

Stefano Boschi

Terapia dei Nuclei Profondi

Edizioni Sonda

In un lontano paese viveva un uomo noto per la sua velocità nella corsa, cosa di cui andava molto fiero. Un giorno si recò da lui un ragazzino per sfidarlo. L'uomo sorrise con ironia e accettò la sfida, chiedendogli quando volesse cominciare, al che il ragazzino rispose che non era con lui che doveva confrontarsi, bensì con la propria ombra! Egli rimase alquanto sorpreso, ma ormai aveva accettato la sfida. Iniziò così a correre sempre più veloce, sempre più veloce, corse come non aveva mai corso prima. Corse tanto velocemente da superare ogni limite umano, ma non riuscì a battere la propria ombra. Per quanto veloce corresse questa arrivava sempre prima di lui! Egli si sentiva alquanto stanco e demoralizzato, il suo orgoglio era ormai completamente annientato e così finalmente si arrese. Si rivolse quindi al ragazzino - che in realtà era uno spirito della foresta che aveva assunto tali sembianze - ammettendo la propria sconfitta, al che questi volle premiarlo per avere rinunciato al suo stupido orgoglio e gli rivelò il segreto della vittoria: «Ogni volta che vorrai essere più veloce della tua ombra non dovrai correre, non sarà nemmeno necessario che tu muova un solo passo: basterà che tu ti rivolga verso il sole e la tua ombra resterà immediatamente dietro le tue spalle».

Introduzione

A volte i nostri comportamenti si rivelano contrari al buon senso e alla razionalità al punto da sembrarci estranei, come se a metterli in atto fosse una sorta di nostro *alter ego* celato alla nostra consapevolezza. I risultati del nostro agire divengono, in alcune occasioni, talmente inaccettabili da spingerci a parlare di «destino» ineluttabile, nel quale ci sentiamo irrimediabilmente imprigionati. È allora che il libero arbitrio diviene un concetto astratto e ci sentiamo dominati da forze numinose, più potenti di noi.

Vorremmo cambiare, comportarci in modo diverso, far sì che la nostra vita seguisse un'altra direzione, ma ci sentiamo impotenti. È il caso di chi gioca ai cavalli perdendo una fortuna, di chi mangia troppi dolci o fuma troppe sigarette senza poter smettere, di chi non riesce ad abbandonare i propri inopportuni rituali sociali o a trattenere le proprie esplosioni di rabbia incontrollata. Il semplice discostarsi dal buon senso e dalla razionalità diviene, a volte, un vero e proprio «tradimento» nelle relazioni affettive, come nel caso in cui allacciamo ripetutamente rapporti con persone che riteniamo, a dir poco, inadeguate ai nostri bisogni e da cui ci sentiamo soggiogati. Gli esempi potrebbero continuare pressoché all'infinito.

Gli esempi potrebbero continuare pressoché all'infinito. Che cosa c'è dietro a tutto questo? I vari orientamenti della psicologia hanno cercato di fornire una risposta a questi fenomeni facendo ricorso a concetti come «automatismi», «condizionamento», «conflitto intrapsichico», «carattere» e via dicendo. Sono state elaborate teorie che hanno cercato di spiegare i nostri comportamenti bizzarri, assurdi, irragionevoli. La Terapia dei Nuclei Profondi, a cui d'ora in poi ci riferiremo con l'acronimo Tnp, considera tutto ciò come differenti manifestazioni della «tirannia delle emozioni». Questa tirannia può rendere il processo di cambiamento analogo alle vicissitudini di Sisifo, condannato in eterno a trascinare un enorme macigno fin sulla cima di una montagna, per poi vederlo irrimediabilmente rotolare a valle e dover così ricominciare tutto da capo.

Le emozioni giocano nella nostra vita un ruolo importante, quello di farci sapere che esistiamo! Cosa sarebbe, infatti, la nostra vita senza emozioni? Se potessimo vedere cose, ascoltare suoni, muoverci nello spazio, parlare con qualcuno, svolgere il nostro lavoro, incontrare persone senza provare alcunché, sarebbe come vivere una vita in bianco e nero, vuota, che non ci appartiene,

una vita priva di senso. È interessante notare che senso ha la stessa radice etimologica di sentire, ossia del provare sensazioni. Parafrasando Cartesio si potrebbe quindi affermare: «*Sentio ergo sum*». Senza provare emozioni come potremmo sapere di esistere? Come potrebbe la nostra vita avere, appunto, senso? Si può concludere che le emozioni costituiscono per la psiche, per il nostro Sé, ciò che l'aria, il cibo e l'acqua sono per il corpo: mezzi di sussistenza, la base stessa della nostra sopravvivenza.

