

Sono dunque penso: cambiare idea, riflessioni sulla mia esperienza in SIPRe

Sono arrivato in SIPRe una decina di anni fa, quasi per caso: ero interessato alla psicoterapia della coppia e avevo trovato la pubblicità del Master. In quel periodo era l'unico, così mi sono iscritto. Il *background* culturale da cui provenivo poggiava su assunti che oggi non riconosco più. Sono altrove, perché ho cambiato idea, e non è stato un passaggio facile, anzi.

Mi ha sostenuto una certa capacità di rimettermi in gioco e una punta un po' narcisa che mi spinge a far di tutto per evitare che il primo Rapaport che passa per la strada abbia la possibilità di dirmi che le mie teorie non hanno alcun fondamento. Oltre, naturalmente, ad un'etica di fondo che mi porta sempre a chiedermi se il mio agire sia il modo migliore per aiutare chi si fida di me. E i conti, da un po' di tempo a quella parte, non tornavano più, cercavo un passaggio per andare altrove.

Così quando al Master Michele Minolli mi chiese cosa fossero per me le tecniche gli risposi con la sicurezza un po' saccente tipica degli ignoranti che ovviamente erano gli strumenti dello psicoterapeuta, la cui cassetta degli attrezzi doveva essere il più varia possibile.

Mi rispose che era una stronzata, e sul momento ci rimasi un po' così. Valutai l'idea di andarmene, ma qualcosa mi fece restare perché, pur non riuscendo ancora a cogliere cosa, sentivo che da quella parte c'era un mondo che si apriva.

Rimasi, e lo elessi a mio Maestro: fu una delle mie scelte migliori. Ancora oggi lo considero tale.

Vado per ordine.

A quel tempo davo per scontata una concezione della psicoterapia come una pratica, al pari di quella medica, che aveva come obiettivo la cura, come mappe i manuali di psicopatologia e come strumenti di intervento le tecniche.

Pensavo e agivo dentro una cornice che chiamo “la teoria del trauma”, e così, come per un idraulico o un dentista, essere uno bravo significava cogliere al volo cosa non funzionava e intervenire per aggiustarlo, nel più breve tempo possibile. Per stare bene il paziente doveva cambiare.

E' tutt'ora il *mainstream* psicoterapeutico: pensare in termini di psicopatologia significa questo, perché porta con sé un'idea di normalità che viene posta sul suo stesso piano logico, e la prima rappresenta uno scarto mancante rispetto alla seconda. Inevitabilmente quest'idea, tradotta nella prassi, genera un principio motore orientato verso una direzione precisa, che confonde però normalità con normatività, in altre parole l'obiettivo diventa la conformazione a un'idea astratta, statistica di soggetto.

Da quella parte però non si troverà nulla se non forse la risoluzione del sintomo. Non si potrà oltre, perché il campo è ingombro di modelli cui fare riferimento e non c'è la possibilità di scoprire qualcosa di *quel* soggetto. Non si potrà oltre perché questo modo di pensare e agire apparteneva a un tempo che non c'è più, funzionava in una società stabile, regolata su rapporti verticali, dove in ultima analisi i figli dovevano prendere il posto dei padri.

Era – mi piace usare l'imperfetto – un modo imperniato su una visione dualista dell'essere umano propria del secolo scorso, costruito dall'alto verso il basso: penso dunque sono. Un soggetto che pre-esiste e che poi entra nel mondo che abita, nelle relazioni che costruisce, e che dunque il suo soffrire sta nel rapporto tra lui e il mondo.

Oggi però quel mondo, che era appoggiato sulla dialettica del “permesso-proibito” non c'è più. Oggi è il tempo del “tutto è possibile”, e anche quel vecchio modo di vedere è stato ormai demolito da una valanga di evidenze scientifiche che collegate in rete da alcuni decenni stanno dando vita ad una nuova visione. Siamo tutti lì che cerchiamo di comprenderla ma ancora fatichiamo a coglierne appieno le ricadute.

Ad esempio, diverse voci hanno argomentato chiaramente che la metapsicologia freudiana è priva di qualsiasi fondamento scientifico ma i più vanno avanti come se niente fosse, continuando ad utilizzare concetti teorici come fossero dati di fatto, cercando di adattare quei vecchi concetti al tempo presente: a sentir qualcuno sembra che anche Freud, in fondo, sia sempre stato relazionale.

Non lo sappiamo che cos'è un essere umano, e non lo sapremo mai, perché appartiene al mistero della vita e ogni epoca ha la sua risposta. Però oggi sappiamo perlomeno cosa non è, e sembra proprio che non sia vero che è perché cogita. Perché cogita dice che è, ma questo è un altro discorso.

