

# Il gruppo come correttivo per il fallimento analitico

*Crittenden E. Brookes, San Francisco*

È mia intenzione proporre alcuni concetti sull'uso della terapia di gruppo per risolvere alcune difficoltà dell'analisi individuale e come suo complemento.

Esercizio la psicoterapia di gruppo da più di dieci anni ma non vi sono pervenuto attraverso nessuna particolare scuola o ortodossia. Durante la mia specializzazione in psichiatria ebbi molte possibilità di fare esperienza con i gruppi e trovai questo campo molto interessante, sebbene mi rendessi conto che i problemi emotivi profondi dei pazienti non potessero essere trattati esclusivamente con questo strumento terapeutico. Per circostanze fortuite e, potremmo dire, quasi sincronistiche, per temperamento mi trovo a mio agio nell'ambiente di gruppo, lo trovo stimolante e affascinante e riesco a tollerare facilmente le angosce che risultano dalle interazioni di un gruppo. Nello stesso periodo cominciai ad interessarmi alle teorie junghiane e soprattutto

al processo di individuazione. Durante il mio training di psicologia analitica mi resi conto delle forti prevenzioni contenute nella teoria junghiana nei confronti della psicoterapia di gruppo. Ma la mia esperienza clinica e le mie teorie già allora in fase di sviluppo mi facevano pensare che questi pregiudizi fossero infondati. Poi, senza abbandonare il mio interesse per il lavoro di gruppo, mi concentrai sempre di più sull'analisi individuale. Mi trovai subito in disaccordo con il « gruppismo » che sembra pervadere le giustificazioni teoriche della psicoterapia di gruppo. D'altra parte nelle terapie di gruppo che conducevo, avevo modo di notare molti fenomeni che sembravano incoraggiare e non ostacolare il processo di individuazione. Poiché le mie osservazioni empiriche si dimostravano antitetico al pensiero junghiano e alle stesse personali affermazioni di Jung a proposito dei gruppi, cercai di elaborare una base teoretica che rendesse ragione delle mie osservazioni. Sono giunto alla conclusione che, in realtà, la mia esperienza è del tutto compatibile con le teorie fondamentali della psicologia analitica. Questo mio lavoro espone alcuni concetti preliminari sulle basi teoriche che informano la psicoterapia di gruppo, concepita come complemento e come correttivo dell'analisi individuale.

Come affermato da Jung, gli elementi consci e quelli inconsci, all'interno del sistema psichico, stanno in relazione dialettica. Questo è un concetto valido sia a livello collettivo che individuale, e sembra più che probabile che l'evoluzione della psiche individuale sia funzione di questa dialettica tra conscio e inconscio. Questa reciprocità conferisce agli eventi della vita psichica individuale e collettiva una forma evidentemente ciclica. Ma il fenomeno dell'archetipo, di fondamentale importanza per la vita sia psicologica che biologica, fornisce alla dimensione dell'individuo e del collettivo un carattere di potenzialità, un costante divenire. Aggiunge cioè il fattore dello sviluppo nel tempo alla rappresentazione ciclica della trasformazione psichica. Alimentato dalla tendenza, inerente all'archetipo, di

manifestarsi in forma simbolica, il dialogo tra gli opposti diventa un processo attivo, in continua evoluzione.

