

# Metodi di gruppo e drammatizzazione corporea nella psicologia analitica

*Edward Whitmont. New York*

Scopo del presente saggio è la discussione di due modalità terapeutiche: una breve discussione sull'analisi nei gruppi (preferisco questo termine a quello di « terapia di gruppo »), cui ho già ampiamente accennato in precedenti saggi, e una descrizione più esauriente dei più recenti metodi di coinvolgimento corporeo. Ambedue queste modalità sono applicate più vantaggiosamente se unite al, nostro consueto tipo di approccio, cioè quello che consiste nella seduta con interpretazione dei sogni e immaginazione attiva.

Tradizionalmente, il nostro metodo di integrare le dinamiche del conscio con quelle dell'inconscio si è basato su un'attitudine riflessiva della coscienza nell'introspezione solitaria. All'io viene assegnato il ruolo di testimone oculare. All'attività deliberata viene data un'importanza secondaria nel processo, oppure viene liquidata come « acting out ». Questa posizione ha largamente origine nel concetto freudiano di « trattamento colloquiale », che si fonda sulla rivelazione

e l'interpretazione come strumenti principali della terapia. La terapia analitica testimonia del fatto che questo metodo ha una considerevole efficacia, in particolare modo se è arricchito da un'autentica comprensione dello strato simbolico della psiche oggettiva.

Eppure, come ci ha fatto per forza ricordare l'intervento di Guggenbuhl all'ultimo congresso, ci sono ancora molte situazioni in cui questo approccio, da solo, non è più efficace degli altri approcci terapeutici, o meglio è altrettanto inefficace. Mentre la psicoanalisi tradizionale opera essenzialmente in termini di « perché », scoprendo riduttivamente l'eziologia delle costellazioni familiari, la psicologia analitica è orientata prospetticamente, o teleologicamente. Essa si occupa del « per quale scopo », del significato e della finalizzazione dell'esistenza. Ambedue i tipi di approccio sono complementari a vari livelli, ma ambedue, talvolta, possono essere inclini a dare relativamente troppo poca importanza alla pienezza e immediatezza dell'« adesso », a chi e che cosa agisce in un dato momento e in una data situazione, di solito in contrasto con le pie autoconvinzioni ed immagini di sé. Il nostro armamentario terapeutico è basato sulle riflessioni che compiamo sui fatti di ieri e sulle possibilità di domani. Molto spesso esso non ci rende capaci di venire alle prese quanto sarebbe desiderabile con i comportamenti e le qualità personali concrete. Specialmente l'ombra, la porta della psiche non personale, ha bisogno di qualcosa di più della semplice discussione e riflessione astratta; richiede osservazione diretta e partecipazione vissuta. Questa partecipazione vissuta è resa possibile dall'uso della modalità di gruppo e della drammatizzazione. Al di là di queste pratiche considerazioni cliniche comunque scorgo un più profondo significato archetipico in riferimento al tema generale di questo Congresso, che viene soddisfatto dall'uso di queste tecniche. La nostra cultura è stata apollinea e patriarcale, una cultura dell'astrazione e della distanza. Essa ha staccato l'individuo dalla sua matrice, dalla terra e dal corpo: gli istinti e gli affetti e la comunità di cui egli

fa parte. Per tutta la durata del Medio Evo la natura, il corpo e il femminile nella forma di donna vennero considerati come inferiori, corrotti e appartenenti al regno del male, una fonte di tentazioni e di male. Questa Weltanschauung in forma di paura e di diffidenza per il corpo e i contatti corporei e la tendenza alla parcellizzazione della scienza ha continuato a esercitare potere nel ventesimo secolo e ha caratterizzato anche gli inizi della nuova scienza della psicoterapia.

Era questo un prezzo inevitabile da pagare per lo sviluppo dell'Io.

L'Io infatti si fonda su un senso di separazione. La distanza è essenziale per la relazione; anche il più saldo legame personale ha bisogno di spazio privato per i componenti e non deve essere confuso con la fusione.