La capacità di provare intense emozioni è tanto importante per noi da farci preferire, a volte, vivere emozioni spiacevoli piuttosto che noia e senso di vuoto. Per quanto paradossale ed assurdo possa sembrare è preferibile una vita costellata da momenti di sofferenza ad una vita - se mai fosse possibile - completamente piatta sotto il profilo delle emozioni. Ecco svelato il mistero del successo delle telenovelas, in cui le intricate vicende dei protagonisti richiamano in modo evidente i più tipici conflitti relazionali dell'intera umanità, così come il successo di tanta *junk television*, in cui non viene mostrato altro che omicidi, violenza, inseguimenti, risse e cose del genere.

Si tratta del modo più facile, anche se il più triviale, per suscitare una qualche forma di emozione, in modo da attribuire appunto «senso» alla nostra serata. L'importanza dei vissuti è ben nota ai creativi della pubblicità, che riescono a venderci un prodotto facendoci credere che susciterà in noi forti emozioni, al punto in cui non si vende il prodotto bensì ciò che sarebbe in grado di farci provare.

Le passioni che abbiamo vissuto, ancora molto piccoli, nel rapporto con i nostri genitori ci hanno fatto sapere di esistere. Si tratta delle esperienze più forti che abbiamo mai provato. Chi ha assistito alla tempesta emozionale di un bambino sa bene quanto la rabbia, la disperazione, la solitudine possano essere soverchianti. Da grandi cerchiamo di controllare le nostre passioni facendo leva sulla razionalità, che viene ad acquisire il ruolo del cavaliere che conduce il suo cavallo là dove *lui* vuole andare: ma «lui» chi è, il cavallo o il cavaliere? Le emozioni che possiamo provare sono il nostro inferno e il nostro paradiso.

Ogni problema è tale nella misura in cui reca in sé un vissuto spiacevole, altrimenti che problema sarebbe? Ogni soluzione è tale nella misura in cui reca in sé un vissuto piacevole, altrimenti che soluzione sarebbe? È interessante notare come la radice di termini quali *patologia*, *patologico*, *patogeno*, che ci riportano ai significati di sofferenza e malattia, sia la stessa di *passione*, quale stato emozionale intenso e persistente.

Questa comune radice è costituita dal termine greco *pathos*, che significa «esperienza» ma anche e «stato d'animo agitato, passione, commozione, affetto» e inoltre «sofferenza, pena, patimento, disgrazia, malattia» (riferito a Cristo il termine *passione* ci riporta invece alla *sofferenza fisica e spirituale*). Se non bastasse, il termine «affetto» sta sia per il sostantivo *sentimento*, come nel caso di «Provo affetto per Tizio», sia per l'aggettivo *malato*, come nel caso di «È affetto da una malattia».

Si potrebbe concludere che i termini esperienza, emozione, sofferenza, malattia sembrano la descrizione delle tappe che conducono al crearsi di un «problema». D'altra parte, le sette meraviglie del mondo sono state definite in questo modo per la loro caratteristica di lasciare esterrefatto chi vi si trova di fronte, ossia di suscitare uno stato d'animo molto intenso. Si potrebbe affermare che esiste una sola e vera meraviglia: la nostra capacità di provare emozioni! Chi è capace di farci provare profonde quanto piacevoli emozioni possiede su di noi lo stesso potere del pifferaio magico: iniziamo a seguirlo dovunque vada.

Uno dei più importanti aspetti operativi della Tnp prende le mosse dall'osservazione secondo cui lo stato interno spiacevole che costituisce il nucleo vibrante di ciò che definiamo «problema» è come un filo di Arianna in grado di guidarci verso l'origine di tale stato, fino al primo episodio in cui si è manifestato. Mentre il filo che Arianna porge a Teseo ha la funzione di guidare l'eroe fuori dal Labirinto, il filo delle emozioni ha il potere di farci penetrare nell'antico cuore della nostra infanzia.

Seguendo questo filo ci troveremo inaspettatamente al cospetto dei personaggi che animano il nostro mondo interno: il bambino che eravamo, i suoi genitori e tutte quelle figure che hanno

ricoperto un ruolo importante nell'emergere di quelle emozioni. Si tratta dei «personaggi del nostro teatro interiore» o Nuclei Profondi. Ben lungi dall'appartenere al passato, essi continuano ancor oggi, non importa a distanza di quanti anni, a mettere in scena quello stesso dramma, a recitare lo stesso identico copione relazionale.

