



Psicoterapia, Coscienza, Inconscio

di Ugo Fama

La coscienza - L'inconscio, sue manifestazioni e psicoterapia - La parola, il racconto e la psicoterapia

Psicoterapia, Coscienza, Inconscio sono tre termini legati strettamente fra loro.

La psicoterapia ha come finalità il superamento del disagio psichico delle persone e ciò può avvenire se si stabilisce una connessione tra Coscienza ed Inconscio poiché, in senso generale, possiamo dire che la separazione, impedendo una cooperazione fra queste due parti, è causa di sofferenza. Il conflitto fra Coscienza ed Inconscio, la separazione e la mancata integrazione di queste due parti, è causa di sofferenza.

La coscienza

Per quanto riguarda la Coscienza se non vogliamo sottolizzare, il concetto è chiaro e distinto e lo cogliamo bene nella forma verbale essere coscienti di qualcosa - ad es. di un'emozione, di un sentimento, di una sensazione, di una situazione, dell'ambiente intorno a noi, se sia luminoso od oscuro, se vi siano persone, animali e così via.

Ma è possibile specificare meglio le funzioni principali della coscienza che schematicamente si può pensare attiva su tre livelli:

- L'interiorità dell'esperienza vissuta, ovvero la consapevolezza di ciò che è soggettivamente sperimentato e avviene dentro di noi, per esempio sentimenti, emozioni, sensazioni.
- Coscienza oggettiva, ovvero la distinzione fra quanto si può attribuire al soggetto e quanto è indipendente dal soggetto: così ad esempio distinguere tra l'emozione soggettiva che un oggetto ci procura e l'oggetto stesso.
- Coscienza come luogo di autoriflessione, ovvero la percezione di sé come entità dinamica. Naturalmente nella realtà questi tre livelli agiscono integrati strettamente fra loro. unica e distinta, capace di progettarsi nel mondo in funzione dei propri bisogni e motivazioni. Tutto ciò presuppone un soggetto, cioè l'essere coscienti presuppone un soggetto : precisamente l'Io cosciente.

L' inconscio, sue manifestazioni e psicoterapia

L'aggettivo "inconscio" significa qualcosa che si verifica al di fuori del controllo della coscienza, perciò il concetto di Inconscio si potrebbe pensare come l'insieme di ciò che sfugge all'ambito dell'Io cosciente, cioè viene definito in opposizione alla coscienza. In questo modo si evidenzia subito una difficoltà: se non vi è un soggetto, un Io che sia capace di conoscerlo, resterà per sempre sconosciuto e separato. Tuttavia utilizzando le manifestazioni che l'Inconscio produce, la psicoterapia si prefigge il compito di stabilire un ponte di comunicazione fra Io cosciente ed Inconscio. Le manifestazioni dell'Inconscio possiamo coglierle sia nella patologia che nella normalità e proprio questo elemento comune ci permette di vederne la continuità: possiamo dire che la genialità della psicoanalisi sia stata quella di aver proposto lo studio della patologia per comprendere la normalità ed in tal modo fondato le basi per la cura.

Le manifestazioni più sorprendenti dell'Inconscio le troviamo nei sintomi che ci lasciano perplessi per la loro apparente insensatezza ed irrazionalità, per il loro presentarsi come automatismi incontrollabili e proprio queste loro caratteristiche generano sofferenza alla persona che ne è affetta, in quanto essa non sa rispondere alla domanda fondamentale: perché mi sta capitando questo? Contemporaneamente, si crea un progressivo disadattamento rispetto all'ambiente in cui si vive ed opera. Il sintomo se da un lato è sofferenza e disadattamento, dall'altro è anche un elemento prezioso che ci può guidare nel tentativo di chiarire quale sia la natura del conflitto fra l'Io cosciente e l'Inconscio; il percorso della cura aiuta progressivamente a dargli significato e questo è uno degli elementi che ne favoriscono la remissione.

Le altre manifestazioni dell'Inconscio che possiamo riconoscere nella nostra quotidianità sono le fantasie, i sogni e le forme di espressione spontanee che possono variare dai movimenti corporei, alle espressioni figurative, al gioco e, in modo più caratteristico nella situazione psicoterapeutica, il cosiddetto transfert.

