
L'ESPERIENZA ANTINOMICA DELLA PSICOTERAPIA

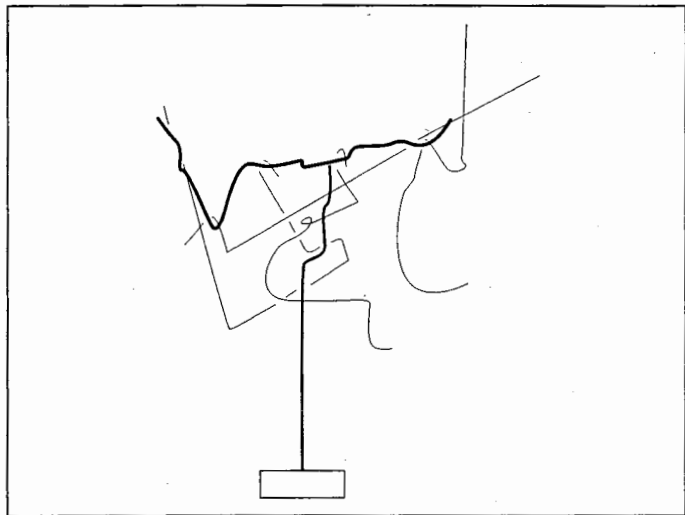
Luigi Aversa

Confrontarsi con la visione del mondo è un compito che la psicoterapia assegna immancabilmente a se stessa, anche se non tutti i pazienti si spingono fino alle questioni fondamentali che esso comporta. La questione del metro con cui valutare, e dei criteri etici a cui informare la nostra azione deve trovare una qualche risposta; poiché il paziente può in dati casi chiederci conto dei nostri giudizi e delle nostre decisioni. Non tutti i pazienti sono disposti ad accettare che, rifiutandoci di render loro conto dei nostri giudizi, noi li trattiamo come bambini; a prescindere poi dal fatto che un simile errore terapeutico segherebbe il ramo sul quale siamo seduti. In altri termini, l'arte della psicoterapia richiede che il terapeuta abbia convinzioni ultime degne di essere affermate, credute e difese, che si siano dimostrate valide o per aver risolto anche in lui le dissociazioni nevrotiche o per non aver permesso che si producessero. La presenza della nevrosi nel terapeuta è una contraddizione in termini: egli non potrà mai portare un paziente più in là di dove è arrivato lui stesso (Jung 1943, p. 89).

1. Verso una teoria empirica dell'esperienza

Nel passo citato Jung pone allo psicoterapeuta un problema spinosissimo, e cioè il rapporto tra visione del mondo ed esperienza, tra rappresentazione e cosiddetta realtà. Chiunque pratici la difficile arte della psicoterapia si sarà imbattuto in questa situazione che non potremmo che definire antinomica, in quanto soggetta a una tensione tra poli opposti quali quelli di rappresentazione ed esperienza, efficacia della rappresentazione in rapporto alla verità dell'esperienza soggettiva; a quest'ultimo aspetto Jung sembra addirittura assegnare un posto privilegiato affermando che nessuno potrà far progredire l'altro oltre il punto da lui stesso raggiunto.

Ponendo la psicoterapia in tale situazione antinomica, Jung apre una serie di interrogativi ricchi di senso ma di non facile soluzione. Una terapia, proprio per il suo aspetto costitutivo, deve costruirsi come risposta efficace, come rimedio utile rispetto alla situazione criti-



Dichiarazione di marasma, 1998, vetro e cipresso, 120x90x30 cm

ca, patologica con cui si confronta, deve quindi essere basata su di una teoria capace di trovare soluzioni ai problemi dell'individuo, ma deve anche corrispondere alla realtà psichica che rappresenta? In altri termini, una teoria, un modello operativo terapeutico deve essere efficace ma anche vero, rispecchiare cioè in termini di rappresentazione la realtà psichica che pretende di descrivere?

