

Il processo psicoterapeutico tra immanenza e trascendenza

Giuseppe Toller*, Paolo Pellicini†

Quando le persone chiedono un aiuto psicologico perché si sentono in crisi, lo psicoterapeuta deve stare attento a non psicologizzare immediatamente la richiesta del paziente, cioè a ricondurla solo a «qualcosa che non va» e ad incasellarlo in una o l'altra delle classificazioni psicopatologiche. Lo stesso avvertimento varrebbe per il direttore spirituale o il curatore d'anime: anche lui non deve ricondurre il problema solo dentro alla sua ottica interpretativa di tipo spirituale. Davvero la persona è depressa come dice di essere o è afflitta perché la vita si sta dimostrando più difficile del previsto? Davvero la persona ha un problema di fede o ha una difficoltà nel come tradurre la sua fede nel vissuto di oggi? Il disagio di questa persona è davvero un problema, quindi un deragliamento di percorso che va analizzato e curato, oppure è una sofferenza esistenziale cioè un procedere del percorso normale di vita reso però più difficile da domande inaspettate o lasciate in sospeso per tanti anni e che ora non possono più essere procrastinate? Il disagio che il paziente ci porta è qualcosa che va «spiegato» in termini di meccanismi psichici coinvolti o anche «compreso» in termini di umanità ivi veicolata, impoverita o vilipesa? Insomma, la richiesta del paziente riguarda la sua «immanenza» (come gestire il suo esistere pratico) o anche la sua «trascendenza» (quale significato ultimo dare al suo esistere pratico). Lo psicoterapeuta dovrebbe saper fare la diagnosi differenziale delle differenti sofferenze a lui riportate perché diverso sarà anche il progetto terapeutico. La cosiddetta selva delle psicoterapie è fin troppo nota, come noto è lo spaesamento di chi, portatore di problemi o di gravi sofferenze, cerca l'aiuto dello psicoterapeuta.

Vedere oltre le apparenze

La richiesta del paziente è una richiesta complessa: in parte verbalizzata e in parte non verbalizzata né verbalizzabile, in parte legata a malesseri sintomatici o, abbastanza spesso, ad autentiche e profonde sofferenze che non sempre è possibile tradurre nel linguaggio verbale. Problemi psicologici e sofferenze umane s'intrecciano in modo indissociabile, ma il prevalere degli uni o delle altre richiede, da parte del terapeuta, sfumature di approccio diverse e particolare sensibilità empatica. Certo è che un semplice approccio tecnico non è sufficiente. Non ci sembra infatti sufficiente una valutazione delle ansietà umane sulla base di una visione antropologica soltanto immanente. Per saper vedere oltre le apparenze, lo psicologo deve anche essere esperto di umanità, cioè di quel lato trascendente della vita che è domanda di significati e di fini ultimi. Per il lato della immanenza ha a disposizione i dati forniti dagli studiosi della psiche. Per una visione aperta alla trascendenza, oltre che vedere interpellata la propria umana interiorità, ha a disposizioni

* Medico psicoterapeuta, Milano.

† Filosofo counselor, Varese.

i dati forniti dagli studiosi dello spirito, mistici compresi. L'intreccio delle informazioni è lecito e possibile. A detta della Stein la visione della persona umana non può prescindere dai dati della Rivelazione: «Dal momento che c'è un'unica verità, non ci può essere nulla di vero che sia in contrasto con la verità rivelata»ⁱ. Allo psicoterapeuta, poi, il compito di unire i due aspetti in una visione olistica della persona umana e capire quale dei due, di volta in volta, si presenta alla ribalta o resta sullo sfondo.

Il pensiero di Viktor Frankl, saldamente radicato in una precisa antropologia e base della teoria psicologica chiamata «logoterapia», si presta, a nostro parere, a fare da sfondo ad ogni metodo psicoterapeutico fondato su una concezione olistica della personalità. Ci riferiamo a due asserti frankliani, non solo centrali in quel pensiero, ma che riteniamo, per il tema qui trattato, di capitale importanza:

- L'analisi dell'esistenza non è possibile senza l'inclusione della trascendenzaⁱⁱ.
- Un buon psicoterapeuta non deve appartenere a nessuna scuola in particolare, ma tutte le scuole debbono in qualche modo appartenergli e nessun punto di vista deve essere preso per assolutoⁱⁱⁱ.