Le fantasie sono aspetti molto comuni della vita psichica, molto spesso sono facilmente comprensibili come espressione di desideri non realizzati o non realizzabili, in questo caso si dice che hanno una funzione compensatoria; ad ogni modo ci aiutano a mettere a fuoco meglio i desideri e le emozioni ad essi collegate. Molto spesso esse agiscono al di sotto della soglia di coscienza ed è quindi necessario, per coglierle, un atto di riflessione e attenzione; a volte addirittura si presume che siano totalmente inconscie e, in questo caso, la psicoterapia può aiutare a renderle progressivamente coscienti. Altre volte assumono aspetti molto irrazionali e poco comprensibili avvicinandole in tal modo a delle formazioni sintomatiche, possiamo pensare ad esempio alle fantasie ed alle idee ossessive.

I sogni sono l'altro lato, il lato notturno, della nostra vita; essi, come ci confermano le ricerche delle neuroscienze, sono presenti ogni notte anche nel caso in cui non ne serbiamo alcun ricordo; poiché durante il sonno l'Io cosciente non è presente, possiamo pensare che il sogno sia la manifestazione più specifica dell'Inconscio, il modo di vedere la vita dal punto di vista dell'Inconscio, un'autorappresentazione mediante immagini, personificazioni, drammatizzazioni della nostra Psiche che spesso mette a fuoco degli aspetti problematici non visti o respinti dall'Io cosciente della persona o anche delle nuove potenzialità che si stanno strutturando nella Psiche. Non solo, il sogno oltre che un rivelatore è anche un elaboratore dei nodi conflittuali, nel senso che l'Inconscio continua, attraverso il sogno, in modo autonomo dalla Coscienza, ad elaborare in forma personificata le emozioni che strutturano i conflitti. Se poi l'Io cosciente, anziché permettere che tutto ciò scorra via, si sofferma, si interroga, "dialoga" col sogno, dà peso di significato ad esso anziché considerarlo un'assurdità, allora può apprendere molte cose nascoste della sua sofferenza e delle possibili vie d'uscita. I sogni sono soprattutto preziosi durante la terapia come indicatori dei nodi cruciali e del processo terapeutico in atto. Si capisce allora perché i sogni siano così importanti per la Psicoterapia, tanto che Freud ritenne il sogno la via regia per conoscere l'Inconscio e Jung ne sottolineò ancor più l'importanza, tanto che diede ai suoi ricordi autobiografici il seguente titolo : "Ricordi, Sogni, Riflessioni".

A titolo esemplificativo vediamo alcuni esempi tratti dal lavoro terapeutico.

Andrea è un giovane di 26 anni, il cui problema principale è una grande difficoltà a entrare in modo pieno nella realtà del mondo che lo aspetta e nel quale potrà concretizzare le sue notevoli potenzialità. Alla base di questa difficoltà vi è una angoscia pervasiva rispetto al mondo che ha le sue radici in antiche dinamiche familiari della sua infanzia. Per difendersi

da questa angoscia si è costruito un ricco mondo interno di fantasia e di conoscenza che però a lungo andare è divenuto alienante: gli procura gratificazione e rassicurazione, ma contemporaneamente gli crea un grave conflitto con i suoi bisogni di socializzazione e di relazione. A questo punto il bisogno non soddisfatto di confronto col mondo, per diventare utile a se stesso ed agli altri, si manifesta con una sofferenza che lo spinge a cercare aiuto, perché ormai la difesa che si è costruito nel tempo è diventata un grave impedimento alla realizzazione di sé. La terapia ha permesso di mettere in luce progressivamente queste antiche dinamiche familiari e ciò gli ha consentito di iniziare quel movimento essenziale verso l'esterno. Nella fase in cui faceva un passo avanti e uno indietro ecco che compare un sogno altamente significativo.