Negli Stati Uniti, fino ad oggi, la tendenza cosciente nel campo della psicologia e della psicoterapia è stata quella estrovertita, di pensiero e di sensazione: si sottolineavano l'oggettività e il distacco per paura di una « contaminazione » con il sentimento. Si tentava di imitare il metodo tradizionale delle scienze fisiche, e la fantasia e l'intuizione venivano considerate con un certo sospetto, come se fossero in qualche modo patologiche. Tuttavia, con la recente rivoluzione della generazione dei giovani, sembra che la polarità tra pensiero e sentimento stia cominciando ad invertirsi. I nostri giovani, almeno alcuni, nell'atteggiamento della loro coscienza sono introvertiti di sentimento e di intuizione, mentre il pensiero e la sensazione, insieme con l'atteggiamento estrovertito sono divenuti aspetti d'Ombra. L'accento che la coscienza, in questi ultimi tempi, pone sul sentimento offre un carattere di immediatezza e di **partecipazione** all'esperienza di se stessi e degli altri. L'accento sulla intuizione, d'altro canto, corrisponde all'esperienza così altamente apprezzata del « viaggio » all'interno di sé stessi e del « turn-on ». Ma la cosa più interessante in tutto ciò è che, sebbene la libido di questi giovani sia introvertita e sebbene il loro atteggiamento dominante sia quello soggettivo per loro, è anche molto importante la presenza degli altri, l'esperienza del gruppo. In tempi passati e in ciò che rimane del vecchio atteggiamento di coscienza, l'associarsi in gruppi serviva gli interessi dell'estroversione, era un modo per volgere l'attenzione verso l'esterno ed evitare le angosce generate dai problemi d'Ombra. Ma ora, almeno per coloro che si vanno evolvendo verso una diversa forma di coscienza, coesistono un atteggiamento prevalentemente introvertito, e la esigenza di un'esperienza di gruppo. Come si può spiegare questo? Probabilmente, stiamo assistendo ad un fenomeno di regressione dell'individuo; in parte nel senso di un « abaissement du niveau men-

tal »; ma in parte, anche, come tentativo di ristabilire, all'interno di piccoli gruppi o « culture », una cornice di riti e di miti, all'interno delle quali le esperienze di tipo introvertito, intuitivo, e affettivo, possano ricevere un significato personale e simbolico. Questa regressione, quindi, in parte, è in funzione di una maggiore presa di coscienza, e sarebbe pertanto un errore considerarla semplicemente come un volontario abbassamento del livello di coscienza. Jung, sebbene consideri la separazione dal gruppo, dal collettivo come uno stadio necessario nel processo di individuazione, dice anche che il collettivo è un'entità con cui l'individuo deve sempre confrontarsi, e a cui, infine, deve inevitabilmente rapportarsi. Come ha dimostrato l'atteggiamento cosciente oggi prevalente, il bisogno inferiore del gruppo — della cultura — rappresenta quel fondamento che rende possibile l'individuazione, e con cui questa deve confrontarsi. Ma quando noi, come psicologi analitici, consideriamo la possibilità di usare il gruppo per fini psicoterapeutici, dobbiamo essere coscienti del fatto che non si deve usare nessuna tecnica particolare, che abbia come risultato lo sviluppo di una polarità della psiche, a spese dell'altra. Bisogna mantenere la reciprocità, il dialogo. Bisogna in altre parole, che il rapporto di gruppo e quello individuale si integrino a vicenda.

Jung considerava il rapporto di gruppo con una certa diffidenza. Diceva infatti che esso rappresentava un'esperienza necessaria per l'individuo nei suoi primi stadi di sviluppo, ma faceva anche notare come il comportamento dell'individuo nel gruppo si riducesse ad una « norma collettiva », e sottolineava la necessità di differenziarsi dal gruppo per poter procedere nel processo di individuazione. Egli fa spesso riferimento al fenomeno dell'abbassamento del livello di coscienza che si verifica nei gruppi, e mette in guardia contro la possibile identificazione dell'individuo con il « minimo comun denominatore » del gruppo. Allo stesso tempo, però, afferma chiaramente che individuazione non significa iso-

lamento, e che la persona che attraversa un processo di individuazione si pone in rapporto dialettico con il collettivo esistente. In effetti, Jung è molto più chiaro su quel che riguarda il contributo del collettivo all'individuale, di quanto non sia per quel che riguarda il contributo dell'individuo al collettivo. Comunque, quello che è assodato è che la dialettica tra l'individuo e il collettivo rappresenta uno dei fattori più importanti dello sviluppo psichico. Questo ci serve come premessa per procedere ad una nuova valutazione del problema della partecipazione dell'individuo ad un gruppo. Il fenomeno dell'abbassamento del livello di coscienza, e della identificazione con la norma del gruppo è ben noto a chiunque abbia fatto un'esperienza di lavoro con dei gruppi. Ma è anche dimostrato il fatto che il gruppo diventa l'Ombra collettiva dell'individuo, e rappresenta quindi, « l'altro lato della medaglia » dell'individualità. L'individuazione assume significato e diventa possibile in rapporto al suo opposto, all'Ombra: la norma collettiva rappresentata dal gruppo. Gli opposti esistono in tensione dinamica:

in un senso sono irrinconciliabili, ma nell'altro sono indispensabili, l'uno all'altro. L'esperienza nel lavoro di gruppo insegna che il grado di regressione al collettivo dipende dal tipo di atteggiamento cosciente dell'individuo, e da ciò che egli si aspetta dal gruppo per prendere maggiore coscienza della propria individualità. In questo caso, il rapporto con il gruppo è di tipo dialettico; il gruppo rappresenta quell'aspetto d'Ombra, con cui l'individuo deve confrontarsi, e che deve integrare per poter procedere nella via dell'individuazione; e l'individuo, dal canto suo, con la propria individuazione, arricchisce il gruppo di nuovi elementi; crea nuove raffigurazioni degli elementi archetipici collettivi, costella nuovi aspetti del collettivo, favorendo, in tal modo, lo sviluppo psichico del collettivo. Completamente diversa è invece la condizione di quell'individuo che cerca in un gruppo, nei suoi rituali, e nei suoi comportamenti stabiliti, una liberazione dall'angoscia e dallo sconforto causatigli dal tentativo di distaccar-

sene. Un rapporto dialettico tra individuo e gruppo richiede una capacità di sopportare l'angoscia che solo un Io ben strutturato possiede. Altrimenti l'Io soccombe al collettivo, e l'individuo si identifica con il gruppo. D'altra parte, è attraverso il continuo dialogo tra Io e collettivo che il processo di individuazione si inizia, e l'evoluzione del collettivo procede. Pertanto è necessario una certa forza dell'Io per combattere l'abbassamento del livello di coscienza, in modo tale che sia l'individuazione che l'evoluzione collettiva possano procedere, catalizzate dalla tensione dinamica tra individuo e collettivo, e alimentate dall'energia potenziale degli archetipi. Un gruppo, con finalità terapeutiche, che permettesse un abbassamento del livello di coscienza, si opporrebbe a questo processo. Invece, un gruppo terapeutico che incoraggiasse il rapporto dialettico individuo-gruppo rafforzerebbe l'individuazione e lo sviluppo collettivo, e realizzerebbe le indicazioni di Jung sui rapporti che devono intercorrere tra un individuo e la sua cultura.

Il tipo di approccio preferito dalla psicologia analitica è stato per molto tempo quello individuale, e questo in parte anche a causa di una serie di vantaggi che questa situazione presenta. Innanzitutto una possibilità di creare un'atmosfera di riservatezza e di intimità, favorevole all'introspezione, poi lo sviluppo del transfert con i suoi elementi simbolici, e risonatori, e infine, e forse più importante di tutti, il confort del terapeuta stesso. È fuori dubbio che i pazienti considerano il rapporto individuale con il terapeuta in tanti modi diversi. Per alcuni, l'ora di analisi diventa uno spazio riservato e segreto, remoto dal mondo. Come diceva Jung, un uomo deve avere i suoi segreti. Un elemento vitale, e forse essenziale del rapporto terapeutico è che la terapia fornisce uno spazio, in cui uno può dividere il suo « segreto » non tanto con il terapeuta in quanto tale, ma con l'archetipo del Sé, personificato, e catalizzato dal terapeuta. Ma per molti pazienti, la situazione analitica diventa uno spazio in cui nascondersi. Un esempio clinico può illustrare questa af-

