

PSICOTERAPIA E VERITA': COME NASCE IL MONDO E DOVE SI GENERA IL CAMBIAMENTO

PREMESSA

Il contributo che presento, dal titolo che può sembrare roboante e ambizioso, è il tentativo di assemblare alcune suggestioni provenienti dalla filosofia e una serie di istanze epistemologiche che rappresentano il cuore del costruttivismo in psicologia (per come io l'ho fatto mio). E' bene premettere che nelle peregrinazioni che vi apprestate ad affrontare sono debitore non solo nei confronti del filosofo Carlo Sini, il cui pensiero è la matrice di fondo di tutto il mio procedere, ma anche verso una nuova generazione di filosofi che dal quel pensiero ha preso avvio. Mi riferisco, in particolare, a Florinda Cambria, Rossella Fabbrichesi, Federico Leoni, Enrico Redaelli e Rocco Ronchi di cui ho seguito le riflessioni nel corso di recenti convegni sulla figura di Michel Foucault e sulla "filosofia delle pratiche". Scontato, ma da non dimenticare, il ringraziamento ai docenti della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia di Como, che hanno creato le condizioni affinché questi collegamenti fossero per me pensabili ed esprimibili.

Questo articolo segue a un primo parallelo tra il magistero di Carlo Sini e il pensiero di Vittorio Guidano pubblicato sulla rivista "Appunti" della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia di Como. Molti dei concetti qui espressi partono (e danno per scontati) alcuni presupposti affrontati in quella sede.

GRAZIA ED IO

E' sera, sono le 22 circa. Grazia (il nome è di fantasia) ed io siamo in uno studio accogliente, con colori caldi, e luminoso. Fuori fa freddo, anche se non troppo, mentre all'interno si sente un piacevole tepore. Siamo all'inizio di marzo, quando la temperatura punge ancora ma si inizia a intravedere, e a sentire, un esordio di primavera. La seduta con Grazia volge al termine. Ci vediamo settimanalmente ormai da oltre un anno. Per lei non importa quale giorno della settimana si scelga, ma l'ora, che deve essere serale, quando fuori è buio, la giornata è ormai conclusa ed è possibile volgere lo sguardo all'interno.

Un incontro intenso, quella sera, pervaso di intimità, di vicinanza. Forse di reciprocità, per come l'ho avvertita io, per un'assonanza di vissuti che vibrano insieme e toccano le corde più profonde. Grazia ha detto tanto, tantissimo di sé. Di ciò che le accade ogni volta che entra in casa della madre e questa la saluta distrattamente, senza neppure alzare lo sguardo da ciò che la impegna in quel momento. "Quasi come se fossi un accessorio – dice lei in un momento di quella seduta – un passaggio casuale nella sua vita che non vale neppure una distrazione. Come è sempre stata la mia esistenza per lei".

Una pausa, un paio di minuti di silenzio. Grazia guarda in basso. Rialza lo sguardo di colpo, come se qualcosa l'avesse improvvisamente ridestata, quasi spaventata: "Ma se io, in questo mio percorso, avessi incontrato un terapeuta freudiano, anziché lei, avrei indagato le mie fasi psicosessuali e avrei parlato del Complesso di Edipo? E poi sarei stata ugualmente meglio?". La seduta si ferma su quella domanda così distante e stridente rispetto al contenuto di quell'incontro e all'apertura che si era creata tra noi; domanda sulla quale saremmo poi tornati a più riprese, ma che non ha mai smesso di interrogare anche me, e, ne sono certo, continuerà a farlo.

CHE COSA E' TERAPEUTICO?

La prima cosa che viene da fare, di fronte a una domanda di questo genere, è rispondere. Ossia di spulciare le ricerche di efficacia da diverse fonti per valutare se esista un'impostazione teorica, una tecnica, un metodo che offra più garanzie, in termini di benessere, per il paziente. Le ricerche di efficacia, come osservava, incuriosito, Guidano già oltre quindici anni fa, dicono che gli esiti a lungo termine di una psicoterapia sono pressoché indipendenti dalla "scuola" di riferimento del terapeuta. Alcune ricerche sembrano assegnare qualche punto in più alle terapie cognitivo-comportamentali se il termine di riferimento è temporalmente più ridotto e il focus è solo su una certa categoria di disturbo (soprattutto fobie e comportamenti di evitamento di natura ansiosa). Ma si tratta di differenze di poco conto.

Tutto ciò prescindendo dalle difficoltà operazionali, metodologiche ed epistemologiche di definire un criterio per declinare il termine “efficacia” in termini psicoterapeutici.

Ma com'è possibile che impostazioni teoriche che presuppongono uno sguardo sull'uomo così diverso abbiano la stessa probabilità di riuscita? O di non riuscita (considerando che alcune ricerche che includono la remissione spontanea dei sintomi assegnano un'efficacia analoga alla cura e alla non-cura). E' possibile che, ai fini del benessere individuale, lavorare partendo da un'idea dell'uomo come semplice elaboratore di informazioni (cognitivism standard) sia identico a esplorare dinamiche di significato archetipiche (psicoterapia analitica junghiana)? O che estinguere comportamenti disadattivi sulla base di associazioni stimolo-risposta (comportamentismo classico) equivalga a far affiorare il rimosso dall'inconscio (psicanalisi)?

