

Terapia dei Nuclei Profondi

di Stefano Boschi

Un'antica storia narra che un giorno un saggio si trovò a passare per un villaggio, il cui capotribù aveva lasciato trentanove cammelli in eredità ai suoi quattro figli. I cammelli dovevano essere così ripartiti: al primogenito ne sarebbe spettata la metà, a quello nato dopo di lui un quarto, a quello ancora più giovane un ottavo, infine a quello più piccolo solo un decimo. Dato che non era affatto chiaro come suddividerli secondo la volontà del vecchio padre, quando il saggio giunse nel villaggio i figli stavano litigando furiosamente. Fu allora che egli diede loro il proprio cammello, la qual cosa portò il numero complessivo a quaranta. Così al primo figlio spettarono venti cammelli, al secondo dieci, al terzo cinque, all'ultimo infine quattro. Venti più dieci più cinque più quattro faceva in totale trentanove. Al che il saggio riprese il proprio cammello e se ne andò. Questa storia ricorda in modo esemplare il lavoro del terapeuta: fornire al paziente gli strumenti necessari a produrre il cambiamento desiderato, nel modo più rapido possibile, per poi uscire di scena con la consapevolezza di aver fatto quanto era necessario.

La Terapia dei Nuclei Profondi, o TNP, è un metodo elaborato per rispondere alla crescente richiesta di efficacia e di efficienza che i pazienti rivolgono alla psicoterapia. L'intento che si prefigge è combinare criteri che fino a ieri venivano considerati incompatibili, quali la rapidità nel produrre il cambiamento, la ristrutturazione profonda della personalità, la stabilizzazione nel tempo dei risultati ottenuti. La TNP è volta al raggiungimento di tre fondamentali obiettivi: estrarre da alcuni tra i principali approcci e scuole di psicoterapia – circa quindici – gli strumenti terapeutici che si rivelano maggiormente incisivi; integrare tali strumenti in un unico metodo in grado di produrre l'“effetto laser”, ossia una potente sinergia; codificare e sistematizzare il metodo nella forma di procedure trasferibili, in modo da rendere sempre più rilevante la variabile “metodologia” – appunto il cammello – rispetto a quella “terapeuta”. Alla base della TNP ritroviamo una semplice considerazione: il problema che affligge il paziente appare analogo a quello del fumatore pentito. Cosa fa il fumatore pentito? Fuma pur volendo smettere. Il suo problema è, solo apparentemente, costituito dal conflitto tra continuare a fumare e smettere. In realtà, non è la condizione di conflitto che lo imprigiona, bensì quella di paradosso. In accordo con la teoria dei tipi logici elaborata a suo tempo da Russel e Whitehead, si produce un paradosso ogniqualvolta due tipi logici diversi – o due differenti livelli di astrazione – si *con-fondono*. Nel fumatore pentito il conflitto, se non risolto, si trasforma ben presto nella *con-fusione* tra due differenti livelli di identità: quello della “persona globale” e quello delle sue “parti”. Non si tratta semplicemente di due opposte tendenze in conflitto, bensì dell'incapacità a distinguere tra queste e se stesso come “persona globale”. Gregory Bateson considerò la condizione di paradosso sul piano comunicazionale, elaborando la teoria del *doppio legame*. In essa la schizofrenia viene considerata l'“*inner conflict of logical typing*”, risultato cioè di reiterati quanto paradossali pattern comunicazionali, che il genitore mette in atto nei confronti del figlio. Nell'elaborazione della TNP la teoria dei tipi logici viene utilizzata come base per la formulazione di una teoria sulla *personalità*, sul *disagio* e sull'*intervento*. La teoria dei tipi mostra, infatti, la via di uscita dal paradosso bloccante, in cui è imprigionato il paziente e da cui si genera il suo comportamento sintomatico: distinguere i tipi precedentemente *con-fusi* assieme. Quando portiamo l'auto dal meccanico affinché la ripari, egli compie un'azione analoga: smonta le parti del motore per poterle riparare. Gli sarebbe impossibile aggiustare il guasto se non lo facesse. Trasferendo tale azione sul piano dell'intervento psicoterapeutico, applicando la TNP il terapeuta *smonta le diverse parti della personalità per poterle riparare*. Si possono individuare tre fasi essenziali dell'intervento:

- 1) smontare le “parti” della personalità, sciogliendo il regime di paradosso bloccante;
- 2) “riparare” le parti che lo richiedono, componendo il conflitto attraverso il ripristino dei flussi comunicazionali;
- 3) “rimontare” assieme le parti, ripristinando il regime di paradosso questa volta di natura creativa.