fermazione. Un giovane uomo, introverso, e dalla personalità tormentata, la cui vita era una combinazione di una rigida determinazione a trovare il proprio cammino individuale, e di una malattia mentale che lo aveva lasciato completamente isolato, in preda ad impulsi e azioni sessuali devianti, e sopraffatto di tanto in tanto da una profonda depressione — questo uomo descriveva la situazione analitica come « un posto nascosto, un posto segreto, che io raggiungo dalla mia stanza attraverso un tunnel fatto da me, un tunnel che mi protegge dagli occhi del mondo, in modo tale che io non devo mai mostrare il male che è in me, a quelli che mi giudicherebbero ». Quest'uomo era il suo peggior giudice, ma egli proiettava questa sua auto-condanna sugli altri esseri umani, da cui, quindi, si teneva lontano. Il desiderio di segretezza, dettato dal timore di esporsi, è presente, in gradi diversi, in tutti i pazienti che vengono in analisi. Questo desiderio di conservare i segreti, che deriva dalla paura, dalla proiezione, e dal disprezzo di sé stessi, comprende un diverso ordine di fenomeni rispetto ai segreti di cui parla Jung. Jung parla di segreti che uno tiene per sé, perché essi riguardano esperienze in cui si manifesta la numinosità dell'archetipo; esse derivano e rappresentano un livello archetipico di esistenza, e vengono pertanto tenute nascoste perché sono preziose e incommunicabili. Il « numen » stesso fornisce la spinta alla segretezza; mentre, nel caso del giovane, la motivazione era la paura, e l'odio verso sé stesso. Nessuna forza, nessun gruppo può indurre l'individuo a rivelare le proprie esperienze numinose ad altri, se egli non lo vuole. Divide questi segreti con il terapeuta, nella misura in cui tra i due si è stabilito un rapporto di fiducia e di calore, e si è sviluppato un transfert archetipico. Ma gli altri segreti — i segreti derivati dall'odio verso sé stessi: quelli sono completamente diversi. Da sempre, il medico ha riconosciuto l'importanza della riservatezza nella sua professione. Ma ogni terapeuta sensibile sarà prima o poi colpito dal pensiero che, consolidando quella segretezza che è dettata

dalla paura, egli si allea in un certo senso con un aspetto della malattia stessa. Infatti è come se il terapeuta fosse d'accordo con il paziente che i suoi segreti sono troppo orribili, per essere tollerati dagli altri esseri umani. A meno che, e fino a quando il paziente non è in grado di porsi apertamente in rapporto con il mondo, egli rimarrà una vittima dei complessi del suo inconscio personale e questo gli precluderà la possibilità di entrare in contatto con i centri più profondi del suo essere, e di raggiungere, quindi, quell'individuazione che un tale contatto rende possibile.

Siamo ora in grado di individuare una delle possibili cause del fallimento dell'analisi individuale. Il fallimento può scaturire semplicemente dal carattere appartato e isolato dell'ora di analisi. Questo distacco dalle situazioni della vita quotidiana può mantenere una debolezza dell'Io, che nessuna analisi del materiale inconscio potrà correggere. Questa fragilità dell'Io è caratterizzata dal fatto che l'individuo rivolge verso sé stesso quelle facoltà di giudizio e di valutazione che normalmente dovrebbero operare al servizio del suo Io, e negli interessi di una finale individuazione. Invece, queste vengono dirette distruttivamente contro l'Io. Ed è qui che la situazione di gruppo fornisce un rimedio, in quanto ogni gruppo di individui rappresenta una piccola cultura, e in esso l'individuo è confrontato con la stessa paura di esporsi, da cui egli aveva cercato di difendersi ricorrendo all'analisi individuale. Nel gruppo egli ha la possibilità di verificare nella realtà le sue fantasie sul giudizio che gli altri danno di lui. Vi è inevitabilmente una discrepanza tra la fantasia e la realtà concreta; ed è solo nel rapporto con gli altri esseri umani che un individuo può prendere coscienza di questa disparità, e la fragilità dell'Io intorpidito e isolato può venire corretta. La situazione di gruppo fornisce la possibilità di elaborare questo problema **in vivo**.