La Tnp non fornisce una spiegazione a proposito delle ipotetiche cause dei problemi che ci affliggono, si limita piuttosto a constatare che le emozioni spiacevoli ci permettono di ricongiungerci, in modo naturale e con inequivocabile certezza, con questi personaggi interni, per far luce sul dramma che essi continuano a inscenare. L'esperienza clinica che soggiace alla Tnp suggerisce al terapeuta di agire sia come un regista teatrale sia come una sorta di «meccanico della psiche».

Mentre il meccanico in officina, smonta i pezzi del motore per poterli riparare, il regista teatrale o cinematografico guida l'azione dei vari attori, dà forma alla loro espressione, attribuisce una dimensione coreografica alla loro interazione. L'azione del «meccanico della psiche» è fondamentale poiché, «smontando» le componenti che nel loro insieme formano la personalità, come si farebbe con i pezzi di un motore, permette poi di «ripararla». A quel punto interviene il regista: una volta che i vari personaggi del teatro interiore sono stati individuati, egli fa in modo che inizino ad interagire in maniera più adeguata.

Analogamente a quanto avviene in una famiglia, dove i problemi di comunicazione sono alla base di un malessere condiviso, allo stesso modo il ripristino di una comunicazione più aperta e profonda costituisce il punto di inizio per un reale cambiamento. Il terapeuta, in questa sua duplice veste, permette dunque ad ogni personaggio di emergere e di esprimere agli altri le proprie emozioni spiacevoli, le convinzioni da cui si sente limitato, i bisogni da sempre frustrati, ciò che sarebbe importante realizzare.

In tal modo, questa sorta di famiglia interiore può tornare a essere unita e il comportamento indesiderato, la reazione inappropriata, la relazione fonte di sofferenza, ossia tutti quegli aspetti del nostro comportamento che avevano assunto il compito di segnalarci il malessere interno non saranno più necessari: potranno perciò iniziare a sciogliersi come neve al sole. È così che il terapeuta si trova nella posizione del moderno alchimista, permettendo al paziente di attuare una vera e propria «trasmutazione» delle proprie emozioni. Il suo problema - assieme alla sofferenza che lo caratterizza - non viene, infatti, *eliminato* bensì *tras-formato*, ossia mutato nella forma. Il postulato fondamentale dell'Alchimia era che tutti i vili metalli possono convertirsi in oro e argento, i metalli nobili, obiettivo finale dell'*opus alchemico*.

La Tnp mostra come la sofferenza, il dolore, la desolazione, la tristezza, la rabbia, il senso di impotenza sono come metalli vili, che possono essere trasmutati nell'argento e nell'oro delle risorse che sentiamo mancanti. Ciò potrà accadere quando queste emozioni saranno poste a contatto con la pietra filosofale costituita dal ripristino di un'adeguata comunicazione tra i personaggi del nostro teatro interno, appunto i Nuclei Profondi. Le emozioni sono, infatti, *l'energia della psiche* e come tutte le forme di energia soggiace alla medesima legge, per cui l'energia non si crea né si distrugge, anche se può trasformarsi, ossia cambiare forma, passando da una forma inadeguata ad una più adeguata.

I nostri stati interni, non importa quanto spiacevoli e dolorosi essi siano, possono assumere una forma diversa. Le travolgenti emozioni che abbiamo provato nella nostra infanzia non appartengono al passato, sono i messaggeri del bambino che vive in noi, i quali si presentano al nostro cospetto indossando le vesti dei problemi che ci affliggono. Hanno attraversato l'oceano del tempo per animare i nostri incubi e i nostri sogni. Quando ci sentiamo oppressi da una situazione da cui non riusciamo a liberarci o illusi da una speranza che riteniamo irrealizzabile possiamo chiederci: «Qual è il dramma che i personaggi del nostro teatro interiore stanno inscenando, celati dietro le quinte della nostra consapevolezza?».