L'orientamento apollineo, ai nostri giorni, ha raggiunto un punto estremo di parcellizzazione ed alienazione che costella un'enantiodromia. La visione scientifica del 19° secolo che diede la luce non solo alla psicanalisi di Freud ma anche alla psicologia analitica di Jung, considerò gli organismi come **nient'altro che** la somma delle loro componenti, che funzionavano in modo autonomo e si fondevano in qualche modo per selezione accidentale, per utilità e sopravvivenza. La materia veniva vista come un raggruppamento di singoli atomi e il corpo come una accumulazione di cellule quasi indipendenti che in qualche modo accidentale produssero lo strano prodotto chiamato mente; alla fin fine si riuscì ad andare lontano con questa mente indipendente parallela e funzionante.

L'organismo sociale a sua volta venne considerato un'accumulazione di individui essenzialmente indipendenti, il cui stato naturale secondo Rousseau era asociale, oppure impegnati da una scelta fortuita a vivere insieme. Questa immagine è priva dell'idea di un organismo intero, di una gestalt organica che sia più della somma meccanica delle sue parti. Una gestalt determina le funzioni delle sue componenti

basandosi su di esse per la sua globalità. Di conseguenza la relazione tra corpo e anima, tra individuo e gruppo, vennero considerate come entità separate e non come le componenti interagenti di una globalità organica.

La vita di lavoro di Jung potrebbe essere caratterizzata come una continua ricerca di una simile globalità in equilibrio. La metodologia fondamentale della Psicologia Analitica si basa sul prendere insieme gli opposti, in termini di polarità reciprocamente inclusive nell'ambito di archetipi globali. L'autentico concetto di archetipo anticipa le implicazioni olistiche del principio della Gestalt. Ogni modello archetipico è concepito come espressione di una polarità intrinseca: spirito-materia, luce-buio, Sé-lo, maschio-femmina etc.. Un polo è più vicino alla coscienza ed il suo opposto è corrispondentemente forzato e compensato dall'inconscio. Tuttavia, abbastanza stranamente, il potere della tendenza tradizionale è stato abbastanza forte da escludere la polarità corpo-ani-ma, individuo-gruppo dal beneficio della metodologia olistica della psicologia analitica fino recentemente.

Mentre l'interdipendenza corpo-anima è stata in principio riconosciuta e ad alcuni approcci al corpo, come gli esercizi respiratori, è stata accordata una funzione ausiliaria, la principale corrente di terapia analitica continua a essere soprattutto un « trattamento basato sulla parola ». L'esperienza di gruppo è rimasta la figliastra negletta e persino rifiutata, considerata con diffidenza.

Gli junghiani per temperamento e tradizione sono inclinati verso l'introversione e la sottovalutazione dell'oggetto. Essi sono impegnati a dare il predominio ad Apollo cercando la via alla individuazione soprattutto nelle manifestazioni inferiori piuttosto che in quelle esteriori della psiche, cioè in una relativa distanza e separazione dal corpo fisico piuttosto che nelle circostanze esteriori, nel gruppo e nella società.

Alta manifestazione archetipica viene accordato il massimo valore nella forma di esperienza simbolica inferiore. Azione esterna e legge rituale non hanno

finora ricevuto l'attenzione che meritano. Il nostro tempo ancora testimonia una minacciosa agitazione causata dall'emergenza di Eros Dioniso, il bisogno di unire e legare, di sperimentare affetto ed emozione allo scopo di compensare gli estremi della distanza, separazione e astrazione del regno di Apollo. Il moderno orientamento culturale verso una cultura di massa non meno che i movimenti contro-culturali dei figli dei fiori, le culture della droga, i movimenti di incontro di gruppi, la violenza di gruppo e il terrorismo nel nome della giustizia sociale o politica possono essere visti tutti come epifenomeni di un Dioniso misconosciuto.

