

Giuseppe Vinci

Essere terapeuti

**Forza e fragilità
dello psicoterapeuta e della psicoterapia**



Prefazione di Clara Mucci
Postfazione di Stefano Cirillo



Giuseppe Vinci

Essere terapeuti

Forza e fragilità dello psicoterapeuta
e della psicoterapia

Collana Psiche e dintorni
diretta da Francesca Andronico e Loredana Petrone



Alpes Italia srl - Via G. Romagnosi 3 - 00196 Roma
tel./fax 0639738315 - e.mail: info@alpesitalia.it - www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl - Via Romagnosi, 3 - 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

ISBN: 978886531-762-4

I edizione, 2021

Giuseppe Vinci: classe 1953, psicologo psicoterapeuta, è didatta e già Direttore della Scuola di Psicoterapia “Change” di Bari. Formatore e supervisore di operatori e servizi delle tossicodipendenze, della salute mentale, del sistema penitenziario e scolastico, Dirigente Psicologo ASL Taranto dal 1982 al 2014, è stato due volte Sindaco di Grottaglie (TA), e poi Assessore Provinciale ai Beni Culturali della Provincia di Taranto.

Nel 2017 è stato eletto nel Consiglio di Indirizzo dell’Enpap e dal 2021 nel Consiglio di Amministrazione dello stesso Ente, sempre per il raggruppamento di AltraPsicologia.

Ha, tra l’altro, pubblicato con F. Bruni e M.L. Vittori *Lo sguardo riflesso. Psicoterapia e formazione* (Armando, 2010) e con L. Cancrini *Conversazioni sulla psicoterapia* (Alpes, 2013)

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari ed artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest’opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d’autore

INDICE GENERALE

Prefazione di Clara Mucci

Terapeuti si nasce o si diventa?.....V

IntroduzioneXXIII

1 Una prospettiva iper-relazionale

Psicologia, arte e letteratura come scienze della vita 1

La conoscenza scientifica e l'interdipendenza di ogni cosa.....4

La psicoterapia come proprietà emergente di una relazione di alta qualità.....7

Lo psicoterapeuta *homo civicus* 11

“Ciò che è vivo non ha copie...”, anche in psicoterapia..... 13

L'imprevedibilità e la complicata valutazione dei percorsi terapeutici 16

2 La complicata bellezza del lavoro psicoterapeutico

Perché si sta male 19

Vicinanza personale e cura 21

L'ambivalenza di ogni domanda di aiuto psicologico 24

La necessità della ripetizione e il dovere della leggerezza 27

Etica e psicoterapia..... 29

L'alternanza delle emozioni in terapia 32

Le etichette ignoranti..... 33

La diagnosi che serve 46

3 Il sé stesso e l'altro

Il sé stesso del terapeuta e il suo corpo 49

La cura di sé del terapeuta 51

Costruzione, manutenzione, verifica dello strumento terapeuta 53

Essere terapeuti

| | |
|--|----|
| Tutti gli psicoterapeuti sono unici, tutte le psicoterapie sono uniche | 56 |
| La relazione terapeutica: non solo transfert e controtransfert..... | 57 |
| Tutti possono essere psicoterapeuti?..... | 60 |

4 Le fragilità del terapeuta, come di ognuno

| | |
|---|----|
| Vulnerabilità delle infanzie e trasmissione intergenerazionale..... | 63 |
| La necessità, il caso e la gratitudine | 67 |
| La necessaria psicoterapia degli psicoterapeuti..... | 72 |
| “Nulla di ciò che è umano mi è estraneo” | 75 |
| Machiavelli e la condizione umana | 77 |
| Da Machiavelli alle attuali conoscenze | 82 |

5 Il nostro lato oscuro

| | |
|--|----|
| Il terapeuta al lavoro, e i suoi sentimenti negativi | 87 |
| Il combattimento interiore | 90 |
| Abbracciare il proprio limite..... | 95 |

Postfazione di Stefano Cirillo

| | |
|---|----|
| A cosa diavolo serve una postfazione? | 99 |
|---|----|

| | |
|---------------------|-----|
| Debiti | 109 |
|---------------------|-----|

Prefazione

Terapeuti si nasce o si diventa?

Clara Mucci¹

*Che nessuno si illuda:
si arriva alla semplicità solo dopo un lungo lavoro*
(Clarice Lispector)

Un famoso libro della filosofa francese Simone de Beauvoir, *Il secondo sesso*, rifletteva su una domanda fondamentale: “Donne si nasce o si diventa?”. Poneva la questione se essere donne fosse una essenza, quasi precostituita e dovuta essenzialmente alla biologia, una essenza avulsa dall’ordine culturale che farebbe sì che il femminile abbia delle caratteristiche *a priori*, che preesisterebbero perfino all’incontro delle esperienze concrete della vita. Qualcosa, quindi che non fosse conquistato grazie alla formazione dell’identità, cioè a quel diventare persone e soggetti della propria vita e della propria storia, attraverso esperienze, formazione, preparazione, maturazione, nel progresso vitale, a posteriori, e dentro la cultura.

Nel porre le sue fondamentali domande su cosa costituisca la funzione, o l’essere, o lo strumento essenziale del terapeuta, Giuseppe Vinci cerca di enucleare quello che costituisce l’essenza del terapeuta e della pratica clinica, come si arrivi cioè a rivestire questa funzione fondamentale, e quali caratteristiche avrebbe quello che, sintetizzando, chiamiamo “terapeuta”, la cui origine, vorrei sottolineare *in primis*, ha in sé sia il senso della cura, della guarigione, “*terapeia*”, ma anche del “*terapon*”, ovvero del servitore, colui che reca cioè un servizio (e in realtà il termine greco

¹ Clara Mucci è Professore Ordinario di Psicologia Dinamica presso l’Università di Bergamo, psicologa e psicoterapeuta, membro associato SIPP. È autrice, tra l’altro, di due volumi sul trauma, *Il dolore estremo*, (Borla 2008) e *Trauma e perdono*, (Cortina 2014), e di uno sui disturbi di personalità, *Corpi Borderline*, (Cortina 2020).

Essere terapeuti

designava un servizio agli dei, un servizio quindi che reca in sé il senso di una forma di sacralità).

Giustamente, Vinci inquadra le sue fondamentali domande sul terapeuta e il suo speciale sapere in un ambito a metà tra scienza e umanesimo, tra sapere e sentire, tra letteratura e ricerca, certezza e incertezza, tra conosciuto e sconosciuto o inconnoscibile, tra una pratica acquisita con gli strumenti della tecnica, dello studio e della cultura, e un sapere che, pur racchiudendo in sé tutte queste conoscenze, esula da esse e ne è in qualche modo un presupposto imprescindibile, e allo stesso tempo presenta al suo fondo un elemento misterioso e da comprendere con strumenti non solo scientifici. Nel compiere questo complesso percorso, Vinci parte da alcuni autori particolarmente significativi per la loro interdisciplinarietà e umana profondità, come Edgar Morin, di cui già nella Introduzione Vinci cita questo passaggio: “Vivo sempre più con la coscienza e il sentimento della presenza dell’ignoto nel conosciuto, dell’enigma nel banale, del mistero in tutte le cose e, in modo particolare, dell’aumento del mistero in ogni aumento della conoscenza”².