L'obiettivo che la Tnp si propone di perseguire nei riguardi del problema che affligge il paziente è utilizzarlo come indicatore di qualcosa di importante che deve essere fatto. Porsi come obiettivo l'eliminazione del problema costituirebbe, infatti, un'azione paradossale, se intesa come

ripristino delle condizioni preesistenti al problema stesso, ossia di quelle condizioni che hanno costituito le premesse del suo emergere. Si tratta invece di considerare i nostri problemi come preziosi indicatori in grado di farci comprendere, se opportunamente utilizzati, ciò che va riconosciuto, accettato e compreso, prima di tutto nel nostro mondo interno, al fine di vivere al meglio la nostra vita.

Parte prima

La struttura della personalità, del disagio e dell'intervento

La tesi che sta alla base del presente lavoro attribuisce ai problemi che affliggono l'essere umano, comprese le varie forme di disagio psicologico, una natura paradossale. Bertrand Russell e Alfred Whitehead (1910-1913) nel secolo scorso elaborarono una teoria che definirono dei «tipi logici», in risposta all'esigenza di sciogliere i paradossi di fronte ai quali si trovavano i matematici nel corso delle loro elaborazioni. Nei termini logico-matematici di tale teoria, il paradosso sarebbe determinato dalla confusione tra *tipi logici* diversi: «Il cane discende dal lupo e questa mattina ha morso il postino». Tale affermazione suona senza dubbio paradossale, per il fatto che la parola «cane» condensa assieme una *classe* - il cane come concetto astratto, in quanto specie che discende dal lupo - e un *membro* di tale classe - quel particolare cane che questa mattina ha morso il postino.

Secondo la teoria dei tipi logici la soluzione al paradosso consisterebbe nel compiere una discriminazione tra differenti livelli di astrazione, tra differenti tipi logici appunto, stabilendo tra loro un rapporto gerarchico. Nella frase precedente si tratterebbe di distinguere tra «cane» come classe, che corrisponde al livello di astrazione più alto, e «cane» come uno dei membri di tale classe, che corrisponde al livello di astrazione più basso. Anche se la confusione tra tipi logici diversi che riscontriamo nel linguaggio può creare qualche problema, per altri versi è anche apprezzabile il fascino che essa suscita, come si osserva nel linguaggio arcaico e in quello poetico. Quando ci rivolgiamo a un bambino siamo spontaneamente portati a ripristinare tale modalità espressiva: «Quando scende la sera il grillo si mette a cantare».

Forse il più classico dei paradossi è quello di Epimenide (sesto secolo a.C.), meglio conosciuto come il paradosso «del mentitore». Parlando dei cretesi egli afferma: «Cretesi sempre bugiardi...». Questa affermazione lascia alquanto perplessi, per il fatto che egli stesso era cretese. Anche se il precedente enunciato non ha valore referenziale, ossia non contiene specifici argomenti del discorso riguardanti «chi» specificamente «dice cosa», la conclusione sconcertante alla quale si giunge ascoltandolo è che se Epimenide dice la verità allora mente, mentre se mente allora dice la verità.

La teoria dei tipi logici fu creata proprio al fine di mettere ordine nel guazzabuglio creato dal paradosso, stabilendo una gerarchia tra concetti e simboli, i quali possono essere distinti in *tipi di ordine crescente*. Sono di «tipo uno» quelli che indicano gli individui o gli elementi, di «tipo due» quelli che indicano le loro proprietà, di «tipo tre» quelli che indicano le proprietà delle loro proprietà e via dicendo. Se Epimenide si conformasse a tale principio dovrebbe aggiungere: «Tutte le proposizioni aventi come contenuto i cretesi - cioè quelle di tipo uno - da me proferite sono vere». Quest'ultima è un'affermazione di tipo due, che riguarda le proprietà delle affermazioni di tipo uno. «Cretesi sempre bugiardi» è, in questo caso, un'affermazione di tipo uno, perché riguarda invece gli individui e gli elementi, i cretesi appunto.

Definendo un ordine gerarchico tra le diverse proposizioni si evita di cadere nella subdola trappola del paradosso. Per comprendere in modo corretto l'affermazione di tipo uno occorrerebbe far riferimento a quella di tipo due, che ne guida la comprensione e che, quindi, detiene il controllo del suo significato, permettendo al ricevente di decodificarla in modo corretto e univoco.

1. Paradosso e disagio

Il paradosso in psicoterapia

La logica aristotelica si è sempre trovata di fronte alla minaccia posta dal paradosso, acerrimo nemico dei suoi stessi pilastri, i principi di non contraddizione e del terzo escluso. A ben guardare, nei messaggi che ci scambiamo quotidianamente il paradosso è sempre in agguato, poiché parte stessa della semantica. Così come nella frase «Il cane discende dal lupo e questa mattina ha morso il postino», il problema risiede nella mancanza di precisi segnali atti a farci sapere se un determinato sostantivo viene riferito all'intera «classe» o semplicemente a un suo «membro». Tale mancanza ci espone al rischio di rimanere intrappolati nei paradossi semantici, nel momento in cui due differenti tipi logici si trovano *con-fusi* assieme.

