non è altro che una scelta razionale di assicurarsi un oggetto esterno che, date certe caratteristiche, colmi una mancanza.

Secondo un tale punto di vista, è il soggetto a innamorarsi e non l'oggetto esterno a farlo innamorare. Quest'ultimo piuttosto viene trovato dal soggetto perché questi è, finalmente, diventato capace di creare in sé qualcosa per cui valga la pena vivere e sacrificarsi.

La capacità di innamorarsi potrebbe essere vista anche come un correlato della capacità creativa del soggetto. Senza questa capacità interna di creare un oggetto soggettivo¹⁴, non potrà esserci vero innamoramento ma solo un tentativo consapevole e razionale di legarsi a qualcosa.

*

L'“analità” come risultato di un profondo timore di separarsi da qualcosa di prezioso per sé per un'insufficiente gratificazione orale risalente ad una fase precedente dello sviluppo psichico. Non ci si può liberare di qualcosa di prezioso che viene da sé se prima non se ne è ricevuto a sufficienza o se, sulla base delle precedenti esperienze di vita, non si ha sufficiente fiducia di poterne ricevere.

*

Affinché l'oggetto relazionale più importante nella vita di un individuo – la madre – venga percepito come un essere cattivo, quindi in modo distorto ed essenzialmente paranoico, non è necessario che esso sia stato oggettivamente tale nel corso dello sviluppo, quanto piuttosto non adeguato per quello specifico individuo nel corso del suo sviluppo. Per “adeguato” si può intendere un oggetto relazionale capace di intuire e di comprendere empaticamente i mutevoli bisogni evolutivi del soggetto che da lui dipende.

Così il genitore “cattivo”, che può nella fantasia inconscia essere considerato un mostro¹⁵, è quel genitore che non è mai riuscito a stabilire un rapporto di profonda complicità con il proprio figlio, rimanendo così per quest'ultimo un estraneo ad un livello profondo della sua mente, anche se riconosciuto a livello consapevole e razionale come il proprio genitore.

In alcuni soggetti la capacità di riconoscere il dato di realtà può essere quindi anche buona, ma la controparte emotiva di questa capacità fortemente compromessa.

*

In un paziente, la vergogna è un sentimento che indica l'esistenza di un giudice esterno all'Io, pronto a valutare il comportamento e principale responsabile della direzione dello stesso. È come se l'Io del paziente perseguisse obiettivi non propri, del cui esito dovrà dar conto ad altri più che a sé.

Chi sono questi altri? Di certo figure genitoriali primitivamente deformate, ma non adeguatamente interiorizzate. In seguito, gli altri saranno tutte le persone con cui il soggetto entrerà in relazione, a causa della proiezione di queste immagini deformate.

La vergogna implica quindi anche uno stretto rapporto di dipendenza con qualcun'altro. Si tratta di una condizione in cui il senso di responsabilità percepito dall'individuo per le proprie scelte o azioni è necessariamente limitato, in quanto agisce secondo i desideri ipotetici di un altro esterno a sé.

Il senso di colpa, invece, per quanto intenso ed eccessivo, è il rincrescimento che prova l'uomo autenticamente responsabile. Il soggetto incline alla vergogna non esperirà colpa, al massimo timore di essere perseguitato, perché le sue azioni non partono mai realmente dal centro della sua personalità, potremmo dire da un sé autentico, ma dalla pressione di istanze che si trovano "al di fuori" dell'Io.

*

L'accesso alla capacità di esperire la depressione avviene quando le tendenze proiettive si riducono sensibilmente evitando la dispersione e la frammentazione della personalità. L'Io è così suscettibile di divenire cosciente di ciò che prima proiettava inconsciamente divenendo al contempo più contraddittorio, conflittuale, interiormente travagliato. Aspetti prima scissi vengono inglobati e su di essi si può avviare un processo di riflessione e di riappropriazione consapevole. Essendo però elementi non facilmente integrabili o difficilmente tollerabili, l'Io sarà più soggetto a esperire sentimenti di preoccupazione, di tristezza, di colpa¹⁶. Tuttavia contemporaneamente aumenterà anche la sua capacità di instaurare relazioni più adeguate e complesse con il mondo e con gli altri, e soprattutto meno distruttive.