C'è soprattutto oggi nella cultura moderna, portata a ipertrofizzare la visione economica del mondo, la tendenza ad assimilare i concetti di verità ed efficacia: si dice essere vero ciò che è efficace, ciò che agisce, oppure, ciò che produce efficacia deve necessariamente essere vero. Ma le cose stanno poi veramente così? Cosa deve proporsi il terapeuta come obiettivo, il far stare comunque meglio il paziente o fargli scoprire la verità su se stesso, sui motivi che a volte stanno alla base dei suoi disturbi ma non per questo, una volta scoperti, sufficienti a renderlo felice?

L'effetto al quale io miro – dice Jung – è di produrre uno stato psichico nel quale il paziente cominci a sperimentare con la sua natura uno stato di fluidità, mutamento e divenire, in cui nulla è eternamente fissato e pietrificato senza speranza. Qui posso naturalmente descrivere soltanto i principi della mia tecnica; quanti, tra i miei lettori, sono per caso a conoscenza dei miei lavori saranno in grado di fare i necessari confronti. Voglio rilevare soltanto che il mio modo di procedere non dev'essere considerato senza limiti e senza obiettivi. Mi faccio scrupolo di non oltrepassare mai il significato che in quel momento è efficace per il paziente e mi studio di rendere quest'ultimo il più cosciente possibile di tale significato, affinché lo divenga anche dei suoi rapporti sovraperionali (Jung 1929a, p. 54).

Come si vede Jung non parla affatto di una psicoterapia vaga, senza obiettivi, non trascura quindi il parametro economico, utile – per così dire – della psicoterapia, però sottolinea il fatto di far sperimentare al paziente la propria “natura” e di aprire la speranza e la prospettiva dove il rischio è quello della fissazione e dell'unilateralità della coscienza, facendo quindi emergere l'altro parametro della psicoterapia: la soggettività dell'esperienza come elemento veritativo ed etico.

In altri termini, è necessario un modello teorico efficace nello spiegare i fenomeni ma occorre che tale modello non sia sganciato dalla soggettività dell'esperienza. Senza la tensione antinomica di questi due poli non v'è psicoterapia, non esiste una terapia efficace senza un fondamento veritativo ed etico nell'esperienza.

Nel vasto campo della psicologia pratica non esiste infatti teoria che non sia a volte fondamentalmente falsa. In particolar modo va respinta l'idea che le resistenze del paziente siano, in ogni caso, ingiustificate. Esse potrebbero anche dimostrare che il trattamento si basa su presupposti sbagliati.

Insisto sul punto dell'analisi didattica perché recentemente si è manifestata la tendenza a riproporre l'autorità medica *eo ipso*, inaugurando così un'altra era di psicoterapia *ex cathedra*: impresa che non si distingue affatto dalle antiche tecniche di suggestione, la cui insufficienza è già da molto tempo evidente (Jung 1951, p. 127).

È importante notare come Jung, anticipando Popper, ponga qui il problema della falsificabilità del modello teorico, ma radichi tale principio essenzialmente nell'esperienza del confronto con l'altro; controbilanciando quindi con l'esperienza – quale principio etico-veritativo – la coerenza efficace della teoria. Jung insiste inoltre sull'esperienza analitica personale del terapeuta mettendo tutte le altre forme di terapia nella categoria delle “suggestioni”. (È quanto oggi sta accadendo nel panorama psicologico italiano in seguito alla leg-

ge sulla psicoterapia: si assiste, anche in ambito accademico, al pullulare di modelli teorici efficaci senza alcuna messa in discussione della personalità del terapeuta; "suggestioni" più o meno scientifiche che nulla hanno a che fare con una vera psicoterapia.) È l'esperienza che dà fondamento alla teoria, che fa sì che si sia realmente convinti della verità di ciò che si fa.

Per riuscire efficace sii quello che sei realmente. – dirà Jung – Delle chiacchiere si è sempre detto che sono vuote, e non c'è artificio, per quanto abile, che permetta di illudere, a lungo andare, una tal verità. Da che mondo è mondo, conta non la cosa "di cui" si è convinti, bensì il "fatto di" essere convinti (Jung 1929b, p. 81).

Efficacia ed essere come esperienza continuamente autocritica della soggettività sono i presupposti cui Jung assegna la funzione di coordinate atte a individuare il campo psicoterapeutico. Potremmo dire che, in questo, Jung è il più moderno dei moderni in quanto ci dà una nuova visione della teoria, quella di una teoria empirica dell'esperienza, una teoria che tiene costantemente viva l'antinomia osservazione-esperienza, verità e metodo potremmo dire parafrasando la celebre opera di H. G. Gadamer.