Nella comunicazione quotidiana tale discriminazione è solitamente affidata all'intuito di chi riceve il messaggio, sulla base del contesto costituito dall'intera frase, oltre che da indicatori situazionali. Spesso però si presenta la necessità di definire in modo esplicito un ordine gerarchico tra i differenti tipi logici, pena il verificarsi di paradossi dalle conseguenze ben più gravi del semplice rischio di fraintendimento. Il paradosso può assumere tre differenti forme: semantica, pragmatica, matematica. Quello di Epimenide è il classico esempio di paradosso semantico, che si origina nel momento in cui si intende attribuire un significato univoco, in termini di vero-falso, a un'affermazione la cui struttura logica è del tipo «Io sto mentendo!».

Un noto esempio di paradosso pragmatico è quello del barbiere formulato da Russell. In una delle sue versioni, un barbiere arruolato nell'esercito riceve il preciso ordine di radere tutti coloro che non si radono da soli: giunto a se stesso, visto che lui si rade da solo allora non deve radersi, ma se non si rade allora lo deve fare ... La struttura logica di questo paradosso è esemplificata dall'ingiunzione: «Ti ordino di disobbedirmi!».

Un noto paradosso matematico è quello antico di Achille più veloce, che dobbiamo a Zenone. Achille sfida alla corsa una lenta tartaruga alla quale ha concesso un doveroso vantaggio: se a ogni secondo Achille dimezza la distanza che da questa lo separa, quanto tempo impiegherà per raggiungerla? La risposta è semplicemente *un tempo infinito*, giacché la metà della metà della metà ... all'infinito sarà sì una quantità via via più piccola ma pur sempre superiore a zero.

L'effetto più evidente del paradosso è lo stallo, ossia il blocco: ai danni dell'attribuzione di significato nei paradossi semantici (come nel caso del mentitore), del processo decisionale nei paradossi pragmatici (come nel caso del barbiere), della valutazione del risultato nei paradossi matematici (come nel caso di Achille più veloce).

Situazioni paradossali possono crearsi anche in ambito psicoterapeutico; Gregory Bateson attribuisce alla psicoterapia carattere paradossale, quando ne riassume le analogie con il gioco:

«In effetti la somiglianza tra il processo terapeutico e il fenomeno del gioco è profonda: ambedue avvengono all'interno di una cornice psicologica limitata, limite spazio-temporale di una classe di messaggi interattivi; tanto nel gioco quanto nella terapia i messaggi stanno in una relazione speciale e peculiare con una realtà più concreta o basilare. Proprio come lo pseudo-combattimento del gioco non è combattimento reale, così lo pseudo-amore e lo pseudo-odio della terapia non sono amore e odio reali. Il "transfert" è distinto dall'amore e dall'odio reali da segnali che si richiamano alla cornice psicologica, e in effetti è quest'inquadramento che permette al transfert di raggiungere la

sua piena intensità e di essere discusso tra paziente e terapeuta»
(Bateson, 1972, pp. 233-234).

Il paradosso del mentitore in psicoterapia

Nel momento in cui si cerca di stabilire se il paziente collabora o sta facendo resistenza, se vuole cambiare o indugiare nella sua condizione patologica stiamo compiendo un'azione analoga a chi cerca di stabilire se colui che afferma di mentire dice la verità o mente. Se consideriamo il sintomo come una *formazione di compromesso* (Freud, 1922) tra due istanze contrastanti ma simultaneamente attive nel comportamento del paziente, cercare di stabilire le «reali intenzioni» del paziente in termini di motivazione terapeutica o di resistenza rischia di farci sprofondare nelle sabbie mobili del paradosso.

Per restare in tema con l'esempio precedente del cane, sarebbe come chiedere a qualcuno di rispondere in termini «sì-no» alla domanda: «*I mammiferi abbaiano e mordono?*». Se questi, pensando ai cani, risponde «sì» allora ha ragione (i cani abbaiano e mordono) e torto (le mucche invece non abbaiano né mordono) al tempo stesso, così come del resto se risponde «no»: tutto ciò lo pone, appunto, in una situazione paradossale. Un'altra domanda che implica il paradosso sarebbe, di fronte a un Pastore tedesco: «*È un cane o un Pastore tedesco?*».