Con duplice empatia

Ma come conciliare quello che è l'interesse per Dio con quelle che sono le esigenze umane, l'attenzione al lato immanente, ma anche trascendente della vita e del disagio?

È stato affermato dallo psicoterapeuta Tapken che ogni domanda o richiesta rivolta a un interlocutore, quindi anche ad uno psicoterapeuta, contiene la richiesta inconscia di un «oltre», che in genere da nessun interlocutore umano può essere soddisfatto. «La pienezza che una persona spera di trovare in un altro è sempre qualcosa di più di ciò che l'altro può dare», e, inconsciamente, è una richiesta che si rivolge a Colui che è «il totalmente Altro»^{iv}.

È un'intuizione profonda che, se non può essere sempre trasferita sul piano della utilizzazione clinica, postula nel terapeuta, in quanto persona, un equipaggiamento di alto livello, e quell'ascolto rispettoso in grado di assumere, nell'empatia e nell'amore, ogni vicenda umana; ascolto che nasce da un clima di silenzio, che è, «il più importante fattore d'integrazione»^v.

Se l'ascolto rispettoso è necessario nell'affrontare i problemi psicologici, tanto più lo è quando al terapeuta viene presentata, senza preamboli, la sofferenza umana. La relazione terapeutica entra nel vivo proprio quando il paziente fa percepire di essere stato finalmente «compreso» nel proprio malessere e bisogno di essere amato, e non solo di essere stato «chiarito» nei sintomi che ha riportato. Riteniamo che questa duplice capacità empatica rappresenti una sorta di metanoia in grado di mutare la fisionomia professionale di ogni terapeuta. Quella metanoia che Frankl esprime con la raccomandazione «*pati aude*» e che nel suo libro *Homo patiens* spiega con le parole di Rilke ben attribuibili anche allo psicoterapeuta: «Chi non aderisce con una decisione definitiva alla dimensione terribile della vita, chi non l'accoglie giulivo, non viene mai in possesso delle ineffabili potenzialità dell'esistenza, resta ai margini, e nell'ora suprema della verità, non sarà stato né vivo né morto»; e associa le parole di Rückert: «Non stringere in te il tuo dolore. Immergilo nel comune dolore»^{vi}.

Due tipi di sofferenze

Riluttanti a farne una sorta di categorizzazione, possiamo tuttavia affermare che due tipi di sofferenza vengono non di rado «narrati» al terapeuta, il cui trattamento richiede di

mantenere il processo psicoterapeutico nello spazio intermedio tra immanenza e trascendenza. Ci riferiamo alla «ferita primaria» e alla «sofferenza-limite».

Nella prima categoria possiamo includere quei disagi che più sopra collegavamo all'aspetto trascendente dell'esistere e, dunque, quelle sofferenze che comportano un'umiliazione della nostra richiesta di «oltre», perchè i bisogni primari che la garantiscono non sono stati – in tanti modi – soddisfatti. Nelle «sofferenze limite» includiamo i disagi estremi dell'immanenza, dove i termini del problema sono le differenti istanze psichiche in conflitto fra di loro e/o con il mondo oggettuale esterno. È evidente che nella pratica la distinzione non è altrettanto possibile perchè, come sostiene la logoterapia di Frankl, dietro ad un «*pathos*» c'è sempre anche un «*logos*» e – potremmo dire – anche viceversa.

La ferita primaria

L'emergere di questa ferita non è infrequente in un normale contesto psicoterapeutico, benché non sempre venga riferita in occasione del primo colloquio. In prima battuta, ciò che viene riportato dal paziente è la sofferenza del sintomo. Ma, man mano che il processo terapeutico si evolve e il disagio per il sintomo viene meglio gestito, appare la sofferenza che ha colpito una vita ai suoi albori, desiderosa, avida dovremmo dire, di riconoscimento, bisognosa di affetto, afferma Kohut^{vii}, come dell'ossigeno: esigenza a volte tragicamente inappagata, ma vitale nel processo di umanizzazione. Un'altra ferita primaria, piuttosto frequente ai nostri giorni, è l'assenza della «costanza oggettuale», di qualcosa che rimanga e, di conseguenza, l'assenza di quella gioia profonda che deriva dal sapersi amati *per sempre*. Nella società attuale l'esempio più classico è il rifiuto del matrimonio indissolubile. Il divorzio è diventato, per gran parte della cultura laicista, conquista civile. L'incertezza affettiva, oltre che aberrazione culturale, genera «malattie dell'anima» e patologie esistenziali in genere assai difficili da curare.

