

Introduzione

Che cosa avete pensato leggendo il titolo e il sottotitolo di questo libro? Forse qualcosa del tipo: il solito manuale similamericano per il fai da te? (La kappa sta per il fastidio che l'intellettuale europeo medio prova per quello che identifica come il peggio dell'*american way of life*: faciloneria, pensiero ingenuamente positivo e soprattutto l'esecrabile *do-it-yourself*. Perché, se fosse veramente possibile fare da sé, nella fattispecie pensare con la propria testa, a che cosa servirebbero allora gli intellettuali?).

No, sono sicuro che non avete pensato niente del genere. Lo so perché in tal caso non avreste nemmeno aperto il libro e ora non stareste leggendo queste righe. Visto che invece le state leggendo, sono autorizzato a presumere che: primo, non fate un uso smodato di difese intellettuali per proteggervi dalle vostre paure; secondo, ne avete ancora un pacchetto che la vostra analisi pluriennale non è riuscita a smaltire; terzo (riservato a coloro che non hanno alle spalle diversi anni di analisi), ritenete che non sia un'eresia pensare di fare qualcosa per le vostre paure senza passare per una lunga analisi e forse nemmeno per una psicoterapia breve.

Adesso che so qualcosa di voi, mi sembra giusto che anche voi sappiate qualcosa di me. Vi dirò dunque che sono uno psichiatra e uno psicoterapeuta. Sapete certamente che il primo titolo compete a un medico specializzato in malattie mentali. Quanto al secondo, credo che la definizione più prudente sia questa: qualifica spettante a medici e psicologi provvisti dei requisiti di legge necessari per entrare negli elenchi degli psicoterapeuti istituiti presso i rispettivi ordini provinciali. Questo non vi dice niente? Avete ragione, infatti non dice niente. Ma è un niente che ha uno scopo: quello di non sfiorare neanche il vespaio di questioni - terapeuta doc o selvaggio? e di che indirizzo? e che differenza c'è con un analista? - che in questa fase della nostra conoscenza rischierrebbero di concluderla prematuramente.

Sono tempi frenetici, la vostra attenzione è sollecitata da ogni parte. Se sono stato così fortunato da ottenerla per qualche attimo, debbo dirvi in fretta qualcosa che la persuada a restare qui ancora un poco. Ecco, vedete, ho paura che ve ne andiate. La paura più terribile per un autore, quella di essere abbandonato, o peggio, nemmeno preso in considerazione dai suoi potenziali lettori. Ma converrete che questo sentimento non è privo di utilità: infatti, avvisandomi del pericolo che corro di non essere letto, mi invoglia a non perdermi in chiacchiere e a cercare di produrre uno scritto meritevole dell'attenzione che vuole ottenere.

D'altra parte, l'idea di essere ignorato da voi potrebbe spaventarmi al punto di spingermi al tentativo di sedurvi con la promessa di risultati rapidi e spettacolari, e magari anche a intrattenervi raccontandovi qualche storiella. In tal modo disgusterei e mi alienerei i lettori più seri, mentre conquisterei - se mai riuscissi a conquistare qualcuno - quel tipo di pubblico che si entusiasma facilmente per qualsiasi novità, purché non impegnativa.

Come vedete bene dal mio caso personale, la paura è un sentimento che può essere molto utile, quando avverte di un pericolo e aiuta a prevenirlo, ma anche superfluo o francamente dannoso, quando induce a comportamenti impropri e irrazionali. E allora permettetemi di farvi una domanda diretta: siete sicuri di saper distinguere bene le due condizioni? E, nel caso abbiate

risposto affermativamente: disponete di strategie adatte a far fronte ai due tipi di circostanze?

Se la vostra risposta è nuovamente affermativa, voi non avete bisogno di leggere questo libro, sono io che avrei piacere di conoscervi. Se invece avete risposto di no ad almeno una delle due domande, quanto segue potrebbe fare al caso vostro.

Supponiamo, per un momento, che avesse ragione Tolstoj, quando diceva che lo scopo della vita è la gioia: se la gioia si affievolisce, vuol dire che in qualche punto abbiamo commesso un errore. Cioè ci siamo fatti prendere da qualche paura. So di potervi sottoporre questa ipotesi. Gli intellettuali infastiditi dall'ottimismo americano non lo sono di meno da quello russo, ancora più sfrenato: ma non debbo preoccuparmene perché, come ho già appurato, la loro eventuale presenza tra i miei lettori sarebbe casuale e non significativa.

Alla base di questa ipotesi c'è la constatazione che la gioia è apparentata con uno stile di vita rilassato, mentre chi ha paura è teso e dunque non si gode la vita. D'accordo, non mi avete prestato la vostra preziosa attenzione per farvi propinare simili banalità. So che cosa volete dire: come si fa a essere rilassati in un mondo come questo? Con l'incertezza del posto di lavoro, la microcriminalità diffusa, i conflitti tribali dal Congo alla Padania, la pressione fiscale e il debito pubblico in costante aumento.

Permettetemi di rispondervi con un'altra domanda: siete sicuri che la vostra tensione nervosa e muscolare sia un valido contributo alla soluzione dei mali del mondo, e dei vostri in particolare? Non credo. Combattere a volte serve, a volte no. E allora perché pompare adrenalina in continuazione nel vostro sistema circolatorio? Senza contare che si può essere rilassati anche quando si combatte, anzi si combatte meglio.

Ma torniamo all'ipotesi. Se ho deciso di scrivere un libro sulla paura, non è stato per angosciare voi, e ancor meno me stesso; come potreste giustamente sospettare, visto ciò che correntemente si pubblica, si proietta e si manda in onda. Il motivo principale per cui sto scrivendo è che mi piace scrivere. E siccome mi piacerebbe anche essere letto, ho scelto un tema che spero vi interessi. Se riesco a unire l'utile al dilettevole, è fatta, non chiedo altro.

Dunque, per quanto mi riguarda io adotto l'ipotesi di Tolstoj. La scrittura - come qualsiasi altra cosa - in linea di principio dovrebbe essere (anche) un piacere. Se per me cessasse di esserlo, mi riprometto di fermarmi e di stanare la paura che in quel momento mi starà sabotando. Sarà quella di scontentare il lettore? O di non arrivarci nemmeno al lettore, se non trovo un editore? O piuttosto di non trasmettere un messaggio abbastanza epocale? (In quest'ultimo caso scontenterei il superio). Basta, una paura che paralizza l'azione e il godimento è soltanto un parassita che va schiacciato senza pietà.

A patto, naturalmente, di non confondere il peccato (la paura) con il peccatore (il pauroso). Se il primo merita disprezzo, il secondo va aiutato. Qualche esperienza di aiuto del pauroso che sono stato e sono io stesso e di pochi altri ce l'ho, quanto basta per sentirmi autorizzato a scriverne. Cosa che sicuramente aiuta me. Se possa essere di aiuto anche ad altri per il momento è solo un'idea temeraria, perché so per esperienza quotidiana con quanta tenacia e passione, con quale impegno e vigore sia rifiutato anche l'aiuto espressamente richiesto e ben pagato. Figurarsi quello non richiesto e pagato le poche lire del prezzo di copertina. Ma tant'è. Io scrivo per il mio piacere, il resto - se c'è - è in più.

Vi sembra eccessivo il mio sfoggio di edonismo? Forse avete ragione. Sto cercando di allontanare il sospetto di voler salire in cattedra o sul pulpito? E' un dubbio che non mi turba più che tanto, per la verità. Se mi va di predicare, predico. Se qualcuno ha voglia di ascoltarmi, sono affari suoi.

Io ci salirei anche volentieri in cattedra, se questo volesse dire - cosa che normalmente non vuol dire affatto - che ho una perfetta padronanza teorica e pratica della mia materia. Nel caso specifico, che so perfettamente come trattare le paure mie e altrui. Sarebbe come dire che sono completamente guarito e ho raggiunto la pace della mente. Anche se mi conoscete solo da

dieci minuti, avete già l'impressione che questo non sia il mio caso. Quindi, tanto vale parlar chiaro: questo libro è un *work in progress*, un cantiere aperto, in cui ho un progetto di massima ma nessuna idea di quello che dirò nel prossimo paragrafo.

Del resto, la ricerca del godimento nella scrittura è un'operazione intrinsecamente contraddittoria. Infatti, se voglio divertirmi non posso darmi un piano di lavoro e obbligarmi a seguirlo in modo metodico e pedante, ma debbo permettermi di scrivere quello che mi passa per la mente. Salvo che questo procedimento, come tutti sanno nel secolo della psicoanalisi, è atto a scompaginare il fragile e ingannevole ordine della mente, aprendo varchi perturbanti nel suo tessuto delicato. Dalle smagliature così prodotte occhieggia temibile l'inconscio, con le sue figure inquietanti e impresentabili. Come vedete, la ricerca del piacere è una pratica che ha effetti secondari tali da scoraggiare chi la intraprende, consigliando piuttosto percorsi di più basso profilo.

Insomma, che vi piaccia o no, la gioia e la paura sono unite da un comune destino: per trovare l'una dovete liberarvi dell'altra, eppure questa stessa ricerca vi espone a un rigurgito di paure ancestrali che sono lì proprio perché voi stessi le avete evocate, allentando le difese che le tenevano a bada.

Non sapete di che cosa sto parlando, perché per voi la scrittura non è particolarmente associata al godimento? Ma allora andiamo al prototipo, al modello originale, alla fonte stessa del piacere: il sesso. Avete imparato, a vostre spese, che la capacità di godere è direttamente proporzionale a quella di lasciarvi andare, di mollare gli ormeggi e sciogliere le vele al vento. E se la seconda, come spesso accade, è scarsina, anche la prima purtroppo non è un granché.

Lo so, potete abbandonarvi senza remore al flusso del desiderio se l'oggetto del medesimo è stampato a colori su carta patinata. Oppure, se l'oggetto è in carne e ossa, bisogna che sia severamente proibito o che comunque sussista un serio ostacolo al suo raggiungimento. O, in alternativa, può bastare che esso sia definibile come preda, o sia così debole e indifeso da scatenare i vostri peggiori istinti di protezione. In breve: occorre che l'oggetto non vi faccia paura.

Ma lo sapete, poi, di aver paura? Forse no. Forse vi limitate a prendere atto di un'incomprensibile caduta del desiderio. Non riuscite a capire come mai la vostra donna, che era così desiderabile quando ancora vi teneva sulla corda, adesso che è la vostra legittima consorte vi eccita molto, ma molto meno. Forse non vi ponete nemmeno il problema: pensate che sia normale, visto che succede più o meno a tutti. Così come è normale adempiere sempre più stancamente al vostro dovere coniugale; e come è legittimo prendervi qualche risarcimento fuori delle mura domestiche. Perché, in fin dei conti, l'uomo è cacciatore (come la donna del resto, da quando si è emancipata).

Se invece sapete che il sesso vi fa paura, anche senza sapere perché, il vostro livello di consapevolezza è già superiore alla media. Il sesso come la scrittura, la pittura come la danza: qualsiasi attività che presuppone apertura e abbandono rende vulnerabili e espone al pericolo. Ci aggrappiamo all'idea che il nemico sia esterno, e solo a malincuore rinunciamo a questa consolazione e ci avviciniamo all'orribile verità: il nemico principale è dentro di noi.

Ma per queste cose ci sarà tempo più avanti, se avrete la bontà di seguirmi. Per adesso mi preme solo chiarire il nesso tra godimento e paura. Renderlo chiaro a voi, ma anche a me stesso: altro buon motivo per scrivere. Spesso le cose mi si chiariscono nel momento in cui cerco di chiarirle a qualcun altro, e per questo ho bisogno che qualcuno abbia bisogno di me (avevate ragione, la mia motivazione non è puramente edonistica).

Potrei esprimere così il nesso in questione: inizio a scrivere per il piacere di scrivere; il piacere mi deriva dall'abbandonarmi al flusso associativo, nella libertà da ogni schema; l'abbandono al fluire delle idee, degli eventi e delle cose avvicina al cuore pulsante della vita, ma fa spavento, perché spazza via ogni ordine stabilito e ogni certezza; la paura stimola reazioni di difesa; le difese fanno argine al flusso vitale, lo normalizzano e possono anche arrestarlo del

tutto; con il ritorno alla normalità finisce il piacere di scrivere e di fare qualsiasi altra cosa; rimane solo il funereo e illusorio piacere di avere tutto sotto controllo.

Va bene, siete riusciti a incasellarmi, finalmente: sono un vitalista. Non lo avete pensato? Se no, ve ne sono grato. Se sì, vi prego di non avere troppa fretta. Lo riconosco, il paragrafo precedente è percorso da uno slancio vitalistico. Posso arrivare ad ammettere che c'è un vitalista in me (come c'è uno psichiatra e uno psicoterapeuta). Ma che *io* lo sia, questo non dovete pensarlo.

E allora chi sono io veramente? Non vi aspetterete che ve lo dica. Non per giocare a nascondino, ma per l'ottima ragione che non lo so. Questo mi dà una buona lunghezza di vantaggio su di voi, se credete di saperlo: di sapere chi siete, intendo dire. Se invece non lo credete, sono contento di avervi incontrato, come lo sono tutte le volte che trovo un compagno di viaggio. Perché è chiaro, una volta capito che non sappiamo chi siamo, il nostro destino è segnato: l'unica cosa sensata da fare è cercare di scoprirlo.

Infatti, se pensate di essere un padre di famiglia, dedicherete tutte le vostre energie alla sicurezza e al benessere dei vostri cari. Se credete di essere un insegnante, metterete l'anima nell'insegnamento, e sarete di conseguenza amaramente delusi dai vostri allievi come il padre lo sarà dai suoi figli ingrati. Lo stesso se credete di essere un prete, uno psichiatra o qualsiasi altra cosa.

Ma c'è di peggio. Se credete di essere un dirigente d'azienda cinquantenne, e la vostra azienda vi manda a spasso, che fate? E se credete di essere un commerciante o un libero professionista e restate senza clienti? Siamo vicini al terrore puro, non è vero? Così torniamo al nostro tema. Non pensiate che lo perdo di vista, anche se divago un poco.

Non possiamo capire la paura senza affrontare il tema dell'identità, perché quando questa è minacciata si scatenano i terrori più devastanti. Un credente può lasciarsi scannare per il suo credo, e con la stessa serenità può scannare i credenti di chiese concorrenti che mettono in dubbio le verità della sua fede. La vita, propria e purtroppo anche altrui, conta poco, di fronte all'imperativo di difendere l'identità individuale o di gruppo.

Angoscia è il nome che spesso si dà alla paura, quando la minaccia riguarda il nostro stesso io. Distinzione sottile e poco significativa, a mio parere, perché la paura segnala sempre una minaccia, reale o presunta, a qualcosa con cui siamo identificati: il nostro corpo, la nostra immagine, i nostri legami, le nostre idee, il nostro portafogli. E quanto più noi *siamo* il nostro corpo, la nostra immagine, eccetera, tanto più diventiamo cibo per l'angoscia, che si installa stabilmente dentro di noi e si dedica con solerzia al suo lavoro, che è quello di roderci le viscere.

Vecchia storia, direte voi. Già Seneca scriveva a Lucilio: non confidare in nulla di ciò che può esserti tolto. Peccato che le cose che ci possono essere tolte siano di gran lunga le più desiderabili. Tolle queste, che cosa rimane per cui valga la pena vivere? Anzi, siamo sicuri che rimanga ancora qualcosa, se togliamo quelle sopraelencate: il corpo, l'immagine, i legami, le idee, il portafogli?

Ribadisco, se per caso ce ne fosse bisogno, che io non sono sicuro di niente. Ma, voi mi chiedete, il sottotitolo di questo libro non recita *Istruzioni per l'uso*? E dunque, dopo aver evocato la precarietà e caducità della nostra vita, non sono tenuto a istruirvi sul da farsi?

Giusto. Visto che mi sono preso questo impegno, desidero ora precisarne il senso e i limiti in modo che voi, una volta terminato di leggere il capitolo introduttivo, possiate procedere nella lettura con una minima cognizione di causa o, per la stessa cognizione, abbandonarla.

In sintesi vi ho detto: a) che è possibile distinguere tra paure utili, che orientano l'azione all'evitamento e alla prevenzione dei pericoli, e paure superflue o dannose, che paralizzano o inducono a comportamenti abnormi; ed è pertanto possibile, ma oserei dire necessario, cercare di fare buon uso delle prime e di sbarazzarsi delle seconde. E b): che con questo scritto vi invito a partecipare a un'avventura carica di incognite tanto per voi quanto per me.

Nel punto a) mi presento come un esperto, vale a dire come uno che ha accumulato una certa esperienza in un certo campo e desidera comunicarla a suoi simili (istinto tipico dell'*Homo sapiens*). Converrete con me, spero, che noi ci distinguiamo dagli altri primati per la facoltà di giovarci - grazie al linguaggio - dell'esperienza altrui, oltre che per la straordinaria riluttanza a servirci di questa e in generale delle nostre specifiche attitudini, in quanto basate sull'uso del raziocinio.