È da questo mistero che partiamo dunque nel viaggio dentro quella conoscenza che non serve razionalmente a disvelare rebus ma a sollecitare crescita, trasformazione e sollievo, facilitare ed illuminare comprensione ma anche cambiamento, ed è fondamentale sempre un processo duale di crescita, che richiede una strutturale interpersonalità; un viaggio simile a quello della testimonianza così magistralmente descritto da Dori Laub, psicoanalista ebreo sopravvissuto alla Shoah e uno dei maggiori teorici e clinici del trauma, un viaggio che nessuno compie da solo, e questa dualità essenziale e imprescindibile vale sia per il terapeuta che per il paziente. E non è un viaggio senza pericoli, senza tranelli. Così Laub descrive il viaggio-testimonianza che a mio avviso meglio delinea il percorso interpersonale e salvifico della *terapia come testimonianza*: “Per chi ascolta il patto della testimonianza, si apre un viaggio pieno di pericoli. Il trauma non lascia neanche un luogo in cui nascondersi; conoscere il

2 E. Morin, *Conoscenza Ignoranza Mistero*, Raffaello Cortina, 2018.

Prefazione

sopravvissuto vuol dire arrivare a conoscere se stessi; l'esperienza della testimonianza è una forma molto condensata di molto di quanto avviene nella vita; la questione del far fronte alla morte; il fronteggiare il tempo e il suo passaggio; del significato e dello scopo del vivere; dei limiti della propria onnipotenza; della perdita delle persone a noi care; la questione ultima della nostra solitudine; la nostra alterità rispetto a chiunque altro; la nostra responsabilità per il nostro destino; la questione dell'amore e dei suoi limiti; dei genitori e dei figli, e così via" (1992, pp. 72-74).

Tornando a Morin, con cui prende le prime battute il viaggio-testimoniaza su cosa sia la psicoterapia per Vinci, l'ormai quasi centenario filosofo francese affondava le sue affermazioni nello stesso terreno del Freud di fine Ottocento che scopriva che "l'Io non è più padrone in casa sua" e che, a farsi beffe della nostra presunzione di sapere chi siamo, dove andiamo e perché, c'è un radicale decentramento che ci attraversa, c'è un Altro, come diceva Jacques Lacan estremizzando il messaggio di Freud, che parla dentro di noi e fa di noi un Io fondamentalmente diviso, sradicato. Se mai c'è una certezza per il soggetto, questa affonda nella *Spaltung*, nella frattura, come la chiamava già Freud con un termine molto forte; il sapere del soggetto è cioè incardinato nello spazio reciso da quella radicale barra che per Lacan fa sì che ciò che affiora della nostra coscienza sia, ancora più dell'iceberg di cui ci parlava Freud, qualcosa di irrimediabilmente abitato dalla alterità e dalla in-coscienza o dall'inconscio. Un taglio dentro l'essere, come nelle tele frantumate ma cariche di vita sublimata di Lucio Fontana o ancora meglio nelle espressive rotture, nei buchi e nelle bruciature che feriscono la materia (il corpo) nelle opere di Antonio Burri. Dal taglio che permea il Simbolico e ne estrae un soggetto dimidiato, e dal buco del sapere che descrive la relazione al sapere per il soggetto, per Lacan l'inconscio parla solo attraverso i linguaggi che già Freud ci aveva indicato come privilegiati, rispetto al segreto dell'inconscio, quei messaggi che costituiscono i segni di esso, ovvero i sogni, i lapsus, gli atti mancati, i sintomi stessi, in cui a un significante sempre parlante si oppone, al di sotto, al di là della barra di significazione, un significato sempre da

Essere terapeuti

recuperare con difficoltà, un senso a cui tendere, ma sempre costantemente al di là e in qualche modo per definizione irraggiungibile. Questa tensione verso una verità irrecuperabile spiega sia il mistero e il fascino della interpretazione dei sogni, come della letteratura, sia perfino il mistero del nostro comportamento quotidiano, normale e allo stesso tempo straordinario: perché ci innamoriamo, perché scegliamo un certo corso di studi, perché ci sentiamo confusi o infelici o soddisfatti. Il nostro vivere è infuso del mistero della nostra identità, a noi stessi mai del tutto conoscibile, con tutti i suoi piccoli e grandi segreti inattingibili: perché abbiamo scelto questo mestiere, amiamo una certa persona, e perché amiamo la conserva di mele cotogne e detestiamo la cannella. Queste conoscenze inattingibili e misteriose sono il segnale di misteriosi saperi infusi di memoria implicita dentro di noi, si direbbe attingendo al linguaggio delle neuroscienze? Quello che per il Proust della *Recherche* soffondeva il sapore (o sapere?) della *madeleine* di un passato tanto agognato e dispensatore di magie quanto irrecuperabile è dato a priori, frutto di una innata essenza, o si nutre anche e soprattutto delle esperienze incise anche nel nostro cervello o nel nostro complesso mondo interiore, che è sempre frutto di complessa interazione mente-corpo-cervello, esperienze in cui l'epigenetica (non la genetica o l'innato) scrive la formula fondamentale?

Nella ricostruzione di questo mistero della vita che Vinci pone a presupposto della sua visione di terapia, l'autore si affida a Morin: "La nostra conoscenza si fonda sul mistero e sull'incertezza, che tuttavia suggella la nostra appartenenza a un mondo infinitamente complesso e per questo scuro e non del tutto mai arrivabile, conoscibile"³. Freud la chiamava *Un-sicherheit*. In questo determinismo al contrario, inidentificabile e inattingibile, Vinci fa eco a Rovelli che celebra la mancanza di un cardine, di un punto fisso, e rivendica l'abisso della conoscenza come infinita avventura: "Non c'è un cardine, un punto fisso finale, filosofico o metodologico, a cui ancorare l'avventura del conoscere"⁴.

³ Morin, op. cit., p. 145.

⁴ C. Rovelli, *Helgoland*, Adelphi, 2020, p. 154.

Prefazione

In questa complessità, tuttavia, in questa rete di tasselli infiniti, che rischia di farci sentire troppo piccoli e spaesati, complessità e semplicità, universo molteplice e voce o scelta individuale coesistono e si danno man forte, e la semplificazione, mai semplificatrice né facile, consiste nella posizione etica del soggetto. È questo, a me sembra, un punto fondamentale, un vero punto di repere in un universo che altrimenti rischierebbe di farci smarrire in una ideologica indeterminatezza buona a ogni fine. Scrive Vinci: “Connettere la complessità a ciò che è etico, cioè un bene per tutti e per ciascuno, ci fa riconoscere ciò che è essenziale, e l’essenziale ha sempre una sua magica semplicità” (p. XXV).

Non potrei essere più d’accordo, e personalmente avrei quasi timore di una complessità che non avesse a suggello questa fondamentale, da Vinci molto sottolineata perché vissuta, visione etica e civile (quindi sempre anche inevitabilmente politica) del sapere e della conoscenza, anche quando si tratta delle oscurità dell’essere e del soggetto, per sua natura (specie in psicoanalisi) sfuggente e inconoscibile, attinente a un soggetto “debole”, si direbbe con certa filosofia italiana, o “postmoderno” o addirittura “postumano” (oltre il soggetto umanistico liberale).