E' come dire che, nel preparare una torta, partire dall'impasto della crostata, della “sabbiosa” o della meringa è la stessa cosa: comunque sia, esce lo stesso tipo di torta. E addio gloriosa tradizione pasticceria italiana!

Qualcosa, evidentemente, ci sfugge. E dev'essere qualcosa di importante perché è ciò che fa effettivamente la differenza nel benessere individuale, ossia in ciò che la psicoterapia persegue.

Ma allora che cosa è terapeutico e che cosa no? E perché? Che ruolo hanno i contenuti del “dire” rispetto al cambiamento? E che effetto hanno i “fatti”, gli eventi di vita e il lavoro su di essi nel favorire il cambiamento stesso?

DOVE NASCONO GLI OGGETTI E LE COSE

Prima di proseguire in questo percorso è bene fermarsi e cercare di intenderci su che cosa siano i “fatti”, le “cose”, gli eventi di vita (cosiddetti traumi compresi) e il loro ricordo. Iniziamo anzitutto da una prospettiva molto ampia, in un orizzonte sociale prima che individuale.

- NON ESISTONO COSE IN SE'

Come abbiamo avuto modo di argomentare nel precedente articolo apparso su “Appunti”, non esistono cose, fatti o eventi in sé, slegati dalla pratica di vita e di sapere nella quale sono iscritti. La vita come evento accade e basta, ma la vita ricordata e raccontata propria della modalità umana di essere-nel-mondo è iscritta in una serie di pratiche, abiti e saperi che ne definiscono la cornice e quindi i contenuti. E' lì, a partire da pratiche frequentate e sottaciute che si generano cose, fatti e via dicendo. La costruzione del mondo non può prescindere dall'“organizzazione di significato sociale” che qualsiasi collettività si dà. Anzitutto in quanto collettività, e in second'ordine in quanto collettività di una determinata epoca. Il modo propriamente umano di essere-nel-mondo è anzitutto iscritto nel linguaggio, e in secondo luogo è interno alle pratiche della sua epoca, della sua attualità.

- IL LUOGO DELL'INFANZIA “DI TUTTI”

Proviamo a fare un esempio parlando dell'infanzia come fase di vita “di tutti” (facendo il pari con il precedente intervento in cui avevamo focalizzato l'attenzione sulla “mia infanzia”) per come noi oggi la concepiamo in senso psicologico, ossia quella particolare e delicatissima fase di sviluppo in cui si costruisce uno “sguardo sul mondo” che poi connoterà anche il vissuto adulto. Michel Foucault, sulla scorta del grande insegnamento nietzscheiano, ha dedicato buona parte della sua ricerca proprio a indicare come “gli oggetti” (in questo caso l'infanzia) appaiano e scompaiano nella storia delle idee in rapporto alle condizioni che li producono. E a come poi questi stessi oggetti producano soggetti conformi. All'infanzia ha dedicato ampie riflessioni, soprattutto lungo il continuum normalità/patologia.

L'infanzia, per ciò che noi oggi intendiamo con questo termine, è sorta molto recentemente come oggetto nella storia dell'Occidente (e in nessun'altra parte). E ancor più recentemente è apparsa la costruzione del bambino come “potenza” di un benessere psicologico “in atto” nell'età adulta, o (è questione del secolo scorso) come obiettivo d'intervento psichiatrico. Utilizzo il termine “sorta” proprio perché nel Medioevo, ad esempio, l'infanzia semplicemente non esisteva né poteva esistere nei termini in cui ne parliamo oggi. Il che non significa che non esistessero bambini che scorrazzavano per le corti o le strade delle città medievali, ma che il modo in cui quell'identità culturale (il Medioevo) raccontava se stessa (e quindi, lo ripetiamo, creava o non creava i propri oggetti - in questo caso l'infanzia) non era compatibile con l'emersione di oggetti “altri” dai quali

noi, oggi, rileggiamo quell'orizzonte. Si tratta della nostra "retrocessione del testimone" (Sini) che ci fa vedere l'infanzia là dove non c'era e non poteva esserci. Retrocessione del testimone sempre in opera in qualsiasi forma di conoscenza.

- IL COLORE DEI RAGGI ULTRAVIOLETTI

Chiedersi che cosa fosse l'infanzia (o meglio, quella che noi oggi chiamiamo così) per l'uomo medievale è come chiedersi di che colore sono i raggi ultravioletti. Sono al di là della mia esperienza possibile. Non ho nessun criterio per poter rispondere, se non cercare di immaginarlo a partire dalla mia esperienza, ossia proprio da quell'esperienza alla quale quel tipo di accesso e di conoscenza è negato. Ciò che posso sicuramente dire è da dove una domanda di tal fatta ("Di che colore sono i raggi ultravioletti?") possa scaturire. Ossia da un certo modo di "leggere" l'esperienza percettiva, che passa dallo scomporla, ridurla alla sua determinazione causale in termini meccanicistici, cercare una corrispondenza diretta e univoca tra una misura fisica (la frequenza dell'onda luminosa) e una concomitante esperienza fenomenica (la percezione del colore), e via dicendo. Quella domanda, e a ben guardare anche i raggi ultravioletti, possono esistere solo all'interno di quella "pratica" e modalità di "costruire" il mondo.

