

# L'ascolto di chi parla

di Alfredo Rapaggi

Uno degli obiettivi più difficili, e allo stesso tempo affascinanti, che abbiamo in questo momento è di rendere più efficace la psicoanalisi senza rinunciare alla sua bellezza e alla sua profondità.

Non è semplice chiedere ad una persona, specialmente a un analista, di passare dal fascino dell'incontro libero, dove la parola non ha confini se non quelli dettati dalle proprie resistenze, dove il buio del latente s'illumina nell'intuizione cosciente, al piacere molto più freddo e indiretto di una tappa che deve portare ad un risultato previsto. Anche se venissero date ampie rassicurazioni che non si vuole cadere nell'opacità della mera rincorsa al sintomo, non sarebbe comunque semplice.

La psicoanalisi ci ha trasmesso il piacere, tutto umano, della conoscenza dei meccanismi più complessi della psiche e del pensiero, dell'indagine nei desideri più intimi, dell'incontro tra oggetti, fantasie e metafore, della ricerca umana, clinica, ma anche filosofica della distorsione psichica, della tensione affettiva che si crea nella relazione e del suo sviluppo transferale.

E' comprensibile che si rincorra questo piacere, è tipico dell'essere umano farlo, e ci si deve arrabbiare delle anti culture che lo negano e lo seppelliscono di "spazzatura". Ma negli ultimi cinquant'anni qualcosa non convince. L'impressione infatti è che una fetta non trascurabile di psicoanalisti si siano lasciati cullare oltre il necessario da questo piacere, vi ci siano pian piano adagiati, affinando anche l'arte di prolungare i tempi dell'intervento. Sono stati pubblicati anche lavori di sostegno, più o meno palese, alla tesi che la psicoanalisi debba essere **proposta come filosofia di vita, invece che come cura** di un stato di disequilibrio psicologico, e sono state portate diverse motivazioni a favore di questa idea.

Quando le cose stanno così, **cioè in contrapposizione**, ritengo che venga tradito il

primo obiettivo della psicoanalisi e non si capisce perché, lo dico per inciso, le si voglia mantenere lo stesso nome. Senza nulla togliere al grande valore della filosofia, e alla sua bellezza, da cui sono personalmente affascinato e che vorrei vedere in tutti i programmi universitari, l'argomento che c'interessa trattare riguarda ciò che serve di più al paziente per riacquistare il suo equilibrio e la sua salute psicofisica..

La contrapposizione nasce dall'obiettivo diverso che hanno le due discipline e dal diverso impegno che richiedono.

Per cambiare il cambiabile della propria personalità occorre conoscerla nelle sue caratteristiche di base e nelle sue prime distorsioni, è necessario imparare a misurare lo spessore delle resistenze al cambiamento, ascoltare le ragioni e le conseguenze delle proprie difese, ammettere i desideri più intimi, accorgersi delle tensioni e del piacere che suscitano, lottare per uscire dai conflitti.

Non è sufficiente usare la mente e imparare a viaggiare nelle intriganti e seducenti tortuosità della logica.

Puntare ad un obiettivo psicoterapeutico richiede un po' più di pragmatica e di dedizione alla ricerca, e a tanti questo può sembrare meno gratificante, ma è essenziale sia per i pazienti che per il progresso della psicoanalisi stessa.

Ne sono stati convinti anche Lebovichi e colleghi, quando hanno attraversato l'Atlantico per recarsi a Beacon da J.Levi Moreno, con l'intento di conoscere da vicino lo psicodramma e vedere quanto potesse servire alla loro causa. All'epoca avevano la necessità di aggiungere alle loro conoscenze uno strumento che li aiutasse nel lavoro terapeutico con i bambini e gli adolescenti, cioè con quella categoria di persone che comunicano di preferenza con il linguaggio più spontaneo del corpo, piuttosto che con quello più elaborato della parola, che utilizzano il gioco per allenarsi a vivere in mezzo agli altri, che iniziano e finiscono una relazione con la facilità di chi deve sperimentare più che definire e rendere sicuro..