E così si trattava di scegliere: far finta di niente oppure raccogliere la sfida e contribuire alla costruzione di un pensiero in grado di rendere conto dell'essere umano del nostro tempo e di cosa significhi essere psicoanalisti. Un pensiero che nella sua forma compiuta non c'è ancora, e questo rende la sfida affascinante.

Le intuizioni attorno al concetto di Io-soggetto mi sono apparse subito come il punto di partenza migliore che la psicoanalisi contemporanea potesse offrire: originali, coerenti, sempre giocate dentro la cornice del possibile tracciata dalle neuroscienze – che al di fuori per me è inutile andare -: un perimetro che indica con sempre maggior evidenza lo statuto unitario dell'essere umano, al pari di tutte le forme viventi.

Questo per me è stato ed è SIPRe.

Non tutta certo, non è mica sempre facile discutere. Ho incontrato anche rigide barricate che, in nome della libertà di pensiero, confusa a mio avviso con puro e semplice relativismo, si sono spesso levate appena si chiedeva di rendere conto di uno scritto o un pensiero.

Ma con alcuni si può, e questo fa di SIPRe un luogo fertile per crescere.

In seguito ho ampliato lo sguardo, così ho letto, interrogato. Evoluzionisti, neuroscienziati, biologi, ma anche architetti, scrittori, docenti di estetica, poeti.

Per la costruzione teorica, il dialogo più ricco l'ho trovato con i filosofi.

Alcuni di loro mi sono stati fondamentali: Michel Foucault, mi ha fatto capire cosa significa la verità e il coraggio che ci vuole per dirla. Hannah Arendt mi ha aperto gli occhi sull'inesistenza del soggetto ma sull'esistenza reale e singolare dei tanti individui che popolano questo mondo; Georges Canguilhem sul dispiegamento della propria singolarità quale obiettivo di ogni forma di vita e sull'inconsistenza del concetto di patologia; Thomas Metzinger sull'illusione di un Io pre-esistente al mondo che abita.

E così oggi dico che solo l'istante è reale, e che l'Io-soggetto emerge dall'interazione che si gioca in quel reale. Nessuno può entrare da fuori, o guardare da fuori: siamo sempre tutti dentro.

E non intendo con questo appiattirmi sul qui ed ora, che è già una costruzione mentale; e poi è ovvio che siamo sempre nel qui e ora, non è possibile essere là ed allora, perché anche quando penso al là ed allora lo faccio qui e ora, e tutto si gioca non nell'interiorità di qualche mentale inconscio o implicito, di cui dubito dell'esistenza, ma nella sensibilità della superficie degli organismi viventi in interazione tra loro.

Il punto è quanto posso lasciarmi toccare dal reale, e quanto posso abitare tutto ciò che mi coinvolge e considerarlo casa mia. Stare bene significa appropriarsi di ciò che è, e prenderlo come punto di partenza. Stare male significa non riuscire ad accettare ciò che si va scoprendo perché non è conforme all'ideale di come dovrebbe essere.

Non c'è trauma, perché il trauma è un concetto fondato sull'idea di normalità, nel reale ci sono tanti esseri umani ed ognuno, nella vita che gli è data, è impegnato a disegnare la propria singolarità meglio che può.

Non c'è niente da correggere o curare, ma è il riconoscersi nella propria esistenza per com'è e il prendersene cura il processo che va sostenuto.

Di conseguenza non si può più collocare la psicoterapia sul registro tecnico, perché quello va bene esclusivamente per conformare. Non dico che non si debba studiare i manuali, ma questo va bene forse per la fase formativa, che comunque dovrebbe essere molto più umana e onnivora; poi però, quando entra nella pratica li deve consegnare all'oblio.

Nella prassi questo ha preso la forma di un incontro dove al centro dell'attenzione pongo il *Bios*, come e quanto chi mi chiede aiuto è in grado di entrare nella propria vita con curiosità e passione, dargli importanza, spessore e dignità al pari di qualsiasi altra. Solo dalle sue scelte l'io soggetto può sapere qualcosa di sé, il resto è raccontarsela.

Perché fai quello che fai? Sei sicuro di saperlo?

Gioco facile, naturalmente, lo so che non lo sa, perché se lo sapesse non sarebbe seduto lì.

Tantomeno lo so io, né ho mai incontrato qualcuno che lo sappia, perché vorrebbe dire che è arrivato all'essenza ultima del reale, che è roba da mistici. Per i più sono le domande che sono importanti, e queste, vecchie di 2500 anni, sono le più attuali che ho trovato. E così gliele pongo perché sono convinto che siano buone sia per lui che per me, ognuno dentro alla propria ricerca, senza la quale, ha giustamente detto il primo che le ha poste, una vita non merita di essere vissuta.