E ripassiamo dal "via", come a Monopoli: pensiamo di parlare delle cose in sé mentre in realtà parliamo del nostro sapere e di come si costruisce.

- DOVE NASCE LA "VITA MEDIEVALE"

Il fatto che nel Medioevo non esistesse l'infanzia non è quindi una mancanza di conoscenza imputabile a quell'epoca oscura. Semplicemente, l'orizzonte di senso in cui si inscriveva quella collettività storica operava creando oggetti conformi al proprio ordine gnoseologico, e prima ancora esperienziale. E' in quell'orizzonte, e nelle pratiche che, complessivamente, lo definivano, che emerge la "vita medievale" in tutte le sue operazioni, astrazioni, concettualizzazioni. Fino ad entrare nella carne, nelle emozioni, e nel modo di provare dolore o felicità dell'uomo medievale. Ossia fino ad entrare nel modo in cui ogni uomo medievale (ognuno a suo modo) si collocava nella dialettica implicita tra esperienza vissuta e esperienza raccontata, per dirla guidatamente. Uomo medievale che sicuramente non avrà provato e non avrebbe mai potuto provare ansia o depressione o soffrire di anoressia, così come non avrebbe mai potuto avere un'infanzia. Tutt'al più avrebbe potuto essere infelice, indemoniato, posseduto dal sacro spirito divino, accidioso... secondo modalità a noi oggi difficilmente accessibili, se non per approssimazione partendo da ciò che sappiamo di quell'epoca e della sua "vita materiale" (proprio come i raggi ultravioletti). A noi, oggi, viene naturale "tradire" quei vissuti – infanzia compresa, ovviamente - rileggendoli attraverso il nostro orizzonte e attribuendo alla nostra descrizione il carattere di verità definitiva e ultima perché è così che noi la viviamo e la sentiamo. Ci sembra quindi assolutamente sensato dire che anche nel Medioevo esistesse un'"infanzia" con queste e queste altre caratteristiche in rapporto a ciò che sappiamo di quell'epoca e della vita che vi si viveva. Così come ci appare assolutamente sensato dire che Santa Caterina da Siena "in realtà" soffrisse di anoressia, che Leopardi fosse depresso o che Manzoni fosse soggetto a crisi agorafobiche. Ma i diretti interessati mai avrebbero descritto la loro condizione in questi termini. E neppure le loro "epoche" le avrebbero così descritte. Anche perché non "avevano" questi termini. E non esiste un "in verità" rispetto a quel vissuto, come rispetto a qualsiasi vissuto. Esiste il modo in cui il diretto interessato lo vive e si racconta di averlo vissuto secondo le possibilità che gli sono date nella pratica di vita in cui è inevitabilmente iscritto.

Nel "conoscere" il Medioevo, così come qualsiasi altro "oggetto storico", reiteriamo ciò che ogni altra epoca prima della nostra (dopo l'avvento dello "sguardo storicistico"), ha fatto con il proprio passato: quella continua lettura e rilettura che è costitutiva proprio del conoscere. "Retrocessione del testimone", per ricordare, ancora una volta, la paternità siniana di questa consapevolezza.

"E va bene così. Non si dà altra possibilità", non perde occasione di ricordare lo stesso Sini. E' la dinamica della conoscenza che è strutturata in questo modo. La conoscenza nasce costitutivamente in quel "manque" che si apre nella distanza dall'evento della verità in cui non c'è racconto perché è tutto lì. E lo si può "colmare" solo così, retrocedendo il testimone a partire da un "racconto della verità".

Non si dà altra possibilità - dicevamo - però la consapevolezza di questo processo (anzitutto sociale e in seconda battuta individuale) suggerisce una diversa postura in chi si avventura nella conoscenza o, meglio ancora, nell'incontro. Postura su cui poi torneremo.

COME SI COSTRUISCONO GLI OGGETTI DELLA PSICOTERAPIA

Se la dinamica della retrocessione del testimone vale per tutta la conoscenza (sociale e individuale, ma per ora è soprattutto sulla prima che stiamo focalizzando la nostra attenzione), a maggior ragione vale per la psicoterapia. Le nostre stesse "mappe" – di noi psicoterapeuti - nascono all'interno di uno sguardo, di un modo di selezionare, leggere e, in qualche misura, "interpretare" gli oggetti della nostra osservazione (il comportamento infantile, un sintomo, quello che riteniamo un miglioramento, ecc...). Anzi, noi stessi ritroviamo i nostri oggetti all'interno delle pratiche che frequentiamo, e non potrebbe essere diversamente. Bambini ansiosi-resistenti e figure di attaccamento dismissing esistono e possono esistere solo in rapporto a quella geniale situazione sperimentale (la "Strange situation") ideata da Mary Ainsworth che ha dato luogo a una tradizione esplicativa straordinariamente generativa e per noi preziosissima. Esito, a sua volta, di una serie di pratiche di conoscenza inscritte all'interno di uno sguardo scientifico, dove prendono forma un certo tipo di soggetto e oggetto, in cui ha senso compiere alcune misurazioni e non altre, dove – letteralmente – nascono oggetti con tutte le loro caratteristiche (proprio quelle e non altre), e via dicendo. Ciò che vale per i "bambini ansioso-resistenti", ovviamente, vale anche per le pazienti isteriche che hanno riempito le cartelle cliniche di buona parte del Novecento nel cuore dell'Europa (e poi si sono "estinte"). Non sarebbero potute esistere senza le geniali intuizioni e interpretazioni freudiane. E vale per tutte le categorie nosografiche ed eziologiche che hanno preceduto quelle che orientano, oggi, il nostro "diagnosticare". Tanto che nella misura in cui alcune patologie mentali spariranno nel passaggio dal DSM IV al DSM V (la Bibbia della psichiatria occidentale), spariranno anche le figure conformi, ossia individui che di quelle patologie soffrono, e spariranno conformi pratiche terapeutiche. Ricordiamoci, per inciso, che la lobotomia e, più in generale, la psicochirurgia (pratica "terapeutica" che oggi fa inorridire al solo nominarla) è valsa un Premio Nobel per la Medicina al suo inventore, Antonio Egas Moniz, neppure settant'anni fa, nel 1949. Si trattava di una procedura perfettamente coerente con una serie di modelli esplicativi, di pratiche e di significati condivisi che permeavano la comunità. Quella stessa comunità non poteva quindi che validare e "premiare" la procedura di cui era l'inconsapevole matrice.