Il sogno:

Nel sogno A. si trova a vivere in una sorta di monastero. Il luogo dove sorge questo monastero è un posto di montagna italiano o indiano. La stagione è intermedia, forse l'autunno, sul terreno vi sono tracce di neve mezza sciolta che inzuppano il terreno, una sorta di palude, il cielo è grigio. Sta nervosamente camminando in tondo percorrendo e ripercorrendo gli stessi suoi passi quando gli compare improvvisamente davanti un vecchio che verosimilmente è il maestro o il monaco anziano del monastero con il quale ha una relazione di familiarità. Questo personaggio gli comunica che il tempo di andarsene è giunto perché tutto ciò che doveva apprendere per quanto riguarda la disciplina dello Zen, l'ha ormai appreso...

Questo sogno di forte impatto emotivo sul sognatore, giunge in un momento critico, un momento di separazione e di trasformazione da un'ormai vecchia modalità di vita; una funzione interna inconscia con la quale ha familiarità, quindi qualcosa di intimamente suo, si personifica nella figura del vecchio maestro che lo spinge e lo incoraggia ad abbandonare un mondo che per lui è diventato sterile. L'importanza di un sogno simile sta nel contenuto emotivo che si attiva nel constatare la sintonia tra la manifestazione del proprio inconscio e la chiara coscienza di doversi spingere oltre i limiti della propria chiusura, emozione che si può riassumere come certezza di muoversi nella giusta direzione e di non essere solo in questo percorso.

Un altro esempio è il seguente:

Vincenzo è un uomo di 38 anni che ha appena iniziato il percorso terapeutico e dopo la seconda seduta fa il sogno seguente:

In una grande stanza entra un gigante primitivo che si compiace della forza e potenza delle sue gambe; potrebbe anche non essere del tutto innocuo, ma nella situazione presente non è pericoloso. Il sognatore gli sottopone il lavoro, eseguito da lui, di tappezzeria di uno sgabuzzino, ma, mentre sta guardando, si avvede che la carta si sta staccando e pensa con vergogna al muro sottostante tutto sporco, in quel momento capisce quale deve essere il lavoro per rimediare, tagliare con un coltello la carta e staccarla completamente, per poi pulire il muro.

Questo sogno, che potremmo definire della spazzatura sotto il tappeto, mostra al paziente e al terapeuta la direzione del lavoro da svolgere, poiché vi è una zona della psiche del paziente, lo sgabuzzino, che, pensato impresentabile, è stato ricoperto alla bell'e meglio; ma ora la situazione è cambiata, questo lavoro raffazzonato deve essere sottoposto al giudizio del gigante-terapeuta e la vergogna provata nel sogno spiega la ragione per cui molte cose sono state dimenticate e nascoste nello sgabuzzino, ma è anche vergogna per il lavoro mal fatto e quindi diventa una spinta a rimediare, iniziando dal mettere a nudo lo sporco del muro.

Questo sogno permette di evidenziare l'altra manifestazione dell'Inconscio, cioè il transfert o traslazione. In effetti la preoccupazione latente del paziente che il sogno sottolinea è la paura e la vergogna che in lui alberga circa cose lontane che ritiene non siano accettabili, che lui stesso sente non accettabili. Questo suo giudizio è dal sogno personificato nel gigante che viene, nel momento in cui racconta il sogno, da lui immediatamente identificato con il terapeuta: si vede così in azione un trasferimento di un contenuto interno sulla situazione terapeutica.