Nell'ottica di questi bisogni primari e della loro cura si può leggere la visione descritta in uno scritto dei Padri Apostolici attribuito ad un liberto convertito, Erma. Un uomo dall'aspetto gentile, vestito da pastore, compare ad Erma, e gli dice «sono stato mandato dall'angelo santissimo per abitare con te tutti i giorni della tua vita»^{viii}: è la gioia senza nubi di un bimbo, sicuro e tranquillo tra le braccia della madre che, accudendolo, lo riconosce con il suo affetto costante. Per alcuni esegeti quest'uomo «dall'aspetto gentile» è Cristo, che in ogni momento ci dice «Eccomi» e che può essere imitato da colui che sa mettersi alla sua sequela.

Circa le ferite primarie lo sbocco dell'autotrascendenza può rispondere, in modo adeguato, all'anelito e alle lacrime di un paziente. Lacrime che, forse, più che asciugate, possono essere trasformate in acqua sorgiva (Sal 84).

La sofferenza-limite

Anche di fronte a queste sofferenze, un approccio che si ferma ad un'ottica puramente psicologica e immanente ci sembra inadeguata. Pensiamo, ad esempio, alle forme estreme di sofferenza che si incontrano nei reparti oncologici o ad ogni forma di «tribolazione che ci ha colpito... oltre ... al di là delle nostre forze» (2Cor 1,8).

Secondo una opinione o convinzione comune «il Signore prova le sue creature, ma dà loro anche la forza di sopportare quelle prove». Sulla base di vissuti personali, di vicende di amicizia, di esperienze professionali, vogliamo tentare di approfondire questo asserto, che, pur nella sua verità, non è sempre adeguatamente compreso. Ai fini di una comprensione del suo senso, occorre la capacità e il coraggio di squarciare il pesante velo delle «apparenze», per aprire – ad occhi inondati di lacrime – una visione radicalmente

nuova. È la visione, apportatrice di stupore e di gioia, che scaturisce da «uno sguardo al rovescio del ricamo»: quello che cerca, tra le fila, con l'aiuto della sapienza biblica, l'autenticità dell'ordito vero.

Il Signore dà la forza, ma non senza mettere alla prova. Tonino Bello commenta con queste parole il momento forse più drammatico della prova di Cristo: «Era verso mezzogiorno quando il sole si eclissò, e si fece buio su tutta la terra, fino alle tre del pomeriggio (Lc 23,44). Da mezzogiorno alle tre del pomeriggio. Ecco le sponde che delimitano il fiume delle lacrime umane. Ecco le saracinesche che comprimono in spazi circoscritti tutti i rantoli della terra. Ecco le barriere entro cui si consumano tutte le angosce dei figli dell'uomo»^{ix}. Il «buio su tutta la terra» oscura, per periodi brevi o lunghi, ogni vita umana, perché nessuna vita umana, nessuna sofferenza possono più essere estranee alla vita, alla passione, alla morte di Cristo. Tutto il creato, e quindi ogni creatura che avrà attraversato o dovrà attraversare il proprio «buio», ne sarà inevitabilmente investita.

Le sofferenze possono essere o sembrare disumane. Ma senza presumere risposte facili, anche lo psicoterapeuta si può chiedere: è il dolore disumano in sé, o ci troviamo dinanzi all'impossibilità di leggerci un significato? Frankl, in *Homo patiens* cita questo pensiero di Nietzsche: «Non era il dolore in sé il suo problema, ma la mancanza di risposta al grido: perché soffrire?»^x. Perché soffrire quando non se ne capisce il motivo? Come dire un sì quando il buio è totale e lacrime brucianti inondano il viso?