Questa osservazione ha il senso di ricordare ancora una volta (in questo caso in modo autoreferenziale rispetto alla psicoterapia) che "le cose", patologie, cure e categorie di individui compresi, si danno all'interno di pratiche, ed è bene tenerlo a mente per non reificare alcuni concetti e andare a cercare "cose in sé" (traumi e cervello compresi) mentre predichiamo che tutto è prospettico.

DOVE NASCONO LE BIOGRAFIE DI CIASCUNO DI NOI

In questa complessa architettura collettiva, in cui la "realtà" è definita dal comune "operare insieme" in un orizzonte di senso condiviso che precede e permea ogni oggetto sociale e individuale, si delineano percorsi di vita personali con i loro sensi, disposizioni, auto-bio-grafie che sono la continua scrittura e riscrittura della storia di ognuno. Come già abbiamo avuto modo di osservare, non è che esista la "mia infanzia", da qualche parte, a cui io possa avere accesso in modo più o meno fedele rispetto a "ciò che è realmente accaduto". Esiste l'infanzia che porto sempre con me in termini di sguardo interiorizzato sul mondo, e poi c'è l'infanzia che mi racconto (e che quindi ricordo) in una determinata fase della mia vita. A ben guardare quest'ultima non può che essere l'esito, o un epifenomeno, della prima, in continua revisione, proprio nella misura in cui si tratta di un transito. Già Freud si era accorto che convalidare in analisi la narrazione del paziente con ciò che sarebbe davvero accaduto nella sua infanzia sarebbe infondato: "Il passato è, in un certo senso, un'invenzione", era il suo ammonimento. "La vita reale - chiosa Sini – è infatti un prodotto, e non una causa, della narrazione". La mia infanzia è il transito nel qui ed ora della mia storia, è il continuo tornare e ritornare a me, è una soglia da frequentare in dissolvenza, non un contenuto da possedere - abbiamo già avuto modo di dire.

Ciò che vale per l'infanzia, inteso come oggetto sociale, e quindi di conoscenza comune, vale per ogni infanzia, ossia per ogni "iscrizione personale" nella storia collettiva. E vale per ogni racconto, descrizione, spiegazione che noi diamo di ciò che facciamo e che ci accade. Ovviamente per ognuno a suo modo, perché ci sono infiniti modi di collocarsi individualmente in una storia collettiva. Così come ci sono infiniti modi di provare rabbia, gioia, malinconia. Non più l'accidia, sentimento "medievale" che non ha trovato il suo Caronte (ossia un nuovo intreccio di pratiche e riletture che potesse permettere a quell'esperienza condivisa e codificata in quei termini nel Medioevo di arrivare fino a noi). Ciò che viviamo nella nostra esperienza non può che avere i termini e i significati che la collettività alla quale apparteniamo ha codificato. Ogni "moto d'animo" si iscrive sempre nella dialettica tra vita vissuta (che appartiene alla sterminata storia dell'uomo) e quel singolo passaggio puntiforme nell'esperienza personale in cui si coagulano e intrecciano l'"io" e il "noi", il mio racconto di ciò che sento e le parole che mi sono state date per descriverlo. Nella misura in cui non esiste un'infanzia, nel Medioevo, non può esistere nessuna infanzia. Se non quella che noi, a posteriori, attribuiremo a quell'epoca e attribuiremo ad ogni uomo medievale.

LA VERITA' IN GIOCO NELLA PSICOTERAPIA

Tutto ciò è costantemente in gioco nella psicoterapia. Anzi, è il gioco della psicoterapia (senza nessuna irriverenza – utilizzando il termine "gioco" in senso wittgensteiniano). Ciò che il paziente ci porta in seduta, in effetti, non sono "fatti", ma un particolare racconto dei fatti. In questa direzione la scuola costruttivista non manca occasione di ricordare - in sintonia con gli autori di cui sopra - che non esiste una realtà in sé là fuori, ma sempre e solo la lettura che ne diamo.