Nel *mare magnum* di questa complessità esistenziale e relazionale in cui siamo tutti immersi, la sfida che lancia Vinci prima a sé stesso e poi a noi lettori è la rifondazione del terapeuta come soggetto etico formato umanisticamente a quei valori esistenziali ed umani che permettono di cogliere la cifra irripetibile dell’essere umano quasi attingendo a una forma di religione che affondi non nel divino ma appunto nella umanità, nell’io-tu, nello scambio relazionale, nell’etica e nella ricerca dalla libertà di quell’essere che attraverso la terapia cerca di ripristinare, insieme a un altro e grazie alla dedizione di quell’altro, il proprio “sé di diritto” (come scrive Lorna Smith Benjamin, caposaldo teorico e clinico della formazione di Vinci, insieme a Luigi Cancrini).

L’universo terapeutico, o il luogo che il terapeuta abita, la sua posizione, è prima di tutto per Vinci un luogo etico e di ricerca di senso e di essenza della verità e infine anche appassionato dono.

Essere terapeuti

Con sincera e allo stesso tempo falsa modestia per la profondità del suo intento, Vinci sintetizza l'ambizione racchiusa nel suo progetto così: "Le pagine che seguono hanno questa sottile, forse sproporzionata, ambizione: evidenziare come sia proprio la piena assunzione della irriducibile complessità della relazione psicoterapeutica a consentire di viverne la sua semplicità e la bellezza del dono che è ogni relazione d'aiuto: una emozionante esplorazione di territori umani sconosciuti – e perciò spesso temuti – in noi stessi e nei nostri simili, per ritrovare o tracciare il sentiero che ci porti in un altrove migliore, da scoprire e vivere insieme" (p. XXV).

Più avanti l'autore afferma che "da sempre le relazioni in cui si scambia aiuto sono parte essenziale e brillante della condizione umana, e dunque dell'esperienza di ciascuno. Per questo le relazioni d'aiuto sono state e sono sostanza del comune patrimonio umanistico, cioè spirituale, religioso, filosofico, e artistico – poetico e letterario, in particolare –, cui possiamo attingere a piene mani, per integrare la nostra capacità di comprendere ciò che è umano, nel momento stesso in cui ci arricchiamo piacevolmente" (p. 1). E ancora: "Ai fini della comprensione di molteplici aspetti del funzionamento umano, nella sua bellezza e nella sua tragicità, tanti libri "scientifici" sono poca cosa se confrontati con la ricchezza che può arrivare dalla lettura di un verso, o di un romanzo, o dal ragionamento di un filosofo, o dalla riflessione di un antropologo oppure di un analfabeta equilibrato e saggio, se abbiamo la fortuna di incontrarlo e di ascoltarlo. Oppure, ancora, da ciò che nella mente può essere evocato da una scultura, da un'opera pittorica, o da una musica, inaspettatamente capaci a volte di toccare, svelandole, emozioni profonde. Come raggiungendole attraverso un collegamento invisibile che ha aggirato, beffandola, la sorveglianza difensiva del raziocinio" (p. 2).

In un complesso lavoro di interconnessione, attraverso la dedizione della relazionalità e il riconoscimento della umanità dell'altro che si presenta alla terapia come sofferente, mancante, negato, represso, dissociato, "dimidiato", si struttura una visione della cura come relazione "sufficientemente buona" in cui si dà all'altro nella totale reciprocità la sacralità

Prefazione

tutta laica del dono terapeutico che è accudimento, cura, amore, riconoscimento del vero sé, permettendo il ritrovamento di quei presupposti che sono andati smarriti evolutivamente nelle esperienze traumatiche interpersonali, scavando il solco delle ferite. Christian, Safran e Muran parlavano della cura come “esperienza riparativa” (Christian, Safran, e Muran, 2012); per Sandor Ferenczi, (1932) il padre o meglio, metaforicamente, la madre della psicoanalisi relazionale, si trattava di sostituire alla abreazione di Freud (che pure, facendo parlare il dolore, restituiva alla storia la verità e al corpo la liberazione dai sintomi, mentre la mente ritrovava la capacità di ricordare, e non solo di parlare attraverso il sintomo) una esperienza nuova, riparativa, di amore.

Ogni relazione d'aiuto (relazione del “*terapon*”), è servizio, servizio reso come testimonianza di una umanità essenziale che affonda nell'etica e si colora di sacralità, tutta laica, e quindi prima di tutto è un dono per l'altro. Lacan, che Vinci non segue come uno dei suoi modelli, ma che mi sembra ancora una volta appropriato qui citare, parlava di lascito della terapia come dono, come ultimo approdo a Colono per Edipo, capostipite e soggetto simbolico del nostro essere venuti al mondo senza conoscere la nostra vera storia, come essere umano che nasce e vive per gran parte della vita nella ignoranza della sua storia, per cui non può che ripeterla, tragicamente, ottusamente, senza vedere; essere che fonda le sue ragioni proprio nella ignoranza della sua storia originaria (perché ignora proprio che sia figlio dell'uomo che ha ucciso, e di quella donna che sciaguratamente si trova a sposare), e che assurge a soggetto e acquisisce una capacità di vedere solo dopo che ha compreso le origini o le motivazioni della sua colpa, (quando oramai è cieco).

Lacan, quindi, avvicinava quel lascito-rivelazione in cui consiste la guarigione alla conquista (dolorosa, catastrofica ma trasformativa e di redenzione della vita) di Edipo stesso. Come scrive Shoshana Felman, teorica e studiosa di psicoanalisi applicata⁵ ai testi di letteratura francese,

⁵ Felman in realtà parla di “implicazione” tra testo letterario e teoria psicoanalitica, un reciproco parlare, non di “applicazione” dunque, che reca in sé sempre il senso di una imposizione e di una disuguaglianza di poteri e posizioni.

il lascito ultimo di Edipo Re, secondo Lacan, è la conquista di una parola di verità che redima la sua storia, (Felman, 1983), è l'illuminazione possibile solo nella consapevolezza dolorosa che permette l'attraversamento del Simbolico: quello che la terapia restituisce è un soggetto che nasce alla sua storia, che è diventato consapevole del perché il proprio percorso è stato segnato da certi passi e da certi ostacoli, che pure, alla fine, speriamo compongano una figura piena di senso, abitata dal significato.

La relazione d'aiuto per Vinci è legata alla bellezza del dono nella misura in cui connette due universi, quello del terapeuta e quello del paziente in una stessa traiettoria, per dirigersi verso il bene dell'altro, la meta ultima della conoscenza, che se non diventa trasformazione e recupero dell'essenza non è crescita. È evidente la repulsione per qualsiasi trattamento che non sia basato su una basilare umiltà, accettazione dell'altro e condivisione, mentre è sancito da una fondamentale differenza: il terapeuta è quello che dei due ha già fatto un lavoro su sé stesso, e può in qualche modo mettere da parte i suoi bisogni e le sue principali difese per mettersi a disposizione dell'altro, e diventare un io osservante, che non invade l'altro con la propria storia e con i propri contenuti, avendoli esplorati e recuperati o attraversati. Da questo, non solo dalle sue conoscenze tecniche e dalla sua formazione, scaturisce il presupposto di una differenza imprescindibile a mio parere tra i due soggetti in terapia, in cui eventuali propensioni del terapeuta al controllo e al dominio vanno ricondotte a difese e dinamiche che dovrebbero essere sufficientemente analizzate, messe in questione, e trattate.