Si erano già accorti che la psicoanalisi aveva almeno due-tre limiti per la società contemporanea, e in particolare per i loro piccoli utenti:

- era troppo legata al mondo dell'immaginario e troppo poco a quello di realtà;

- era troppo imprigionata nel setting individuale;
- permetteva ad alcuni meccanismi di difesa di nascondere al paziente gran parte dei propri sentimenti e delle proprie emozioni;
- il rapporto di transfert era troppo stringente per molti casi;
- era troppo poco giocosa nella sua forma.

Pareva davvero indispensabile trovare uno strumento più duttile, che aggiungesse altre possibilità e nascondesse parte di quei limiti.

Annota Paul Lemoine: “Probabilmente Moreno non avrebbe scoperto la sociometria, cioè la scienza che studia le attrazioni e le repulsioni tra gli individui, se si fosse limitato alla prospettiva dell'inconscio. Al contrario dell'analista che punta sul discorso individuale, Moreno impernia lo psicodramma sull'azione e sul gruppo. Per liberare i soggetti, rendendo loro la spontaneità, egli centra la sua azione non sulla libera associazione, bensì sulla libertà con la quale ciascuno sarà in grado di assumere il proprio ruolo” (G. e P. Lemoine, Lo Psicodramma, Moreno riletto alla luce di Freud e Lacan, Feltrinelli 1973).

Uno strumento di questo genere prometteva di essere il tramite più adatto per collegare il mondo della psicoanalisi con gli utenti più vicini alla spontaneità, cioè quello di cui Lebovichi, Anzieu e amici, avevano veramente bisogno. I “non adulti”, dicevo, prediligono l'espressione più emotiva e diretta, quella che più si avvicina all'azione e all'istinto, tanto che i pedagogisti, adattandosi alle loro esigenze, utilizzano di preferenza il gioco per dare loro le regole del vivere in gruppo e per meglio conoscerli.

E' nato così lo psicodramma analitico.

Col tempo poi e forse in conseguenza di altri dubbi sull'efficacia della sola psicoanalisi, lo psicodramma, anche nella sua versione analitica (psicoanalitica, freudiana ecc.), è stato rivolto pure agli adulti, e gli analisti che lo proponevano hanno visto che andava evidenziandosi una nuova categoria di problemi, rispetto al setting individuale. Vediamoli.

- Primo, la presenza fisica degli oggetti transferenziali, coi quali è possibile un contatto che il setting individuale evita, in particolare se si riferisce agli adulti. Quando le regole della comunità di appartenenza non hanno ancora formato le loro spesse radici, costringendo le persone a rimuovere gran parte delle loro pulsioni e a nasconderle nel bacino dell'inconscio, gli altri individui sono elementi prettamente reali, fonti di gioie, di dolori e di tutta la miriade di sentimenti che colorano l'esistenza. Man mano però che avanza la necessità di trovare un equilibrio tra il proprio mondo istintuale e le persone di cui si ha bisogno, queste in parte si trasformano. In parte diventano desideri, sogni, ostacoli, allucinazioni. Diventano un complicato cosmo interiore che non può magicamente apparire su una scena come se fosse reale. Servono allora dei meccanismi di elaborazione che permettano di farne emergere una certa quantità e di riequilibrarne il rimanente. Il setting psicoanalitico, è fatto per permettere un'indagine lunga e minuziosa del materiale simbolico, dove il corpo reale è praticamente inesistente. Il setting dello psicodramma è fatto di corpi visibili, di scambio di espressioni, di contatti. C'è una grande differenza, che può diventare un problema.
- Secondo, la componente narcisistica, evidente nell'esposizione centrale del protagonista, che può colludere, e ingigantirsi, con la sempre più grande spinta narcisistica serpeggiante nella società attuale. E' vero che in alcuni casi può essere sfruttata la necessità del paziente di portare sugli oggetti la libido che egli mantiene narcisisticamente su di sé, è vero che la presenza degli Io-ausiliari e del pubblico facilita questo benefico trasferimento, ma è almeno altrettanto reale e probabile il rischio che quel pubblico venga manipolato e messo al servizio dell'auto-gratificazione compensativa, tipica del narcisismo secondario. Possiamo azzardare l'idea che lo psicodramma, da questo punto di vista, segua il principio dei vasi comunicanti, e cioè che quello rivolto a pazienti con nevrosi narcisistica sia da considerarsi più utile, proprio perché costringe il soggetto a rivolgersi all'esterno, ad investire affettivamente fuori da se stesso. Ma solo da questo punto di vista.
- Terzo, la parte di passaggio all'atto che si ripete sulla scena, nel "qui ed ora". Ciò che la psicoanalisi cerca di evitare o di ridurre al minimo indispensabile, cioè la