- LA BUCCIA DI BANANA

La stessa scivolata sulla classica buccia di banana la posso descrivere in infiniti modi, tutti ugualmente veri, che sostanziano quell'episodio: 1) "Sono sempre il solito distratto, se avessi posto più attenzione l'avrei evitata. D'ora in poi non staccherò più gli occhi da terra quando cammino"; 2) "Governo ladro, anche stamattina lo spazzino non è passato. Non ci si può mai fidare fino in fondo della capacità e buona volontà altrui"; 3) "Se quella prepotente di mia moglie non mi avesse obbligato a uscire di corsa, non sarei caduto"; 4) "Visto!? Sono sfortunato. Con tutte le persone che sarebbero potute cadere su quella buccia, è capitato proprio a me!".

E' indubbio che qualcuno sia effettivamente scivolato sulla buccia di banana, e che ci sia "qualcosa da raccontare"; ma esiste proprio nella misura in cui l'attenzione di chi ha fatto quell'esperienza (tra le infinite altre che gli sono accadute e che non hanno lasciato traccia) ha "creato" il racconto e quel particolare racconto. Ecco dove nascono "gli oggetti" (in questo caso di una narrativa personale).

Il "fatto" e il "racconto del fatto" non possono che coincidere e l'oggetto della psicoterapia sta proprio nella modalità in cui questa dinamica si dipana. Ossia come ognuno di noi seleziona gli oggetti della propria esperienza e li costruisce in rapporto a una coerenza di significato all'interno della quale quella particolare vita e forma di vita si dà.

Quindi che cosa vado a cercare nel mio domandare terapeutico? Se non esiste nessun "fatto in sé" da ricostruire, se la "verità delle cose" coincide con il suo racconto da parte di chi l'ha sperimentata e se il mio stesso sguardo di terapeuta è in-formato, ossia plasmato e orientato nel suo osservare, dalla pratica di verità di cui è inevitabilmente il prodotto, in che direzione dirigiamo il nostro operare psicoterapeutico? In termini molto diretti: che cosa facciamo? E' chiaro che se pongo la questione in termini di contenuti, di oggetti e di verità "in sé" – come abbiamo avuto modo di osservare - non rimane più nulla.

L'ARCHEOLOGIA FOUCAULTIANA E LA GENEALOGIA SINIANA

Foucault, su un terreno filosofico, da "storico delle idee", si smarca dall'"incanto delle cose" e dei contenuti: "Scrivo un libro non per articolare nuovi contenuti, ma per avere nuove pagine bianche", dice. L'interrogarsi, il percorrere le tracce inevitabilmente autobiografiche (sia nel senso di identità individuale che di identità sociale) che qualsiasi sapere discopre, non offre nuove verità in termini di contenuto, ma sollecita una nuova postura e disposizione. Foucault lo chiama "effetto di

decentramento” e consiste sostanzialmente nel togliermi da quelle pratiche che parlano attraverso di me dicendo di loro. Semplicemente osservandole.

“Diventa ciò che sei”, è l'imperativo nietzschiano. Imperativo che Foucault ha declinato nei termini di “Abbi cura di te”, ossia metti in esercizio quell'etica della vigilanza e della distanza che permette al soggetto di “spostarsi”, di essere più libero dall'incanto dell'oggetto e delle pratiche. Non si tratta quindi di costruire un nuovo sapere (ossia una nuova verità e quindi un nuovo pre-giudizio), ma di rapportarsi diversamente all'oggetto affinché il soggetto stesso si sposti e aumenti i propri gradi di libertà. Semplicemente (si fa per dire!) osservando che le condizioni producono l'oggetto, e quindi un soggetto conforme. L'“equipaggiamento” per un soggetto più libero, più aperto alle possibilità di cambiamento, non è un nuovo sapere, un contenuto, ma un “uso”, una relazione, un incontro con la storia propria e con la storia di tutti. Ecco l'archeologia che trasforma il soggetto, nella misura in cui libera dai pregiudizi: ricollocare qualsiasi nozione e contenuto all'interno della dimensione storica e pragmatica dalla quale emerge. Sia in termini di “oggetto sociale” e “verità pubblica” – l'infanzia “di tutti” -, che in termini di “costrutto personale” e “storia di vita individuale” – la “mia” infanzia - (anche se questo, è bene specificare, non è un tema foucaultiano). Si tratta di un'operazione di vigilanza nella consapevolezza che non è il segno che assomiglia all'oggetto, ma è l'oggetto che nasce in strutture segniche (Fabbrichesi). Per dirla con Di Martino: “Non siamo noi nel mondo, ma il mondo è in noi”.

“I miei libri servono a spostarmi”, spiega sempre Foucault. Libri che devono rimanere “senza parole” per fare spazio a nuove esperienze e racconti di sé, oltre che delle cose.

Finché non avviene questo decentramento, qualsiasi lavoro di rilettura di un evento o oggetto (e in particolare della propria storia) è inutile. Se non ho nuove lenti, o, meglio, se non vedo le mie lenti, non posso che rivedere ciò che ho sempre visto e attribuire carattere di realtà “là fuori” a ciò che si costruisce “qui dentro”. E quindi ricadere nelle medesime dinamiche.