La paura del giudizio degli altri è spesso indistinguibile dal più generale timore di esporsi e dal senso della propria vulnerabilità. L'Io, la coscienza del-



la proprie identità separata, è sempre sensibile alla possibilità che la sua integrità venga intaccata, in quanto l'esperienza storica dell'individuo — qual-siasi essa sia — inevitabilmente costella il potenziale archetipico secondo certe linee di sviluppo, ad esclusione di altre. La presenza di complessi è una costante umana universale; l'lo stesso si manifesta come un complesso costellato, e come tale, è esposto alla possibilità di essere invaso da elementi esterni o interni non coerenti con la forma del complesso. La paura di questa invasione può essere considerata il parallelo soggettivo dell'angoscia. L'angoscia stessa è una costante umana universale; varia da individuo a individuo, e di momento in momento per intensità; ma la sua qualità essenziale è sempre la stessa. Paura dei giudizi, delle azioni, delle inclinazioni, della presenza degli altri; paura del nuovo e dello sconosciuto; tutte queste sensazioni sono in qualche grado in ognuno di noi e in tutti noi: perché la sostanza di questa paura fa parte della natura della vita psichica. L'individuazione, pertanto, non può essere un processo del tutto diverso o separato dalla paura di esporsi. Esse sono intrecciate, ed esistono in un rapporto paradossale e reciproco, così come la coscienza e l'Ombra. L'individuazione procede in opposizione alla paura e alla regressione; in effetti, nessun processo potrebbe essere individuato, se non per contrasto con il suo opposto. Similmente, l'individuo si muove e vive, mantenendo un rapporto reciproco tra il dialogo con sé stesso e il dialogo con gli altri. L'individuazione non è un processo di progressivo isolamento. Il dialogo, o rapporto dialettico tra l'individuo e il suo gruppo, in conseguenza del quale entrambi vengono cambiati, fornisce il collegamento necessario tra l'evoluzione dell'individuo e l'evoluzione del collettivo; senza l'individuo, il collettivo non può evolvere, e senza il collettivo, l'individuo non si può differenziare, ed identificare. L'individuazione non è contrassegnata pertanto soltanto da una relazione ed una differenziazione interiore, ma anche da una re-

lazione con l'esterno, nel corso della quale l'individuo conserva la sua differenziazione, ed il collettivo viene cambiato. In senso descrittivo, e per fornire un modello teorico, possiamo dire che il processo ha inizio con la separazione dell'individuo dal collettivo. Questo è lo stadio a cui si riferisce Jung quando parla della necessità di distaccarsi dal gruppo per poter raggiungere un più alto grado di coscienza. Ma lo stadio successivo del processo è caratterizzato dal dialogo che si stabilisce tra l'individuo, che si è differenziato, e il collettivo, e, in risultato del quale, si produce un cambiamento nel collettivo. L'essenza del dialogo è il contrasto, contrasto che deriva dalla scissione dell'« anlage » unitario in polarità. Il terzo stadio del processo, in cui, attraverso la decomposizione biologica, e la morte, l'individuo è nuovamente subordinato al collettivo, prepara la via per una nuova differenziazione individuale, ed uno stadio successivo di evoluzione della coscienza.

La vita umana, per come la conosciamo, è costituita dai primi due stadi del processo descritti prima. Per l'individuo, questi stadi sono costantemente rivolti verso il terzo stadio, in cui l'individuo, per quel che noi sappiamo, vive solo in e attraverso il suo personale contributo alla coscienza collettiva. Questo lavoro vuole sostenere fondamentalmente che l'analisi ha le maggiori probabilità di successo quando è condotta in condizioni che si avvicinano quanto più è possibile, allo sfondo naturale del processo di individuazione. Questo sfondo naturale comprende sia la separazione, che il successivo dialogo tra individuo e gruppo. Pertanto, quello che vorrei suggerire è che una combinazione della psicoterapia individuale con quella di gruppo rappresenta la situazione ottimale per lo sviluppo del processo di individuazione. In una tale situazione, si crea una possibilità di un rapporto reciproco tra le due polarità dell'esistenza umana cosciente: essere soli, e in relazione con il collettivo inferiore, e d'altra parte essere insieme ad altri uomini, in relazione con il collettivo esterno, ma pur sempre se-

parati da esso. Bisogna però fare una premessa fondamentale: l'uso ottimale della psicoterapia di gruppo richiede da parte del terapeuta lo sviluppo di tecniche e di atteggiamenti, che contrastino continuamente la tendenza verso un atteggiamento cosciente statico e monolitico. Detto in termini diversi, in termini dell'antropologia culturale, il problema è quello di realizzare una cultura ristretta, che corregga continuamente la sua tendenza a diventare statica. La cultura deve cambiare, e cambia in virtù delle resistenze degli individui al suo invito alla regressione.