Se Jung ci ha insegnato qualcosa è che i poteri archetipici, una volta che siano costellati minacciosamente non possono essere più ignorati a lungo, che bisogna trovare le vie per integrarli nell'esperienza conscia. Il bisogno del nostro tempo non è solo quello di una migliore comprensione della psiche ma di una differenziazione più cosciente del regno di Dioniso, gli istinti di massa vivi in ogni uomo e gli affetti e le emozioni fondati nel corpo.

### **Analisi nei gruppi.**

Una delle caratteristiche più importanti dell'esperienza analitica in un gruppo è la sua maggiore concretezza e capacità di impatto sulla realtà se paragonata alla seduta individuale. Nella terapia individuale capita anche troppo spesso che l'analizzando, dopo aver lavorato su un sogno o un problema, e dopo averlo « capito », abbia difficoltà nel trasferire concretamente il risultato della sua introspezione nelle situazioni che sta vivendo. Le situazioni che sono tipiche della vita non necessariamente si presentano anche nello studio dell'analista. Troppo spesso l'analizzando evita di confrontarsi con la realtà nuda e cruda, persino con l'unica persona di cui si suppone abbia fiducia. Ne parlerà piuttosto come di un avvenimento di ieri, e descriverà il modo in cui lo percepisce; il suo personale punto di vista lo ha colorato

del suo proprio ' colore '. Spesso anche il terapeuta, a sua volta, preferisce una certa distanza professionale e rifugge da coinvolgimenti emotivi di natura troppo personale. Si parla dei problemi **di** relazione e **dei** complessi dell'analizzando, ma in realtà essi si trovano **al di fuori** dell'incontro analitico. Inoltre il « discorso » può essere trattato solo nei termini del punto di vista dell'analizzando e della maniera in cui egli riferisce la sua situazione, e questa è a sua volta senza dubbio distorta da quegli stessi complessi che hanno reso necessaria l'analisi. I sogni, è vero, portano alla luce la natura della distorsione; ma questo non risolve il problema di dove e come collegare la comprensione del loro messaggio con la realtà dei propri comportamenti e emozioni.

Nel gruppo, invece, i complessi non vengono semplicemente discussi come fatti di ieri: possono manifestarsi proprio durante l'analisi e sono portati alla luce nel corso di una reciproca interazione. I nostri simili possono e osano provocare, e riescono anche ad afferrare una varietà di reazioni emotive molto maggiore di quella suscitata dalla singola persona dell'analista. I membri del gruppo non hanno problemi di distanza professionale e hanno più bisogno di un'interazione diretta di quanto ne abbia il terapeuta.

E' più facile essere colto « in flagrante », con le mani nel sacco, nel processo di creare le proprie difficoltà.

In un gruppo è molto più difficile sfuggire con razionalizzazioni ed evasioni. Ma nel gruppo c'è anche una maggiore simpatia per il lato dell'ombra, nella misura in cui ognuno dei presenti ha il suo aspetto inaccettabile. E' un'esperienza sorprendente e profondamente commovente quella di vedere i propri simili non professionisti non solo non reagire con disgusto e condanna alle vergogne segrete e nascoste degli altri, ma confessare essi stessi difficoltà analoghe. Si scopre che anche il terapeuta ha un'ombra, è « umano », e questo può portare grande sollievo, e grande gioia! Perché nel gruppo non solo è possibile, ma anche inevitabile e desiderabile che il terapeuta permetta alla sua ombra di partecipare. I pos-

sibili effetti di shock che si rivelerebbero sconvolgenti per un analizzando ipersensibile, possono essere diluiti dirigendo le proprie reazioni verso quelli che sono in grado di sostenerle, come una forma di testimonianza indiretta. In tal modo alcune delle illusioni trasferenziali e controtrasferenziali più ostinate possono essere alleviate. La dimensione di realtà così conquistata facilita sia l'assimilazione del transfert sia l'accettazione di sé.