L'esistenza stessa dei libri attesta la fiducia, molto spesso ma non necessariamente mal riposta, nella trasmissibilità dell'esperienza mediante carta stampata. Per quanto mi riguarda, ho già detto che non mi faccio soverchie illusioni. Mi riterrei molto soddisfatto se andasse a segno, in un piccolo numero di casi, la provocazione che intenzionalmente lancio e che potrei esprimere così: caro lettore, forse tu possiedi la rara capacità di guardare in faccia le tue paure con il solo aiuto di chi ti è vicino e di un manualetto come questo. Se così non fosse, mi auguro che questo libro ti serva almeno a prenderne atto e ti persuada a cercare l'assistenza di cui hai bisogno. Nel qual caso avrei da darti qualche consiglio su come muoverti nella giungla delle psicoterapie senza farti catturare da qualche predatore e su come negoziare la relazione col tuo terapeuta, quando ne avrai trovato uno.

Nel punto b) io scendo dalla posizione dell'esperto a quella di colui che sta facendo un'esperienza, nella fattispecie quella di scrivere. Ho già chiarito che per me il punto b) è più importante del punto a). Infatti, se privilegiassi quest'ultimo, il mio obiettivo primario dovrebbe essere quello di trasmettervi l'esperienza che ho già fatto, e che ho accumulato e stipato sotto forma di nozioni e concetti. Un'operazione che annoierebbe anche me, posso immaginare l'effetto che avrebbe su di voi. Se viceversa antepongo l'esperienza *in fieri* a quella già avvenuta e cristallizzata, ho almeno qualche speranza di risvegliare il vostro interesse per un tema che rispetto al piacere è esattamente agli antipodi.

Bene, credo che questo possa bastare come introduzione. Adesso sapete pressappoco che cosa potete aspettarvi. Se decidete di andare avanti, lo fate a vostro rischio. Se invece siete ancora indecisi, niente paura. Vuol dire che gli elementi che vi ho fornito fin qui non vi bastano e ve ne servono altri. In questo caso non vi resta che passare al prossimo capitolo, ma non preoccupatevi: potrete sempre scendere alla seconda fermata.

2

Cherchez la peur

Congratulazioni, non vi siete fatti scoraggiare nemmeno dal mio richiamo alla responsabilità. Ci sarà rimasto male chi si aspettava un bagno vitalista. Il fatto è che la scelta di abbandonarsi al flusso dei pensieri e delle emozioni, lasciandosi sorprendere a ogni svolta (come suggeriva il padre Freud) è per l'appunto una scelta, e per di più gravida come poche di conseguenze.

La conseguenza più importante è che la corrente vitale che in tal modo avete lasciata libera di fluire assomiglia di più a un fiume limaccioso e gonfio di detriti che al ruscello ridente e

cristallino da voi sognato. Se ora, spaventati dalla fogna a cielo aperto che avete intravisto, decidete di ricoprirla pudicamente e di rafforzare la copertura con un doppio strato di calcestruzzo, avete sì tutta la mia comprensione, ma nessuna garanzia di una soluzione stabile e soddisfacente del vostro problema (posto che vogliate ammettere di averne uno).

Infatti la cementificazione dei corsi d'acqua, come dimostrano le ricorrenti e ingravescenti alluvioni nel bacino dell'Olona, crea più problemi di quanti ne risolva. Il mio sommosso suggerimento è di prendere in considerazione l'alternativa più costosa nel breve e medio periodo, ma più gratificante nel lungo: una bonifica radicale dei vostri fluidi mentali.

Ora, da che cosa dobbiamo ripulirci, voi e io, se vogliamo ritrovare il piacere della scrittura, della lettura, del sesso, del lavoro, della solitudine, della compagnia e di quant'altro faccia parte della nostra vita?

Volete una risposta classica? Eccola: dobbiamo liberarci dalla nostra malvagità e perversità originaria, oppure - nella versione psicoanalitica - dobbiamo addomesticare e civilizzare le pulsioni perverso-polimorfe che sin dall'inizio intorbidavano la mente del fanciullo tutt'altro che innocente che siamo stati e che ancora si acquatta impunito dentro di noi.

Se questa risposta vi soddisfa, non vi resta che scegliere il luogo della vostra penitenza. Non c'è problema, la scelta è ampia e articolata. Potete scegliere penitenziari antichi, moderni e postmoderni. In questo, purtroppo, non posso esservi di aiuto, ma non preoccupatevi, troverete sul mercato tutto quello che vi serve.

Se invece, come spero, la risposta non vi soddisfa, siete pronti per considerare senza pregiudizi l'ipotesi che segue: alla radice di ciò che inquina, distorce e corrompe la vostra vita non c'è altro che paura.

E' un'ipotesi che accogliete con sollievo, perché allontana la prospettiva penitenziale. Ma anche con sospetto, perché vi sembra di sentire in essa l'eco della vecchia e sorpassata utopia che assolve con formula piena l'uomo naturale, accollando tutti i mali all'educazione che lo guasta terrorizzandolo e reprimendolo.

Tranquilli. Non vorremo certo scartare le cupe ideologie del perverso congenito solo per cadere nell'opposta melensaggine del buon selvaggio. Siamo giusti: se rifiutiamo le ideologie, facciamolo fino in fondo e imparzialmente.

Senza sbilanciarci sulla nostra essenza originaria, ci limitiamo a prendere atto dell'impasto di inclinazioni buone e cattive che ci costituisce dall'infanzia in avanti. Ipotizziamo semplicemente nella paura il fattore cruciale che porta il peggio di noi a prevalere sul meglio.

Questa ipotesi si fonda su un'evidenza: chi è in pace con sé stesso e col mondo non attacca brighe, non si abboffa, non affumica sé e il prossimo, non molesta donne e bambini, non cerca di persuadervi che Gesù è meglio di Maometto o viceversa.

Comportamenti aberranti di ogni sorta sono comprensibili come sfoghi di anime tormentate, lo ammetterete senz'altro. Ma come portare un po' di sollievo a quel tormento (al vostro, al mio): questo è il problema.

Ecco dunque il filo di Arianna che propongo alla vostra cortese attenzione perché possiate orientarvi nella labirintica esistenza: *cherchez la peur!* Ma, mi affretto a precisare, non in prima istanza. Mi sembra difficile non condividere il suggerimento di Tolstoj, di cercare prima di tutto la gioia. Se però questa, come troppo spesso accade, non si fa trovare, *allora cercate la paura.*

Insisto sul cercare perché tutti abbiamo paura, ma non tutti sappiamo di averla. Penso per esempio a Giovanna, che ha con il suo cagnolino un rapporto di gran lunga migliore che con qualsiasi umano. Un giorno le dico: "Immagini che ora io mi alzo, vengo a sedermi vicino a lei e le tocco un braccio. Che cosa prova?". "Disagio, fastidio, risponde lei con una smorfia di disgusto. Non mi piace il contatto umano".

Rifiuta il contatto perché l'umanità è inaffidabile. Solo i cani sanno amare in modo onesto e disinteressato. E' triste ma è così. Ormai si è messa l'anima in pace. Ma io in pace non la lascio, e le ripropongo crudelmente la mia vicinanza immaginaria. "Da che cosa si sente

minacciata?”, le chiedo. “Dalla sua falsità, risponde. Lei è falso, come tutti. Se si avvicina vuol dire che vuole qualcosa da me. Forse vuole sesso, oppure è una tecnica che sta sperimentando per vedere come reagisco”.

Si direbbe che Giovanna sappia bene di che cosa ha paura. Ha paura degli esseri umani, che sono falsi, rapaci e manipolativi. “Inclusa me stessa”, aggiunge, perché ha troppa terapia alle spalle per continuare a pensare di essere l’unica giusta, ma non abbastanza per mettere veramente in dubbio le sue convinzioni.

“Forse è vero che io sono rapace e manipolativo come tutti gli altri, le dico. Ma non vuole darmi una piccola possibilità?”. “Perché lei dovrebbe essere diverso? Ne ho viste troppe, da quegli esseri che erano i miei genitori, a quegli altri che sono stati i miei uomini. Basta così, grazie”.

Giovanna compie un’operazione esemplare. Giustificando la sua paura, la fa sparire. Come dire: certo che ho paura dei serpenti velenosi, è ovvio. Basta stare alla larga. Dov’è il problema? Sparito.

Voi direte: ma se questa persona è in terapia, un problema deve pur averlo. Non crediate che la Giovanna si confonda per così poco. Se a lei va di farsi due chiacchierate alla settimana con un uomo intelligente come me, deve inventarsi per questo qualche stupido problema?

Quando dicevo che la gente spesso non sa di aver paura, intendevo questo: sembra che lo sappia, ma avendola ben incapsulata in qualche difesa a tenuta stagna è come se non lo sapesse. E’ un sapere solo razionale, più esattamente razionalizzato, quindi privato di ogni efficacia.

Dunque, in primo luogo la paura deve essere sentita, non solo pensata. Per questo motivo sottopongo Giovanna al maltrattamento immaginario che vi ho descritto, e per il quale spero di non essere giudicato troppo male. Anche perché posso essere ancora più crudele. Infatti, se la mia vicinanza in immagine non bastasse a scalfire il muro di ragionamenti vuoti dietro il quale ella è rimasta prigioniera e a produrre una vera esperienza, sarei capace persino di avvicinarmi a lei in carne e ossa. A patto, beninteso, che tale movimento sia da me sentito, e non solo pensato: senza di che sarei prima di tutto in contraddizione con me stesso, e poi non farei che rafforzare la convinzione di Giovanna di essere sottoposta a una manipolazione tecnica.

Bene, così vi ho dato un primo assaggio del mio stile di lavoro e nello stesso tempo la possibilità di affibbiarmi l’etichetta infamante di terapeuta selvaggio. Infatti, lo sa anche la vostra portinaia (che è molto ben aggiornata grazie alla posta dello psicologo di quattro riviste femminili) che le difese si interpretano, e non si aggrediscono direttamente. Se permettete, vorrei suggerire alla custode del vostro stabile la lettura di un libro molto istruttivo: *Forty-two lives in treatment*, di Wallerstein. Non avrà che da immergersi nelle ottocento pagine fitte dell’opera, e verrà a conoscenza dei risultati della più ampia e imponente ricerca che sia mai stata fatta in campo psicoanalitico, dei quali voglio comunque anticiparle il più saliente: tra ciò che gli psicoanalisti dicono e scrivono di fare e ciò che realmente fanno c’è un fossato, una voragine, un abisso.

E’ un dato che può aiutare a non ingoiare troppo passivamente i miti circolanti. A parte questo, debbo rinunciare a difendermi dal giudizio al quale da me stesso mi sono esposto, perché per farlo dovrei addentrarmi dottamente nel campo dell’integrazione tra i diversi metodi di psicoterapia. Dirò solo che il movimento che mira ad abbattere gli steccati tra le scuole avanza oggi impetuosamente, ed è tanto fortemente sostenuto da una parte quanto fieramente avversato dall’altra, con dovizia di argomenti scientifici da entrambe le parti. Infatti la nostra disciplina si distingue da altre, più sobrie, perché qui si dimostra scientificamente tutto e il contrario di tutto.

Ma torniamo a noi: non mi sono allontanato troppo dall’impegno che ho preso con voi? Spero di no. Io non so ancora che cosa scriverò nelle prossime pagine, però credo che attingerò spesso e volentieri al mio archivio professionale perché mi preme trasmettervi questo messaggio: vedete che cosa vi aspetta, se non vi date una mossa. Se non vi date da fare per distillare un’esperienza significativa dalla vostra vita di tutti i giorni, non vi resterà che andare a farvi strizzare il cervello da qualcuno dei miei colleghi, e che Dio ve la mandi buona. A meno che,

naturalmente, non preferiate continuare a dormire della grossa. Spero che mi permetterete di parlarvi un po' più rudemente, adesso che ci conosciamo meglio.

Siete capaci di mettervi da voi stessi di fronte alle vostre paure, senza farle sparire dietro difese impenetrabili? Se no, vi consiglio di utilizzare il modesto aiuto che vi offro. Con Giovanna ho usato un approccio diretto dopo aver constatato l'assoluta impenetrabilità di quello interpretativo. In altri casi scelgo la via diretta da subito, senza farla precedere da cinque anni di interpretazioni. Dipende. Ma entrambi i modi non sono che varianti professionali di modalità di rapporto ordinarie, ed è soprattutto per questo che ve ne parlo.

Quando vostra moglie vi dice: "non ti sembra che te la stai prendendo un po' troppo?", dopo un vostro attacco di furore perché gli spaghetti sono stati scolati con un minuto di ritardo, vi sta trasmettendo un messaggio che altri chiamerebbero pomposamente "interpretazione di transfert". Una formulazione più articolata, ma meno elegante, di esso suonerebbe: "il tuo bambino onnipotente è fuori della grazia di Dio perché la sua mamma, che dovrebbe essere anche lei onnipotente, lo ha amaramente deluso con una prestazione ben al di sotto della perfezione".

Quelli tra voi che hanno alle spalle un'analisi decennale non possono trattenere un sorriso di commiserazione. "Ma si capisce, dottore. Nella vita di tutti i giorni si sparano di continuo interpretazioni che possono anche essere giustissime, e ciò nondimeno restano inefficaci se non dannose in quanto fornite al di fuori di un corretto *setting* analitico". A quei pochi che non sanno che cosa è il *setting*, dirò che è quella particolare situazione che si crea tra un analizzando e un analista, e che è definita dal luogo, dall'orario, dalla posizione distesa, e in generale da tutte le regole del gioco che vengono più o meno esplicitamente concordate.

Obiezione accolta, miei cari. Sapete quello che dite, perché avete sicuramente assistito a delle liti tra analizzati, se non ne siete stati voi stessi i protagonisti. Ad esempio: "E' possibile che dopo vent'anni di matrimonio, buona parte dei quali in analisi, tu debba continuare a scambiarmi per tua madre?", attacca lei. "Non c'è nulla da fare, una donna non rinuncia mai al suo sogno fallico. E' la roccia basilar", contrattacca lui. Lei: "Lo vedi? Povero bambino, è sempre colpa della mamma se non cresci mai." Lui: "Con le mamme che mi sono ritrovato è già un successo essermi salvato dalla psicosi. Sono orgoglioso di me".

Obiezione respinta, d'altra parte. Le interpretazioni che il signor Rossi e signora si tirano addosso l'un l'altra come pietre sono propriamente e in primo luogo oggetti contundenti. Se vi arriva un sasso sulla testa il vostro primo impulso non è di vedere se per caso vi è attaccato un biglietto con un messaggio. E' verissimo che la comunicazione è difficile al di fuori di un *setting*, se con questo termine si intende uno spazio definito da regole negoziate e accettate dai partecipanti al gioco, e da un clima che quelle regole permettono di produrre e mantenere. Ma non è vero che la creazione di tali spazi sia una prerogativa esclusiva degli analisti o di altri professionisti.

E' mia convinzione che con un po' di buon senso e di buona volontà anche nelle normali relazioni affettive si possano aprire e attrezzare spazi adatti alla comunicazione trasformativa. Il guaio è che tanto l'uno quanto l'altra sono beni piuttosto scarsi, in ogni tempo e ad ogni latitudine. Non mi riferisco a voi, che siete di certo provvisti a sufficienza di entrambi i beni, come è vero che mi state leggendo.

Ora siete soddisfatti perché ho riconosciuto il vostro buon senso e la vostra buona volontà, ma vi preoccupate perché non siete sicuri di disporre di relazioni adatte al lavoro che vi propongo. Mi chiedete se non può bastare la nostra, di relazione, che è recente ma promette bene. Vi rispondo che per il momento sì, può bastare, ma è mio dovere avvertirvi che se la cosa dovesse restare strettamente tra di noi non andremmo molto lontano. Il fatto è che per quanto buono sia il rapporto empatico che si è stabilito tra noi, la sua base resta insuperabilmente cartacea. Anche su questa molto può avvenire, e qualcosa sta già avvenendo, ma non chiedetele troppo.

Con buona pace di guru e profeti antichi e massmediatici, nulla può sostituire la relazione

diretta tra due individui. Quando siete spaventati o arrabbiati, il vostro compagno o la vostra compagna, non Buddha o Mosé, né i libri che narrano le loro imprese, possono sentire e capire quello che vi sta succedendo e riflettervelo più o meno fedelmente. Conoscersi senza specchiarsi negli altri è un'impresa quasi proibitiva: la fatica è doppia, la possibilità di errore dieci volte tanto.

Non avete una compagna? Il vostro compagno legge solo la Gazzetta dello sport? Mi dispiace, ma se siete interessati al viaggio di cui vi parlo, avete bisogno di qualcuno che ne condivida il rischio, la fatica e il piacere. La carta stampata che è sotto i vostri occhi può servirvi come mappa o carta nautica. Ma la compagna dovete trovarvela voi.

Non sapete come fare? Va bene, vi darò una mano. Per cominciare, esaminiamo la vostra motivazione. Che cosa state cercando, esattamente? Qualcuno che vi protegga, vi rassicuri, vi accudisca, vi rammendi i calzini? Un uomo che vi faccia sentire amata come Giulietta, una donna capace di eccitarvi come una geisha? Una ragazza di buona famiglia, un uomo con una solida posizione? Tutte queste cose assieme? Benissimo, non c'è niente di male. Ma non accontentatevi di così poco. Cercate anche e soprattutto un vero compagno o una vera compagna, e pazienza se alcune delle cose prima elencate mancheranno: sono cosucce, rispetto alla cosa principale.

Forse non avete ancora trovato la persona adatta perché vi siete persi nei dettagli. Dovete concentrarvi sull'essenziale: se volete lanciarsi nell'affascinante e rischiosa avventura della conoscenza di voi stessi, dovete persuadere qualcuno a venire con voi.