Lavorando secondo questi principi operativi – nella mia esperienza clinica – il problema che affligge il paziente tende a risolversi con grande rapidità, in un numero molto elevato di casi. A questo punto sorge spontanea la domanda: cosa crea la situazione di paradosso, in cui le parti si *con-fondono* con il tutto? La risposta data dalla TNP risiede nella “teoria dei quattro generatori”, ossia dei fattori attivi nel creare la vita psichica e di relazione. Si tratta di bisogni, emozioni (o stati interni), convinzioni e valori. Dal vortice evolutivo creato dalla loro interazione si generano le “parti” della personalità. La psicologia clinica si è occupata, di volta in volta, di tali fattori: i bisogni sono stati studiati in ambito umanistico (vedi la *piramide dei bisogni* di Maslow), le emozioni in quello psicanalitico (con il nome di *affetti*), le convinzioni dal cognitivismo (in particolare nell’ambito della *terapia cognitiva* di Beck). La Programmazione Neurolinguistica (PNL) infine, ha studiato in modo approfondito i valori e la motivazione a porre in atto specifici comportamenti che da essi scaturiscono. La TNP dà grande risalto alle emozioni e all’“effetto coazione a ripetere” che esse generano: si tratta del fenomeno, ben conosciuto nella patologia delle relazioni, che prende le mosse dal ruolo di “catalizzatore del Sé” ricoperto dalle emozioni stesse. Il potere delle emozioni è grande – “numinoso”, per dirla con Jung – e diviene evidente dall’intensità che esse mostrano in epoca infantile: si tratta delle passioni più forti che una persona potrà mai provare. Chi ha avuto modo di osservare un bambino che piange disperatamente perché il genitore lo ha sgridato o perché è stato assente ha potuto rendersi conto della natura totalizzante e soverchiante delle emozioni, in grado di colmare completamente, nel bene e nel male, il proprio essere, fino a straripare come un fiume impetuoso. Anche dopo l’età evolutiva le nostre emozioni continuano a farci sapere che esistiamo, cosa ben nota ai creativi della pubblicità, che vendono un prodotto in virtù delle emozioni che sarebbe in grado di suscitare nei potenziali acquirenti. Nel momento in cui un’emozione significativa all’interno del rapporto con i genitori viene da questi rifiutata, essa va alla deriva nell’oceano della psiche, alla costante ricerca di espressione e integrazione. Procedendo verso il suo esilio l’emozione trascina con sé un frammento di identità, al quale aveva permesso di emergere dalla matrice indifferenziata del rapporto con i genitori. Questo frammento di identità costituisce un Nucleo profondo. Esso attiva una sorta di “istinto di sopravvivenza” non già a livello corporeo bensì psichico, in forza del quale il soggetto, una volta divenuto adulto, sarà indotto a ricreare situazioni relazionali frustranti analoghe a quella originaria. Il fine sarà evocare, esprimere e quindi vedere accettate da una figura significativa le emozioni un tempo rifiutate. Il compito di recuperare i frammenti del Sé alla deriva viene così affidato alle stesse emozioni, in quanto originariamente esse hanno avuto la funzione di catalizzatori nel processo del loro emergere. Tutto questo potrà avvenire – e in ciò si cela la trappola – solo attraverso la riedizione dell’antica situazione in cui l’emozione, assieme al relativo frammento del Sé, venne rifiutata. In ciò consiste, appunto, l’“effetto coazione a ripetere”. La TNP funziona come una sorta di pietra filosofale, trasmutando il vile metallo in oro. Nel corso del laboratorio di TNP accade qualcosa che ricorda l’antica arte della trasmutazione alchemica: le emozioni spiacevoli, quelle più inconfessabili, insostenibili, drammaticamente foriere di sofferenza, sono trasformate in risorse. In tal modo diviene evidente il fatto che le emozioni costituiscono “energia psichica” racchiusa in una forma specifica: nel momento in cui vengono misconosciute e rifiutate – il che accade soprattutto per quelle spiacevoli – tale forma si cristallizza e l’energia cessa di fluire, come sarebbe invece naturale facesse. La TNP libera le emozioni dall’angusta prigione fatta di mancato riconoscimento e di rifiuto, mettendo finalmente il potenziale in esse racchiuso a disposizione del paziente e del suo percorso di consapevolezza, come essere umano la cui natura è sentirsi completo e appagato.