Cambia la prospettiva: l'obiettivo non è il cambiamento – posto che questo sia mai possibile - ma il mettersi in gioco per quello che si è e rendersi visibili: è questo un atto di ribellione, in questo mondo neoliberale che ha come comandamento il consumo e l'apparire, a cui fa comodo una società fondata su masse che hanno ridotto il pensare al "mi-piace" e che si illudono di trovare se stessi cercando di rendersi uguali agli altri.

Un mondo anestetizzato, sempre più popolato da individui persi, isolati, terrorizzati davanti all'idea del fallimento e che produce generazioni schiacciate dalle aspettative su di sé, incapaci di assumersi qualsiasi responsabilità e che non riescono, non sanno trovare il modo per osare una vita propria.

Penso allora che l'ospitalità in uno spazio libero, sgombro, sia l'offerta migliore che io possa proporre a chi mi consulta.

Edmond Jabes è un autore che sull'ospitalità ha lavorato e mi ha regalato una visione.

L'ospitalità che il cielo dona all'uccello, l'ospitalità nomade che non chiede perché e non chiede niente in cambio. Racconta la volta che si è perso nel deserto, salvato dall'incontro con un tuareg, che si è subito interessato a lui, alla sua destinazione; "vengo con te" gli ha detto "non sei forse mio ospite?" e racconta di essersi ritrovato davanti alla sua tenda, alcuni giorni dopo, e di essersi fermato per salutarlo. Lui lo vede, e lo invita a bere il tè, facendo mostra di non conoscerlo. Un atteggiamento che gli pare strano, irritante. "Sbagliavo", prosegue, "perché non avevo riflettuto abbastanza su cos'è l'ospitalità. Non mi aveva riconosciuto perché ai suoi occhi restavo un anonimo viaggiatore che in nome dell'ancestrale ospitalità egli aveva onorato in quanto tale; se così non avesse fatto l'improvvisa visita avrebbe preso il sapore di un incontro effimero".

Banale, si penserà, perfino un po' *new age*, immagino che sull'ospitalità tutti siano d'accordo. Ma allora perché sento e leggo così tanto di condotte maladattive, reti relazionali disfunzionali, trauma, cura? Questa per me non è ospitalità, ma conformazione, fondata sulla pretesa che la propria visione di come ha da essere un soggetto sia la migliore.

Già questo mi pare discutibile, ma c'è di più.

Sicuri che puntare l'attenzione sulle relazioni disfunzionali, sulle condotte maladattive, oltre che teoricamente insostenibile, non sia in fondo un asservimento alle logiche del sistema neoliberale per la produzione di soggetti la cui assiologia è riassumibile nella formula “gioisci-consumi-crepa”?

Un pensiero che sto elaborando dopo aver letto ciò che scrive Byun-Chul Han, un filosofo che sostiene proprio questa tesi che mi pare inquietante e in larga parte condivisibile.

Davvero viene il dubbio che lo psicoanalista che pensa in quei termini sia diventato inconsapevolmente un ulteriore strumento di un sistema che dal controllo dei corpi della biopolitica si è evoluto in psicopolitica, forma ancora più efficiente e subdola perché si occupa delle menti. E tutta questa popolarità mediatica degli psicologi in questo periodo sembrerebbe proprio confermarlo.

In buona sostanza Han dice che curare la negatività non è altro che contribuire alla produzione di soggetti conformati, auto-ottimizzati dove le debolezze devono essere corrette per aumentare l'efficienza e la capacità di prestazione e consumo.

Soggetti, aggiungo io, in cui la capacità di sentire e quindi di pensare si sta atrofizzando, e che di conseguenza partecipano senza chiedersi perché alle liturgie della - così la definiva Benjamin - religione capitalistica spendendo le domeniche pomeriggio dentro un centro commerciale. Perché loro sono considerati normali?

Ed è interessante anche quando argomenta che tutta questa attenzione alle emozioni – oggi tutti parlano di emozioni – è un altro segnale che stiamo muovendo in quella direzione. Fugaci, rapide, temporanee, che non durano, al contrario del sentimento, che invece ha durata, è più lento, richiede attenzione, invita a riflettere. Invece l'imperativo oggi è vivere le emozioni, felicità, acquisto emozionale, design emotivo, management emotivo, emozioni positive, empatia, amare l'altro e amarsi: immediate, facilmente consumabili e poi via. Perfette per un mondo fatto di relazioni fragili e inconsistenti.

C'è di che preoccuparsi, e in effetti non sembra che il mondo vada per il verso migliore. Credo però che la pratica psicoanalitica possa dare il suo contributo per frenare questa follia, tenendo ferma la proposta di un altro modo di stare: saldamente sulle proprie gambe.

Alcuni frammenti raccolti dalla quotidianità delle sedute forse possono aiutare a dare un'idea.