Le contraddizioni in un campo della scienza dimostrano unicamente che il suo oggetto presenta caratteristiche che al momento possono essere afferrate solo mediante antinomie, come ad esempio la teoria della natura ondulatoria ovvero corpuscolare della luce. La psiche possiede tuttavia una natura infinitamente più complessa che non la luce; per descrivere in modo soddisfacente la natura della psiche occorrono perciò antinomie ben più numerose (Jung 1935, p. 8).

La psicoterapia diviene così quel campo dove la costitutiva antinomicità della psiche trova la sua espressione tra azione efficace e azione etica, tra adattamento e individuazione, tra teoria e prassi, quel campo dove è possibile una teoria empirica dell'esperienza, una teoria capace di modelli utili ma continuamente esposta a "ciò che si impone" nell'esperienza autenticamente intesa. La continua tensione antinomica tra verità ed efficacia, il non appiattare l'uno dei due poli sull'altro, provocando così la chiusura di quello spazio che Jung definirebbe *simbolico* a favore d'una situazione di tipo *sintomatico* cioè di una situazione che sopprime l'antitesi a favore della tesi o viceversa, è ciò che distingue la psicoterapia analitica dalle altre forme di cosiddetta psicoterapia che tendono a far coincidere il vero con l'efficace, l'adattamento con l'individuazione, a non dare spazio cioè alla dimensione

fondante, costitutiva della psiche, quell'antinomia che sta alla base d'una visione trascendente della sofferenza dell'uomo e della sua capacità di cercare sempre ulteriori sensi alla cruciale domanda sull'esistenza e al costituirsi della sua identità.

2. Il racconto terapeutico: tra efficacia della parola e verità dell'esperienza

Il rapporto tra la parola e la cosa è nell'ambito della psicologia e della psicoterapia analitica un elemento centrale e fondamentale. Esso definisce un campo antinomico tutto particolare che, a mio avviso, soprattutto alla luce delle considerazioni fatte fin qui, presenta implicazioni alquanto interessanti. Anche in questo caso, affinché venga rispettata la dimensione costitutiva dello psichico, occorre, come ricorda Jung, mantenere la tensione tra i due poli dell'antinomia onde possa scaturirne il senso profondo, simbolico del fenomeno e non affrettarsi a risolvere l'antinomia "sintomaticamente" appiattendolo su un polo sull'altro o elidendo uno dei due. Mantenere la tensione tra la parola e la cosa, tra il racconto e il fatto significa esplicitare le due referenze del linguaggio: quella relazionale-comunicativa, efficace perché crea un campo in cui si condividono i segreti più penosi e i nodi più traumatici dell'esistenza, e quella che fa riferimento alle cose stesse, ai "fatti vissuti", che ci pone continuamente il problema di quanto sia vero il nostro racconto rispetto al "realmente accaduto".

Se la prima istanza possiamo definirla espressivo-ricostruttiva perché è nel racconto che si può sperimentare l'efficacia della propria capacità terapeutica, la seconda la definiremo etico-individuativa perché continuamente dovremo tener presente il rapporto, la tensione tra ciò che ricostruiamo e ciò che veramente è accaduto. Anche se a volte questo "accaduto" può essere un dato oscuro e utopicamente originario, comunque sappiamo che qualcosa è "veramente" accaduto e che non possiamo sottrarci a indagare e a cercare di appurare il vero. È questo che fa sì che il racconto e la ricerca terapeutica siano eticamente fondate e non rappresentino puramente, come direbbe Jung, degli espedienti suggestivi.