*

*Tal mi fece la bestia senza pace,
che, venendomi incontro, a poco a poco
mi ripigneva là dove 'l sol tace.*¹⁷

*D'innanzi a quella fiera ti levai
che del bel monte il corto andar ti tolse.*¹⁸

La lupa dantesca, simbolo secondo gli esegeti della cupidigia, impedisce a Dante il «corto andar» verso l'apice del «bel monte», cioè la via più diretta e breve verso la salvezza.

La immagino come un'allegoria della condizione umana, frenata nella sua possibilità di redenzione da questo specifico stato d'animo. Nell'immaginario dantesco la cupidigia pare essere associata alla propensione ad una via breve per la salvezza e contemporaneamente ad un'impossibilità a raggiungerla in tal modo: la cupidigia cioè ostacola il poeta nella sua scalata verso la redenzione.

Ecco, forse Dante voleva dirci che la brama vorace e mai sazia – «senza pace» – di raggiungere velocemente mete soggettivamente importanti (la redenzione, ma anche, più laicamente, la soggettivazione, l'autorealizzazione ecc.) costituisce l'ostacolo più arduo da superare per ognuno di noi, il più terribile di tutti. È il desiderio sfrenato di raggiungimento, che nella nostra epoca così individualista e competitiva potrebbe a volte essere scambiato per sana caparbietà o stoica determinazione verso un obiettivo, ad impedire definitivamente, secondo questa affascinante allegoria, il raggiungimento della meta individuale più importante (per Dante la salvezza, per il terapeuta e il paziente la soggettivazione) e a ricacciare l'uomo nella disperazione, «là dove 'l sol tace».

*

Si potrebbe pensare che la forma del modo di pensare di un individuo sia il riflesso della struttura della sua personalità, della sua configurazione. Il contenuto del pensiero, invece, darebbe informazioni circa le esperienze, il retroterra culturale, la storia, le paure, i desideri e i conflitti specifici dell'individuo, vale a dire di tutto ciò che può essere oggetto di pensiero conscio, di rimozione, di proiezione.

Se, come terapeuta, mi interessa capire come sta in piedi un individuo dinanzi al mondo, come si rapporta a questo, guarderò alla forma o organizzazione del suo pensiero; ciò di cui mi parla, invece, mi dirà quello che specificamente lo anima, lo muove e lo affligge.

*

L'iperattività del pensiero, alimentata da un'incapacità o da un blocco nell'entrare in contatto con la realtà fisico-emotiva del proprio Sé, può favorire a lungo andare la nascita di costruzioni deliranti.

*

Ciò che noi chiamiamo malattia mentale è il frutto di un processo di contagio che si verifica nel contesto delle relazioni più significative di un individuo. La vita di relazione, o meglio, il contatto relazionale ripetuto nel tempo, costituisce la via attraverso la quale gli esseri umani si scambiano agenti patogeni fisici (virus, batteri) ma anche psichici (i cosiddetti disturbi mentali).

*

L'etica non è bontà (il desiderio di fare del bene ad altri). Essa ha piuttosto a che fare con l'assunzione di responsabilità, anche quando, paradossalmente, le proprie sono azioni potenzialmente distruttive. L'atteggiamento etico quindi implica la capacità di ritenersi il principale agente dei propri atti (pensieri, azioni, scelte, emozioni); solo così, infatti, ci si può sentire autenticamente responsabili dinanzi ad essi. In tal senso può essere etico solo colui che ha sufficientemente chiari i confini del proprio essere, solo colui che è sufficientemente consapevole di sé.