Ciò che caratterizza le moderne forme di psicoterapia è la particolare attenzione che viene dedicata a questa specifica manifestazione del rapporto che, fondamentalmente, si caratterizza con trasferimento e proiezione di contenuti di una situazione passata interiorizzata e solitamente traumatica, sulla situazione terapeutica attuale. Le situazioni traumatiche antiche che non sono potute essere elaborate, isolate e nascoste nell'Inconscio, continuano ad agire producendo sofferenza. Il tema del transfert è stato dettagliatamente trattato in un'altra parte del libro, perciò mi soffermerò soltanto su un aspetto che ritengo di particolare importanza per le questioni qui trattate, precisamente sull'aspetto della ripetizione (di antiche esperienze traumatiche) che è evidente nel transfert. La domanda che ci si può porre è quale possa essere l'utilità o meglio la finalità della ripetizione, visto che ripetere significa percorrere e ripercorrere sempre lo stesso sentiero e in fin dei conti restare fermi sulle posizioni di sofferenza che hanno spinto alla terapia. In realtà dobbiamo innanzitutto considerare che la ripetizione avviene in un contesto nuovo e che proprio questa differenza rappresenta un'occasione per affrontare i nodi problematici in una maniera diversa; occasione che, se è afferrata, permette di iniziare una elaborazione di quei nodi. Infatti l'elemento nuovo nella situazione è il terapeuta che, possiamo dire, viene "messo in moto" dal transfert del paziente che attiva in lui una situazione emotiva chiamata controtransfert. Il transfert e il controtransfert insieme costituiscono la relazione che lega paziente e terapeuta. Ciò che passa attraverso questo meccanismo relazionale sono gli affetti, in particolare carenze affettive o affetti antichi profondamente rimossi nell'inconscio, che in questo modo possono venire riconosciuti dapprima dal terapeuta che aiuterà poi il paziente progressivamente a metterli a fuoco, elaborarli ed eventualmente trasformarli. Detto questo forse possiamo rispondere alla domanda circa la finalità della ripetizione, essa inconsciamente, forse oscuramente spinta dalla sofferenza, spera di incontrare una situazione tale per cui si possa attivare una dimensione di cambiamento e trasformazione. Questa situazione può essere la terapia ed il suo terapeuta.

Come abbiamo avuto occasione di accennare in precedenza vi sono manifestazioni spontanee che possono essere considerate delle manifestazioni dell'Inconscio; fondamentalmente queste forme di espressione hanno la caratteristica dell'immaginazione. Tutti noi sappiamo che cosa è l'immaginazione, essa è la base della fantasia, dell'arte, della creatività in genere.

Nella danza/movimentoterapia vengono utilizzati come base di elaborazione i movimenti spontanei del corpo nello spazio; lo spazio è l'elemento fondamentale attraverso cui organizziamo le nostre percezioni e di conseguenza i nostri movimenti, cioè tutta la nostra vita concreta; lo spazio ha un'enorme valenza simbolica, pensiamo soltanto all'asse verticale, dove fra l'alto ed il basso è organizzata la nostra vita, pensiamo a titolo di esempio al significato contrapposto sul piano psichico del guardare in alto o del guardare in basso, oppure sull'asse orizzontale guardare avanti piuttosto che guardare indietro: in alto stanno i valori spirituali, il sole, le stelle; davanti stanno le prospettive di avanzamento, gli orizzonti del nostro movimento e così via. Il simbolismo spaziale investe tutta la vita, quella materiale, quella affettiva, quella concettuale, quella etica e quella spirituale. La danza/movimentoterapia è una forma di immaginazione attiva mediante danza e movimento

che permette di stabilire un contatto con l'Inconscio, con gli elementi repressi e con le forze propulsive, cercando una integrazione migliore.

Un'altra forma di terapia immaginativa è l'arte terapia, che utilizza i colori, il disegno la scultura in un'azione spontanea per dare forma alle emozioni e alle idee. Lo scopo non è di natura estetica come nelle arti tradizionali, ma puramente espressivo, pertanto non è necessario che coloro che vi partecipano siano dotati di particolari talenti, l'importante è che siano disposti a lasciarsi guidare dagli occhi e dalle mani, anziché dalla testa. Naturalmente la testa non si perde definitivamente, perché sarà in seguito recuperata attraverso il lavoro interpretativo.