Di recente ho visto una donna che mi ha fatto vedere la lista di psicofarmaci che prende, cinque o sei, mica uno. Le ho chiesto se sapeva perché prendeva ognuno di quei farmaci. Mi ha risposto di no, che glieli aveva dati il medico, e allora le ho chiesto come mai lasciava che qualcun altro agisse per lei senza che ne sapesse il motivo.

O ancora, ad un giovane uomo che mi diceva che con il mio metodo non ci si trovava, che era più abituato ai tarocchi, ho chiesto perché mai non li portava in seduta. Ha riso, agitatissimo: “non ci avevo mai pensato..” ci ha messo un quarto d'ora per ritrovare un minimo di calma, ma la volta dopo li ha portati.

E mi viene in mente una giovane donna, che tempo fa mi ha detto “.. io anche parlerei di mia madre, ma tanto ho capito che a lei non gliene frega niente..”. Abbiamo riso, e le ho detto che in parte era vero, perché di quanto fosse cattiva sua madre mi importava poco e anzi mi chiedevo perché me ne parlasse così tanto, ora che lei era una donna indipendente e sua madre praticamente non la vedeva. Però mi importava moltissimo che lei potesse appropriarsi del suo sentimento per sua madre nonostante tutto, riconoscerlo e viverlo come proprio. Così si stupì parecchio quando, dopo alcuni anni, fui proprio io a rimettere quel genitore in gioco. Dalla delega alla ri-appropriazione delle relazioni che “mi”, o “ci” coinvolgono e considerarle tutte come parte integrante della propria esperienza di vita, che allora diventa una vita piena, vissuta, e l'altro è solo l'occasione per illuminare qualcosa di proprio. È sempre così, e non potrebbe essere altrimenti.

Per questa donna il sentimento verso sua madre era vero, solo che riconoscercelo per lei era troppo, la allagava. Toccare quella profondità di sentimento le era impossibile, ed appropriarsene le ha permesso di aprire la sua vita a relazioni più profonde. Con se stessa e con gli altri: due lati, stessa medaglia. Per poter, così, faticosamente *lasciar andare* sua madre.

Ormai tutti lo sanno, tutti ne parlano, mancano solo le formalizzazioni scientifiche, che sono sicuro arriveranno entro uno o due decenni: ciò che cura ha a che fare con i “fattori non specifici” e non con le peculiarità di una o l’altra scuola, e credo proprio che sempre di più si formalizzeranno assunti che vanno nella direzione di un incontro autentico, intimo, profondo, tra due esseri umani, ognuno dei due impegnato nella propria ricerca e con la voglia di imparare qualcosa di più dall’altro.

È questo quello che, al netto di patologie, tecniche e cure, resta dell’incontro nella stanza di analisi, e non è poco perché apre a nuove possibilità per entrambi, ma chiede all’analista di riconoscere che quello che fa lo fa per la propria esperienza di vita, e l’incontro con l’altro, qualsiasi altro, è per lui un’occasione per imparare qualcosa di buono per sé: solo così può sgombrare il campo e lasciare al paziente uno spazio libero che sia davvero suo.

Ogni relazione dovrebbe essere impostata su questo valore.

E comunque l’analista non può chiedere all’altro di dire la sua verità se prima non è disposto a mettere in gioco la propria e dovrebbe essere pronto a rendere conto di qualsiasi pensiero o azione che lo riguardi, dentro e fuori la stanza di analisi.

È questo un punto oggi molto dibattuto. Antonino Ferro ad esempio a proposito del dire di sé ha scritto di recente che l’analista potrebbe pure inventare, che tanto fa lo stesso: io non ci credo, non si può essere autentici per finta, e solo la verità è in grado di generare quella tensione capace di innescare trasformazioni profonde che nel tempo, e solo nel tempo, si faranno visibili, facendo così dell’esperienza dell’analisi un incontro decisivo, di quelli che segnano la via verso il non ancora. Altrimenti è un restare nel recinto del già noto; averlo forse reso un po’ più confortevole ma la vita è altro.

E naturalmente non mi riferisco a verità ultime o rivelate, ma alla coerenza di un essere umano, che è vero quando è in ricerca, dove l’oggetto della ricerca è se stesso e il suo strumento è l’attenzione costante alla coerenza tra ciò che ritiene giusto, ciò che pensa e ciò che fa.

E che si prende cura di sé con la stessa attenzione che dedica agli altri, ponendosi come obiettivo di agire come abitante di un mondo che è casa sua, dove chiunque incontra lo riconosce come un essere umano pari a lui. E dove nulla gli è indifferente perché tutto gli appartiene.

Certo, poi non tutti coglieranno l’opportunità, i più forse preferiranno restare all’interno di solide mura protettive fatte del prevedibile, ma il riferimento qui è a cosa significhi essere analisti, poi ognuno farà quello che sente giusto e che riesce a fare.

Massimo Schneider
Via A.L. Moro, 3
33100 Udine
mschneider@libero.it