Per entrambe le domande il paradosso sarebbe il risultato dell'infrangere la struttura logica che ordina le diverse categorie, mammifero, cane, Pastore tedesco. Invece che trovarsi una inclusa nell'altra tali categorie risulterebbero sullo stesso piano, la qual cosa le porrebbe in rapporto di mutua esclusione piuttosto che di inclusione progressiva. Il corrispettivo in ambito psicoterapeutico di queste due domande sarebbe, per la prima, «*Il paziente è responsabile del suo sintomo?*», per la seconda «*Il paziente è motivato a cambiare o è resistente?*». Come nelle precedenti domande riguardanti mammiferi, cani e Pastore tedesco, nel caso di «*Il paziente è responsabile del suo sintomo?*» si confonderebbe le parti responsabili dell'emergere del comportamento sintomatico con il paziente come tutto, come del resto avviene nel caso di «*Il paziente è motivato a cambiare o è resistente?*».

Il paradosso del barbiere in psicoterapia

Ogni volta che il terapeuta si convince di poter aiutare il paziente solo a condizione che questi sia *pronto e disposto a cambiare* può, infine, ritrovarsi nella condizione del barbiere che deve radere tutti coloro che non si radono da soli. È fin troppo facile cadere nella situazione di stallo, nella quale ogni nostro intervento diviene l'occasione per sprofondare sempre più nelle sabbie mobili dell'impotenza terapeutica o nel suo contraltare, il furore o l'accanimento terapeutico.

Nel momento in cui paziente e terapeuta cadono in questa situazione paradossale, ecco presentarsi il rischio della classica «*analisi interminabile*», e con essa emergere, dall'immaginario del paziente, il mito di Sisifo: per cambiare occorre un lavoro lungo e faticoso, in cui non importa quanto ci s'impegni per portare il macigno fin sulla cima della montagna, lo si vedrà comunque rotolare di nuovo a valle e si dovrà, ahimè, ricominciare tutto da capo.

Il paradosso di Achille più veloce in psicoterapia

Nel momento in cui, seduta dopo seduta, il terapeuta si trova incastrato in una «*terapia interminabile*» può essere rievocato invece il paradosso di Achille più veloce, che va dimezzando a ogni secondo la distanza che lo separa dalla tartaruga, senza mai poterla raggiungere. Questa situazione si verifica ogni volta che definiamo il problema in modo da non poterlo risolvere. Forse

il caso più tipico si ha quando al paziente viene attribuita l'identità di «malato», definizione che finisce per attivare la potente tendenza alla coerenza propria dell'autoimmagine, creando quindi i presupposti per il verificarsi di una profezia che si autorealizza. Tale attribuzione di natura identificatoria può risultare esplicita o implicita (ad esempio quando si effettua una diagnosi in termini di categorie nosologiche, che potrà essere o meno comunicata al paziente).

Una situazione analoga si crea anche nel momento in cui il terapeuta si muove rigidamente all'interno della prospettiva *problem solving*, ponendosi come obiettivo risolvere o eliminare il problema che affligge il paziente. Tale atteggiamento terapeutico reca in sé il rischio di reificare il «problema designato», dandogli corpo e accrescendo così il suo potere. Ci si pone in questo caso nell'ottica del poliziotto che, per deformazione professionale, finisce per notare solo ciò che infrange la legge. È un po' come indossare gli occhiali che ci permettono di vedere soprattutto, se non soltanto, il problema: quando potremo affermare che il problema è definitivamente risolto?

Diviene allora plausibile l'affermazione secondo la quale i nostri *problemi infantili* non possono essere risolti fino in fondo (non possiamo, infatti, annullare quanto li ha determinati in passato): occorre semplicemente imparare a convivervi. In tal senso appare emblematico quanto afferma Giovanni Jervis a proposito dell'accettazione:

«Lo psicanalista [...] sa che il desiderio di cambiare è legittimo, ma che si può riuscire a cambiare, paradossalmente, soltanto accettandosi (riferito al paziente, n.d.a.). Ma cosa significa esattamente accettarsi? [...] Nel caso più semplice significa prendere atto di una perdita [...] Su un piano già più complesso "accettare" significa "accettarsi". E cioè: a) accettarsi "al passato", cioè prendere atto in modo sufficientemente sereno del fatto che la propria vita è andata finora in un certo modo, nel bene e nel male, e che quello che è accaduto non si può cambiare. Contrariamente a un tipo di fantasia irrazionale che, forse, è latente in tutti noi, non esiste una macchina del tempo che ci permetta di tornare indietro e cambiare le cose: il passato è oggettivamente imm modificabile. Ma il passato può cambiare nei suoi effetti sul presente, e può venire mutato soggettivamente, cioè nel nostro modo di pensarci e di utilizzarne l'esperienza per il futuro. Però, ed ecco il punto, per cambiarne gli effetti occorre in primo luogo sapere, fino in fondo, che le cose sono andate in un certo modo e non in un altro. (E magari, qualche volta, in più, si può cercare di capire perché sono andate così: ma questo è un argomento sul quale è facilissimo sbagliarsi)» (Jervis, 1997, pp. 62-63).

Se da una parte il problema del paziente è legato a un trauma pregresso, dall'altra, in accordo con il *principio di realtà*, il passato non può essere cambiato: due elementi che, uniti assieme, formano una trappola perfetta, senza via di uscita. Il risultato è che il paziente non potrà che accettare il suo problema. Mi soffermerò su questo punto e sul paradosso soggiacente a esso giacché ha direttamente a che fare con il *reimprinting*, un importante aspetto operativo della Tnp. Affermare che il passato è «oggettivamente imm modificabile» equivale, in buona sostanza, ad affermare che vi sono «fatti» che, in quanto tali, ossia una volta accaduti, non possono più essere annullati o alterati.

Questa considerazione richiama la distinzione tra memoria, ciò che testimonia il passato, e immaginazione, spesso preposta all'anticipazione del futuro. Il punto è che tra queste funzioni non sussiste una sostanziale differenza, prova ne sia il fatto che appare praticamente impossibile ricordare lo «stesso fatto» due volte, o, se preferiamo, ricordare un fatto esattamente nella stessa

maniera. Ogni volta la nostra memoria, ben lungi dal funzionare come un archivio in cui vengono fedelmente conservati gli eventi accaduti, ci presenta versioni anche solo leggermente differenti dello «stesso» episodio.

Il punto è: di cosa è fatto ciò che definisco «il problema»? Di percezioni estemporanee che sussistono solo nel momento in cui un dato episodio sta avvenendo, o di rappresentazioni che continuano a riattualizzare l'episodio stesso, rendendolo continuamente presente nel mondo interno? Un buon aforisma per questa situazione potrebbe essere: «Ognuno di noi costruisce il proprio passato ogni volta che sa di averlo». Purtroppo non ci rendiamo sempre conto di farlo ogni volta, attivando quei circuiti neurali che fungono da substrato alle rappresentazioni che ci fanno sapere di averne uno. Il passaggio dal sistema di codifica percettivo (legato alla dimensione attuale) a quello rappresentazionale (legato alla rievocazione mnemonica) implica che il passato viene ogni volta, sempre e comunque, ricostruito nel momento in cui emerge sotto forma di ricordi, ossia di rappresentazioni sensoriali e di parole che descrivono la «realtà dei fatti».

Se potessimo, in via del tutto ipotetica, distruggere le rappresentazioni (analogiche e digitali) che si riferiscono a un dato episodio trascorso, quell'episodio per noi cesserebbe di esistere: quel frammento di passato che esse rappresentano non esisterebbe più. L'amnesia conseguente a un trauma ne è un esempio sul piano patologico, così come la temporanea sospensione dell'attività corticale nella fase quattro del sonno è un esempio di tipo fisiologico. Un giorno stavo esponendo queste argomentazioni a una persona che, a un certo punto, andò su tutte le furie dicendo: «Cosa vuol dire, che il passato non esiste?!»

Qualche giorno fa ho avuto un incidente e la prova inconfutabile che questo è veramente accaduto è la botta sulla mia auto!». Il punto è che la botta sull'auto la si può vedere ora, così come del resto questa persona può vedere la scena dell'incidente. Tuttavia, tra le due esperienze sussiste una differenza sostanziale che tende però a passare totalmente inosservata, la qual cosa ci porta a confondere l'una con l'altra: mentre la botta sull'auto è una *percezione attuale*, il ricordo dell'incidente è una *rappresentazione mnemonica*. Dato che il passato viene sempre ricostruito allora lo si potrà ricostruire in modo «diverso», ossia vantaggioso, senza per questo ledere il principio di realtà, poiché ciò è quanto comunemente accade.