trasformazione dell'immaginario in azione reale, lo psicodramma mette addirittura sulla scena, anche se non completamente. E' vero infatti che le situazioni richiamate alla coscienza dal protagonista vengono interpretate da persone differenti da quelle originarie, per la precisione dagli Io-ausiliari, e che lui stesso potrebbe essere diverso da quando sono avvenuti gli episodi a cui si riferisce, ma il modo di esporre è un'azione che ricalca quella originaria, a volte nei minimi particolari.. Bisogna dunque trovare un equilibrio che consenta sia il recupero delle emozioni che s'intrecciano nel mondo fantasmatico, cioè di quelle a suo tempo rimosse, sia del materiale che appartiene al reale o che comunque consente un più lucido 'esame di realta'. E' obiettivamente un altro problema.

- Quarto, l'influenza della diversità di comunicazione, introversa o estroversa, sul risultato dell'intervento. Molti anni di osservazione specifica mi hanno mostrato quanto sia importante la tendenza naturale di porsi in relazione all'ambiente e la distorsione che ne deriva quando questa tendenza non sia sufficientemente rispettata durante lo sviluppo. Il gap tra la tendenza naturale e la modalita' relazionale acquisita stabilisce non solo il grado di soddisfazione e serenita', ma anche il setting piu' adatto per una determinata persona. Mi pare di poter dire con sufficiente sicurezza che lo psicodramma analitico, come altre modalita' gruppali, e' piu' adatto ad una personalita' introversa, cioe' portata forzatamente all'introversione dall'ambiente. Viceversa è poco adatto ad una personalità estroversa.
- Quinto, la spontaneità. L'invito alla spontaneità, nella modalità psicoanalitica, porta il paziente ad un silenzio e ad una tensione che si rivelano determinanti per il ritrovamento e l'esposizione di materiale latente. Lo stesso obiettivo, nella modalità psicodrammatica, viene perseguito attraverso azioni evidenti, sottolineate, illuminate, guidate a volte, anche con una certa direttività che sembra in antitesi con l'obiettivo stesso.

A questi, che sono temi più o meno dibattuti, vorrei aggiungere uno, quello dell'ascolto.

Quando ho scelto lo psicodramma analitico come mezzo avanzato di psicoterapia (dopo varie altre esperienze), volevo capire meglio quanto incidesse **il modo di ascoltare** che ha un paziente sdraiato sul lettino, piuttosto che seduto in mezzo ad altri o ritto sulla scena dello psicodramma.

Mi spiego meglio: data una personalità di base simile, introversa o estroversa, una personalità acquisita altrettanto confrontabile, introvertita o estrovertita, e paragonabili tipi e livelli di nevrosi, quanto incide il setting nel modo di accettare e di portare alla coscienza i messaggi dell'analisi?

L'ascolto è, in definitiva, l'elemento più importante e il più trascurato.

Non tanto l'ascolto degli altri, che comunque non è così facile, ma l'ascolto delle **proprie parole**, del loro tono e del loro contenuto, l'ascolto del **proprio corpo**, delle sue rigidità e dei suoi dolori, e infine quello delle **proprie emozioni**, anche di quelle più forti e più intime.