Se invece trascurate l'essenziale e privilegiate i dettagli, potrete trovare o no quello che cercate, ma, se è vero che fatti non foste per viver come bruti, sentirete che alla vostra vita manca qualcosa. Vi aggrapperete alle cose che avete e temerete di perderle. Avrete paura di non ottenere quello che desiderate o di subire quello che non desiderate. Vi angoscherà il pensiero di arrivare al momento cui nessuno sfugge senza aver capito come funziona questo dannato gioco.

Vedete che la paura, se la cacciate dalla porta, rientra dalla finestra. E' un soggetto ineludibile. Tanto vale aprirle la porta principale e invitarla ad accomodarsi. Un elemento così è meglio averlo di fronte che trovarselo alle spalle.

La paura è ubiquitaria, ma si nasconde molto bene. Si maschera da rabbia, da noia, da ingordigia, da voglia di trasgressione. E' così abile nei suoi travestimenti che da soli difficilmente riuscireste a smascherarla. E ancor meno a sopportarla.

Vi rinnovo pertanto il mio consiglio: cercatevi un compagno di viaggio. Se proprio non trovate di meglio, potrete sempre ripiegare su un terapeuta. Sarà comunque, dovete saperlo, una soluzione temporanea, a meno che non vogliate restare in terapia a vita. (Certo non siete così ingenui da pensare che una terapia vi conduca alla meta finale).

Beninteso, la terapia rimane la prima scelta, se le vostre paure sono così grandi o così ben camuffate da sintomi nevrotici da non poter essere contenute né trattate all'interno di un rapporto affettivo normale. Ugualmente, se non potete tollerare uno scambio alla pari e volete tutta l'attenzione per voi stessi, se non riuscite a trovare una persona alla vostra altezza (quelle che lo sono, sono già occupate), o se non vi basta un partner al vostro livello e volete un esperto, in tutti questi casi probabilmente avete bisogno di un terapeuta professionista.

Spero che nessuno mi faccia questa domanda imbarazzante: conosci molti rapporti come quello che ci inviti a cercare? In ogni modo, visto che me la sono fatta da solo, risponderò: pochissimi, in verità. Dopodiché sospetto che mi domanderete: ma perché ci consigli una cosa così rara e improbabile?

In primo luogo perché nel mio orizzonte la terapia è l'unica alternativa a ciò che vi propongo, e non voglio essere accusato di non aver fatto il possibile per risparmiarvela. Esistono naturalmente altri orizzonti, e molto più radiosi: vie di salvezza millenarie, promesse di illuminazione e di nuove età acquariane. Lì non si cammina a tentoni, ma si segue qualcuno che ha già trovato la luce su un percorso ben tracciato e collaudato. Se decideste di imboccare una di

quelle vie, la vostra scelta avrebbe diritto a tutto il mio rispetto, ma non potete chiedermi oltre a questo di consigliarvela: c'è già chi lo fa, il compito che nel grande gioco è toccato a me è un altro e molto più modesto.

Io mi rivolgo soprattutto a chi, come me, essendo del tutto inabile, per motivi congeniti o acquisiti, al ruolo di seguace, è obbligato a muoversi in proprio con il solo aiuto di compagni di strada che di solito non vedono molto più lontano di lui. Questi compagni possono essere per un certo tratto dei terapeuti, ma se, come ho detto, non volete restare pazienti a vita, e non volete nemmeno indulgere, dopo i vostri dieci anni e passa di analisi, nella pericolosa illusione di essere guariti, la questione del compagno-non-terapeuta si ripropone inevitabilmente.

A chi non è interessato alla materia, invio i miei più cordiali saluti. Le nostre strade si separano, ma non si sa mai: potrebbero incrociarsi di nuovo. Ai pochi rimasti, un arrivederci al prossimo capitolo, dove cercheremo di avvicinarci al cuore del problema.

3

Sogno o son desto?

Cari amici, permettetemi ormai di considerarvi tali. So bene che un sentimento amichevole non esclude il suo contrario, anzi. Le cose che vi ho detto fino a questo momento non possono non aver incontrato la vostra ostilità. Ma se questa non ha avuto il sopravvento e non vi ha costretto ad allontanarvi, lo debbo evidentemente a un impulso più forte di segno contrario. Del quale non abuserò, siatene certi, perché so come è prezioso, e quanto ne ho bisogno. Non avrei di sicuro la forza di continuare a scrivere, particolarmente su un tema così sgradevole com'è quello che ho scelto, se non mi sentissi sostenuto da voi.

D'altra parte, il bisogno che ho del vostro sostegno potrebbe indurmi a eliminare o ammorbidire quelle parti del mio discorso che rischierebbero di farmelo perdere. E' una situazione assolutamente tipica, pronta a trasformarsi in una trappola micidiale: cosa che quasi ineluttabilmente accade nell'infanzia, cioè quel periodo della vita che va dalla nascita in avanti, spesso senza un termine preciso, non di rado senza termine del tutto.

Eccoci al cuore del problema, come vi avevo promesso. Siamo creature fragili e bisognose. La paura di perdere il favore delle persone da cui dipendiamo ci spinge a fare il possibile per accontentarle; o, al contrario, se odiamo dipendere, per scontentarle. Le conseguenze più comuni saranno: inibizione, rancore, senso di colpa per i pensieri di vendetta, paura per le probabili rappresaglie.

Questo è il terribile dilemma che i bambini di ogni età cercano inutilmente di risolvere: se non li accontento mi rifiutano e io muoio; se li accontento mi spengo e muoio lo stesso. Non si esce vivi dall'infanzia, quasi mai.

In realtà le parti amputate non sono estinte del tutto. Giacciono in uno stato di morte apparente dal quale potrebbero anche risvegliarsi, in condizioni molto favorevoli. Sono, effettivamente, morte di paura. Perché di paura si muore, quando non si rimane storpi e sciancati.

In un modo o nell'altro ce l'avete fatta, siete diventati adulti: lo deduco dal fatto che non state leggendo Topolino. Quella parte di voi che è sopravvissuta alle traversie dell'infanzia ha conquistato una relativa autonomia. Avete fatto il vostro ingresso trionfale nel ciclo della produzione e del consumo, avete un reddito da spendere e da difendere. Ma soprattutto avete imparato a parlare.

Anche i bambini parlano? Lasciatemi chiarire. L'infante, come sapete, e se non lo sapete vuol dire che il vostro latino ha bisogno di una rispolverata, è colui che non parla. Ma attenzione, ci sono diversi gradi di afasia. Per il principio che noi siamo, in linea di massima, ciò che mangiamo, chi si nutre solo di fumetti e della pagina dello sport sembra che parli ma, indipendentemente dall'età, è psicologicamente afasico o infante. Vale a dire, dispone di un linguaggio rudimentale che gli permette di distinguere i buoni dai cattivi e di fare il tifo per gli uni o per gli altri. Se ha paura, sa descrivere il malintenzionato che lo minaccia o, se il malintenzionato è lui, la polizia che gli è alle calcagna. Fine. Quello che manca completamente è il linguaggio dell'esperienza.

Voi lo sapete, che cosa è l'esperienza, ma forse così, su due piedi, non sapreste definirla. E' più facile capire che cosa non è. Quando vostro marito vi dice, per la centesima volta: "Quei bastardi continuano a mettermi i bastoni tra le ruote", voi sospirate, perché sentite che qui non parla l'esperienza, ma un programma cerebrale computerizzato che elabora gli accadimenti nei termini di un piccolo numero di schemi stereotipati. Se invece dice: "Sono preoccupato perché non riesco a intendermi col responsabile degli acquisti", voi sapete che vi sta parlando della sua esperienza, e si accende almeno un barlume di interesse.

Forse non ci avete mai pensato, ma intuitivamente siete capaci di distinguere due tipi di linguaggio: quello del Bene e del Male, e quello dell'esperienza. Nel primo il parlante è in effetti parlato da un programma in cui i Valori sono precodificati. Non importa da chi sia stato scritto (di solito è una congerie di istruzioni che il soggetto ha assorbito passivamente o si è dato lui stesso), il risultato avrà sempre la forma di un comando, rivolto a sé o ad altri, la cui trasgressione configura automaticamente una colpa. Esempi tipici: devo amare i miei genitori (se non li amo, sono cattivo); devo amare tutti (idem); ho diritto di essere amato dai miei genitori (se non lo fanno, sono cattivi); tutti mi devono amare (idem).

Il secondo tipo di linguaggio è utilizzato da chi è in grado di esprimere un disagio - negli esempi precedenti, il dolore per la mancanza di amore - senza attribuirlo *ipso facto* a un colpevole (me stesso o qualcun altro, il destino o un difetto di serotonina nelle mie sinapsi). E' di gran lunga meno popolare del primo, a tutti i livelli. Mentre il linguaggio dei Valori conosce a priori la causa di ogni sofferenza, e quindi non ha mai bisogno di cercarla, il secondo è detto (da me) dell'esperienza perché è l'unico a consentirla, non dando nulla per scontato.

L'esperienza è ciò che percepite, sentite, volete e pensate in questo momento. Sembrerebbe semplice: tutti hanno un'esperienza, direte voi, a meno che non stiano dormendo profondamente o non siano in coma. Invece no. Nella semplice definizione che vi ho appena proposto c'è una clausola cui forse non avete dato troppa importanza: *in questo momento*. Credete che sia facile essere qui e ora? La gran parte di noi, per la gran parte del tempo, non lo è: siamo altrove, là dove per noi il tempo si è fermato. Questo altrove può essere detto infanzia, il che spesso è vero alla lettera, nel senso che vediamo le cose e reagiamo ad esse come abbiamo imparato a fare da piccoli. Se poi il programma stereotipato che a nostra insaputa ci governa non lo abbiamo appreso quarant'anni fa dai nostri genitori, ma quattro mesi fa da Pippo Baudo, capite bene che non fa molta differenza.

Con queste premesse siamo meglio attrezzati per addentrarci nel nostro tema. Supponiamo che vostra moglie, dopo la vostra ennesima scenata per gli spaghetti scotti, non vi fornisca la risposta pacata cui siete abituati, ma vi comunichi la sua decisione di fare le valigie. Questa volta avete proprio esagerato. Un leggero capogiro, e la sensazione che il sangue abbia smesso di irrorare i vostri territori cutanei, vi avvertono che state prendendo sul serio la minaccia. In altre parole,

avete paura.

Che cosa fate? a) Sopraffatti dal senso di catastrofe, implorate vostra moglie di non lasciarvi, le giurate che la sua cucina è eccellente e invocate il suo perdono. Lo ottenete e vi trasferite in camera da letto per celebrare la riconciliazione. b) Superate il momentaneo smarrimento, rialzate la testa e rilanciate: ma sì, vai pure, non sarà così difficile trovare una donna che sappia cucinare gli spaghetti. c) Riconoscete di aver paura, ma riuscite a tenere i piedi per terra. Ragionate: se un rapporto è sano, non si rompe per un banale litigio; che dunque è la spia di un malessere più profondo, su cui è urgente indagare.

Non avete avuto la minima difficoltà ad attribuire le prime due risposte all'universo dei comportamenti infantili e la terza al registro adulto. Lì

la paura è immediatamente decodificata da un programma che in men che non si dica vi porta all'identificazione del colpevole (voi o vostra moglie). Qui è utilizzata per iniziare e sostenere una ricerca sui motivi di un dissidio che pur essendo banale è realmente minaccioso, finché non ne sarà scoperto il significato.

Vedete dunque che per imboccare l'unica strada che non vi riporta nella palude infantile non avete che da installarvi nella vostra parte già cresciuta, per piccola che sia, e di lì osservare con estrema attenzione le manovre dell'altra parte, purtroppo molto più estesa. Ma non preoccupatevi: se avete seguito il mio consiglio, e avete stipulato con vostra moglie un'alleanza di lavoro finalizzata alla bonifica delle rispettive paludi, avete già quasi tutto quello che vi serve. Il resto lo troverete nel prosieguo.

Come dite? Non sapete come fare per installarvi nei vostri territori adulti (della cui esistenza, per quanto ridotta, comunque non dubitate)? Eppure la vostra stessa domanda mostra che siete sulla strada giusta. Vi è mai capitato, nel bel mezzo di un sogno, di essere colti dal sospetto che si tratti proprio di un sogno, e di porvi di conseguenza la fatidica domanda: sogno o son desto? Se vi è capitato, saprete che è sufficiente osservare con attenzione la qualità dell'esperienza per capire se state sognando o siete svegli. Normalmente scambiamo per realtà i nostri sogni solo perché il dubbio non ci sfiora.

Se, nel momento in cui vi rendete conto di sognare, non vi svegliate, entrate in uno stato di coscienza particolare che si chiama sogno lucido. Se l'avete provata, sapete che è un'esperienza affascinante, e forse vi siete chiesti se è possibile riprodurla a volontà. Ebbene sì, è possibile. Per ottenerla sono state escogitate diverse tecniche, una delle quali consiste nel praticare la lucidità anche nella vita di veglia.

Perché, naturalmente, essere svegli non equivale a essere lucidi, cioè consapevoli o presenti a sé stessi. Di solito non lo siamo da svegli più di quanto lo siamo dormendo. Nella vita cosiddetta di veglia noi brancoliamo per lo più in uno stato semiipnotico o sonnambolico, guidati, se di guida si può parlare, dal pilota automatico di turno. Come già qualche secolo fa un poeta ha cercato di farci vedere, la nostra vita è composta dello stesso te-nue materiale di cui son fatti i sogni. Pertanto la stessa domanda - sogno o son desto? - che apre l'accesso alla lucidità notturna è molto appropriata anche nella nostra esistenza diurna, di veglia apparente.

Come di notte, nemmeno di giorno ci viene il sospetto che stiamo dormendo in piedi, cullati dai nostri sogni o perseguitati dai nostri incubi. Ma la domanda ci scuote dal letargo, insinuando il dubbio nella nostra mente impigrita. E' proprio vero che non posso vivere senza questa donna e quindi sono in balia dei suoi capricci? O, all'opposto: sarà vero che questa vita di *single* mi va a pennello, perché sono uno spirito libero e il bisogno di una relazione stabile me lo sono lasciato alle spalle?

Ecco un piccolo elenco di sogni e incubi molto comuni. Non devo lasciarmi avvicinare, altrimenti penseranno che non sono una donna seria. Tutti gli uomini vogliono solo quello. Tutte le donne ci stanno, se hai gli argomenti giusti (io purtroppo non li ho). Se fallisco nel mio lavoro, sono un uomo finito. La vita deve essere sempre frizzante. Prendo in considerazione solo gli uomini di cui sono innamorata (e mi innamoro solo di uomini sbagliati). Devo salvare la mia

immagine, perché dietro non c'è niente.

D'accordo, non è così facile. Quando il sonno è profondo, i sogni sono terribilmente convincenti. Lo avete constatato più volte con i sogni degli altri, se avete provato a svegliarli. Per quanto angosciato sia un incubo, chi ne è afflitto sembra straordinariamente riluttante a liberarsene. Provate a contraddire un depresso: vi dimostrerà che la sua indegnità non è un'opinione, ma un dato di fatto comprovato e assodato. In realtà la sua stessa certezza dimostra precisamente che sta dormendo: se cominciasse a dubitarne, sarebbe il primo segno di risveglio.

Molte persone, è vero, sembrano del tutto incapaci di mettere in discussione le loro verità. Ma sono certo che voi non siete tra queste: dovete essere almeno un po' svegli, per capire che per la maggior parte del tempo non lo siete. Certo, anche voi avete le vostre convinzioni. Però non siete così timorosi da tapparvi le orecchie per non rischiare smentite. Anzi, siete forse disposti a mettere alla prova questo criterio che vi suggerisco: quanto più indiscutibile vi sembra il vostro punto di vista, tanto più profondo è il sonno in cui siete immersi.

Questo vi ricorda qualcosa? Forse vi viene in mente la sentenza dell'oracolo in cui Socrate è dichiarato l'unico sapiente, poiché è l'unico a sapere di non sapere. Basta sostituire il sonno con l'ignoranza e la sovrapposizione è perfetta. Se l'avete pensato, vi prego, non ditemi che adesso voglio atteggiarmi a sapiente. Al massimo potete accusarmi di voler fare il filosofo, cioè di vestire i panni di colui che sapiente non è, ma amando la sapienza si permette di fare tutte le domande che per la buona educazione e le convenzioni stabilite non si dovrebbero fare. Da questa imputazione non mi difenderei, anzi ammetterei senz'altro la mia colpa; ma aggiungerei che se mi do all'esercizio abusivo dell'arte filosofica non è perché mi attribuisco meriti o capacità speciali, ma solo perché ogni terapeuta, che lo sappia e lo voglia o meno, fa della filosofia pratica, e non può non farla.

Sapete tutti che la psicoterapia moderna è nata con Freud, e forse sapete anche che non è stata una nascita facile. Una difficoltà che la neonata si è trovata subito di fronte, o più esattamente addosso, è stata l'abitudine analitica che suo padre le ha amorevolmente confezionato e ha voluto a tutti i costi che indossasse come unico indumento, anche se le stava evidentemente un po' stretto. Certo il babbo premuroso si rendeva conto che la piccola mostrava inclinazioni e tendenze che quel vestitino non poteva coprire né favorire, ma questo non bastava a suggerirgli l'opportunità di modificarlo. Al contrario, era profonda convinzione del genitore che tutto ciò che si poneva in contrasto con il canone analitico non potesse derivare che da cattive abitudini che la bimba aveva purtroppo ereditato dai suoi antenati, e che una ferma e rigorosa educazione avrebbe dovuto proporsi di estirpare. La parola *suggestione*, che nessun analista ben formato può sentire senza provare un moto di disgusto, è stata adottata per indicare sbrigativamente l'insieme di tutte quelle inclinazioni viziose delle quali non vale la pena di occuparsi in dettaglio.