Se guardiamo i bambini mentre giocano, possiamo vederli totalmente immersi nel mondo del loro gioco, concentrati, dimentichi dell'ambiente circostante ed intenti ad animare le loro emozioni, queste finzioni che però in quel momento rappresentano la realtà emotiva che stanno vivendo. E' così possibile vedersi esprimere, nella libera cornice del gioco, ciò che difficilmente esprimerebbero in modo diretto, vuoi per i limiti che l'ambiente educativo ha costruito, vuoi per il fatto che non hanno ancora sviluppato appieno gli strumenti concettuali, conoscitivi e comunicativi. Queste osservazioni stanno alla base dell'introduzione di una tecnica psicoterapeutica per i bambini che presentano dei problemi. Lasciandoli giocare liberamente si è visto che tendono a manifestare nei loro giochi i conflitti che si sono sviluppati con l'ambiente, con i genitori, con i compagni; pertanto attraverso il gioco si viene a stabilire un linguaggio comune fra il bambino e il terapeuta e quindi la possibilità di comunicazione ed elaborazione dei problemi. Ma questa tecnica successivamente è stata estesa anche alle persone adulte, partendo dal presupposto che ciascuna persona adulta porta dentro di sé il bambino che è stato, con i nodi problematici della sua storia passata e fondamentalmente con la propensione al gioco del bambino. Il gioco della sabbia, utilizzato sia con i bambini che con gli adulti, è un gioco che si svolge in una cornice definita da una cassetta di certe dimensioni, ripiena di sabbia; a disposizione del "giocatore", oltre alla sabbia e all'acqua necessaria per eventualmente modellarla, vi sono molti materiali poco strutturati come pietre, legni e inoltre una serie di materiali molto strutturati, personaggi umani e mitici, animali, utensili, case e così via, il tutto in miniatura; vi è a disposizione un mondo in miniatura che permette al "giocatore" di esprimere il suo mondo inconscio attraverso la spontaneità del gioco.

Abbiamo parlato di immagini, personificazioni, drammatizzazioni e tutto ciò rimanda immediatamente al teatro; infatti qualcuno ha parlato del teatro del sogno e se pensiamo che il luogo di svolgimento della psicoterapia viene definito dal termine inglese setting, che tra i vari significati ha anche quello di messinscena, a maggior ragione possiamo pensare che l'analogia teatrale sia utile e valida. Infatti la cosa non ci deve sorprendere troppo, se pensiamo che il teatro è la forma più antica mediante la quale gli uomini hanno rappresentato i loro conflitti, sentimenti, fantasie e sogni. Aristotele nel suo scritto sull'arte poetica ha sottolineato il valore terapeutico della rappresentazione poetica, drammatica e della musica, utilizzando, per spiegarne il processo, il termine catarsi, che letteralmente significa purificazione e per estensione liberazione ovvero rasserenamento e calma delle emozioni e, ancora oggi è utilizzato in ambito psicologico con analogo significato: " la tragedia...suscitando il terrore e la pietà perviene alla purificazione da tali affezioni", questo scrisse Aristotele circa 2500 anni fa. Oggi vi sono due modalità della psicoterapia, la musicoterapia e lo psicodramma che si connettono, mediante tecniche specifiche, all'intuizione dell'antico filosofo greco!

La parola, il racconto e la psicoterapia

Innanzitutto è necessario sottolineare che la moderna psicoterapia è nata con la psicoanalisi e in particolare da un' intuizione di una delle prime pazienti di S. Freud, la quale definì il lavoro che insieme stavano svolgendo "talking cure", cioè cura mediante il parlare, mediante la parola. Freud capì che questa definizione racchiudeva in sé un'enorme potenzialità e seppe genialmente svilupparla insieme ad allievi che svilupparono cammini diversi fra loro, creando quella ricchezza di scuole e di metodi che oggi costituisce l'insieme della psicoterapia.

L'attenzione portata alla parola nella psicoterapia è la sua fondamentale risorsa: cura mediante la parola è, nella realtà immediata della terapia, soprattutto cura della parola del paziente e del terapeuta. Ma che cosa significa prendersi cura di questa parola? Occorre pensare che le parole che usiamo per raccontare, sono parole le quali non passano soltanto per il filtro della razionalità bensì anche della spontaneità e della emozionalità, quindi sono messaggeri di quelle parti di noi più distanti dalla Coscienza, preziosi portatori di significati a noi stessi nascosti. Vi è di più, le parole rappresentano una sorta di deposito sintetico di una civiltà, di una intera cultura, ogni parola è come una specie di "file zippato" che, aperto, rivela un'estensione enorme. Allora prendersi cura della parola per curare, significa sviluppare una particolare attenzione alle immagini che vivono dentro la parola, per cogliere quei messaggi nascosti in essa, sia soggettivi che collettivi. Il paziente racconta la sua storia, e raccontandola fa vivere nel "setting" i suoi personaggi interiori, usa parole sue e collettive per dare toni, colori, emozioni, sentimenti, "mette in scena" il dramma o la commedia della sua vita; il terapeuta raccoglie questa storia, anzi l'accoglie e ciò facendo entra nel mondo privato del paziente, impara a conoscerne le emozioni più profonde, paure, speranze, gioie, si appassiona a questa storia che diventa il testo comune su cui entrambi lavoreranno. Possiamo ritenere che, all'inizio, la storia narrata dal paziente, la storia della sua vita, non sia sufficientemente chiara, presenti più o meno grandi lacune e punti oscuri, non si capisca verso quali mete si stia dirigendo oppure si muova verso mete rischiose, mentre alla fine della terapia il paziente sia in grado di raccontare una storia molto più chiara in cui i protagonisti si muovono con maggiore sicurezza verso una vita meno sofferente, più piena e in grado di soddisfare, nei limiti della realtà, le aspirazioni legittime del paziente.