“E' la modalità attraverso cui le cose nascono che deve essere chiarita”, spiega Sini. La filosofia ha senso come genealogia e come liberazione dal cerchio magico dei significati, dall'incanto delle cose, dal mito della verità. La verità cammina sempre all'indietro, ossia è sempre una verità a partire da... Questa consapevolezza – si diceva – permette non di avere una nuova verità in termini di contenuto, ma di incarnare una nuova postura nel frequentare il sapere, e quindi “le cose del mondo”, di tutti e di ciascuno. Sini, riecheggiando Nietzsche, la sintetizza magistralmente in questi termini: la capacità di “sognare più vero”, ossia di dirsi, sognando, “Vedi, sto sognando”.

L'ESPERIENZA DELLA VERITA'

Che cosa c'è dietro, quindi? Che cosa resta? Rimane la dualità, la relazione – suggerisce quella filosofia che ha fatto dell'epoché fenomenologica il suo metodo (i filosofi perdonino la generalizzazione!). Non ci sono le cose, ma la relazione imprevedibile e vivente. Il “Che c'è” è l'impermanenza, il transito, la verità nel suo transito. E' la disarmante osservazione per cui “le cose sono vere semplicemente perché ci sono” – per dirla sempre con Sini. Non mi resta che “accogliere il tuo dire” nella sospensione del giudizio. Spiega ancora Sini: “Ogni essere umano merita la domanda: “Tu chi sei?”. E sulla sua risposta non posso sollevare nessuna questione di verità. Perché ognuno è la verità e la vita”. L'“occhio di Dio” che vede le cose in sé non esiste. Si eclissa così anche qualsiasi pretesa di dire la verità delle cose, di incarnare qualsivoglia punto di osservazione privilegiato.

Si dà, eventualmente, un'ulteriore apertura: “Che esperienza della verità porti con te?” – mi viene da aggiungere, in un'ottica psicoterapeutica. Ciò in virtù del fatto che qualsiasi verità si “incarna” in un'esperienza di mondo e si dà nel racconto di quell'esperienza. E viceversa, un'esperienza di mondo è inscritta in un “racconto della verità” collettivo e individuale nello stesso tempo.

Ecco allora che si configura quella “postura” che abbiamo tratteggiato strada facendo. Un diverso “uso del sapere” che dispone all'ascolto in maniera autentica e originaria proprio nella misura in cui non ha nulla da “dire” in termini di contenuti, oggetti e verità in sé: “Dimmi tu che cosa vedi da lì”. Insieme possiamo osservare come nascono le cose in te, come prende corpo un certo racconto della tua vita, come si configura la tua coerenza, come si articola quella dialettica tra esperienza di mondo e racconto di quell'esperienza che poi plasma emozioni, sensazioni, modalità dell'esserci.

Tutti “come”, nessun “perché”, in conformità all’ammonimento wittgensteiniano (“Non pensare ma osserva!”) e alla diffidenza nietzschiana verso la razionalità che spiega se stessa (il dire e lo spiegare è sempre, anche, un nascondere e un nascondersi).

Che cosa provi? Che cosa senti? Ti è familiare questa esperienza emotiva? A che cosa la associ? Ti viene qualche immagine? In quali circostanze questa sensazione si fa più intensa e in quali altre non appare neppure all’orizzonte? Qual è la differenza che senti? E come la senti? Dove? – sono le domande di un terapeuta costruttivista. Fammi entrare nel tuo mondo in modo che lo possiamo osservare insieme. Sì, perché sono le condizioni che producono l’oggetto e quindi un soggetto conforme - ripetiamo. L’accento è sulle condizioni, su come si produce, o si è prodotta, una modalità di esperire, un orizzonte di senso, una coerenza di significato e quindi di vita. Ricordiamo insieme l’indicazione siniana: “E’ la modalità attraverso cui le cose nascono a dover essere chiarità”. E’ a partire da quella “coerenza di significato” e, quindi, “coerenza emotiva”, incarnata nel “sentire”, che nascono gli “oggetti” (“mia madre che mi saluta distrattamente, senza neppure alzare lo sguardo da ciò che la impegna in quel momento” – per citare l’episodio di Grazia) e soggetti conformi (“Sono un accessorio, un passaggio casuale nella vita di mia madre che non vale neppure una distrazione”).

Osserviamolo insieme, scriviamo il “tuo libro”, ciò che tu vedi da lì, per avere nuove pagine bianche, non un contenuto (e men che meno un contenuto “vero”). Lasciamo che operi quel decentramento per effetto del quale mi sposto dal racconto in cui sono immerso e lo osservo quasi come se lo vedessi da fuori. Guardiamo insieme le lenti e come si sono costruite, perché è in virtù dello sguardo che emerge un certo oggetto e racconto della verità. Il racconto del come e perché sono caduto sulla buccia di banana è qui che prende corpo.