L'ascolto è un termometro abbastanza preciso del lavoro sui meccanismi di difesa e dunque della disponibilità profonda a raggiungere ed elaborare il materiale rimosso. Ascoltarsi, nel senso di accorgersi di ciò che si fa per provocare una certa situazione e di ciò che si mette in atto per evitarne un'altra, significa accorgersi dei conflitti che occupano la psiche, dei vantaggi inconsci o secondari che inducono ad un determinato comportamento, delle proprie fissazioni, delle regressioni e dei propri cambiamenti.

Il tipo di ascolto può dunque essere preso come uno dei segnali più importanti, che misura la differenza di efficacia, **per un determinato individuo**, tra il setting individuale e quello di gruppo dello psicodramma analitico, messo che entrambi siano condotti dallo stesso psicoanalista..

Prendiamo un esempio.

Chi utilizza la **razionalizzazione verbale** come meccanismo di difesa dilatato, o resistenza, avendo come scopo inconscio quello di mantenere segreti i propri sentimenti censurati, passa i 45 minuti della seduta versando fiumi di parole, a volte anche molto belle e ben confezionate, che allontanano sensibilmente una conclusione

terapeuticamente valida. Durante questo tempo riesce a rendere abbastanza vano, e comunque arduo, l'intervento dell'analista. Ci sono individui che non si ascoltano nemmeno superficialmente, neanche quando sentono il suono modulato uscire dalla loro bocca, che non capiscono il significato di ciò che dicono, mentre parlano; persone che uniscono così strettamente e abilmente le frasi da rendere veramente difficile la possibilità d'inserirsi; ci sono casi in cui la difficoltà dell'analista non è solo nel fornire un chiarimento o un'interpretazione, ma anche semplicemente nell'avvertire che la seduta è finita.

C'è anche chi segue bene il proprio ragionamento e se ne compiace, ma non si accorge di consumare una bella quantità di libido in un'operazione di copertura, proprio mentre dichiara d'impegnarsi molto nel cercare di spiegare e di capire.

La stessa **razionalizzazione** può essere **silenziosa**, naturalmente, e ciò che cambia è solo la forma del rapporto con l'analista. Le parole non dette ottengono una reazione a volte diversa. A rigor di logica il silenzio è la culla dell'ascolto di se stessi, ma non ci può essere ascolto se l'azione appartiene all'area delle resistenze. Un pensiero, o una parola detta, non sono resistenze solo se hanno una fine logica, cioè se partono da una tensione e arrivano ad una scarica, se hanno un punto di partenza completo ed uno di arrivo altrettanto finito. La caratteristica invece della razionalizzazione, detta o taciuta, è di essere continua, rotonda, senza soluzione, di non portare cioè a conclusioni costruttive.

**La caratteristica del setting psicoanalitico individuale**, con la sua penombra e l'accogliente silenzio dell'analista facilita questo tipo di esposizione, possiamo dire che lo chiama, e comunque fa fatica a contrastarlo.

**Viceversa il setting di gruppo** sollecita un tipo di espressione a senso compiuto, che gli altri possono capire e a cui possono rispondere. Poiché gli altri non sono tenuti allo stesso silenzio dell'analista, anche se col tempo ne comprendono l'importanza, restituiscono al soggetto le logiche e gli stati emotivi che hanno ricevuto. Oltre a questo, nello psicodramma la parola diventa gesto, azione vista, partecipata e commentata.

Non è che da questa modalità scompaia la razionalizzazione, ma certamente la si ridimensiona sensibilmente,

Il protagonista “razionalizzante” dello psicodramma analitico deve inventarsi un altro meccanismo di resistenza, ma intanto fa a tempo a chiedersi se ne ha ancora bisogno. Soprattutto ha molto più tempo per ascoltarsi, per accorgersi dei sentimenti che fino a quel momento ha difeso, prima da attacchi reali poi da attacchi sempre più fantasmatici e forse, ad un certo punto, completamente inesistenti.