E questo viaggio, questa esplorazione che comprende due protagonisti o due reciproci testimoni accomunati dalla ricerca della verità e della totale onestà e azzeramento di orpelli, non può che essere un viaggio che mette a nudo entrambi ed è aperto a sfide e conquiste che lasciano il segno e non possono lasciare uguali, né l'uno né l'altro. Ed è necessario che, al pari di uno strumento musicale continuamente accordato e tenuto con la massima cura, così anche il corpo-mente-coscienza del terapeuta sia oggetto di costante e continua "manutenzione", come scrive Vinci, inclusa la

Prefazione

supervisione dei casi in cui il terapeuta si trovi sorpreso a toccare zone impreviste, o quei coni d'ombra delle zone cieche che tutti i terapeuti hanno.

Scrivo in *Trauma e perdono* (Mucci, 2014) che la relazione terapeutica si apre dentro l'area *in-between* della speciale liminalità, o soglia della esplorazione e mistero dell'incontro, resa sicura grazie al setting ma costantemente ai margini del pericoloso ritorno della traumatizzazione. Lì lavorando ai limiti di una finestra di potenziale disregolazione affettiva: “Nella elaborazione del ricordo traumatico, la relazione terapeutica ha condotto il paziente e il terapeuta in una zona sicura *in-between*, liminale, in cui è possibile il recupero delle parti disconnesse o dissociate. . . . Come l'analisi nella spiegazione di Freud era considerata ‘interminabile’, allo stesso modo questa ‘*beyond-ness*’ questo andare al di là del dolore estremo e della frammentazione e della dissociazione è interminabile, con una possibilità di rinnovata vita emotiva per chi una volta era un ‘sopravvissuto’, intrappolato tra la vita e la morte” (Mucci, 2014, p. 206). Parlavo in quel caso di una riconciliazione di parti interne scisse che diventa una elaborazione del trauma nella direzione della integrazione delle parti della storia e del perdono.

Questa partecipazione umana del terapeuta nella sua interezza permette la restituzione o la creazione di una rete umana e sensibile di “*connectedness*” (Mucci, 2014), che apre all'umano dei partecipanti, alla redenzione della vita della vittima, e sostiene entrambi in quella *prova esistenziale* che è la terapia quando è ricerca di verità, qualcosa che non potrà lasciare la realtà esterna non toccata, ma è anche trasformazione della realtà esterna e collettiva, in qualche modo della storia e del sociale (se è veramente ritrovamento di frammenti di verità). Ritengo infatti ancora oggi che “questa riconciliazione delle parti interne scisse apre un movimento di speranza e di rinnovamento dall'individuale alla comunità e perciò non può non avere un effetto e una funzione anche a livello politico” (Mucci, 2014, p. 209).

È dunque fondamentale in questo complesso gioco relazionale che il terapeuta mantenga una scrupolosa e continua cura di sé: “È il sé stesso del terapeuta – . . . – che co-costruisce lo specifico e particolare assetto della relazione. È il sé stesso del terapeuta che prevalentemente orienta

– con la partecipazione attiva del suo interlocutore – la selezione dei contenuti del discorso, stabilendone la differente rilevanza e scegliendo quali enfatizzare, quali trascurare, quali contraddire. È il sé stesso del terapeuta il traduttore, l'ermeneuta (più o meno efficace, più o meno attendibile e fedele), dei prodotti dei processi relazionali cui prende parte” (p. 49).

E continua suggestivamente Vinci: “Siamo ciò che ci ha determinati, e dunque il sé di ognuno è in ogni momento la sintesi della sua storia sin lì, incluso il momento presente, il riepilogo a volte cristallizzato, più spesso fluido e instabile, della propria ontogenesi. Il proprio sé può diventare professionalmente terapeutico attraverso quella non scontata e mai definitivamente acquisita conquista che è la propria formazione in senso utile alle relazioni di aiuto; qualcosa di non raggiungibile attraverso il solo (ineludibile) studio teorico e l'adozione di un complesso di tecniche” (p. 50).

Essendo lo strumento stesso del proprio lavoro, non solo il terapeuta deve essere, secondo le parole di Vinci, “ben formato”, ma costantemente “manutenuto, revisionato, ripulito, riaccordato, nutrito”, e deve costantemente mantenersi in relazione con i colleghi, per conservare una immagine monitorata del proprio funzionamento.

La scrittura di Vinci è un cammino a spirale e circolare, che acquisisce e cresce non in senso lineare ma con un accumulo continuo e transazionale, con una spirale in cui bisogna, proprio come nel cammino terapeutico, anche un po' andare indietro e liberarsi di qualcosa o cedere qualcosa allo scopo di andare avanti, una acquisizione del nuovo che è sempre anche uno svuotamento del vecchio e del non funzionale, se non proprio un ingombro inutile, una zavorra.

Un cammino circolare e non lineare, ricorsivo, nella consapevolezza, scrive Vinci citando Eliot, che, probabilmente, “non smetteremo mai di esplorare. E alla fine di tutto il nostro andare ritorneremo al punto di partenza, e lo conosceremo per la prima volta” (p. XXV).

Il processo di trasformazione terapeutico è fondamentalmente un processo di “liberazione” che non si basa sul dare consigli o su “tecniche,

Prefazione

esercizi, giusti consigli e appelli a mettere in pratica comportamenti ‘che fanno bene e fanno star bene’” (p. XXVI). Così come, per quanto necessario possa essere seguire una traccia che abbia in sé il segno della gravità della sofferenza e dei passi da compiere nella direzione della guarigione, e di una adeguata prognosi, Vinci non vede nelle categorie diagnostiche fini a sé stesse la formula salvifica: “Le cose essenziali da cogliere e capire – simbolicamente evidenziate dal sintomo – non risiedono nel sintomo e ancor meno nell’etichetta diagnostica ma nella storia attuale e remota della persona che emette quel segnale, e non aspettano altro che essere espresse, ascoltate e accolte nella dignità di una relazione umana in cui ci sia *modo e tempo* di farlo” (p. 38).

Il cammino terapeutico è piuttosto una ricerca dei segni, del tracciato che l’esistenza ha lasciato in ognuno, e al tempo stesso un approdo e una liberazione o una rinascita. Quello che conta, è nascere come soggetti alla propria storia, invece di essere da essa ciecamente determinati, e ancora una volta mi viene in mente Lacan, quando parla di “essere giocati dalla propria storia”, che è la descrizione del cammino del soggetto prima che incontri, sulla via del non sapere, la sua verità. Come scrive Lacan nel Seminario II, “il gioco è già tracciato, i dadi sono stati già tirati, con questa unica eccezione, che possiamo riprenderli in mano ancora una volta, e ancora una volta giocarli” (Seminario II, p. 256 versione francese). È un nascere alla propria storia, come i personaggi di Karen Blixen, come il Jogona che in *La mia Africa* nasce alla propria storia grazie alla parola, alla scoperta della scrittura e della parola. La parola fonda un ritorno alla vita in cui “necessità caso e gratitudine” (titolo di un paragrafo del capitolo 4 di Vinci dedicato alle fragilità del terapeuta) giocano tutti un ruolo fondamentale.