Si tratta, anche in questo caso, di tracciare la genealogia di un mondo che nasce e di fare un diverso uso di quella conoscenza: osservare insieme come opera, in virtù del fatto che la verità è là dove produce effetti (Sini). E non si dà altra possibilità – mi viene da aggiungere, inscrivendo il nostro dire nel discorso complessivo che stiamo facendo - nella misura in cui non posso vedere i raggi ultravioletti (per tornare all’esempio precedente), ossia non posso vedere ciò che non mi è accessibile, e che quindi non esiste. Non posso portare Grazia, per fare un ulteriore esempio, a osservare che quella sera sua madre “in realtà” non si era accorta di lei perché “effettivamente” non l’aveva sentita entrare (se io avessi mai avuto quell’impressione, esito di un eventuale intreccio tra il suo racconto e il mio modo di sentirlo). Così come non posso portarla a osservare null’altro. Anche perché sarebbero “cose” che osservo io dall’esterno, ossia che esistono in me e si costruiscono in rapporto al mio sguardo, ma che non esistono né “là fuori” (nel mondo), né “lì dentro” (in Grazia). E non sono “vere” né le une né le altre. O meglio, sono vere entrambe in rapporto alle prospettive in cui si inscrivono. Ma rispetto al mondo di Grazia, “in realtà” lo può dire solo Grazia a partire dalla sua esperienza. E per poter vedere quella eventualità (“Mia madre non mi ha sentito entrare”), come qualsiasi altra, Grazia deve prima vedere che cosa le succede ogni volta che si sente esclusa, allontanata, non ascoltata. Deve toccare con mano quant’è pervasiva quell’esperienza e intenso quel dolore, al punto di annihilare qualsiasi altra “lettura del mondo” possibile e produrre, di conseguenza, un racconto rigido, concreto, incapace di astrazione, flessibilità, generatività. Un racconto in cui, nell’esempio da cui siamo partiti, non si dà neppure la possibilità che sua madre non l’avesse sentita entrare. Eventualità che può diventare “vera” solo nel momento in cui può essere “emotivamente concepibile”.

Questo processo – è bene specificare - non si iscrive in nessuna teleologia, ossia non ha alcun punto d’arrivo. Se non la messa in esercizio dell’effetto di decentramento stesso, che opererà secondo una dinamica propria, generando nuovi oggetti e un soggetto conforme. Grazia non deve essere condotta a vedere “qualcosa di nuovo” che è nella testa del terapeuta o di chiunque altro (“Mah, forse, in effetti, questa volta mamma non m’ha sentita entrare”). L’aiuto che può ricevere va nella direzione di osservare le condizioni del suo sentire, in rapporto al quale si costruisce il suo mondo. Da lì, da questo decentramento, emergerà poi qualcosa di nuovo, che si tornerà a condividere.

Queste osservazioni e istanze sono già in parte presenti nel magistero di Guidano (per come l’ho fatto mio) – espresse quasi con gli stessi termini utilizzati da Foucault, anche se nelle rispettive bibliografie non c’è traccia l’uno dell’altro -, laddove Guidano spiega che ripercorrere la storia di vita del paziente è solo l’ultimo (e neppure indispensabile) passo di un intervento psicoterapeutico. Prima “deve essere accaduto qualcosa”, che Guidano sintetizza così: “Fare terapia corrisponde a

promuovere nel paziente un grosso *distanziamento*, un *decentramento* da quei contenuti che a lui appaiono scontati”.

CHE COSA E' TERAPEUTICO

Questa prospettiva aiuta forse a comprendere i paradossi dai quali siamo partiti.

Ci siamo chiesti all'origine: com'è possibile che impostazioni teoriche che presuppongono sguardi sull'uomo così diversi, e che quindi pensano di operare agendo su fattori molto differenti, abbiano la stessa probabilità di riuscita? Anche a Guidano questo aspetto suonava male: “Malgrado ci sia una costante lotta tra diverse scuole terapeutiche, i risultati sono sovrapponibili, cioè ogni scuola ha la stessa percentuale di remissioni e di insuccessi... Indipendentemente dalle tecniche diverse, dalle diverse teorie che ogni approccio usa, ci deve essere per forza un processo comune di fondo”.

La risposta che si dava è la seguente: “L'unico processo comune è rappresentato dagli aspetti emotivi della relazione interpersonale fra paziente e terapeuta, indipendentemente dalle parole, dai concetti e dalle tecniche usate. Quello che importa è che la relazione emotiva fra terapeuta e paziente permetta che i due si sintonizzino sulla stessa lunghezza d'onda e, grazie a questa lunghezza d'onda identica, ciò che dice il terapeuta possa avere effetto “di presa” sul paziente, indipendentemente dalla qualità di quello che dice”. Poco più avanti Guidano si esprime in termini che Foucault avrebbe sottoscritto: “Il contenuto conta poco e conta più per il terapeuta che per il paziente. E' il terapeuta che ha bisogno di avere un modello che gli serve a orientarsi. Per il paziente l'importante è riuscire ad avere un canale diretto, una stessa modalità comunicativa con il terapeuta, e questo glielo danno le emozioni. Quando questa sintonia si è instaurata, ogni tipo di tecnica, se usata in questo contesto, può portare a una riorganizzazione dei propri contenuti”.

Riorganizzazione, distanziamento, decentramento, per “liberare il pensiero da quello che esso pensa silenziosamente e permettergli di pensare in modo diverso”. Potrebbero essere parole di Guidano o di Foucault (in questo caso sono di quest'ultimo). Ecco la via verso una consapevolezza che libera dai pregiudizi (culturalmente) e apre la strada a nuovi racconti di sé e quindi a una diversa modulazione dell'emotività (individualmente). Il canale è la relazione, è l'essere sintonizzati. E' l'ascolto a partire dalla consapevolezza che la verità – se ancora vogliamo usare questo termine - è in te e non là fuori. Neanche in me (come terapeuta). “Tu sei la verità e la vita”, direbbe Sini. E' in te che prende forma il mondo, attraverso la bio-grafia che costantemente ti attraversa e le parole che ti sono state date per raccontarla e raccontartela. In quelle parole c'è l'orizzonte di mondo frequentabile ed esperibile (di noi uomini occidentali del ventesimo secolo, se parliamo di noi), sempre in rapporto a quella dialettica tra immediatezza dell'esperire e racconto di quell'immediatezza che Guidano ha così chiaramente illustrato. “Ogni linguaggio è una forma di vita”, sentenza lapidariamente Wittgenstein. In quella “forma”, o in quelle “condizioni”, direbbe Foucault, si iscrive l'auto-bio-grafia di ciascuno di noi.