Naturalmente perché tutto ciò avvenga bisogna essere disposti "a mettere in gioco" la propria storia superando delle comprensibili paure e resistenze, ma spesso è proprio la sofferenza, la sofferenza che il sintomo procura, la spinta a trovare la forza per vincere questa difficoltà; così può iniziare la terapia.

Vi è una graziosa favola irlandese raccontata dal poeta William Butler Yeats che si presta all'analogia, la storia è questa:

Pat Diver un calderaio, di ritorno dalla fiera di Innishowen, fu sorpreso per strada dalla notte e chiese ospitalità bussando a molte capanne, ma nessuno si curò di lui; finalmente gli fu aperto da una coppia di vecchi che gli chiesero se sapeva raccontar loro una storia e poichè lui rispose di no, lo cacciarono via. Si acconciò allora a trascorrere la notte nel fienile presso la casa, ma ad un certo punto fu svegliato da quattro omoni che portavano un cadavere e, per farla breve, diciamo che si trovò per tutta la notte perseguitato da costoro, dovunque si nascondesse, che gli caricarono addosso questo cadavere pesantissimo e glielo fecero trasportare fino ad un lontanissimo cimitero e gli fecero scavare la fossa minacciando di buttarlo dentro con quello; ma il canto del gallo lo salvò e gli omoni scomparvero. Qualche mese dopo ad un'altra fiera Pat incontrò uno dei quattro omoni che salutandolo, gli strizzò l'occhio e gli mormorò " Quando tornerai ad Innishowen finalmente ce l'avrai una

storia da raccontare”.

L’analogia proposta da questa favola ci fa ribadire che per potersi muovere sulla scena della psicoterapia è necessario avere una storia da raccontare, anzi, per meglio dire, che su questa scena progressivamente si scopre la storia che deve essere raccontata e come deve essere raccontata e magari tentata e modificata più volte, perché soddisfatti i due vecchi esigenti e finalmente sia possibile passare una notte tranquilla! Ma ancor meglio possiamo dire che, se ci si accomoda su quella scena, anche il non avere una storia pronta ci farà scoprire che ne stiamo già raccontando una, cioè quella di non avere una storia da raccontare, questo per dire che il silenzio, che si presenta come un vuoto, una mancanza, in realtà è una forma di comunicazione estremamente significativa che, come tale deve essere raccolta e accolta. Potremmo concludere citando una definizione di Psicoterapia proposta da un grande psicoanalista, D.W.Winnicott:

“La psicoterapia ha luogo là dove si sovrappongono due aree di gioco, quella del paziente e quella del terapeuta. La psicoterapia ha a che fare con due persone che giocano insieme. Il corollario di ciò è che quando il gioco non è possibile, allora il lavoro svolto dal terapeuta ha come fine di portare il paziente da uno stato in cui non è capace di giocare ad uno stato in cui ne è capace”.

Dopo quanto è stato detto possiamo pensare che i risultati terapeutici della psicoterapia siano ottenibili in quanto si verificano delle modificazioni strutturali stabili fra le varie aree della mente e del corpo, aree che sono in parte coscienti e in parte inconscie, modificazioni essenzialmente dinamiche e in gran parte di natura comunicativa; possiamo pensare ad un sistema complesso dinamico la cui integrazione viene accresciuta da un incremento di comunicazioni e scambi tra aree diverse della psiche, integrazione il cui veicolo principale è costituito dalla relazione tra paziente e terapeuta.