Come nella storia della cicogna raccontata da Karen Blixen, in *La mia Africa*, mettere insieme i segni del proprio percorso, del proprio cammino, tratto per tratto – anche se nessun tratto di per sé suggella l’immagine intera –, si spera lasci alla fine non solo una traccia duratura o transgenerazionale, un lascito appunto utilizzabile dagli altri, da chi rimane, ma

permetta di riconoscere una figura intera, il senso conclusivo del nostro percorso, visibile e ripercorribile anche da altri, e comunque significativo e “aurorale”, cioè di rinascita. Si spera che dal processo di rinascita della terapia si componga, sia pure a tratti faticosamente, una immagine di crescita e redenzione: per la Blixen era appunto la cicogna, essa stessa simbolo di nascita o di rinascita del soggetto. Ed è significativo, io credo, che la figura scelta dalla Blixen sia quella generativa per eccellenza, e simbolica per eccellenza del lavoro della madre, che partorisce e permette una prima nascita. La seconda, è affidata a noi e alla possibilità terapeutica.

Rinascita, dunque, o valore salvifico della psicoterapia. Per Vinci questo si riconnette alla stessa visione umanistica della ricerca dell'essenza umana nell'arte stessa che sintetizza la capacità creativa e simbolica della più alta forma di conoscenza umana che è appunto l'arte e la bellezza, per definizione quei valori simbolici che nessun altro vivente condivide con noi umani.

Ribadisce a chiare lettere Vinci il trionfo di una vivifica umanizzazione come valore fondante della terapia. Contro tecnicismi, contro pluralità di tecniche prive del fondamentale motore umano ed etico al suo cuore, Vinci si costituisce come teorico di una terapia dell'umano e una rifondazione tutta umanistica dell'essere.

Sottoscrivo quanto Vinci dice riguardo al tipo di letture e alla formazione del futuro terapeuta, in un universo sempre più cognitivistico e privato di cultura, sapere e formazione umanistica:

La biblioteca degli psicoterapeuti dovrebbe contenere perciò non solo i libri degli studiosi della propria materia ma anche quelli dei poeti, dei letterati, dei filosofi – degli umanisti, insomma – sentiti come più vicini alla propria sensibilità. La buona letteratura, in particolare, apre la mente alla complessità che siamo, attraverso una moltitudine di opere umilmente pronte a essere scelte da chiunque solo lo volesse. Oltre al piacere, gli insegnamenti espliciti e impliciti assunti dalla loro frequentazione (assimilazione, verrebbe da dire, perché la parola richiama l'idea dell'incorporazione e del nutrimento), hanno il privilegio di depositarsi

Prefazione

autonomamente dentro di noi – e senza chiederci il permesso – materializzandosi in nuove connessioni cerebrali, ai livelli più profondi (emozionali, integrandosi nell'amigdala) e più alti (filosofici, nella corteccia cerebrale). Senza sforzo né intenzione, perché quando siamo davvero immersi nelle storie – e, più in generale, nella fruizione artistica e della bellezza in ogni sua manifestazione – diventiamo permeabili e fertili come una buona terra, proprio mentre stiamo facendo qualcosa che potrebbe apparire improduttiva, inutile (p. 2).

D'altronde, siamo tutti consapevoli che nessuna sofferenza verrà mai redenta dal sapere nozionistico dalle tecniche o dai cognitivismi così come nessuna verità del sentire umano verrà mai espressa in grafici e algoritmi. E come già diceva Freud, i poeti hanno detto tutto del cuore umano e Shakespeare, per esempio, ma anche Omero o Virgilio avevano già cantato ampiamente le dinamiche, i moti, le sofferenze, o le gioie. I processi della letteratura, della parola e della poesia affondano nelle stesse dinamiche, di nascondimento e svelamento, di represso e trasgressione del segreto, come dicono molti dei grandi scrittori e come Freud per primo ci ha indicato.

E i tempi dell'umano non sono quelli della velocità e della riduzione al profitto e alla convenienza ma quelli spesso apparentemente svantaggiosi della lentezza e della consapevolezza, dell'attenzione, della cura. Cura, appunto, come prendersi cura di sé e del proprio tempo e delle azioni e delle cose che affidiamo al tempo della nostra vita. Sono le relazioni della nostra vita che rendono quella vita “degnata di essere vissuta” o, come dice la filosofa Judith Butler in *Vite precarie* (2011), scritto appena dopo il crollo delle Torri Gemelle, “degnata di essere compiuta”.

L'illusione della nostra conoscenza è che sia individuale e settoriale (appunto, frutto di quello che sintetizzando chiamiamo “emisfero sinistro”, quello digitale e schematico, anche se sappiamo che entrambi funzionano insieme anche quando uno prevale), data da dati calcolabili, finiti e individuati, mentre la verità della conoscenza è interpersonale, intersoggettiva, interconnessa, o per tornare alla *connectedness* a me cara,

Essere terapeuti

sempre frutto di interrelazioni che compongono il quadro: così come l'Io non è, se non in relazione a un altro, il sé-altro che sostanzia la nostra esistenza e la nostra immagine o i nostri modelli operativi interni che, come sosteneva Bowlby, si forma sempre in relazione al nostro caregiver (Bowlby, 1973).

Questa costitutiva relazionalità, fondante dell'essere, è a fondamento della filosofia di un altro autore fondamentale per Vinci, Nagarjuna⁶, un monaco buddista di 1800 anni fa, per come riportato nella lettura di Rovelli: "Nulla esiste in sé, tutto esiste in dipendenza da qualcos'altro, in relazione a qualcos'altro. 'Io' non è altro che l'insieme vasto e interconnesso dei fenomeni che lo costituiscono, ciascuno dipendente da qualcos'altro".

Così la nostra *connectedness* (Mucci, 2014) e interconnessione ci rende fili di uno stesso arazzo i cui colori dipendono appunto dall'intreccio e così la riuscita del disegno finale. Come sottolinea Vinci, e come scrive la Butler, noi intuiamo quello che siamo soprattutto grazie alla perdita di coloro da cui la nostra identità è stata fondata, come pezzi del nostro stesso essere. Siamo tutti inestricabilmente connessi, si potrebbe dire, nel senso di interdipendenza ma anche di relazionale *connectedness*, rete umana indistricabile di cui tanto più abbiamo capito il valore e l'essenza quanto più il coronavirus ha ristretto il nostro raggio di azione e ci ha relegati a una ricerca di senso e di significato della nostra vita che inizia e finisce con noi e le nostre relazioni, "al di là di tutto".