Il padre della psicoanalisi era, ideologicamente, un progressista: una di quelle persone che identificano il male con l'originario (il bambino è un perverso polimorfo) e il bene con il progresso ottenuto addomesticando e civilizzando la sostanza primitiva e animalesca che alla base ci costituisce (l'ideologia opposta, tradizionalista, colloca il bene all'inizio e il male in tutto ciò che ha smarrito la connessione con la radice originaria). Chi scrive ha con le ideologie, di qualsiasi tipo, un rapporto difficile. Nel corso della sua esistenza ha provato più volte a sposarne una, essendo questa la condizione richiesta per essere ammessi nelle scuole e nei circoli culturali nei quali gli sarebbe piaciuto accasarsi. Una idiosincrasia invincibile lo ha costretto tuttavia alla separazione e al divorzio in tutti i casi. Impossibilitato ad aderire a un sistema di pensiero che gli avrebbe garantito a priori una minima conoscenza del bene e del male, è obbligato, nell'esercizio della sua professione, a chiedersi a ogni passo: che cosa andrà bene in questo momento? di che cosa ha bisogno questa persona in questa seduta? che tipo di risposte posso e debbo cercare di dare?

E' vero, non tutti i terapeuti soffrono di questa idiosincrasia. Coloro che, più fortunati di me, possono basarsi sul sicuro fondamento di una dottrina, non debbono farsi troppe domande.

Sanno, già in partenza, che il paziente non ha bisogno d'altro che di buone interpretazioni di transfert; o di una sana risonanza empatica; o di un nuovo apprendimento che corregga il malapprendimento precedente; o di un'altra cosa, scelta in un elenco di alcune decine, a seconda della scuola di appartenenza (del terapeuta ovviamente, non del paziente; ma si intende che i bisogni di questo debbono coincidere con quanto previsto dalla scuola di quello).

Poiché tuttavia i pazienti, pur facendo del loro meglio, non riescono quasi mai a trasformarsi completamente nel tipo di paziente che il modello del loro terapeuta esige, si produce di regola uno scarto più o meno ampio tra la teoria e la pratica. In questa terra di nessuno ha luogo immancabilmente un braccio di ferro o una sorda e a volte vivace contesa in cui il terapeuta cerca di persuadere il paziente che il suo rifiuto di sottomettersi ai canoni del metodo non è altro che una volgare resistenza, mentre il paziente cerca di emancipare il terapeuta dalla devozione codina al modello dei suoi padri.

L'esito della lotta è incerto e aperto a molte soluzioni, dalla capitolazione di uno dei due alla rottura traumatica. Quale che esso sia, in questa zona marginale sottratta alla legislazione vigente avviene un confronto che può essere la cosa più importante dell'intero trattamento e che, nei casi in cui porta a uno sviluppo del processo, ha una sicura qualità filosofica, per quanto i partecipanti al colloquio possano ignorarlo, come quel borghese gentiluomo che ignorava di parlare in prosa.

Infatti, in quello spazio della relazione che si apre grazie al fatto che entrambi gli oppositori rinunciano a far valere le loro pretese affettive o ideologiche, si può finalmente instaurare un dialogo tra due persone che hanno messo da parte la loro convinzione di sapere, e quindi sono disposte ad ascoltare e a interrogarsi. Qui si pongono le domande che contano: che senso ha il nostro incontro? che cosa chiediamo, l'uno all'altro? dove vogliamo andare? che rischi siamo disposti a correre, quali prezzi possiamo pagare?

Sull'onda delle domande precedenti ne faccio ancora una: non credi, caro lettore, che le stesse questioni si pongono anche, e a maggior ragione, nella tua vita di tutti i giorni, nei tuoi rapporti, e specialmente in quello di coppia? Lo so, è una domanda retorica. Tu e io lo sappiamo benissimo che quelle domande si pongono e anzi s'impongono, se solo gli diamo lo spazio necessario. Il fatto è, naturalmente, che troppo spesso glielo lesiniamo, oppure lo chiudiamo del tutto con risposte stereotipate. Del resto è comprensibile: se permettiamo a quelle domande di sprigionare tutto il loro potenziale eversivo, dove andremo a finire? Che ne sarà dei nostri precari equilibri, di quelle poche certezze su cui abbiamo basato la nostra capacità di sopravvivere in questo mondo in cui siamo stati inesplicabilmente gettati? Non per niente Socrate, che faceva troppe domande, fu messo definitivamente a tacere dai concittadini allarmati.

Ricapitoliamo. Siamo partiti dall'identificazione dell'infanzia come luogo proprio della paura. Infanzia come debolezza, fragilità, dipendenza. Ma anche, e soprattutto, come incapacità di dire l'esperienza essenziale (ho fame, ho paura, mi piace, fa male) al netto della distorsione prodotta dai giudizi che creano vittime e carnefici, colpevoli e innocenti, sventure e destini. Infanzia, quindi, come sonno della ragione, come permanenza prolungata in un mondo oniroide popolato dai fantasmi generati e nutriti dall'immaturità.

Il cammino di liberazione dalla paura sembra dunque segnato: non può che coincidere con quello che porta alla crescita e al risveglio. E allora perché non lo imbocchiamo con decisione, grati a chi ce lo mostra e antepoendolo a ogni altra meta? Al contrario, qualsiasi altro obiettivo ci sembra più urgente e desiderabile, perché la strada che abbiamo davanti a noi fa più paura delle paure dalle quali ci dovrebbe liberare. Dovendo scegliere tra spaventati vecchi e nuovi, preferiamo tenerci quelli cui siamo almeno abituati.

Ma che cosa c'è di così temibile nella crescita e nel risveglio? Una prima risposta è questa: il prezzo da pagare è l'abbandono dei sogni che, se da un lato ci spaventano, dall'altro sono tutto quello che abbiamo, fintanto che perdura il nostro soggiorno in quel mondo. Se volete liberarvi dalla paura che vostra moglie vi tradisca o vi lasci, dovete rinunciare all'idea di avere

vincolato, con regolare contratto matrimoniale, una fonte di assicurazione materna in servizio permanente. Non potete conservare una faccia della medaglia e buttare via l'altra.

Una seconda risposta considera la condizione di anestesia e di morte apparente con cui siamo emersi dall'infanzia. Lo scioglimento delle emozioni congelate ci riporta direttamente sulla scena delle tragedie infantili dalle quali pensavamo di essere usciti una volta per tutte. Invece no: ci ritroviamo piccoli, bisognosi, impotenti e furiosi. E' qualcosa che non avevamo messo in preventivo: per crescere non si può fare a meno di tornare al momento in cui la crescita si è malauguratamente interrotta. Cosa che ci può apparire così incresciosa, e così umiliante, che preferiamo lasciar perdere.

Da quanto precede si può ricavare la seguente legge generale: è molto improbabile che qualcuno decida di abbandonare i propri sogni a meno che questi non si siano già trasformati in incubi. O, in altre parole: è ben difficile che qualcuno decida di svegliarsi fintanto che i suoi sonni non sono troppo disturbati. L'individuo cui questo non è ancora accaduto è detto, nel nostro gergo, normopatico. Una persona che può anche essere relativamente innocua, a meno che non si metta in testa di diventare terapeuta, non l'abbiate sposata, o non pretendiate di instaurare con lei un dialogo qualsivoglia.

Ma tra voi, miei cari, la quota di normopatici non può che essere irrisoria (non arrivo a dire nulla, per lasciarvi almeno un piccolo dubbio). Infatti per il normopatico la paura non è un problema. Lui ha solo paure reali e legittime, come quelle dei ladri, della crisi economica o di una visita della finanza. Delle sue paure profonde non sa nulla, perché le ha ibernare nel reparto a tre stelle del suo frigo molto tempo fa, e poi se ne è completamente dimenticato.

Poiché non è questo il vostro caso procediamo, amici, affratellati dalla comune condizione di semi-svegli, nel nostro viaggio.

4

Polli metropolitani

Non sono sordo né insensibile alle vostre proteste. Avevate apprezzato la mia libertà di pensiero e indipendenza di giudizio, e ora vi deludo perché parlo come uno psicoanalista qualsiasi che riduce tutto all'infanzia, come

se non esistesse una realtà attuale, come se una persona adulta non avesse diritto ad avere dei problemi senza sentirsi dire che il vero problema è che non è cresciuta.

Vi viene il sospetto che io viva in un mondo a parte, che non sia in contatto con la realtà quotidiana in cui vivete voi, che non sappia che cosa vuol dire far quadrare il bilancio per arrivare alla fine del mese. Gli incubi immaginari di cui mi occupo io sono altra cosa rispetto all'incubo molto reale di perdere il posto di lavoro. Lo so, io, che cosa significa questo?

Cercherò di riconquistarmi la vostra fiducia sottoponendovi un altro frammento della mia biografia, cosa che un vero psicoanalista non farebbe mai. Vi ho già parlato della mia incapacità di appartenere che mi ha impedito di diventare un seguace di qualsiasi scuola o setta, benché ci abbia provato più volte. Il desiderio del tepore del gregge combinato con il rifiuto di farne parte ha prodotto un destino di spaesamenti e peregrinazioni che ha richiesto diversi anni per

consumarsi. Mi ci è voluto un bel po' di tempo per riconciliarmi con la condizione che è sempre stata mia: quella del viaggiatore che non ha guide né maestri, a parte il suo demone, ma solo compagni di viaggio.

Se la mia sia una modalità di esperienza in sé valida e legittima, o piuttosto una scelta luciferina, o magari un disturbo narcisistico della personalità, non posso essere io a dirlo. Io la mia idea me la sono fatta, voi fatevi la vostra. Ma vengo al punto. Avendo avuto cura di sciogliere i legami con tutti i maestri e le scuole che ho incontrato sulla mia strada, mi ritrovo oggi molto libero, cosa di cui sono felice, e piuttosto isolato, cosa di cui lo sono meno. Anche perché questo mi colloca, secondo gli studi prospettici di settore, in un gruppo a rischio.

Dovete sapere che in tutto il mondo civilizzato il rapporto tra domanda e offerta di psicoterapia si sta abbassando continuamente e inesorabilmente. La previsione è che nel prossimo decennio una frazione non irrilevante di coloro che oggi esercitano questa professione dovrà trovarsi qualcos'altro da fare; essendo gli atipici come me, fuoriusciti dai circuiti istituzionali, ovviamente i più esposti a tale evenienza.

Ebbene, amici, la triste realtà è che la mia occupazione è a rischio quanto e più della vostra. Con l'aggravante che io ho passato i cinquanta e non so fare altro. Se pensate che la cosa mi inquieti, avete perfettamente ragione. Debbo fronteggiare, come voi, una minaccia non immaginaria. Che posso fare? Rientrare in qualche ovile, non se ne parla nemmeno: anche se volessi, non ho più l'età. Se d'altronde potessi, non vorrei, perché non sono minimamente pentito: rifarei tutto quello che ho fatto e ridisferei tutto quello che ho disfatto.

E allora? "L'importante, amico mio, è scavarsi una nicchia e resistere", è scritto su un biglietto di auguri che ho ricevuto per il mio compleanno. E come si fa a scavarsi una nicchia? Come fanno tutti, in questi frangenti: si fonda una scuola. Si scrive un libro in cui si dimostra che il proprio modello è superiore a tutti gli altri, si raccolgono e si organizzano i seguaci. Così, dopo aver passato la vita a scontrarmi con i seguaci di tutte le scuole, dovrei fondare la mia e indurre qualcuno a seguirmi. Mi attira di più l'idea di passare il resto dei miei giorni in un monastero del Ladakh (regione himalayana).

Ma *c'est la vie*, obiettate voi. La vita sociale è organizzata in parrocchie, partiti, clan, logge, associazioni pubbliche e private. Se non sopporti di essere un gregario devi fare il leader, è la legge del branco. Lo capisco, e fino a un certo punto persino lo apprezzo. Tuttavia, abbiate pazienza: anche tra i lupi si trovano esemplari che preferiscono starsene fuori.

In ogni modo, un libro lo sto scrivendo lo stesso: quello che voi state leggendo. Mentre colgo l'occasione per ringraziarvi della fiducia che mi avete accordato fino a questo momento, mi viene un dubbio. Se vi invito, come ho fatto, a seguirmi nell'esplorazione delle vostre e delle mie paure, non sto per caso cercando subdolamente di procurarmi anch'io dei seguaci, nonostante abbia appena affermato il contrario? Spero di no; comunque è meglio che stiamo tutti in guardia, non si sa mai.

Anche se non è rivolta a fini così riprovevoli, la stesura di questo testo è ugualmente collegata al tema: nel senso che la paura non ne è solo l'oggetto dichiarato, ma anche il movente. Infatti, che cosa fareste voi al mio posto? Data l'incertezza che grava sul vostro futuro professionale non tentereste di riciclarvi in qualche modo? Ebbene, è proprio quello che cerco di fare. Tra i fattori che mi hanno spinto a scrivere c'è anche, lo ammetto, la fantasia di prepararmi un'alternativa come biblioterapeuta, nel caso la professione di psicoterapeuta un giorno non tanto lontano non mi desse più abbastanza da vivere.

Lo so, è una fantasia che andrebbe tenuta nascosta, perché appena portata alla luce si rivela in tutta la sua miserevole inconsistenza. Il fatto è che nella mia situazione (e forse anche nella vostra) le alternative sono tutte un po' evanescenti, e in qualche modo bisogna pur darsi da fare. La paura ci segnala un pericolo reale, anche se non immediato, e ci induce a prendere i provvedimenti idonei a scongiurarlo. Tutto ciò che possiamo fare sul piano di realtà, lo facciamo. Ma se, come nel mio caso, su questo piano non c'è molto da fare, ci conviene considerare la

questione da un'altra angolatura.

Adesso siete perplessi. Esiste un altro piano, oltre a quello di realtà? A parte l'immaginario, naturalmente. Cerchiamo di intenderci. Fino a questo momento abbiamo considerato un universo bidimensionale. C'è la realtà, in cui le cose sono quello che sono, e c'è l'immaginario, in cui le cose sono quello che ci piacerebbe oppure temiamo che siano. Il mondo in cui siamo sobri, e il mondo dei sogni e degli incubi. L'esperienza adulta e quella infantile. Che altro può esserci?

Un'altra dimensione dobbiamo presupporla. Io sono uno psichiatra, ma sarei potuto essere un cardiologo, un omeopata o un idraulico. Tra tutte le possibilità che erano ancora aperte prima che facessi una scelta, una si è realizzata. Tutto ciò che è reale, lo è in quanto tra infinite possibilità se ne è realizzata una. Ne consegue che è opportuno considerare tre mondi:

Le due frecce tra il cerchio centrale e quello di sinistra stanno a indicare i due flussi di un traffico regolato dalla legge già esaminata: il dominio del desiderio e della sua ombra inseparabile, la paura, ci proietta veloce come il lampo nell'immaginario, mentre la sospensione dei giudizi condizionati da queste e altre emozioni ci riporta, ma ahinoi più lentamente, nella realtà.

Quando il nostro piede poggia ragionevolmente fermo e stabile nel territorio di mezzo, la paura diventa un segnale utile. Ci avverte dei mille pericoli che insidiano la nostra vita in questo mondo e ci aiuta a neutralizzarli. Ma se in questa lotta quotidiana pensiamo di avvalerci dei mezzi e delle risorse che troviamo intorno a noi, e solo di quelli, arriviamo ben presto a scoprirne l'insufficienza. Il controllo che possiamo esercitare sugli avvenimenti da cui dipendono il nostro benessere e la nostra stessa sopravvivenza è penosamente al di sotto del livello che ci farebbe sentire al sicuro.

Se con un lavoro lungo, paziente e mai del tutto compiuto ci siamo conquistati una relativa autonomia dalle paure infantili e abbiamo preso un domicilio non troppo aleatorio nella realtà adulta, è solo per scoprire che anche qui la paura imperversa. E come nel mondo immaginario non si trovava la chiave per venire a capo dei problemi che colà si presentavano, tanto che per cercarla abbiamo dovuto uscirne e trasferirci nel mondo che ora abitiamo; così di nuovo ci sembra di affannarci inutilmente nel tentativo di risolvere problemi che nella nostra nuova casa non hanno soluzione alcuna. Uno stato di cose che Freud sintetizzò da genio qual era, quando osservò che il compito della psicoanalisi è quello di trasformare una infelicità nevrotica in una infelicità ordinaria.

Siamo usciti dalla trappola dell'immaginario, siamo approdati al reale, ma non ci stiamo tanto bene. Non possiamo credere che sia questa, così angusta e inospitale, la nostra dimora definitiva. Ci chiediamo se esista una via di uscita che non coincida con una regressione all'immaginario. Tentiamo di riconnetterci alla sfera delle infinite possibilità.