Questi sono i sentieri di interazione tra persona e persona, tra corpo e mente e tra individuo e gruppo;

per la protezione della individualità c'è in ognuno di noi la necessità di differenziare la funzione « sensazione » nella nostra propria psiche e nelle azioni. Le parole possono solo incanalare affetto emozione e sensazione fino a una misura limitata; c'è pure bisogno dell'effettiva esperienza dell'uomo massa nella propria psiche e nelle proprie azioni.

L'analisi junghiana in un contesto di gruppo è una particolare modalità terapeutica. Non è una scorciatoia nella terapia. In realtà essa non abbrevia per niente la terapia. Proprio al contrario la allarga e, offrendo un'ulteriore dimensione di indagine, può addirittura rendere l'analisi più lunga. Essa non è un'analisi di massa né semplicemente un modo per adattarsi alla collettività. È una analisi individuale in un particolare contesto pluralistico che offre una situazione quasi da laboratorio, in cui certe esperienze diventano direttamente possibili ad un livello che l'analisi individuale non può fornire, principalmente la verifica reale della propria autoaccettazione e introspezione, gli incontri di relazione, l'esperienza dell'archetipo del gruppo, e l'attuazione e la risoluzione del transfert di gruppo.

Analisi di gruppo e analisi individuale sono complementari, esse costellano archetipi e transfert complementari. E come ogni archetipo, l'archetipo del gruppo è ambivalente. Può essere potenzialmente costruttivo ed un fattore di individuazione quando lo si sperimenta e ci si confronta e rapporta ad esso consapevolmente. Ma può anche essere una probabile fon-

te di complessi ossessivi, di psicologia di massa, dogmatismo « parrocchiale » e pregiudizio di gruppo quando sia trascurato, evitato e non integrato. A ragione della loro complementarità, analisi di gruppo e analisi individuale riescono a dare i migliori risultati quando entrambe possono sostenersi a vicenda per tutto il periodo che sono portate avanti simultaneamente.

Secondo la mia esperienza, incominciare con l'analisi individuale prepara l'analizzando fornendogli una prima comprensione delle dinamiche dell'inconscio. Il relativo risultato rafforzatore di questa comprensione lo rende capace di utilizzare più adeguatamente l'impatto irrazionale dell'incontro di gruppo e di sostenersi di fronte all'impatto di gruppo potenzialmente inondante e minaccioso per l'io. Qualche volta comunque può essere indicata la procedura opposta. Iniziare con la terapia di gruppo o con entrambe le forme simultaneamente può essere indicato specialmente per le persone con forti difese intellettuali o atteggiamenti impersonali o quando l'analisi individuale naufragherebbe sin dal suo inizio di fronte a una resistenza che ha l'intenzione di « capire » tutto ma che non sente e non fa esperienza di niente. In altri casi dove un'insufficienza (minima forza) dell'io rende il partecipante incapace di sostenere se stesso perfino negli scambi iniziali degli incontri saturi di affettività, il potente impatto emotivo può provocare serie reazioni. Prima di esporsi in un gruppo un paziente simile, a mio parere, dovrebbe sostenere una vasta terapia individuale che gli fornirebbe il sostegno iniziale. Ma l'esperienza più imprevedibile mediata dall'analisi in un gruppo, che per quel che mi risulta non è stata finora mai menzionata, è la sua peculiare capacità individuatrice. Questa asserzione è abbastanza in contrasto con il pregiudizio spesso espresso dagli junghiani con poca o nulla esperienza di lavoro di gruppo nei confronti del pericolo di deindividualizzazione costituito dal gruppo. La legge degli opposti agisce sotto l'influenza dell'archetipo del gruppo non



meno che in altre situazioni archetipiche, presentando i suoi potenziali positivi una volta che il suo pericoloso aspetto di « folla » sia stato affrontato consciamente.

Quando in una particolare seduta vengono portati vari problemi e materiale inconscio da più partecipanti, spesso succede che compaia un tema o un motivo comune, centrato chiaramente da alcuni, aggirato in modo del tutto non intenzionale da altri, come se fosse stato a priori costellato dall'inconscio.