Il problema come paradosso

La stragrande maggioranza delle situazioni che definiamo «problema» mostra la caratteristica del paradosso, essendo prodotta dalla stessa persona che ne è afflitta e che perciò intende eliminarla. Se arriva qualcuno e mi dà una botta in testa non dirò, in quel preciso momento, «Ho un problema!»: nella drammaticità della situazione tale affermazione suonerebbe alquanto comica. Nessuno si reca dal terapeuta perché ha ricevuto una botta in testa, ma lo fa se persiste la paura che ciò accada di nuovo. Se al termine di quell'episodio inizio a preoccuparmi del fatto che potrà capitarmi di nuovo fino a sviluppare pensieri che mi tormentano, allora potrò a giusta ragione affermare che «ho un problema».

Qual è la differenza tra le due situazioni? Mentre la prima - la botta in testa - viene da me subita passivamente, la seconda - il pensare successivamente alla botta in testa - viene invece creata da me attivamente, anche se non me ne rendo conto o mi sembra qualcosa di necessario e perciò di inevitabile. Se la prima prescinde da qualsivoglia mia azione la seconda, invece, è creata attraverso il mio stesso agire interno, anche se del tutto involontario e automatico. Tendiamo quindi a chiamare «problema» qualcosa che, piuttosto che subire passivamente, facciamo attivamente.

In Africa, per catturare i babbuini, si usa a volte uno stratagemma molto semplice: si prende una gabbietta con un foro attraverso il quale può passare la mano dell'animale. La gabbietta è legata saldamente a un albero con una corda e dentro viene posto del cibo. Il babbuino arriva, scorge il cibo, si guarda attorno e non vedendo nessuno si rende conto che può prenderlo

semplicemente introducendo la mano nella gabbietta. Una volta afferrato il cibo cerca di estrarlo e in quel momento si accorge di essere in trappola: il foro è, infatti, sufficientemente largo da far passare la mano o il cibo, ma non la mano che stringe il cibo. La situazione è quindi la seguente: il babbuino stringe il cibo che sta dentro la gabbietta legata all'albero. L'animale comincia quindi a strillare richiamando così il cacciatore e il gioco è fatto.

Ci potremmo a questo punto domandare cosa costituisce la trappola. L'albero? La corda che lega la gabbia all'albero? La stessa gabbia? Il cibo che si trova dentro la gabbia? Il foro troppo piccolo per far passare mano e cibo assieme? Oppure l'incapacità del babbuino a comprendere che è proprio ciò che sta facendo che lo sta imprigionando? Il punto è che il babbuino non ha mai avuto modo di apprendere a lasciare andare il cibo una volta afferrato, poiché le situazioni naturali che ha incontrato fino a quel momento non l'hanno mai richiesto. In altre parole, ciò che imprigiona il babbuino è la sua incapacità di distinguere tra quanto attiene all'*ambiente* (il cibo) e quanto invece attiene al proprio *comportamento* (aprire e chiudere la mano).

Chiunque soffra a causa di una qualche forma di disagio si trova in una situazione paradossale, analoga a quella del babbuino caduto in trappola: mette liberamente in atto un comportamento che non intende affatto mettere in atto. È proprio la constatazione di questo fatto che fa sorgere la motivazione a rivolgersi ad un terapeuta. Tale comportamento, che può riguardare l'ambito somatico, emozionale, percettivo-cognitivo, dei comportamenti strutturati o relazionale, è quindi posto in atto «liberamente» anche se non «deliberatamente». «Liberamente» poiché il soggetto afflitto da quella forma di disagio non è costretto da alcuno con la forza, la minaccia o la suggestione, non è connesso ad alcuna macchina capace di influenzarlo, né gli viene, a sua insaputa, somministrata alcuna sostanza o droga che lo induca a porre in atto quel comportamento o ad avere quella reazione.

Anche se per il senso comune il termine «liberamente» appare più consono se riferito a comportamenti osservabili e strutturati (come ad esempio il giocare ai cavalli o alimentarsi in modo inopportuno), in un'ottica di autodeterminazione globale esso mostra un preciso significato, anche nei confronti degli altri comportamenti che di solito non vengono considerati tali (ad esempio quello emozionale, come nel caso della depressione o quello somatico, come nel caso di una malattia con radici di natura psichica).

Estratto da *Terapia dei Nuclei Profondi*

di Stefano Boschi

edizioni Sonda (tutti i diritti riservati).