Bion, uno psicoanalista inglese ma nato in India, ha felicemente indicato con la lettera O quel mondo: O come origine, O come infinito e come zero, come generatività senza limiti e come ignoto. Noi possiamo conoscere solo ciò che si è realizzato, e quindi appartiene alla realtà. Di ciò che è ancora nella mente degli dei non sappiamo nulla.

Ancora più felicemente Bion ha escogitato la formula "F in O" per designare l'atteggiamento mentale che apre l'accesso a quel mondo. F sta per fede, e questo spiega l'irritazione dei suoi colleghi di scuola kleiniana (una delle tante sette psicoanalitiche), cui anche Bion apparteneva, che lo accusarono di aver voluto restaurare la religione, un'illusione senza avvenire. Ma ai suoi critici l'anglo-indiano faceva giustamente osservare che ciò che è essenziale, per lo psicoanalista, è l'affidamento a un vuoto di sapere che gli consenta di udire l'inaudito senza bisogno di ridurlo al già noto. Se questo spazio di ascolto viene riempito da un credo, scientifico o religioso che sia, la sua funzione è perduta.

Una fede senza credo, ecco una chiave che sarebbe assai utile agli psicoanalisti (molti di

loro non la conoscono o non sanno usarla), ma soprattutto a noi, se impareremo a servircene. Permettetemi quindi di anticipare la vostra obiezione. Per potersi fidare dell'ignoto bisogna presupporre che l'ignoto sia affidabile: e come si fa a considerare tale un *quid* che non si conosce? Certo, la conoscenza può essere surrogata da un credo, per chi si accontenta. Ma forse voi siete più esigenti, mentre io, come già sapete, non ne sono capace.

E allora? Io parto da quello che ho: l'esperienza. Quella professionale, per cominciare. Una persona viene da me e mi chiede di liberarla da questo o quel sintomo o di risolverle questo o quel problema o di darle tutto l'amore che nessuno le ha mai dato. Nel più breve tempo possibile e senza toccare i suoi equilibri né mettere in discussione le sue scelte. In un periodo variabile da poche settimane a diversi anni questa persona scopre che non può ottenere da me quello che mi chiede. A questo punto mi lascia e va a cercare qualcun altro più competente di me. Oppure si arrende e inizia a collaborare, inaugurando in tal modo la terapia vera e propria.

In effetti la resa del paziente è necessaria, ma non sufficiente. Perché la terapia inizi davvero occorre, oltre a questa, anche quella del terapeuta. L'aveva già capito nostro padre Freud, che immaginava di poter arrivare un giorno a comprendere ogni cosa nei termini di una psicologia scientifica da lui chiamata metapsicologia, ma che, va detto a suo onore, non era affatto schiavo di questa sua fantasia. Infatti era capace di riconoscere che

“la riuscita migliore si ha nei casi in cui si procede senza intenzione alcuna, lasciandosi sorprendere ad ogni svolta, affrontando ciò che accade via via con mente sgombra e senza preconcetti”.

Quando paziente e terapeuta sono pronti a rinunciare alle rispettive idee fisse, soprattutto quelle scientifiche o religiose o altrimenti metafisiche, che sono le più insidiose, può prendere l'avvio un corso di eventi orientato al risanamento e alla crescita: un processo che, una volta neutralizzati i desideri e le teorie dell'una e dell'altra parte, può essere guidato dalla sua logica interna. Occorre, in altri termini, un capovolgimento di prospettiva, che non è più: che cosa noi chiediamo alla terapia, ma: che cosa la terapia chiede a noi. Si può osservare lo stesso passaggio anche in altri ambiti. Per esempio si potrebbe dire che con la transizione da: che cosa noi chiediamo al matrimonio, a: che cosa il matrimonio chiede a noi, finalmente comincia, le rare volte che comincia, il vero matrimonio.

Lo spostamento di accento dal terapeuta alla terapia, dal marito al matrimonio, e in generale dall'individuo alla relazione, implica il riconoscimento di una priorità del tutto rispetto alla parte. E' un riconoscimento cui il nostro ego (la parte) resiste con tutte le sue forze. Come, domanda incredulo: non sono io la cosa più importante, la cosa originaria, il centro intorno a cui tutto deve girare? Con tutta la fatica che ho fatto per ridimensionare i miei sogni e trasformarli in progetti realistici, che cosa si vuole ancora da me? Mi dite che dovrei subordinarmi alla logica di un processo che non ho prodotto, non determino e non controllo. Insomma, mi volete morto?

Una morte simbolica, una mortificazione della pretesa di sovranità e centralità dell'ego è il prezzo da pagare per riattivare il processo generativo. Ma precisiamo subito: perché l'io decida il suicidio (simbolico), bisogna che in primo luogo esista. Vale a dire, che non sia un'ipotesi vaga e vagante, un ectoplasma gelatinoso e camaleontico pronto a identificarsi con qualsiasi oggetto o comando; e nemmeno un'immedesimazione fissa e tenace con uno o più personaggi della galleria infantile.

L'io che può decidere di farsi da parte è un io abbastanza adulto, compatto e ragionevole da capire che gli conviene farlo. Un io che ha abbandonato le illusioni grandiose, come anche i sensi di colpa catastrofici dell'esistenza infantile. Che ha messo i piedi a terra e ha lottato e lavorato sodo per realizzare i suoi progetti. Tanto sodo e tanto seriamente da arrivare alla triste, per quanto tardiva, scoperta che la sua vita non è nelle sue mani. Qui l'ottimismo della volontà alla fine s'infrange (dopo che già da un pezzo il pessimismo si era impadronito della ragione).

Non voglio dire che un uomo non possa realizzare alcuni progetti: certamente può, se è sufficientemente determinato e se le condizioni non sono troppo avverse. Dico solo che la

determinazione e la fortuna non sono mai così grandi da rendere credibile, altro che occasionalmente, la rappresentazione di un mondo che si lascia governare dalla sana ragione e dalla buona volontà (per lo meno dalla ragione mediamente sana e dalla volontà mediamente buona della persona mediamente adulta, quale voi e io siamo).

A questo punto siamo di fronte a un'alternativa secca: se i nostri sforzi da soli non ci forniscono un controllo apprezzabile sul corso della nostra vita, o ci rassegnamo alla sua sconcertante mancanza di senso, o troviamo un senso in qualcosa che non dipende (unicamente) dai nostri sforzi. La seconda ipotesi corrisponde all'idea che la vita abbia una sua logica propria, e che con questa logica sia possibile in misura maggiore o minore sintonizzarsi, abbandonando il tentativo di imporre agli eventi la nostra.

Se, per esempio, Giacomina si lamenta di non riuscire mai a trovare l'uomo giusto, nessuno di noi è disposto a credere che sia sfortunata. Siamo tutti convinti che in realtà lei sta cercando l'uomo sbagliato. Pensiamo che le occasioni giuste non mancherebbero, se solo il suo sguardo non si posasse sprezzante su tutti i candidati che non corrispondono al modello che lei ha in mente.

Nessuno di noi avallerebbe la sua tesi sulla penuria di veri uomini. Mancano di sicuro i veri uomini, per come lei li intende: forti, sicuri e appassionatamente innamorati di lei. Ma non scarseggiano i partner potenzialmente adatti a lei: ecco una prima intuizione del mondo delle (virtualmente) infinite possibilità. Siamo anche convinti che la nostra amica non dovrebbe andare a cercarsi il suo uomo con il lanternino. L'incontro avverrebbe più o meno per forza propria, non appena lei se ne rendesse disponibile.

Ora, mettiamo che questo sia già accaduto. Giacomina si è arresa, ha abbassato le pretese e tirato su la *claire*, e ha trovato subito il suo Peppino, che era lì che la stava aspettando. Un bravo ragazzo, intelligenza, aspetto e posizione nella media, giustamente insicuro e problematico come lei. Si sono messi assieme.

Sono due ragazzi modesti, il loro rapporto è modesto come loro. Si sposano, mettono al mondo dei figli, tirano avanti. Ma non sono contenti. Sentono che manca qualcosa, non è quello che si aspettavano. Giacomina ricomincia a pensare che in fin dei conti Peppino non era l'uomo giusto. Peppino si prende qualche scappatella. Il loro rapporto diventa ancora più modesto, con puntate verso lo squallido. Stanno insieme per i figli, la prole è il loro unico progetto.

E' possibile che vada a finire così: abbastanza spesso va a finire così. Ma non è detto. Infatti noi sappiamo, lo sappiamo con certezza, che Giacomina e Peppino sono due persone potenzialmente molto più ricche di quanto sembri. Sono entrambi, secondo la felice metafora di un gesuita (anche lui indiano, come lo psicoanalista), aquile addormentate che sognano di essere polli. Ecco una seconda intuizione del mondo delle infinite possibilità.

Supponiamo adesso che per un evento fortunato - per esempio hanno letto un libro del gesuita, oppure questo - avvenga in uno dei due un principio di risveglio: non dal mondo immaginario (questo, bene o male, è già avvenuto), ma da quello della realtà ordinaria, in cui vivono la loro vita senza scosse di polli metropolitani.

Giacomina, che è stata la prima a svegliarsi, comincia a borbottare, parafrasando senza saperlo un saggio cinese: ho sognato che ero un'aquila, e ora non so più se sono un pollo che sogna di essere un'aquila o un'aquila che sogna di essere un pollo. Così ragionando tra sé e sé, scuote Peppino e gli comunica il suo dubbio. Dopo un po' sono in due a porsi la faticosa domanda: chi sono io veramente?

Cari amici, vi avverto che questo dubbio va praticato con prudenza, perché il vostro senso abituale di identità potrebbe esserne danneggiato. Tuttavia dalle incrinature così prodotte potrebbe filtrare qualcosa di un mondo più vasto e più ricco di quello in cui attualmente vivete.

Come insegnava anche uno sciamano ebreo che ha avuto molto successo (postumo) in Occidente, dobbiamo perdere qualcosa della nostra identità ordinaria per ritrovarci in un senso più essenziale. Il passaggio fa paura, perché sappiamo quello che lasciamo, non quello che

troviamo (se mai troveremo qualcosa). E' meglio affrontare questa paura nel tentativo di liberarci da quelle che ci affliggono nel mondo reale, o piuttosto tenerci queste per evitare guai peggiori? E se i saggi indiani, cinesi ed ebrei si fossero tutti sbagliati, e il mondo delle aquile di cui ci parlano non fosse altro che un settore dell'immaginario infantile refrattario a qualsiasi riduzione?

Amici, io sono un povero terapeuta, non un profeta. Non ho verità da annunciare, ho solo domande da porre, a voi e a me stesso. Ma ho anche un'esperienza, e siccome anche voi ne avete una (perché, come me, avete cominciato a farvi delle domande), le possiamo confrontare. Se pensate che ne valga la pena, andiamo avanti.

5

Il sigaro di Freud

“Io vivo nella Possibilità/una casa più bella della Prosa” ha scritto una poetessa. Anche i poeti, oltre ai profeti, ci parlano del e dal mondo possibile, in cui abitano molto più volentieri che in quello reale, troppo scontato e prosaico. E noi altri, che non siamo né poeti né profeti, dobbiamo restarcene confinati qui a vita? Forse sì, a meno che non si risvegli anche in noi l'ispirazione che sonnecchia in qualche piega del nostro cervello destro.

Sempre più difficile (mi pare di sentire nuovamente la vostra protesta). Non stiamo andando un po' fuori tema? Non so. Consideriamo le cose da questo punto di vista: siamo stati gettati in questo mondo senza che nessuno, per quanto ne sappiamo, abbia chiesto il nostro parere. Siamo nati in un certo posto, in un dato anno, da certi genitori, che appartengono a una data classe sociale. Da queste premesse è derivata la posizione che occupiamo e che possiamo fare ben poco per cambiare. E che ci sta indubbiamente stretta.

Claustrofobia, come sapete, significa paura dei luoghi chiusi. Eccoci rientrati nel tema. La realtà in cui viviamo non è un luogo decisamente chiuso? Non ci sentiamo un po' tutti soffocare, qui dentro? E l'evasione-regressione nell'immaginario infantile non è la reazione, scritta nel nostro codice genetico, a questa paura? Oserei dire che l'angoscia da intrappolamento nella realtà è la paura centrale, la pietra angolare dell'edificio dei nostri terrori quotidiani. Occupiamoci pure dei vari mattoni e mattoncini, ma non dimentichiamo la pietra che sorregge tutte le altre. Anzi, sarà meglio dedicarle un'attenzione speciale.

Nelle condizioni in cui viviamo c'è troppo poco di quello che ci servirebbe per star bene. Non c'è abbastanza tempo, spazio, denaro, salute, giustizia, amore. Non ci sono risposte soddisfacenti ai nostri bisogni. Perché anche i nostri bisogni sono reali, non meno della realtà che ci sta attorno. Non è così?

In giardino miagola infelice e infreddolito il gatto dei vicini, che sono andati a passare le feste in montagna. C'è stato un gran gelo, alcune piante sono morte. Al semaforo un albanese chiede l'elemosina. In centro si è fermati in continuazione da benintenzionati che chiedono contributi per la lotta alla leucemia o all'AIDS. La cassetta delle lettere trabocca di richieste di aiuto per le missioni, l'infanzia maltrattata, rifugiati e bisognosi di ogni specie e paese.

Si può negare la realtà di questi bisogni? E i disoccupati, i cassintegrati, gli alluvionati, gli sfrattati, non hanno diritto anche loro alla nostra attenzione? Quanto basta per chiarire una volta per tutte che nel mondo reale la produzione dei bisogni è enormemente superiore alla capacità di soddisfarli.

Questo significa che l'equazione: io ho fame, dunque tu devi sfamarmi; ovvero: ho bisogno di affetto, tu mi devi amare, non funziona. Serve solo a colpevolizzare il destinatario della richiesta il quale, se permetterà alla colpa di impadronirsi di lui, potrà solo aggravare i problemi che immagina di risolvere.

Se mi chiedete che cosa fare, vi rispondo ancora una volta con una domanda: credete davvero di poter fare qualcosa per i bisogni degli altri se non conoscete i vostri? E credete di conoscerli, i vostri? E di saper distinguere i veri dai falsi? Penso di no, perché in caso contrario non stareste a perder tempo con un terapeuta pieno di dubbi come me.

Su una cosa possiamo concordare senza difficoltà: non sempre abbiamo bisogno delle cose di cui crediamo di aver bisogno. Prendiamo ad esempio un impulso tra i più misteriosi, com'è quello di grattarsi. A me succede, non so a voi, di avvertire a volte dei pruriti improvvisi, soprattutto alla punta del naso. Sono pruriti perentori, quasi irresistibili. Infatti di regola cedo, fingendo di soffiarmi il naso se qualcuno è presente. Più raramente decido di oppormi, se non altro per riaffermare la mia autorità sull'organo olfattivo che tenta, per lo più riuscendoci, di prendermi la mano. Dopo un minuto di vera agonia il prurito cede e se ne va com'era arrivato e senza apparenti conseguenze.

Forse qualcuno di voi non si sarà lasciato sfuggire l'occasione per farmi accomodare sul divano e offrirmi la seguente interpretazione: il naso che tenta di prendermi la mano ha semplicemente sostituito un altro organo che da tempo non ha più questo potere. Un mio diniego varrebbe come sicura conferma, quindi me ne astengo. Mi limito a questa ammissione: è chiaro che una qualche tensione psicofisica, probabilmente la stessa che mi fa tamburellare le dita o dondolare un piede, cerca una via di scarico attraverso il grattamento.

Allo scarico corrisponde una sensazione di sollievo; ma da questo non è lecito dedurre che, data una tensione, la cosa migliore da fare sia scaricarla. Dipende, naturalmente, dalla natura di questa tensione. Un freudiano o un reichiano di stretta osservanza non esiterebbero ad attribuirle a un ingorgo libidico. Potrebbero avere ragione, ma non trascurerei altre ipotesi, anche più verosimili. La tensione segnala di solito un conflitto o uno stato di allarme, mentre l'impulso a evacuarla tradisce l'incapacità di trattenerla e di utilizzarla per affrontare la situazione (reale o immaginaria) temuta. Come nella condizione a tutti nota in cui lo spavento non conduce a comportamenti appropriati alle circostanze, ma solo all'urgenza apparentemente illogica di svuotare l'alvo.

Il principio è quello della valvola di sicurezza: la tensione all'interno di un sistema dovrebbe essere utilizzata per svolgere un lavoro utile, ma se questo non è possibile e la tensione sale troppo, è meglio scaricarla per evitare di danneggiarlo. Per questo motivo io cedo alla tentazione di grattarmi quando il prurito è imperioso, visto che l'atto non sembra avere controindicazioni di rilievo, e penso che continuerò a farlo finché non avrò trovato di meglio.

Siete delusi perché non ci sono ancora riuscito? Vi avevo avvertito che sono ancora ben lontano dal nirvana. Sperando nella vostra comprensione, procedo nell'indagine: fino a che punto è lecito soddisfare il bisogno di scaricare una tensione? E' una questione di non poco conto, perché una quantità enorme di comportamenti, inclusi i più aberranti, non sono che modi più o meno mascherati di evacuare una tensione spiacevole.

Freud, per esempio, fumava sigari, cosa dannosissima per la sua salute. Ma il fumo lo rilassava e gli permetteva di lavorare. Avremmo oggi una psicoanalisi senza quei sigari? Possiamo apprezzare la sua scelta: sacrificando la sua salute, ha donato al mondo il frutto prezioso del suo lavoro. Che tuttavia di quel fumo conserva il sentore: l'apparato psichico della teoria freudiana è regolato dal principio dello scarico della tensione, proprio come l'apparato

psichico personale del suo creatore.