A ben guardare c'è una sottile coerenza che lega la modalità attraverso cui il mondo si costruisce (socialmente e individualmente) e la possibilità di modificarne i contorni. Il mondo – abbiamo detto - si costruisce “tra noi”, nelle parole che ci sono state date per raccontarlo, negli orizzonti di senso collettivi che definiscono i contorni degli “oggetti” e dei vissuti personali, e via via sempre più “in basso”, verso l'individuo, nella modulazione emotiva tra mamma e bambino, negli stili relazionali ed affettivi che da lì hanno preso avvio e che poi altri incontri e altre parole hanno plasmato. Ed è “tra noi” che, il mondo, lo possiamo modificare. “Insieme ce la possiamo fare” (Liotti). In quella “sintonizzazione” su cui Guidano ha concentrato la propria attenzione nella psicoterapia (e che oggi è oggetto di interesse trasversalmente in tante tradizioni di ricerca), e nel “decentramento” che solo la presenza di una figura emotivamente significativa e in grado di accogliere con fiducia può generare. Modificare il mondo nel senso di “costruire nuovi oggetti e soggetti conformi”, nuovi racconti della propria storia.

DI NUOVO GRAZIA ED IO

La settimana successiva Grazia ed io ci siamo rivisti. Ovviamente ho fatto la mia bella lezioncina sulle varie tradizioni di ricerca, sui principi comuni e le differenze nelle diverse scuole

psicoterapeutiche, e via dicendo. Sortendo, ovviamente, qualche sbadiglio e una lontananza abissale da Grazia. Avevo dimenticato – raccontiamocela così - le raccomandazioni di Bara: “Se hai qualcosa di particolarmente intelligente da dire in seduta, non dirlo perché è molto probabile che serva a te più che al paziente”; assieme alla più generale: “Se durante la seduta sei in dubbio tra il parlare e lo stare zitto, scegli di stare zitto”.

Il perché, in un momento così forte della seduta precedente, Grazia se ne fosse uscita con quella domanda su Edipo e compagnia bella me l’ha spiegato poi lei qualche mese dopo. In una seduta altrettanto intensa, a un certo punto, ho compiuto un azzardo: ho tracciato un parallelo molto “libresco” tra ciò che Grazia secondo me stava provando e ciò che ci si può aspettare di provare in una situazione analoga a quella che stava descrivendo.

“Quando mi dà queste spiegazioni sento una leggera pressione sul petto e l’ansia che sale – mi spiega Grazia – Sento che sono come tutti gli altri pazienti. Tra poco uscirò, entrerà qualcun altro, e di me non rimarrà che un appunto sul suo taccuino. Rientro anch’io in qualche casistica o in qualche strumento diagnostico, vero?”.

Dopo un breve silenzio prosegue: “In fondo chi sono io per lei? E perché mai dovrei essere speciale!? Quella che provo ora è la stessa sensazione che le raccontavo qualche seduta fa. Si ricorda? La sensazione di non essere vista, non essere considerata, non essere amata. Di quando entro in casa di mia madre e lei non alza neppure lo sguardo. E’ questa sensazione che mi impedisce anche di accomodarmi sulla poltrona, o di prendere appuntamento a metà pomeriggio e non la sera, per ultima. Sarei come tutti gli altri pazienti, che si siedono sulla poltrona e prendono appuntamento quando capita, e non mi sentirei, nemmeno un po’, preziosa e speciale”:

Un’altra breve pausa, e poi ancora: “Vede, quando sento una particolare sintonia con lei, quando la sento vicino, ho immediatamente paura che lei se ne vada e si fa breccia nella mia mente il pensiero che in fondo, per lei, potrei essere semplicemente una tipica paziente di un certo tipo che sta attraversando un’altrettanto tipica fase del Complesso di Edipo, o qualche altra corbelleria del genere”.

Eccolo dov’era! Ancora una volta nascosto sotto un “come” e non dietro un “perché”. A Grazia, nella seduta che ha dato avvio a questo nostro argomentare, non importava nulla di sapere dell’efficacia terapeutica delle diverse tradizioni psicologiche. Importava sedare la paura che anch’io me ne andassi, che non mi accorgessi di lei, facendola “sparire” in qualche categoria diagnostica. Proprio perché lì, in quel momento, mi sentiva particolarmente vicino, come io sentivo lei.

“Come si sente?”, “Da dove viene questa domanda?”. Era questo il punto. Non dare una risposta e fornire un “contenuto”.

“E’ la modalità attraverso cui le cose nascono che deve essere chiarita”, ricordiamo ancora una volta, come un mantra.

Enrico Bassani