Dopo la critica che il pensiero decostruttivo e l'ermeneutica hanno svolto positivamente nei confronti del pensiero metafisico classico sappiamo che nessuno possiede la verità, ma oggi sappiamo anche

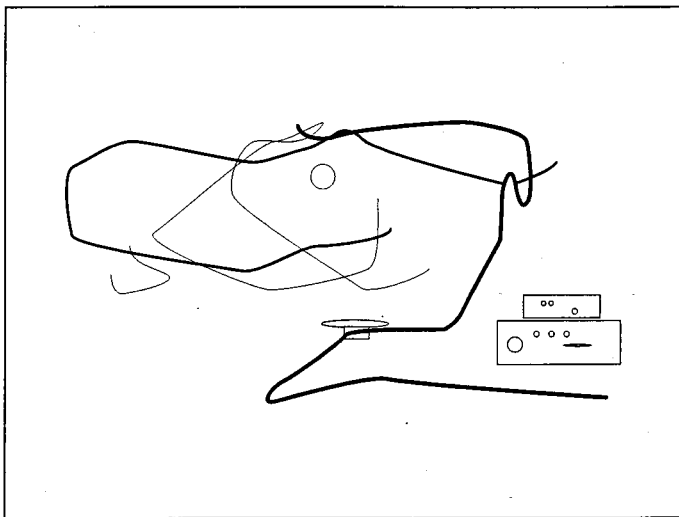
che, nonostante l'ermeneutica e la decostruzione, qualcosa di metafisico comunque c'è. Nessuno possiede la verità ma questo non vuol dire che la verità non esista. Psicologicamente è estremamente diverso l'atteggiamento di chi dice e crede che la verità non la possiede nessuno e quindi non esiste o comunque è come se non esistesse, e quello di chi crede che la verità nonostante nessuno la possieda comunque esiste e, seppure relativamente, si impone e si rivela alla coscienza. Non può esservi psicoterapia basata esclusivamente sulla efficacia persuasiva e retorica della parola. Occorre che la parola sia eticamente fondata nella certezza che i fatti sono comunque accaduti, e che vada ricercata la verità (relativa) del loro accadere.

Tutto dipende – dice Jung – dal metodo nel quale il terapeuta crede; la sua fede nel metodo è determinante. Se crede davvero, farà seriamente e costantemente per il malato tutto quanto sta in lui: e questo sforzo e quest'abnegazione spontanea avranno un effetto risanatore almeno nei limiti entro cui si estende la sovranità psichica dell'uomo collettivo, limiti peraltro fissati dall'antinomia "individuale-generale" (Jung 1935, pp. 10-11).

Come si vede, Jung non ritiene sufficiente l'efficacia del metodo, la forza persuasiva della parola – potremmo dire noi –, in quanto intravede nella fede nell'atteggiamento psicologico del credere del terapeuta, in ciò che egli dice e fa, l'altra condizione necessaria perché la relazione col paziente possa essere terapeutica. Tale terapeuticità Jung la vede soprattutto insita nel fatto che ciò che uno dice e fa al paziente ha la forza di essere stato prima di tutto sperimentato in prima persona dallo stesso terapeuta e quindi fondato in un'esperienza autenticamente intesa che non può non essere sentita come vera (potremmo vedere come metafora di tale processo l'analisi formativa del terapeuta).

In altri termini, la parola è tanto più efficace quanto più è forte la sua referenza all'esperienza. Una parola senza esperienza soggettiva non può essere terapeutica. Non può esservi una psicoterapia scettica. In sintesi: bisogna credere. Questo fa sì che si possa capire meglio cosa Jung vuol dire quando afferma che davanti allo psichico bisogna a volte rinunciare a qualunque metodo.

Non è questo un invito a un facile pragmatismo relativistico. Il metodo può essere relativizzato solo da chi lo ha assimilato come esperienza personale, da chi lo ha introiettato come propria modalità esperienziale. Fare tutto questo senza l'esperienza necessaria condu-



Prometeo in marasma, 1997, ferro e altoparlanti, 75x130x50 cm

ce a una terapia pericolosa e selvaggia. Alla luce di tutto questo, l'antinomia parole (tecnica) - cosa (esperienza) ci porta a definire in modo alquanto restrittivo ciò che debba intendersi per psicoterapia. Psicoterapia significa terapia della psiche non solo attraverso la parola e la tecnica (che anche se condizioni necessarie, non sono tuttavia sufficienti) ma anche, e soprattutto, attraverso la psiche del terapeuta. Va da sé che tutte le cosiddette psicoterapie, da quelle farmacologiche a quelle relazionali, comportamentali, cognitiviste, ipnotiche ecc., non possono definirsi psicoterapie venendo meno a uno dei poli dell'antinomia entro la cui tensione può articolarsi una relazione psicoterapeutica, e cioè la verità dell'esperienza personale che modifica e mette in discussione la personalità del terapeuta. Non v'è cioè terapia attraverso la psiche ma solo tentativi di modificare la psiche del paziente, non importa se attraverso i farmaci o delle tecniche verbali o comportamentali. Tali esperienze, che a volte possono riuscire anche di qualche utilità, sono da Jung giustamente messe nella categoria