Oggi il tabagismo non è più di moda come un tempo. Nello stesso periodo anche il paradigma pulsionale ha perso terreno tra gli addetti ai lavori a favore di quello interpersonale: la vita affettiva si è emancipata, non è più un semplice riflesso di quella istintuale. Chi sa che non ci sia una connessione tra i due fatti.

Permettetemi ora di presentarvi Antonio e Maurizia. Il primo è perennemente arrabbiato col mondo intero. Vorrebbe un'altra moglie, un altro lavoro, un'altra macchina, un altro terapeuta. Non potendo avere quello che vuole, scarica il suo malumore su quello che ha.

La seconda, una donna giovane e di bell'aspetto, entra in agitazione e vi rimane in permanenza quando è in compagnia del fidanzato, il quale la sopporta - ma non credo che lo farà ancora per molto - per le belle qualità che in parte bilanciano quel difetto. Temendo di non poter essere amata, ella esige rassicurazioni a getto continuo. Il brav'uomo resiste fin che può, ma alla fine cede e consegna all'amata la dose richiesta di calmante, avendo imparato che è l'unico modo per avere anche lui un po' di requie.

C'è chi scarica la propria tensione tirando sassi dai cavalcavia; Antonio si limita a lanciare sassolini a chi gli capita a tiro. Non fa molto male, ma non si rende simpatico. Maurizia invece lancia continui e martellanti SOS, si tranquillizza quando ottiene una risposta che la soddisfa e dopo una breve tregua ricomincia come prima. L'uno scarica il suo risentimento, l'altra la sua insicurezza. La maggior parte di noi trasforma l'ambiente in cui vive in una discarica per materiali consimili.

Naturalmente Antonio, Maurizia e noi stessi, quando ci comportiamo come loro, riveliamo di non soggiornare nel mondo reale, ma in quello immaginario. Il primo passo per il trasferimento da questo a quello consiste nel riconoscere la natura arcaica dei bisogni che in questo premono per il soddisfacimento. Il secondo nel comprendere che questo non può mai aver luogo nel mondo reale. Il terzo nella decisione di rinunciare ai comportamenti evacuativi per dare inizio al confronto con la mancanza e la contraddizione che segnano l'esperienza nel triste mondo di mezzo.

Procediamo con ordine. Antonio e Maurizia hanno atteggiamenti apparentemente opposti: l'uno è aggressivo quanto l'altra è implorante. Ma la sostanza è la stessa. Si collocano entrambi al centro dei rispettivi mondi, dai quali pretendono attenzioni continue e conformità ai loro desideri. Se ciò non accade, vanno in ansia o si arrabbiano. Le loro aspettative sono d'altra parte comprensibili se rapportate all'età emotiva che dimostrano in questi frangenti.

Dalla circostanza ovvia che un adulto non gode più dei diritti di cui invece legittimamente gode un infante discende l'improponibilità attuale di richieste fondate su diritti non più in vigore. Quanto prima il richiedente ne prende atto, meglio è per lui e per chi gli sta vicino.

Poiché la capacità logica di Maurizia e Antonio è rimasta relativamente indenne, essi giungono senza eccessive difficoltà a riconoscere l'infondatezza delle loro pretese. Tuttavia questo riconoscimento rimane puramente formale e senza conseguenze pratiche: al primo e al secondo passaggio sopra enunciati non segue il terzo di una rinuncia effettiva a comportamenti di cui pure è stata vista l'irrazionalità. Cosa che non vi sorprende affatto: ogni fumatore o bevitore sa bene che il fumo e l'alcol fanno male, ma questa conoscenza è notoriamente priva di effetti sui rispettivi stili di vita.

Che cosa, dunque, ci può persuadere ad abbandonare le pretese anacronistiche, e generalmente dannose per noi e per gli altri, che ci trattengono all'interno dei nostri mondi immaginari? Maurizia e Antonio ci dicono in coro: è più forte di me, il panico (o la rabbia) mi travolge, non posso fare a meno di comportarmi come mi comporto. La tensione che li domina è sostanzialmente paura incontenibile: di essere abbandonati, deprivati, manipolati o costretti a sopportare cose per loro insopportabili.

Se volete aiutare Antonio e Maurizia che cosa fate? Permettete all'uno di sfogare su di

voi la sua rabbia, all'altra di succhiarvi rassicurazioni come fossero gocce di Valium? Di sicuro hanno bisogno di essere calmati, ma non in quel modo. Potete calmare un bambino rifilandogli la tettarella o piazzandolo davanti al televisore o sbarazzandovi di lui in qualche altra maniera. Forse si calmerà, ma prima o poi ve la farà pagare.

Che cosa occorre fare dunque con un bambino spaventato di qualsiasi età? Primo: mantenere la calma. Se vi agitate anche voi, non c'è speranza. Secondo, capire di che cosa ha paura. Terzo, capire di che cosa ha bisogno.

Antonio teme di essere in balia di persone e circostanze che in tanto gli sono ostili in quanto non sono orientate primariamente a lui e al suo benessere. Ha bisogno di farsi una ragione della catastrofe in seguito alla quale il mondo ha smesso di ruotare intorno a lui e di ritrovare un senso in questo universo crudelmente copernicano. Maurizia ha paura di non essere amata. Ha bisogno di capire il paradosso per cui in questo ordine di cose chi più vuole meno stringe.

Entrambi cercano confusamente un'esperienza che contraddica e corregga quella cui sono rimasti fissati; purtroppo le risposte che inducono non fanno che confermarla. Potete aiutarli se in primo luogo evitate di cadere nei loro giochi (ma non è facile); e poi se sapete offrirgli qualcosa che, a differenza di quello che apparentemente chiedono, corrisponda al loro bisogno effettivo (ma dovete capire qual è).

Se volete i sogni di una persona dovete darle in cambio qualcosa che compensi la perdita. Lo schema generale dell'affare potrebbe essere: tu mi dai le tue fissazioni e io ti aiuto a crescere. Ma fate attenzione, perché nel linguaggio corrente questa parola vale quasi come un insulto (io crescere? vuoi dire che sono un bambino?). Dovete riuscire nell'impresa di persuadere il vostro interlocutore che la crescita è non solo possibile, ma persino conveniente.

E' difficile capire che la rinuncia a qualcosa di illimitato a favore di qualcos'altro di limitato possa essere una scelta vantaggiosa. Perché dovrei accontentarmi di una sola donna se posso averne tante?, protesta Antonio. Perché non dovrei sentirmi amata in ogni momento e più di ogni altra cosa dal mio fidanzato?, gli fa eco Maurizia. In effetti Antonio può volare di fiore in fiore, provando a posarsi sui più belli o almeno sui più abordabili; e Maurizia può strappare al fidanzato rassicurazioni a raffica. Una riduzione di tali aspettative, per quanto già riconosciute irrealistiche, è respinta da entrambi come una perdita secca e quindi inaccettabile.

Cari Antonio e Maurizia, quello che ottenete scaricando i vostri umori a destra e a manca e succhiando e rubacchiando qua e là, lo vedete bene e non vi basta. Giustamente volete di più dalla vita. Ma ho buone notizie per voi. Se vi date una mossa, vi rimboccate le maniche e vi mettete a coltivare il vostro orticello, in un tempo tutto sommato ragionevole comincerete a raccogliere i frutti del vostro onesto lavoro.

La difficoltà, nel capire e far capire che la rinuncia ai giochi e ai sogni paga, sta nel fatto che il pagamento non è mai in contanti e a pronta cassa. Si tratta di scambiare un vantaggio attuale, scadente e tossico quanto si vuole, ma attuale e sicuro, con uno futuro e non garantito. Non solo: il primo è un diritto, quindi praticamente gratis, il secondo bisogna guadagnarselo. E' dura da mandar giù.

In ogni caso non va giù con esortazioni e prediche. Smascherare le illusioni (o portare l'inconscio alla coscienza, se preferite) è necessario, ma non sufficiente. Insomma, che cosa occorre dare in cambio?, mi chiedete ora con una certa impazienza, perché vi sembra che io stia girando intorno alla questione senza venire al punto. Vi ho parlato della crescita, ma non vi ho detto che cosa può farla apparire possibile e tanto meno conveniente, al punto da indurre qualcuno ad assumerla come progetto di vita al posto dei piaceri evacuativi tanto più a portata di mano.

La mia risposta non vi può sorprendere, essendo in linea con quelle che vi ho dato finora: il fattore decisivo è l'esperienza. Credo che possiamo tranquillamente fare a meno delle ideologie che descrivono l'uomo come basilarmente orientato al piacere e adattato alla realtà solo per il desiderio opportunistico di evitare dispiaceri maggiori; oppure primariamente teso alla propria

realizzazione, e caduto in preda a impulsi regressivi solo a causa di ostacoli insormontabili incontrati sul cammino. Io credo che voi non siete diversi da me: in voi, come in me, coabitano tendenze sia alla crescita sia allo scarico, combinate e intrecciate nelle proporzioni e nei modi più diversi.

Quale delle due sia più antica o più essenziale, nessuno è mai riuscito a stabilirlo con certezza. Non vi aspetterete che ci riesca io. Ma, come vi dicevo, non credo che ne abbiamo bisogno. Ci basta osservare che nell'ambiente in cui viviamo si trovano fattori che favoriscono tanto l'una quanto l'altra. Esempi ovvi: la violenza e il moralismo da un lato, l'affetto e il dialogo dall'altro.

Se dunque desideriamo che una persona riduca i comportamenti evacuativi e si impegni in un processo di crescita, non abbiamo che da offrirle una relazione in cui i fattori favorevoli al secondo siano prevalenti. Questo in generale. Nel caso particolare la cosa è complicata dal fatto che i fattori in questione sono diversi, e noi non sappiamo a priori di quali il nostro interlocutore abbia bisogno (a meno che non apparteniamo a una delle tante sette religiose o psicoanalitiche che, disponendo di tale conoscenza, possono sottoporre i loro adepti a trattamenti standard. Ad esempio: tutti sul lettino ad associare liberamente e inesorabilmente, dal principio alla fine della cura).

Voi, per fortuna, non appartenete a nessuna setta; per mia fortuna, intendo dire, perché altrimenti vi avrei già persi. Se sia anche la vostra, non posso dirlo. In ogni modo, visto che ci troviamo nella stessa condizione, a questo punto avvertiamo la stessa esigenza. Vorremmo sapere quali sono in generale i fattori che favoriscono la crescita, per poter riconoscere più agevolmente quelli che di volta in volta sono richiesti nelle situazioni in cui ci troviamo. Ma ce ne occuperemo nel prossimo capitolo, adesso tiriamo il fiato.

Prima di chiudere questo, ancora una cosa. Provate a invertire le parti: voi non siete la persona che offre l'aiuto, ma quella che ne ha bisogno. Lo so, voi siete messi un po' meglio di Antonio e Maurizia. Ma non fatevi troppe illusioni, qualche zona erronea, più o meno ampia, ce l'avete anche voi; così come avete anche una parte giusta, evoluta e matura. E' grazie a questi due territori che potete entrare in rapporto con un partner che è messo un po' bene e un po' male, proprio come voi. Se riuscite a restare calmi quando lui si agita, e lui resta calmo quando vi agitate voi, è fatta. Se invece entrate in agitazione contemporaneamente, sono guai, ma anche in questo caso nonperate: più avanti vi suggerirò un metodo per stabilire dei turni, in modo che possiate andare fuori di testa uno alla volta.

6

Piccoli mostri

Un momento, ho bisogno di una pausa. Lavorando alle ultime pagine ho avvertito una stanchezza che forse è trapelata fino a voi. Mi ero preso un impegno all'inizio: se la fatica avesse superato il piacere di scrivere mi sarei fermato per stanare il sabotatore. In effetti non devo stanare nessuno, perché ho a che fare con un nemico che opera tranquillamente alla luce del sole. Ma è molto

insidioso, e mi seduce con argomenti cui non riesco a oppormi che troppo debolmente. L'avete riconosciuto? E' il *desiderio di comunicare* - e la sua ombra necessaria, la paura di non riuscire a farlo.

Per cominciare, questo desiderio pretende di non essere affatto un desiderio, ma nientemeno che un dovere. Tu sei un ricercatore, mi sussurra; hai l'obbligo morale di comunicare al mondo i risultati delle tue ricerche. Già fatto, rispondo io; e poiché l'ambiente degli addetti ai lavori li ha accolti con un interesse vicinissimo allo zero, mi considero esentato dal continuare a farlo. Al contrario, ribatte il nemico; devi solo individuare il tuo *target*. Ah sì? e come?, mi informo. Devi scrivere un libro per il grande pubblico, insinua lui; qualcosa che si possa vendere, tipo "Come vincere la paura in quattordici lezioni"; e al riparo di questa copertura espone discretamente le tue idee scientifiche e filosofiche.

Ma è una copertura troppo esile, obietto io; non basterebbe affatto a coprire un'operazione di pura vanità intellettuale. Lui: quale vanità? vuoi dire che tutta questa storia del libero ricercatore, emancipato da scuole e parrocchie, non è altro che un *bluff*? No, non dico questo; ma dal fatto che nessuno mette in discussione la mia buona fede, e tanto meno lo faccio io, non discende la conseguenza che le mie idee valgano qualcosa e meritino di essere divulgate.

Considerate ad esempio la cronaca di un breve incontro di qualche anno fa con un collega coetaneo che a differenza di me è rimasto in università e ha fatto tutti i passi giusti fino ad arrivare in cattedra. Che cosa fai?, mi chiede distrattamente. Ho costruito un modello integrato di psicoterapia, gli dico. Minchia, il settecentunesimo, commenta senza cambiare espressione. Incasso e rifletto: che cosa faccio? gli illustro i vantaggi del mio? E' inutile perché mi anticipa: nessuno ha bisogno di nuovi modelli; oggi il discorso è un altro: registrazione audio e video della seduta, microanalisi dell'interazione, oggettivazione dei fattori terapeutici.

Mi duole ammetterlo, ma il collega cattedratico ha ragione. C'è stata una proliferazione di metodi psicoterapeutici oltre ogni ragionevole necessità, uno più scientifico ed efficace dell'altro. Secondo i rispettivi autori, naturalmente; ma i controlli rigorosi su meccanismi d'azione e risultati sono pressoché inesistenti. La situazione è paragonabile a quella della medicina omeopatica, anzi è un po' peggiore. Sembra che la frequentazione regolare dello studio di uno psicoterapeuta qualcosa faccia. Ma, come ha osservato un valente analista, anche la decisione di recarsi due o tre volte alla settimana, a orari stabiliti e per tempi prefissati, sempre sotto lo stesso lampione, qualcosa farebbe. Non sappiamo se di meglio o di peggio, nessuno lo ha mai verificato.

Tuttavia psicoterapeuti e omeopati continuano a lavorare, bene o male. Segno che ai loro (ai nostri) clienti la dimostrazione oggettiva della validità delle nostre discipline non interessa granché. Come mai? Ovvio, perché il banco di prova per noi è del tutto soggettivo. I clienti ritornano perché si sentono meglio, o perché la loro vita ha più senso. A loro, come a noi, piace pensare che il miglioramento sia un prodotto delle nostre pratiche e dei nostri rimedi. Nessuno desidera farsi troppe domande. Stando così le cose, a che pro darsi da fare per inventare nuovi metodi o modelli? I vecchi bastano e avanzano.

Credete che a questo punto il nemico si dia per vinto? Nemmeno per sogno. Sentite la sua replica: nessun filosofo è mai riuscito a dimostrare che le sue teorie sono più vere di quelle di qualsiasi altro, né che sono efficaci per risolvere i mali del mondo; dobbiamo dunque concludere che la filosofia è un'attività superflua? Di fronte a questo attacco non mi posso schermire con l'argomento che io sono solo un terapeuta e non un filosofo, perché ho già riconosciuto che ogni terapeuta, volente o nolente, fa della filosofia pratica. L'avversario mi vede in difficoltà e incalza: da anni tu e le persone che ti onorano della loro presenza indagate quotidianamente sul senso del dolore, dell'angoscia, della vita e della morte; se tutta questa indagine è servita a svecchiare alcuni miti e a produrre alcuni strumenti per orientarsi meglio nel *mare magnum* dell'esistenza, non vale la pena, anzi non è un tuo preciso dovere farlo sapere a una cerchia più larga dei quattro gatti che frequenti?

Questo è un colpo basso. Se nego che tutto questo lavoro sia servito a qualcosa, per coerenza dovrei chiudere bottega. Se lo ammetto, sembra che io abbia il dovere di comunicare al mondo le mie scoperte. Ci deve essere una via di uscita da questa trappola. Ecco, per esempio: Socrate non ha mai scritto una riga, eppure il suo insegnamento ha avuto una diffusione immensa. Controreplica fulminea: ma tu non sei Socrate, scordati che ci sia un Platone tra i tuoi allievi.

Va bene, basta così, mi arrendo. Vi ho dato un piccolo saggio dello stile di lavoro del mio nemico interno. Ve l'avevo detto che è molto insidioso. Qualsiasi cosa dica, me la demolisce in un attimo e riprende a martellare la sua tesi. Questo desiderio di comunicare, o bisogno o dovere che sia, è davvero irresistibile. Quindi, ripeto, mi arrendo; purché sia chiaro che non è una resa incondizionata.