La visione della cura come healing di parti scisse che solo in relazione ritrovano una forma e una interezza è ben chiarita da Vinci con una sicurezza che va all'essenziale:

Si evolve e si sta meglio attraverso la psicoterapia, elaborando e superando traumi, carenze e connessi malfunzionamenti personali e relazionali – si "guarisce" insomma, qualunque cosa ciò voglia dire – perché si fa esperienza di un diverso modo di stare nella relazione con l'altro, e dunque

⁶ C. Rovelli, "Lezioni di fisica buddhista: le cose sono solo relazioni", in *Ci sono luoghi al mondo dove più che le regole è importante la gentilezza*, Edizioni Corriere della Sera, 2018.

Prefazione

con tutti gli altri, e con il resto del mondo. Scoprendo sé stessi attraverso lo sguardo, l'autenticità e la competenza di un o una terapeuta capace, a sua volta, di riconoscere e confrontare criticamente la persona che a lui si rivolge con le proprie ragioni e le proprie risorse, come con i propri limiti e i propri errori (p. 7).

Senza dubbio è questa qualità umana del terapeuta che a sua volta ha compiuto un percorso di cura che riesce a guarire: “È solo la qualità alta della relazione che dà valore ed efficacia alle teorie e alle tecniche scelte e fatte proprie dal terapeuta” (p. 7).

È solo cioè nello scambio e nella autenticità e nella ricerca coraggiosa dell'origine che si sostanzia una possibilità di cambiamento, di ricollegamento delle sinapsi, di cambiamento del connettoma. Conclude l'autore: “La psicoterapia è una proprietà emergente di una relazione di alta qualità” (p. 8).

Questa visione “stride insopportabilmente con l'idea di una “psicoterapia” basata su procedure e protocolli standardizzati e rigidi, dunque tendenzialmente impersonali, purtroppo largamente in uso nell'ambiente professionale psichiatrico e psicoterapeutico” (p. 15).

Il processo terapeutico che affonda nell'umano non è calcolabile e definibile in termini quantitativi ma solo nella direzione della trasformazione e della cura, non riguarda solo la cognizione ma i livelli del sentire e dell'essere compassionevoli.

In sintonia con Nancy McWilliams, una delle qualità imprescindibili di un buon terapeuta è l'autenticità, che suppongo sia l'adesione alle teorie e ai valori anche ideali del nostro lavoro, perfino nella nostra vita pratica e nella nostra quotidianità. Su questo punto, non c'è dubbio, non si può essere un bravo terapeuta senza imprescindibili valori etici ed umani, poiché altrimenti ogni teoria diventa vuota, artificiale, una posa, appunto, e non essenza di quello che vogliamo comunicare anche non verbalmente e con cui lavoriamo in modo implicito (cioè, con l'emisfero destro, senza che siano necessariamente le parole ad offrire l'esempio e la sponda). Autenticità, ci ricorda Vinci citando la grecista Andrea Marcolongo, “non

Essere terapeuti

significa ‘verità’, bensì ‘potere’, ‘autorità’⁷: anche questi sono valori relazionali che si possono affermare solo nel lavoro con un altro, o insieme a un altro, interpersonalmente e socialmente.

Per diventare quello che Vinci chiama “essere terapeuti”, dunque, è necessaria una formazione che non sia solo conoscenza dei contenuti ma lavoro su di sé. Come si arriverebbe altrimenti, per il terapeuta, a questa autenticità, a questo essenziale conoscenza del proprio nucleo e della propria essenza originaria, al punto da poter prendersi la responsabilità della vita sofferente di un altro, per aiutarlo a invertire il proprio percorso distruttivo e ritrovare l’essenza?

Dopo aver chiarito che c’è una fondamentale umanità etica imprescindibile, e una necessaria formazione umanistica di base, Vinci conclude che terapeuti si diventa, con un percorso o più percorsi di terapia su sé stessi, ribadendo cioè la necessità che il terapeuta a sua volta sia analizzato e acquisisca il suo strumento di osservazione avendo lavorato sul proprio transfert e quindi sulla capacità di regolare il proprio controtransfert, che non è solo cogliere sé stessi ma cogliere l’altro attraverso il sé stesso che siamo diventati riconoscendo e conoscendo i propri limiti.

È evidente come questo processo, per il terapeuta come per il paziente, sia sempre in costante divenire, per cui il lavoro coerentemente ed emblematicamente, direi, si conclude con Borges e *l’Aleph*, ovvero con lo scrittore della impossibilità di essere unici e interi, in quanto in ogni momento, ognuno di noi è “irripetibile”: “Sentii, giunto all’ultima pagina, che la mia narrazione, era simbolo dell’uomo che ero mentre la scrivevo, e che, per scriverla, avevo dovuto essere quell’uomo, e che, per essere quell’uomo, avevo dovuto scrivere quella storia, e così all’infinito” (p. 97).

Un gioco di specchi, o un gioco di scatole cinesi, per un lavoro interminabile quanto interminabile e indescrivibile è raccogliere e chiudere la vita umana in una unica storia. Come recita un proverbio giapponese, “La vita è cadere sette volte e rialzarsi otto”. E accanto a noi, nel rialzarci,

7 A. Marcolongo, *Alla fonte delle parole*, Mondadori, 2019.

Prefazione

qualcuno ci accompagnerà e ci aiuterà a riscrivere un'altra storia, più ricca e più indefinita, cioè meno determinata dalla nostra origine e quindi più libera, la storia per cui eravamo nati ("il sé di diritto", secondo Lorna Smith Benjamin). Consapevoli che la storia implicherà riscritture potenzialmente infinite, o da riprendere in momenti critici della nostra vita.

Come l'aleph è la prima lettera dell'alfabeto fenicio e dell'alfabeto ebraico che non si pronuncia, è muta, o si può dire sia la voce del respiro prima della prima parola, un alito divino o ineffabile, così la pagina bianca, da scrivere continuamente finché siamo in vita è la storia più ricca mai scritta. Cito ancora la Blixen, ma degli *Ultimi racconti*: "Chi allora racconta una storia ancora più bella delle nostre? Il silenzio. E dove si legge una storia più profonda di quelle scritte sulla pagina più squisitamente stampata del più prezioso di tutti i libri? Sulla pagina bianca. Quando una penna regale e coraggiosa, nel momento della sua più alta ispirazione, ha finito di scrivere la sua storia con l'inchiostro più raro... dove, in quel momento, si può leggere un racconto ancora più profondo, più soave, più leggero e più crudele di quello? Sulla pagina bianca".

La pagina bianca, scrivevo molti anni fa (Mucci, 1992), è la pagina dell'inconscio, potenzialmente inaccessibile, ma che determina tutta la costruzione della nostra vita (e sulla cui tensione verso il poterla conoscere o ri-conoscere si regge il filo della narrazione). Buona lettura.

Milano/Pescara, dicembre 2020

Bibliografia

- Blixen, K. (1937), *La mia Africa*. Milano, Feltrinelli, 2015.
Blixen, K. (1955), "La pagina bianca", in *Ultimi racconti*. Milano, Adelphi, 1982.
Borges, J.L. (1952), *L'Aleph*, Milano, Feltrinelli, 1961 (p. 77).
Bowlby, J. (1973), *Attaccamento e perdita. Vol. 2. La separazione dalla madre*. Torino, Borin-ghieri, 1975.
Braidotti, R. (2014), *Il postumano. La vita oltre l'individuo, oltre la specie, oltre la morte*. Roma, Derive/approdi.