Quanto detto finora può rappresentare un modello teorico, all'interno del quale si possono elaborare specifiche tecniche e modalità di approccio alla psicoterapia di gruppo, e prospettare coordinazioni della psicoterapia di gruppo con quella individuale. In questo contesto ci interessa, invece, ritornare al problema dello psicologo analista come terapeuta. Precedentemente, abbiamo detto che l'uso tradizionale nella psicologia analitica del rapporto duale è determinato in parte dal confort dell'analista. Per quanto possa essere ben analizzato, il terapeuta è pur sempre un essere umano che ha in sé quella vulnerabilità e quella paura di esporsi, di cui abbiamo parlato prima. Nello stesso tempo, egli è, augurabilmente, una persona che è riuscita, in qualche grado, a separarsi dal suo gruppo o cultura. In tal caso, egli si trova ad uno stadio di sviluppo in cui non deve esitare a ristabilire un colloquio con gli altri esseri umani, perché, per dirla brevemente, egli ora sa di esistere, e siccome esiste, può tollerare l'angoscia che accompagna la vulnerabilità. Se egli sia fondamentalmente introvertito o estrovertito, non importa, perché egli, come analista che ha iniziato un processo di individuazione, ha sviluppato delle funzioni che erano precedentemente secondarie, o nell'Ombra. Se questo non è successo, la sua visione del proprio sviluppo è sbagliata. È molto facile, soprattutto per noi che, come psicologi analisti, siamo disposti verso questo tipo di errore, considerare la separazione dal gruppo come

se fosse lo stadio finale dell'individuazione. Dobbiamo stare in guardia, come terapeuti, e come esseri umani, dal pericolo di nascondere agli altri esseri umani. Se non sappiamo accettare la nostra vulnerabilità in presenza dei nostri pazienti, non possiamo dar loro un modello valido per il loro sviluppo. Ci sono molti terapeuti inconsci che lavorano solo con i gruppi. Questa non è certo la tendenza dominante nella psicologia analitica. Probabilmente noi siamo molto più inclini a rifiutarci di lavorare con i gruppi, dimostrando così di essere anche noi parzialmente inconsci. Entrambi questi atteggiamenti sono pericolosi, perché il terapeuta ritiene di aver raggiunto un soddisfacente grado di coscienza, mentre invece è ancora in gran parte inconscio, e ha trovato un modo di razionalizzare la sua posizione. Ognuno di questi terapeuti evita l'angoscia, e l'impegno del dialogo, e del rapporto dialettico. Ognuno si comporta così perché ha scelto un polo solo, ad esclusione dell'altro; ma la coscienza è un fenomeno contraddittorio, esiste solo in virtù del dialogo tra gli opposti. Se noi scegliamo la comodità nel nostro lavoro, ci orienteremo verso un tipo di situazione che rappresenta uno solo di questi opposti, ad esclusione dell'altro. Ma noi siamo in grado di aiutare i nostri pazienti, proprio nella misura in cui siamo in grado di tollerare ciò che non ci è familiare. Questo lavoro vuole suggerire la possibilità di considerare un tipo di lavoro che comprenda sia la terapia di gruppo che quella individuale. Questa situazione è molto stimolante per il terapeuta, perché egli deve affrontare il compito di cimentarsi col proprio processo di individuazione in presenza dei suoi pazienti, e solo in questo modo egli può realmente indicare il cammino, perché egli stesso lo sta percorrendo.

(Trad. di SIMONETTA ADAMO)