Vorrei trovare un equilibrio tra due esigenze contrapposte. Una è quella di cui avete appena constatato la potenza. L'altra è sicuramente più debole, ed è per questo che sono tutto dalla sua parte. E' un desiderio di essere semplicemente aperto a qualsiasi pensiero o emozione entri in questo momento nel mio campo percettivo, libero dal bisogno di dimostrare o testimoniare alcunché. Tanto la prima mi appesantisce, quanto la seconda mi fa sentire leggero.

La verità è che ho bisogno di tutte e due. Se ho trattato come un nemico il desiderio di comunicare, è perché troppo spesso ne sono stato dominato e tiranneggiato. Ma so anche che se mi venisse a mancare diventerei troppo leggero, come certe persone che conosco e altre che certamente conoscete voi. Non mi piacciono i libri o i film troppo impegnati o troppo disimpegnati, né le persone troppo serie o troppo scherzose. Ma devo aggiungere e ribadire che il nemico principale per quanto mi riguarda resta la serietà. L'eredità e l'ambiente hanno congiurato per assegnarmi una dose esagerata, ed è sempre lei che tenta di prendere il sopravvento, se non sto più che in guardia.

Ora mi sento meglio e posso riprendere il filo. Ci eravamo lasciati, alla fine dell'ultimo capitolo, con una domanda: quali sono i fattori che in una relazione favoriscono la crescita? E' una domanda pesante. Direi di più: è il vero baricentro del mio lavoro, e anche del vostro, se mai vi verrà voglia di iniziarne uno.

Supponiamo che non siate soddisfatti della vostra vita e cerchiate qualcuno che vi aiuti a capire che cosa c'è che non va. Secondo voi, sarà più probabile che troviate quello che vi serve se il vostro interlocutore è cristiano, buddista, freudiano o junghiano? Oppure se non è nessuna di queste cose, o anche una qualsiasi di queste, ma non costringe il vostro problema ad accomodarsi tra le maglie più o meno strette della sua teoria?

Spero che abbiate risposto affermativamente alla seconda domanda, perché vorrebbe dire che siete interessati a quella che segue: potrete mai capire di che cosa una persona ha bisogno se non disponete di una adeguata teoria dell'uomo, come quelle di cui sono ben forniti i cristiani, i freudiani, eccetera?

In prima battuta io direi di no, dal momento che di regola noi vediamo solo quello che siamo predisposti a vedere. Abbiamo tutti le nostre teorie del mondo, della vita e dell'uomo e le utilizziamo a ogni passo per interpretare quello che ci succede e prendere le decisioni del caso. Il rovescio della medaglia è l'impossibilità di comunicare con chi utilizza teorie diverse dalle nostre, cioè la quasi totalità del resto del mondo; cosa che spiega lo stato di incomunicabilità che regna sovrano tra gli uomini di ogni razza, ceto e livello culturale.

Qualche anno fa un bravo psicoanalista uruguayano si prese la briga di studiare il modo in cui lo stesso materiale (il caso dell'Uomo dei lupi) era stato trattato dai suoi colleghi di diverse scuole analitiche. Giunse alla conclusione che le teorie di Freud, Klein, Lacan e degli altri capiscuola debbono essere considerate dei *paradigmi* (nel senso in cui questo termine è stato impiegato dal filosofo Kuhn: costruzioni che includono elementi non soltanto cognitivi ma anche affettivi, come valori e fantasie); e che questi paradigmi sono reciprocamente incompatibili e

conducono a costruzioni non confrontabili.

L'inconsapevolezza di quei grandi nei confronti di tali entità è tale da indurre l'uruguayano a paragonarle a piccoli mostri annidati nella mente dell'analista, capaci di fargli vedere solo quello che loro vogliono che veda e di lasciarlo nella convinzione che ciò che vedono corrisponda alla realtà delle cose. La situazione nel campo psicoanalitico, secondo lo studioso, è seria ma non disperata: bisognerebbe restituire agli strumenti di conoscenza il posto che loro compete, percorrendo a ritroso il cammino che li ha trasformati in mezzi di identificazione e di potere. Per far questo suggerisce di sviluppare un'*analisi comparata delle diverse teorie* e un *linguaggio descrittivo* che ci permetterebbe, più di quanto facciano le teorie, di parlare di ciò che non comprendiamo.

Come potete facilmente immaginare, l'eccellente suggerimento è caduto nel vuoto. Gli analisti, con rare eccezioni, si guardano bene dal disfarsi dei loro mezzi di identificazione e di potere. Si richiamano tutti a Freud e usano le stesse parole chiave, ma con significati differenti e divergenti. Che la loro associazione sia ormai una torre di Babele lo sanno benissimo e tuttavia non possono farci niente. O meglio, potrebbero se volessero sottoporsi all'unica terapia che può guarirli, al prezzo però di essere privati di quanto hanno di più prezioso: l'identificazione con il paradigma e il potere che ne deriva.

Ebbene, amici, noi siamo più fortunati. Lo sono io, per cominciare, che sono un piccolo terapeuta di provincia, con una modesta clientela e nessuna identità culturale da difendere. Quanto a voi, il fatto che mi avete seguito fino a qui dimostra chiaramente che non siete testimoni di Geova né ciellini. E allora, che cosa abbiamo da perdere? I nostri paradigmi privati, naturalmente. Ma è già qualcosa, se abbiamo solo quelli. E dunque proviamo a raccogliere noi il suggerimento dell'amico uruguayano che altri hanno lasciato cadere. (Sì, è un amico anche lui, anche se non lo conosco. Lo so perché parla come me e come voi).

Primo punto: un'analisi comparata delle teorie. Che cos'è una buona teoria? E' uno schema in cui raccogliamo e organizziamo l'esperienza passata, buono per fare previsioni non vincolanti su quella a venire, cattivo se usato per costringerla a correre su binari prefissati. Se voi e io ci incontriamo portiamo con noi un patrimonio di esperienze che possono arricchire voi quanto me. A patto di volerle confrontare e non di tirarcele addosso come mattoni: quelli con cui abbiamo edificato le dimore concettuali in cui viviamo più o meno confortevolmente e da cui abbiamo una paura terribile di uscire.

Quando la trasformazione dei nostri schemi in paradigmi è compiuta, chiamiamo *verità* e *valori* i piccoli mostri che si sono in tal modo installati nella nostra mente. Sono conclusioni e valutazioni che dovrebbero restare sempre provvisorie per essere modificate, confermate o abbandonate nel confronto con le esperienze successive e con quelle degli altri. Se questa fluidità viene mantenuta, un dialogo è possibile. Se è perduta, sostituita da un credo privato o collettivo, quello che rimane è l'ordinaria incomunicabilità in cui siamo tutti tristemente immersi.

Punto secondo: utilizzare un linguaggio descrittivo. Considerate quello che va per la maggiore nelle scuole psicoanalitiche, psicoterapeutiche e filosofiche: nella quasi totalità dei casi è infarcito di espressioni gergali. Chi parla presuppone nei suoi ascoltatori la confidenza con una teoria che non si trova nelle cose di cui si parla, ma è la chiave che permette di decifrarle. In tal modo i fatti non sono *descritti*, ma *spiegati*, e sono dunque accessibili solo a chi dispone della griglia teorica indispensabile per comprendere quelle spiegazioni.

Tutti i giorni vengono da me delle persone che spiegano, argomentano, dimostrano, e non si stancano mai di discorrere in questo modo. Io ascolto e aspetto il momento in cui mi è possibile intervenire per stabilire un contatto. Sei qui con me in questa stanza, gli dico quando l'occasione è propizia. Sei rilassato o teso, a tuo agio oppure no; hai delle sensazioni, ti aspetti qualcosa; in ogni caso hai un'esperienza. Puoi sentirla se chiudi gli occhi e descrivi quello che ti succede adesso, lasciando da parte spiegazioni e giudizi.

Faccio così non perché io pensi che la situazione terapeutica meriti più attenzione di altre, ma semplicemente perché è quella in cui mi trovo a lavorare. Chi impara a fermarsi in un posto, può farlo in qualsiasi altro. Cerco di stipulare un'alleanza con il mio paziente, in cui ciascuno si impegna a sottoporsi a una disciplina che i fenomenologi chiamano *epoché*, e che consiste nell'osservazione di ciò che accade sospendendo ogni preconcezione e aspettativa. Ascoltare *senza memoria e senza desiderio*, diceva Bion. Molti terapeuti di diverse scuole fanno le stesse cose ma pensano di fare cose diverse perché le chiamano con nomi differenti.

Con l'esercizio di questa disciplina si fanno osservazioni interessanti. Mentre cerchiamo di astenerci da ciò che facciamo abitualmente, cioè dal tentativo di costringere le cose a corrispondere alle nostre attese affettive e cognitive, permettiamo alle cose di mostrarsi per quello che sono. Almeno per quel tanto che la nostra capacità di neutralizzare le aspettative, che non è mai perfetta, lo consente.

In questo modo possiamo farci un'idea dei bisogni fondamentali in gioco in una relazione il cui obiettivo è la crescita personale di chi vi è coinvolto: in primo luogo nella relazione di terapia, ma anche in tutte le altre - specialmente in quella di coppia - che condividono quell'obiettivo. Così torniamo alla questione che abbiamo lasciato in sospeso.

Di che cosa ha dunque bisogno un essere umano per la propria crescita psicologica? Qualsiasi bambino potrebbe rispondere: di una madre e di un padre. E se le cure materne o paterne sono state insufficienti, con la conseguenza di uno sviluppo disturbato? Si può sempre sperare di correggerlo fornendo in seguito almeno una parte di quanto è mancato prima. E dove troviamo delle madri e dei padri sostitutivi? In nessun luogo. Però alcune funzioni genitoriali possono essere assunte da figure significative della vita adulta.

Lo psicoterapeuta è una di queste figure? Certo che lo è. Quasi tutti i pazienti gli chiedono in modo esplicito o implicito di essere per loro il padre o la madre che non hanno avuto. E lui come risponde? Come sa e come può; spesso destreggiandosi, o anche trasgredendo apertamente le regole del suo metodo, che non prevede nulla del genere. Infatti in quasi tutte le scuole si insegna che lo psicoterapeuta deve essere prima di tutto uno scienziato che produce conoscenza; la quale, in quanto è direttamente somministrata al paziente, può di per sé coincidere con la cura, come nei metodi analitici; oppure è utilizzata per costruire pratiche o esercizi che porteranno alla guarigione, come nelle scuole comportamentali e cognitive.

Fino a non molti decenni fa un terapeuta poteva ancora credere di assomigliare a uno schermo bianco o a uno specchio riflettente. Oggi questa fantasia sopravvive in pochi nostalgici, mentre tutti gli altri ammettono che la terapia è un'interazione tra due persone e che il terapeuta si trova di fatto e necessariamente a svolgere alcune mansioni genitoriali. In particolare riveste un ruolo materno quando offre una base sicura, un contenitore protetto e un accoglimento incondizionato. E uno paterno in quanto spinge e incoraggia alla separazione, alla responsabilità e al confronto con il mondo esterno.

L'ormai lunga conoscenza che ho dei miei colleghi psichiatri e psicologi mi permette di affermare, cari amici, che la loro (la nostra) dotazione di qualità genitoriali non è mediamente superiore alla vostra. Sappiate dunque che in questo campo noi non possiamo niente di più di quanto possiate voi. Debbo avvertirvi tuttavia che il vostro compito è più difficile. Contrariamente a quanto comunemente si ritiene per un pregiudizio diffuso, la relazione di terapia è più facile di quella di coppia. Il pregiudizio in questione è che per quest'ultima bastino due cuori e una capanna. Non è assolutamente vero. Oltre ai due cuori servono anche due cervelli ben funzionanti per regolare un traffico che è molto complesso, se si vuole che la capanna, oltre a offrire un riparo alle intemperie, sia anche un luogo di crescita. Per i componenti della coppia, intendo dire: perché la grande maggioranza delle coppie pensano di semplificare la questione decidendo che chi deve crescere sono i figli, essendo i genitori già cresciuti.

Il fatto che i figli di genitori già cresciuti quasi sempre crescono male potrebbe far riflettere sulla premessa. Ma non è certo il vostro caso, perché voi avete già superato questa

dannosa illusione. Siete quindi nella condizione di capire perché il vostro lavoro (mi limito per ora al punto della crescita psicologica) è più difficile di quello del terapeuta, che già non è facile. Si tratta di questo: mentre nel teatrino della terapia il paziente assume di regola il ruolo del figlio e il terapeuta quello del genitore (i tentativi del paziente di invertire le parti raramente hanno successo), nella coppia passabilmente sana i ruoli si scambiano ripetutamente: in un momento lui è un padre o una madre per lei, in un altro è lei una madre o un padre per lui.

Una faccenda non semplice, come potete capire. Può funzionare se c'è un buon livello di percezione dei bisogni propri e del partner, una sufficiente disponibilità a svolgere per quanto si può le funzioni richieste, e soprattutto una capacità di mediazione superiore alla norma, dato che tra domanda e offerta c'è spesso una distanza deprimente.

Basterebbe questo per inserire anche la relazione di coppia nella lista dei compiti impossibili. Ma non è finita, perché quanto precede presuppone un lavoro non indifferente di conoscenza, proprio come nella relazione di terapia. Tuttavia vi prego, prima di decidere che sto esagerando e che la cosa non fa per voi, permettetemi di aggiungere, nel prossimo capitolo, alcuni elementi che potranno riaccendere il vostro interesse, oppure dargli il colpo di grazia.

7

Il monito di Apollo

Nell'anno 869 dell'era volgare i padri della Chiesa si riunirono a Costantinopoli e stabilirono che l'uomo non era composto di tre parti - corpo, anima e spirito - come si era ritenuto fino a quel momento, ma di due soltanto. Lo spirito venne abrogato come parte autonoma, e ridotto a facoltà dell'anima.

Il nostro tempo ha perfezionato quell'operazione abrogando anche l'anima, che è stata ridotta a facoltà del corpo. Si possono nutrire dei dubbi sull'utilità di questa semplificazione. Conosco persone sanissime nel corpo, ma deperate nell'anima e quasi cachettiche nello spirito. Oppure vivacissime nello spirito e malandate negli altri settori. Vi propongo pertanto, amici, di restaurare l'antica tripartizione: sono convinto che ne ricaveremo una migliore comprensione dei bisogni umani.

Se la paura, punto di partenza di tutte le nostre riflessioni, è in gran parte di origine infantile, per liberarcene temo non vi sia altra strada che diventare grandi. Compito non facile e per di più insufficiente, perché anche sul-la nostra vita adulta grava ogni sorta di minacce. Per una cura radicale dovremmo diventare più che grandi, addirittura saggi. Se è così, possiamo metterci il cuore in pace: la paura resterà sempre la nostra compagna inseparabile. Eppure al tentativo di diventare adulti e persino saggi è difficile sottrarsi. Se non proviamo a diventarlo almeno in parte che cosa ci rimane, a parte i nostri sogni? La cui trasformazione in incubi è peraltro in fase avanzata, per voi e per me: altrimenti non saremmo qui a cercare di svegliarci.

Questa strada su cui faticosamente arranchiamo era ben nota agli antichi, che il dio

Apollo incoraggiava con la celebre esortazione: conosci te stesso. Un invito così sintetico fu inteso principalmente in due modi. Nel primo, prevalente tra i presocratici, Apollo è un dio che dall'alto del tempio di Delfi abbassa il suo sguardo severo sull'uomo e lo ammonisce: conosci i tuoi limiti, e in primo luogo quello temporale della tua esistenza. Ricordati che sei mortale, le prerogative degli dei non ti appartengono.

Se l'uomo di quel tempo aveva bisogno di un richiamo del genere, vuol dire che non era affatto diverso da quello contemporaneo. Il sogno di immortalità e onnipotenza lo affliggeva allora come oggi. La differenza sta nel fatto che nella ricerca di un aiuto che lo riportasse a sé stesso il greco andava a Delfi, mentre l'uomo del ventesimo secolo va dall'analista. Non ci sono state tramandate percentuali di rinsavimento, ma non ho motivo di pensare che fossero lontane da quelle odierne.

Nessuna civiltà può sopravvivere se non si provvede di momenti e luoghi culturali dove i suoi figli possano sottoporsi al processo di risveglio dalle illusioni infantili con il conseguente approdo alla dura realtà. Meno che mai la nostra, nonostante i progressi della psicofarmacologia. Senza nulla togliere al farmaco - ausilio importante e a volte indispensabile - non si è mai vista una sostanza chimica capace di produrre conoscenza. La via medicamentosa alla pace della mente è il modo che oggi non pochi scelgono, con l'avallo di chi non può essere biasimato se non ha altro da proporre, per sottrarsi al monito del dio Apollo.

Un farmaco può mettere un cervello in condizione di lavorare meglio, ma non può lavorare al posto suo: la conoscenza non si ottiene manipolando neuroni, ma riflettendo sull'esperienza. Ed è difficile riflettere sulla piazza del mercato, sulla quale non è nemmeno facile avere le esperienze che occorrono. Per l'una e per l'altra cosa ogni cultura ha inventato spazi appositi, come il tempio e lo studio del terapeuta. D'altra parte, se ciò che accade in questi posti fa leva sulla nostra comune natura umana, perché non potrebbe accadere anche nel soggiorno di casa vostra, dopo avere spento il televisore e mandato i bambini a letto?