delle "suggestioni", sono cioè situazioni "sintomatiche" dello psichico, non simboliche, perché il simbolico nasce solo dove si mantiene la tensionalità dell'antinomia.

Si potrebbe dire senza esagerazione – scrive Jung – che ogni trattamento destinato a penetrare nel profondo consiste almeno per metà nell'autoesame [analisi personale] del terapeuta: egli può infatti sistemare, riordinare nel paziente soltanto quello che riordina in sé. Non è un male se si sente colpito, colto in fallo dal paziente: può guarire gli altri nella misura in cui è ferito egli stesso. Questo e non altro significa il mitologema greco del medico ferito (Jung 1951, p. 128).

Solo in questo clima la tecnica verbale, la parola consapevole di non essere l'esperienza, ma altrettanto consapevole che comunque deve dire di un'esperienza, diventa emotivamente significativa, diventa racconto. Il racconto non può essere qualcosa di vagamente creativo ma comporta una emozione, una memoria, un progetto che hanno a che fare con le cose, con i fatti di cui ci si fa "carico insieme"; anche il silenzio fa parte del racconto, è la pausa di chi riflette e si interroga se il suo racconto sia vero, di chi cerca, raccontando, la verità; non solo la sua verità ma anche quella dell'altro e quella degli altri perché ciò che è vero trascende tutti. In altri termini, il racconto analitico è la risultante simbolica della tensione antinomica tra la parola e la cosa: si racconta cercando di essere coscienti della verità.

La naturale vocazione, destinazione dell'uomo alla coscienza – come dice Jung – alla libertà morale, alla cultura si è mostrata più forte della sorda coazione delle proiezioni che tengono l'individuo permanentemente prigioniero dell'oscura incoscienza, condannandolo alla nullità. In questo modo gli fu certamente imposta una croce: il tormento della consapevolezza, il conflitto morale, l'incertezza inerente ai propri pensieri. Questo compito è così indicibilmente difficile che verrà assolto, se mai lo sarà, soltanto nell'arco dei secoli; sarà acquisito a prezzo di infiniti dolori e fatiche, in una lotta contro tutte quelle potenze che cercano incessantemente di convincerci a imboccare il cammino, in apparenza più facile, dell'incoscienza (Jung 1945, p. 115).

L'ammonimento di Jung a non farsi sedurre dalla via apparentemente più facile dell'incoscienza appare nell'attuale temperie culturale molto attuale; è dell'epoca moderna infatti il rischio di obliare il vero e di ipertrofizzare l'efficace (l'economico). Ma perché ci sia coscienza bisogna che ci sia antinomia, tensione, solo così il costo di quel faticoso saper "tenere assieme" oltre che prezzo diviene valore, quel valore che è *sun-ballein*.

C.G. JUNG, *Psicoterapia e concezione del mondo* (1943), trad. it., in *Opere*, vol. XVI, Bollati Boringhieri, Torino, 1981, pp. 87-94.

C.G. JUNG, *Scopi della psicoterapia* (1929a), trad. it., in *Opere*, vol. XVI, cit., pp. 43-60.

C.G. JUNG, *Questioni fondamentali di psicoterapia* (1951), trad. it., in *Opere*, vol. XVI, cit., pp. 121-136.

C.G. JUNG, *I problemi della psicoterapia moderna* (1929b), trad. it., in *Opere*, vol. XVI, cit., pp. 61-86.

C.G. JUNG, *Principi di psicoterapia pratica* (1935), trad. it., in *Opere*, vol. XVI, cit., pp. 5-26.

C.G. JUNG, *La psicoterapia oggi* (1945), trad. it., in *Opere*, vol. XVI, cit., pp. 105-120.