Un giovane trentenne, sposato da tre anni, padre di due figli, vive con la giovane moglie tre anni di gioia ineffabile. Gite sui monti, su cime innevate, splendori di una natura aperta ai voli del cuore e dello spirito. Una situazione che potremmo definire, come il Guardini^{xi}, una «vita di confine» tra finito e infinito, in una versione, peraltro, gioiosa. Ma il tutto viene sottratto in modo imprevisto e improvviso. Preannunziato da avvisaglie sospette, un tumore cerebrale reca il primo, inequivocabile messaggio di morte, che avverrà dopo una lunga sofferenza offerta a Dio come un mazzo supremo di tutti i fiori. A Dio che, però, rimane misterioso, pregato con fede appassionata perché concedesse il miracolo, ma non ottenuto, della guarigione. Rimangono, gelosamente nascosti in Dio, gli splendori di un'anima.

Kierkegaard scrive su questa tematica parole tra le più alte e commoventi. Leggiamo nel suo *Diario*: «Vasto è il mio dolore, non conosce confini: nessuno lo conosce, se non Dio nel cielo, ed Egli non vuole consolarmi; nessuno lo conosce, se non Dio nel cielo, ed Egli non vuole aver pietà di me»^{xii}. Dedicava anche delle pagine eccelse alla vicenda di Abramo, straziato per dover immolare il figlio Isacco e in *Timore e tremore* scrive: «Colui che ha amato se stesso è diventato grande con se stesso. Colui che ha amato gli altri uomini è diventato grande con la sua dedizione. Ma colui che ha amato Dio è diventato il più grande di tutti»^{xiii}. E come vertice della sua meditazione: «Signore del cielo, è meglio che tu mi creda un mostro piuttosto che perda la fede in te»^{xiv}. Il curatore, Cornelio Fabro, osserva: «L'oggetto (l'argomento) è la fede, la fede rivelata come rapporto personale a Dio; la dialettica della fede è la più fine e straordinaria di tutte, essa urta contro l'assurdo, ed implica la trasformazione radicata dell'io»^{xv}.

È quella trasformazione che, come abbiamo accennato, dovrebbe consentirci di vedere oltre le apparenze.

ⁱ E. Stein, *La struttura della persona umana*, Città Nuova, Roma 2000, p. 64.

ⁱⁱ Cf, ad esempio, V. Frankl, *Un significato per l'esistenza. Psicoterapia e umanismo*, Città Nuova, Roma 1990; Id., *Alla ricerca di un significato della vita*, Mursia, Milano 2005.

ⁱⁱⁱ V. Frankl - F. Kreuzer, *In principio era il senso: dalla psicoanalisi alla logoterapia*, Queriniana, Brescia 1995, pp. 28-29.

-
- ^{iv} A. Tapken, *Relazione Intersoggettività Alterità*, in A. Manenti - S. Guarinelli - H. Zollner (a cura di), *Persona e formazione*, EDB, Bologna 2007, pp. 101-125, p. 119.
- ^v L. Nissim Somigliano, *L'ascolto rispettoso*, Cortina, Milano 2001, p. 38.
- ^{vi} V. Frankl, *Homo patiens*, Queriniana, Brescia 2007, p. 85.
- ^{vii} H. Kohut, *La cura psicoanalitica*, Bollati Boringhieri, Torino 1992, p. 109.
- ^{viii} Tessore Dag (a cura di), *Il Pastore di Erma*, Città nuova, Roma 2007, p. 272.
- ^{ix} T. Bello, *Alla finestra la speranza*, San Paolo, Milano 1991, p. 54.
- ^x V. Frankl, *Homo patiens*, cit., p. 17.
- ^{xi} R. Guardini, *Ritratto della malinconia*, Morcelliana, Brescia 1952, p. 54.
- ^{xii} S. Kierkegaard, *Diario*, BUR, Milano 2004, p. 38.
- ^{xiii} S. Kierkegaard, *Timore e tremore*, Mondadori, Milano 1998, p. 37.
- ^{xiv} *Ibid.*, p. 33.
- ^{xv} *Ibid.*, p. 18.