Per rispondere a questa domanda dobbiamo innanzitutto capire in che modo procede la conoscenza di sé. Il primo punto al quale gli antichi rivolsero l'attenzione, dicevamo, fu la necessità di sviluppare la coscienza dei propri limiti, uscendo dalla condizione di onnipotenza sognante. A rigore questa prima fase del processo sarebbe di competenza dei genitori. Ma poiché non si può chiedere a questi di portare i propri figli oltre il livello che loro stessi hanno raggiunto, raramente la famiglia è stata ed è all'altezza del compito di consegnare alla società individui autonomi e pienamente svezzati. Di qui la necessità di luoghi e istituzioni in cui si tenta di sopperire alle lacune dell'educazione domestica e di correggere le storture da essa derivate.

Una prima fase del lavoro è dunque di carattere riparativo. Il sacerdote (o lo sciamano, in culture ancora più antiche) o il terapeuta assume su di sé alcune funzioni di tipo materno o paterno adottando temporaneamente (a volte in permanenza, ma questo è un suo problema) e per alcuni aspetti il fedele o il paziente come figlio. E' evidente che il rapporto che si viene a creare non può essere semplicemente sostitutivo, a causa dell'intrinseca contraddittorietà delle relazioni che su questa base si stabiliscono. Infatti sullo sciamano o sul terapeuta si riversano aspettative che in parte sono realistiche, ma in un'altra parte, solitamente più estesa, non lo sono. Inoltre il portatore di entrambi i tipi di aspettative di regola se ne difende in molti modi, negandole e rimuovendole, perché a causa di esse si trova esposto a frustrazioni o a dipendenze umilianti.

Il terapeuta deve pertanto, come i suoi predecessori, creare un rapporto che faciliti la regressione, cioè l'emergenza dei desideri e dei bisogni arcaici; per poi discriminare quelli che meritano risposte positive dagli altri di cui deve essere mostrata l'illusorietà. Questa distinzione non è semplice e si presta a fraintendimenti e manipolazioni.

Da un lato la stessa esistenza di caste sacerdotali ha comportato inevitabilmente in ogni tempo l'interesse a mantenere i fedeli in uno stato di soggezione e dipendenza. Gli stessi sacerdoti del resto sono tenuti al rispetto delle regole di un sistema dogmatico e gerarchico che mette ciascuno al suo posto: è il prezzo per la conservazione di una struttura che offre sicurezze a

tutti, dalla base al vertice della piramide.

Che le cose vadano oggi come sono sempre andate lo dimostra il sistema di selezione e formazione degli psicoanalisti. Se non ci credete, sentite che cosa ne scrivono loro stessi:

“Ciò che noi consciamente ci proponiamo di conseguire presso i nostri candidati è lo sviluppo di un io forte e critico. Le caratteristiche del nostro comportamento come analisti didatti, nonché il nostro sistema di training, vanno in direzione del tutto contraria a questo traguardo conscio: le cose funzionano in maniera tale da condurre sicuramente il candidato a un indebolimento di queste funzioni dell'io” (Balint). “Il sistema di training dell'istituzione psicoanalitica è espressione di una politica di potere, come si può rilevare dal processo di selezione, che è irrazionale e inumano, una barriera che può essere superata solo da chi si adatta e si sottomette, e dall'analisi didattica, che approfondisce il processo di infantilizzazione iniziato con la selezione” (Cremerius).

Una prima difficoltà è dunque questa: il sistema sacerdotale può assecondare e favorire le tendenze regressive non per una finalità terapeutica, ma per la propria conservazione. Sono lieto di annunciarvi, cari amici, che voi vi trovate da questo punto di vista in una condizione più vantaggiosa. Nonostante il fatto che la tentazione di spingere o mantenere vostra moglie o vostro marito in uno stato di minorità si faccia sentire anche da voi (appoggiandosi agli stereotipi del “sesso debole” o del genere “gli uomini sono tutti bambini”, perpetuati con soddisfazione da una parte e dall'altra della barricata), la vostra è una relazione sostanzialmente paritaria, perlomeno in questo secolo e in Occidente. In mancanza di un interesse stabilito a mantenere il dominio culturale di una parte sull'altra, il gioco relazionale può svilupparsi più liberamente e riflettere più fedelmente i bisogni reali dei partner.

Dal lato opposto la regressione è meno favorita di quanto potrebbe essere utile per il timore di produrre situazioni imbarazzanti o difficili da gestire. A questo si deve, tra l'altro, il permanere del tabù del contatto fisico: una modalità di rapporto tanto ricca di potenzialità terapeutiche quanto fortemente avversata o severamente proibita dalla maggior parte delle scuole. Tuttavia la logica stessa della relazione analitica-terapeutica sembra richiederlo.

Abbiamo già osservato che quasi tutti i terapeuti hanno abbandonato la fantasia di essere per il paziente uno schermo bianco e si sono arresi all'inevitabilità dell'interazione. Il terapeuta non può mai rendersi totalmente impersonale: lo stesso sforzo prodotto in questo tentativo mostra qualcosa di lui, delle sue scelte e delle sue paure. Di conseguenza anche ciò che il paziente fa e dice è almeno in parte una risposta al suo comportamento. Il mancato riconoscimento di questa componente non può che avere effetti nefasti, come sempre avviene quando qualcuno si muove senza avere il polso della situazione in cui si trova (al passo della ben nota danza dell'elefante nella cristalleria).

Una volta raggiunta, per quanto a fatica e a malincuore, la consapevolezza di questo stato di cose, i terapeuti si dividono grosso modo in due gruppi. Quelli del primo cercano comunque di ridurre al minimo la propria presenza personale: stabilita l'inarrivabilità del modello del puro specchio riflettente (e respingente), s'ingegnano tuttavia di avvicinarvisi per quanto possono, nella non scalfita convinzione della sua bontà. Quelli del secondo si trovano invece di fronte a un passaggio simile a quello in cui s'imbatté il capostipite di tutti noi quando si rese conto, con iniziale disappunto, che le sue pazienti tendevano a sviluppare un interesse per la sua persona che poteva anche sopravanzare quello per la cura stessa. Gradualmente il fastidio lasciò il posto all'apprezzamento per un'evenienza che, mettendo in scena una rappresentazione intensamente vissuta, offre al soggetto una preziosa opportunità di coglierne il significato.

Il passaggio successivo, che spetta a noi (Freud ha già dato, non chiediamogli troppo), consiste nel prendere parte attiva alla rappresentazione del paziente, assumendo uno dei ruoli previsti dal suo copione. Mentre i terapeuti del primo gruppo rifiutano sdegnosamente di stare al gioco e non possono fare altro per coerenza con la loro scelta speculare (salvo poi trovarvisi coinvolti loro malgrado per la logica ineludibile del processo), quelli del secondo, più pragmatici, si chiedono caso per caso se una determinata domanda vada semplicemente rispecchiata perché ne sia visto il carattere immaginario, o meriti una messa in scena nel teatrino della terapia, in cui

anche al terapeuta sarà assegnata una parte.

Va da sé che lo psicodramma sarà tanto più efficace quanto più la partecipazione di entrambi sarà effettiva e sentita e quanto meno assomiglierà a una recita senz'anima. Voi capite bene (vi sembrerà strano, ma non tutti lo capiscono, nemmeno tra gli addetti ai lavori) che la stessa idea di fare psicoterapia senza metterci l'anima è un controsenso. Detto questo, aggiungo che l'era postfreudiana ha visto un graduale spostamento dell'attenzione dalla vicenda edipica, notoriamente triangolare, alla fase preedipica, cioè alla diade madre-bambino. Ci troviamo sempre di più a esplorare esperienze decisive che risalgono al periodo precedente l'acquisizione del linguaggio.

A questo punto sono certo che vi verrà spontanea la domanda: come possiamo pensare che una relazione puramente verbale sia in grado di riparare dei guasti originati in una fase preverbale? La risposta standard, da cui non vi lascerete confondere, è questa: il paziente non ha bisogno d'altro che di un lettino per regredire fino alla vita intrauterina, e della partecipazione empatica di un analista per rivestire di parole, e quindi elaborare e integrare, qualsiasi esperienza muta.

Quando ero più giovane mi faceva infuriare chiunque pretendesse di sapere di che cosa avevo bisogno senza nemmeno avermi ascoltato. Con il passare del tempo ho imparato a dosare meglio i miei umori. Benché qualche volta mi irriti ancora, in generale ho deciso che coloro che sanno le cose a priori non meritano la mia rabbia, ma solo la mia e la vostra compassione. Tornando alla questione: se io da piccolo, da piccolissimo, non mi sono sentito sufficientemente tenuto, contenuto e sostenuto, nel senso elementare, insieme affettivo e corporeo, dell'esperienza, e di conseguenza mi sono costruito intorno un guscio protettivo per sopravvivere; vi sembra logico, o anche soltanto probabile, che io sia disposto a uscire da quel guscio abbandonando le mie ultrasofistiche tecniche di autocontrollo, se non trovo qualcosa che abbia una ragionevole somiglianza con l'ambiente di cui quel piccolo dentro il bozzolo non ha mai cessato di aver bisogno?

Prendete ad esempio il caso di Pietro, un insegnante sulla trentina afflitto, oltre che protetto, da una ricca sintomatologia ossessiva. Alcuni anni di lavoro non sono bastati a persuaderlo a lasciare la presa. Pietro si stende sul divano. Chiude gli occhi, cerca di rilassarsi e di abbandonarsi all'esperienza del momento. Immancabilmente nel giro di pochi minuti sobbalza, annaspa con le braccia nell'aria come se stesse precipitando nel vuoto. E' alle prese con qualcosa che non può sostenere. Se smette di pensare, di tenersi letteralmente assieme con il suo pensiero ossessivo, sente di andare in pezzi.

Un giorno gli chiedo: "Pietro, posso fare qualcosa per lei?". "Forse sì, risponde lui dopo un po', ma non so se è possibile". "Lei dica quello che le serve, poi vediamo". Lui esita: "Dovrebbe mettermi le mani sul torace e tenermi giù contro il divano, con forza; non so se si può fare una cosa del genere in terapia". "Perché no?", dico io.

Pietro sente sotto di sé il divano e le mie mani sopra di lui. Smette di sussultare, è tranquillo: qualcun altro lo tiene, per una volta non ha bisogno di tenersi da solo.

Nella seduta successiva porta un sogno in cui mi incontra per la strada e io faccio finta di non vederlo. "Lei è inaffidabile, mi dice; prima mi tiene, poi mi lascia cadere". Però chiede di essere tenuto di nuovo.

Intendo dire che: primo, il contatto fisico ha permesso, in questo come in molti altri casi, un'esperienza di contenimento che nessun *holding* empatico-interpretativo riesce di per sé a produrre. Secondo, questo vissuto risveglia l'ambivalenza originaria relativa alla figura materna. Terzo, la prosecuzione del lavoro consente sia lo sviluppo di un'esperienza riparativa rispetto al contenimento difettoso ricevuto in passato, sia l'elaborazione del conflitto tra bisogno di essere tenuto e paura di essere lasciato (e/o invaso).

Non dovete pensare, amici, che la cosa riguardi solo Pietro e la terapia professionale. Non

ve ne avrei parlato se non pensassi che la cosa interessa anche voi. Chi da piccolo non si è sentito abbandonato o soffocato alzi la mano. A quei pochi tra voi che l'hanno alzata, chiedo ancora: siete sicuri di ricordare bene i vostri primi due anni di vita? La vostra mente cosciente non ricorda nulla di quel periodo, ma la vostra memoria corporea ha registrato tutto l'essenziale. Se volete recuperarla, non avete che da creare una situazione di intimità fisica con la vostra compagna o il vostro compagno. Se vi sentite perfettamente a vostro agio, vuol dire che avevate ragione ad alzare la mano. In caso contrario, siete già pronti per l'esercizio che vi voglio proporre.

A turno, mettetevi nella posizione dell'infante tenuto in braccio, e restateci quanto basta per entrare bene nell'esperienza. Potrete sentirvi bene nella posizione della madre e a disagio in quella del bambino, o viceversa. Se state male in tutte e due le posizioni mi congratulo con voi, perché nonostante questo siete riusciti ugualmente a formare una coppia.

La situazione potrebbe evocare delle sensazioni erotiche. In questo caso forse avrete fretta di uscire da questo stupido esercizio per dare corso a un sano amplesso; o, al contrario, penserete che questo eccellente esercizio vi dà finalmente la possibilità di prolungare una condizione di intimità affettiva senza doverla pagare con un amplesso.

Cercate di essere semplicemente presenti alla situazione. Evitate i giudizi e le spiegazioni, limitatevi a descrivere quello che sentite e vi viene in mente. Non è detto che l'esperienza abbia subito un senso, non abbiate fretta di dargliene uno. Tenete un diario di viaggio, fate attenzione ai sogni e incontratevi almeno una volta alla settimana per una seduta di "coterapia". Gradualmente dalle sensazioni, dai pensieri, dai ricordi e dai sogni comincerà a emergere un quadro significativo e prenderà forma un processo.

Prima di partire, però, accertatevi che esistano le condizioni minime perché la cosa possa funzionare. Dovete essere delle persone relativamente sane, cioè non troppo nevrotiche, e dovete avere un partner disponibile e motivato come voi. Siccome mi rendo conto che sto parlando dello zero virgola zero qualcosa per cento della popolazione, per non restare con quattro o cinque lettori vi esorto a continuare la lettura anche se purtroppo per il momento non rientrate nelle condizioni dette sopra.

Ecco, in ogni modo, una variante meno impegnativa. In alternativa al *setting* madre-bambino vi invito a considerare il meno inquietante paziente-terapeuta. Le modalità sono le stesse, con la differenza che non c'è contatto fisico. La chiave del gioco sta nel fatto che chi fa la parte del paziente usa un linguaggio *descrittivo* dell'esperienza del momento, e non discorsivo (aiuta molto tenere gli occhi chiusi). Chi fa la parte del terapeuta ascolta in silenzio e interviene solo se è necessario per incoraggiare o stimolare o comunicare la propria esperienza in risposta a ciò che ascolta, mai per fornire spiegazioni o interpretazioni (non di rado gratuite e fastidiose quelle dei professionisti, figuratevi le vostre), meno che mai per emettere giudizi e sentenze. Terminata la seduta (tempo medio da trenta a sessanta minuti), si invertono i ruoli: il terapeuta diventa paziente e viceversa.

Molti di voi che si sono sentiti respinti dal primo esercizio potrebbero non essere del tutto sfavorevoli alla variante. Forse arriviamo allo zero virgola qualcosa per cento, corrispondente a una quota un po' più elevata di voi, che solo per arrivare fin qui avete già superato una selezione abbastanza severa.

Ho iniziato il capitolo proponendovi di tornare all'antica distinzione tra anima e spirito, che ritengo fruttuosa dal nostro punto di vista. In effetti poi ho parlato solo dell'anima, cioè della dimensione psicologica del lavoro di autoconoscenza, rinviando ai prossimi il discorso sullo spirito, termine ancora più *demodé* con cui in altri tempi si indicava la parte più propriamente filosofica del medesimo lavoro.

Ho già accennato alla guerra che i gruppi e sottogruppi della galassia delle psicoterapie si fanno tra di loro. Non molto diversamente vanno le cose in campo filosofico, dove si creano vasti schieramenti quasi sovrapponibili a quelli dell'altro campo: filosofie analitiche contro filosofie

continentali da una parte, scuole scientifiche contro scuole ermeneutiche dall'altra. La contrapposizione più generale, in questa guerra di tutti contro tutti, vede gli psicologi schierati contro i filosofi, in competizione per l'egemonia sullo stesso territorio, che è la conoscenza dell'uomo.

Tutto questo è un prodotto della tendenza straordinariamente tenace a stabilire con le teorie legami impropri di identificazione, caratteristica dell'animale teoretico che noi siamo. Ma non è un destino ineluttabile. Nulla ci obbliga a questo uso perverso, al quale siamo invece spinti dall'angoscia di non sapere chi siamo. Angoscia che crediamo di dominare grazie all'appartenenza a una scuola o una setta in cui ogni cosa trova il suo nome e la sua spiegazione.

La guarigione dalla malattia teoretica passa per il ritorno all'atto filosofico originario del non sapere. Cari amici, non voglio dirvi che la pratica del non sapere è agevole, ma solo ricordarvi che è possibile e forse anche necessaria per muoversi nel mare aperto dell'esperienza senza farsi portare alla deriva da una delle innumerevoli correnti che la percorrono.

Vedete bene che non è possibile essere "psicologi" senza essere al tempo stesso "filosofi". Chi pensa che lo sia scambia per scienza la propria visione del mondo ed è pertanto un filosofo inconsapevole, cioè un cattivo filosofo, e di conseguenza anche un cattivo psicologo. A parte questo, io non credo che occorra una laurea per riflettere su ciò che ci costituisce come uomini. Pertanto vi invito a condividere la mia diffidenza verso coloro che presentano la filosofia e la psicologia come discipline specialistiche di cui loro stessi sarebbero i cultori e i custodi, con un linguaggio costruito apposta per tenervi a distanza. Sono persone che cercano di espropriarvi di ciò che è da sempre vostro.

Procediamo allora, amici, se vogliamo riprenderci quello che è nostro, armati della sola coscienza di non saper nulla, nella nostra navigazione.