Essere terapeuti

- Christian, C., Safran, J., & Moran, C. (2012), The corrective emotional experience: A relational perspective and critique. In L. G. Castonguay & C. E. Hill (Eds.), *Transformation in psychotherapy: Corrective experiences across cognitive behavioral, humanistic, and psychodynamic approaches* (p. 51-67).
- de Beauvoir, S. (1949), *Il secondo sesso*. Milano, Il Saggiatore, 1961.
- Felman, S. (1983), Beyond Oedipus: The Specimen Story of Psychoanalysis. In R. Con Davis, (a cura di). *Lacan and Narration*. pp. 1021-1063. Baltimore, Johns Hopkins University Press.
- Ferenczi, S (1932), *Diario Clinico: Gennaio-Ottobre 1932*. Milano, Raffaello Cortina, 1988.
- Hayles, K. (1999), *How We Became Posthuman: Virtual Bodies in Cybernetics, Literature, and Informatics*. Chicago, University of Chicago Press.
- Lacan, J. (1978), *Il Seminario. Libro II. L'Io nella teoria di Freud e nella tecnica della psicoanalisi*. (1954-1955), Torino, Einaudi, 2006.
- Laub, D. (1992), "Bearing witness, or the vicissitudes of listening". In Felman, S. & Laub, D. *Testimony. Crisis of Witnessing in Literature, Psychoanalysis and History*, New York and London, Routledge.
- Marcolongo, A. (2019), *Alla fonte delle parole*, Milano, Mondadori,
- Morin, E. (2018), *Conoscenza Ignoranza Mistero*, Milano, Raffaello Cortina
- Mucci, C. (1992), "The Blank Page as a Lacanian 'Object a': Desire and Interpretation between Literature and Psychoanalysis. *Literature and Psychoanalysis*, n.38, 4: 23-35.
- Mucci, C. (2020), *Corpi Borderline. Regolazione affettiva e clinica dei disturbi di personalità*. Milano, Raffaello Cortina.
- Mucci, C. (2014), *Trauma e perdono. Una prospettiva psicoanalitica intergenerazionale*. Milano, Raffaello Cortina.
- Proust, M. (1927), *Alla ricerca del tempo perduto*, Torino, Einaudi, 2017
- Rovelli, C. "Lezioni di fisica buddhista: le cose sono solo relazioni", in *Ci sono luoghi al mondo dove più che le regole è importante la gentilezza*, Edizioni Corriere della Sera, 2018
- Sofocle. *Edipo Re. Edipo a Colono. Antigone*. Introduzione di U. Albini, Milano, Garzanti.

Introduzione

Di ciò che leggerete, niente è farina del mio sacco.

Qui di mio c'è solo il lievito.

(Edoardo Albinati, *La scuola cattolica*, Rizzoli, 2017)

Questo testo propone alcune riflessioni che hanno una finalità insieme semplice e ambiziosa: mettere in primo piano alcuni elementi essenziali dell'arduo e affascinante lavoro che un po' per scelta e un po' per intima necessità il terapeuta si ritrova a fare, allo scopo di rendere più consapevole e leggero il proprio ruolo, e a viverne la complicata bellezza. Forse perché questo lavoro mi ha donato molto, mi fa piacere condividere alcune delle cose che svolgendolo, studiandolo e insegnandolo, ho imparato, in particolare intorno alle figure dei suoi protagonisti, le terapeute, i terapeuti e le persone che a loro si rivolgono, riprendendo un discorso iniziato con Francesco Bruni e Laura Vittori in *Lo sguardo riflesso. Psicoterapia e formazione*⁸ prima, e con Luigi Cancrini in *Conversazioni sulla psicoterapia*⁹ successivamente.

Ma so anche che scrivere serve molto a me, ora, per continuare la riflessione e il confronto con la comunità dei colleghi e con le persone interessate al tema della cura. La formazione all'esercizio della cura, e della psicoterapia in particolare, è infatti un processo che dura tutta la vita, poiché nel tempo e con l'esperienza il terapeuta cambia, e cambia il suo sguardo sul proprio esistere e sul resto del mondo, con ciò restando di fatto e sempre un principiante.

Ciò che si può trasmettere di quanto si è compreso, d'altro canto, resta importante anche se ogni livello di conoscenza raggiunto è solo un punto di passaggio, un transito sino al successivo traguardo, poiché non si finisce mai di conoscere e sapere. Lo affermava Socrate duemila

8 F. Bruni, M.L. Vittori, G. Vinci, *Lo sguardo riflesso. Psicoterapia e formazione*, Armando, 2010.

9 L. Cancrini, G. Vinci, *Conversazioni sulla psicoterapia*, Alpes, 2013.

Essere terapeuti

e quattrocento anni fa con il suo “più so, più so di non sapere” e lo sostiene la scienza dei giorni nostri, forte del suo cammino e dotata di strumenti un tempo neanche immaginabili.

Edgar Morin ci porta una sua essenziale testimonianza sul paradosso della conoscenza:

Vivo sempre più con la coscienza e il sentimento della presenza dell'ignoto nel conosciuto, dell'enigma nel banale, del mistero in tutte le cose e, in modo particolare, dell'aumento del mistero in ogni aumento della conoscenza¹⁰.

Torna l'antico, Socrate, nel moderno più attuale, Morin, o, si potrebbe dire, torna il persistente metastorico nella cronaca della conoscenza.

Socrate, Morin e tanti altri ci accompagnano, con l'animo tenace del ricercatore, verso la consapevolezza di quanto poco sappiamo, e di quanto ci sia di ancora ignoto e misterioso in ogni oggetto, da quello infinitamente piccolo a ciò che chiamiamo universo. Ci invitano e ci insegnano, soprattutto, a non sentire tale consapevolezza come penuria, o deprivazione ma, all'opposto, come puro dato di realtà ed eccitante pungolo del desiderio di andare oltre, e conoscere altro. Abbracciando, in questo cammino, anche la contraddizione e il paradosso, poiché:

La contraddizione cui giunge ogni conoscenza approfondita non è un errore, ma l'ultima verità concepibile. Dobbiamo dunque riconoscere la validità dei paradossi e delle contraddizioni come ultime manifestazioni della conoscenza¹¹.

Con altre parole, ma allo stesso modo, ci incoraggia Carlo Rovelli:

Credo che uno dei grandi errori che fanno gli esseri umani quando tentano di capire qualcosa sia il volere certezze. La ricerca della conoscenza non si nutre di certezze: si nutre di una radicale assenza di certezze. Grazie all'acuta consapevolezza della nostra ignoranza, siamo aperti al dubbio e possiamo imparare sempre meglio. Questa è stata

10 E. Morin, *Conoscenza Ignoranza Mistero*, Raffaello Cortina, 2018.

11 Morin, op. cit., p. 145.

Introduzione

sempre la forza del pensiero scientifico, pensiero della curiosità, della rivolta, del cambiamento. Non c'è un cardine, un punto fisso finale, filosofico o metodologico, a cui ancorare l'avventura del conoscere¹².

Niente paura, però. È vero, viviamo la complessità che siamo e del mondo che abitiamo, spesso frastornati da un flusso immane di informazioni e dati spesso difficili da interpretare, discernere, assemblare in modo sensato. Dati che spesso ci fanno sentire sapienti ma impotenti, impossibilitati a incidere su realtà troppo più grandi di noi, e che sembrano sovrastarci, lasciandoci spaesati. Ma poi arriva una luminosa riflessione – o un inatteso testimone: Rosa Parks, o Greta Thunberg, tra i centomila che si potrebbero nominare – a dimostrare che la piena assunzione del paradigma della complessità in ogni sua declinazione può coesistere con la semplicità del pensiero, della scelta e – non sempre, ma più spesso di quanto si sia disposti ad ammettere – di una azione conseguente, sia personale che collettiva. Connettere la complessità a ciò che è etico, cioè un bene per tutti e per ciascuno, ci fa riconoscere ciò che è essenziale, e l'essenziale ha sempre una sua magica semplicità.

Le pagine che seguono hanno questa sottile, forse sproporzionata, ambizione: evidenziare come sia proprio la piena assunzione della irriducibile complessità della relazione psicoterapeutica a consentire di viverne la sua semplicità, e la bellezza del dono che è ogni relazione d'aiuto: una emozionante esplorazione di territori umani sconosciuti – e perciò spesso temuti – in noi stessi e nei nostri simili, per ritrovare o tracciare il sentiero che ci porti in un altrove migliore, da scoprire e sentire insieme.

Un cammino circolare e ricorsivo, probabilmente, in cui “non smetteremo mai di esplorare. E alla fine di tutto il nostro andare ritorneremo al punto di partenza per conoscerlo per la prima volta”¹³.

Come si sarà già intuito, la psicoterapia qui non è intesa come processo finalizzato solo al superamento in sé di difficoltà e sintomi attraverso tec-

12 C. Rovelli, *Helgoland*, Adelphi, 2020, p. 154.

13 T. S. Eliot, *Quattro quartetti*, Raffaelli, 2017.

niche, esercizi, giusti consigli e appelli a mettere in pratica comportamenti “che fanno bene e fanno star bene”. Consiglio sinceramente a tutti – anche da psicoterapeuta – yoga e meditazione, mindfulness e attività fisica, contatto con la natura e contrasto attivo di ogni cattiva abitudine e di ogni ingiusto timore ma, tuttavia, tutto ciò ha senso e utilità solo quando si integri in una relazione tra persone che sia “maggiorante”, come la definisce Marco Vannotti¹⁴. Una relazione sicura che, nata da una domanda di aiuto, si dipana in un intenso processo – breve o lungo che sia – che rende i protagonisti più competenti di sé e più capaci di conoscersi e autodeterminarsi, cioè più liberi, e virtuosi nel senso proposto da Natoli: abili ad esistere, ossia capaci di fare cose giuste nel modo migliore possibile¹⁵.

Detto in altri termini: se ho un dolore, un disturbo, un sintomo psichico che pesa in questa fase della mia vita – per esempio una fobia di qualcosa, una somatizzazione, un umore o una abitudine o una modalità relazionale che creano difficoltà a me o agli altri, e così via -, non voglio solo che vada via al più presto, se necessario anche con l'aiuto di farmaci, voglio sapere prima di tutto di cosa è indizio, segno – come il significato della parola “sintomo” promette –, perché ce l'ho, e proprio in quel modo, e da cosa è stato originato, le circostanze in cui si è seminato e quelle in cui si è poi sviluppato, e con quale mio contributo. E da lì capire come curarlo, alla luce del diverso sentire che arriva dalla sintonizzazione con la persona che mi sta aiutando.

Tutto ciò, evidentemente, non è solo il necessario “assumere un comportamento più funzionale”, o l'auspicabilissimo “provare meno dolore”. Nella relazione psicoterapeutica autentica si acquista progressivamente contezza della consistenza, della contraddittorietà e della dignità della propria storia e di sé stessi, come degli altri. Ed è all'interno di tale processo che si può cambiare, e non soffrire più (o soffrire meno) per quelle ragioni che avevano generato il bisogno di aiuto.

14 M. Vannotti, *Divagazioni sulla psicoterapia*, Ecologia della Mente, vol. 37/1, 2014.

15 S. Natoli, *Dizionario dei vizi e delle virtù*, Feltrinelli, 1966.

Introduzione

Altre prospettive, centrate sulla semplice correzione dei comportamenti disfunzionali anziché sulle sottostanti ragioni profonde di quei comportamenti, possono dare risultati a volte apprezzabili nel breve periodo. Risultati in genere destinati a scomparire, o a essere sostituiti da altre sintomatologie, poco dopo, essendo quella visione “correttiva” basata sull’ellissi dell’essenziale. Come le diete alimentari finalizzate al dimagrimento, che con un po’ di buona volontà riescono, ma solo per qualche mese, sin quando le ragioni affettive e relazionali che motivavano l’eccesso, sentendosi ignorate, non reclamino la propria simbolica visibilità attraverso il ripristino della condizione precedente.

In questa ottica, è poco rappresentativo della realtà della relazione terapeutica il termine di “paziente” con cui si designa chi allo psicoterapeuta si rivolge. “Paziente” è nel Vocabolario Treccani “Persona affetta da una malattia, e più genericamente chi è affidato alle cure di un medico o di un chirurgo”, di un curante, insomma. Paziente è “nell’antica terminologia filosofica e grammaticale (come aggettivo o sostantivo), l’elemento passivo dell’azione, contrapposto ad agente che è l’elemento attivo”, continua il Vocabolario. Ebbene, in psicoterapia conta e serve l’essere, ciascuno nel suo ruolo, protagonisti attivi di un processo dinamico complesso, agenti di uno sforzo comune.

Tutti sapendo e ricordando che quando si voglia perseguire un obiettivo importante – e ciò che ci si attende da una psicoterapia è sempre qualcosa di importante – “non c’è scorciatoia alla fatica” (Roberto Cingolani, la Repubblica, 10 luglio 2015).

Tale prospettiva secondo me impone a studiosi, professionisti, utenti, istituzioni una sensibilissima attenzione alle risorse, al funzionamento, alle fragilità sia di chi chiede aiuto, sia dell’altro coprotagonista del processo terapeutico, il terapeuta. Stranamente, ma forse no, nel discorso sulla psicoterapia l’esplorazione di ciò che caratterizza il terapeuta, è piuttosto flebile e residuale. Scopo di questo breve testo è anche questo: contribuire minimamente al ragionamento sulla possibilità e il senso dell’essere terapeuta, puntando il riflettore su di lui e su tutto ciò che lo unisce e lo differenzia rispetto a chi egli prova ad aiutare.

Essere terapeuti

Mi sono anche reso conto, alla fine della scrittura, di avere implicitamente tratteggiato, e suggerito a chi ai curanti si rivolge, le caratteristiche essenziali che dovrebbero attendersi e cercare in coloro cui si affidano. Per questo, le pagine che seguono potrebbero forse essere utili anche a chi, come me, è stato o potrebbe in futuro stare nel ruolo di chi ha bisogno di aiuto psicoterapeutico.