I temi e le reazioni tendono a chiarirsi e a completarsi a vicenda; nello stesso tempo c'è una netta differenza nel modo in cui ciò si verifica per ciascun individuo. E' come se uno o più temi comuni fossero costellati da un centro superordinato che nello stesso tempo assegna gli aspetti o le caratteristiche individuali di quel tema comune ai vari membri del gruppo. In tal modo essi possono sperimentare la radice comune dei vissuti umani e la necessità delle differenze individuali. Dal momento che nella prima fase l'esperienza di gruppo offre una dimensione protettiva di rifugio che in forme estreme può degenerare in un regressivo atteggiamento da gregge, essa costella anche il polo opposto, il vettore verso la strutturazione individuale dei suoi membri, quando sia superata la componente da « gregge » e il terapeuta sia sensibile alle individuazioni, il risultato può essere una maggiore immunità contro le identificazioni o i cedimenti alla pressione collettiva, restando però nello stesso tempo capaci e pronti a prendere il proprio posto in quanto attivi membri individuali del collettivo stesso. Questo del rapporto con la dimensione estroversa e collettiva della attività umana è uno dei settori più deboli della terapia junghiana e spesso è stato sottovalutato come non importante in sé. postulando che l'attività rivolta all'esterno, nella società, venga come conseguenza naturale una volta che il quadro interiore sia chiaro. Questo è indubbiamente vero, ma solo fino a un certo punto; e abbiamo nel gruppo un modello di lavoro in azione, un luogo in cui le astrazioni possono diventare concrete ed

essere comprese con più di una testa. Il quadro interiore può aver bisogno anche di una struttura sociale per diventare chiaro.

### **La drammatizzazione del materiale inconscio.**

La drammatizzazione come viene qui descritta non va confusa con l'« acting out ». Quest'ultimo, guardato con disapprovazione, è l'espressione inconscia, di solito coatta, di un comportamento aggressivo o distruttivo. La drammatizzazione viene d'altra parte definita in questa presentazione come uno sforzo conscio e deliberato per trovare un'espressione non distruttiva, spesso simbolica, ai fatti dell'inconscio allo scopo di realizzarli. Questo viene effettuato tramite verbalizzazione e/o espressione corporale con o senza verbalizzazione. Ho trovato vantaggioso provare prima con l'espressione non verbale, e usare poi la verbalizzazione unicamente per colmare i vuoti lasciati da questa. Una verbalizzazione prematura comporta il rischio di una razionalizzazione e intellettualizzazione.

L'immaginazione attiva ci ha insegnato che l'attività deliberata dell'Io e i suoi interventi sono essenziali per il processo di trasformazione. Ma abbiamo esitato finora ad applicare questa concezione in un modo distico, che cioè consideri l'uomo come un'unità psicosomatica piuttosto che come anima senza corpo. L'ipnosi, il training autogeno, la bioenergetica, il « biofeedback » e gli psichedelici ci hanno inoltre fatto vedere che gli strati più profondi della attività emotiva sono strettamente legati con i processi sensoriali, fisici. Le alterazioni e l'espansione della coscienza, quello che abbiamo chiamato il processo di trasformazione, vanno di pari passo con le alterazioni delle attività fisiche, con le esperienze fisiche e le rivelazioni interiori. Trattare la psiche come isolata dal corpo, oppure come semplice fonte degli impulsi somatici e non anche come il luogo dove questi impulsi vengono recepiti, riduce gravemente il nostro potenziale terapeutico. Abbiamo riconosciuto questo

fatto solo in linea di principio, senza applicarlo nella pratica. Ogni emozione ed ogni affetto possono e forse dovrebbero essere portati ad un livello di consapevolezza propriocettiva, per confrontarsi con la realtà. Nessun impulso determinato archetipicamente può essere sempre saldamente tenuto sotto controllo.

Esso deve ricevere un'espressione in qualche luogo, talvolta in modo costruttivo o relativamente innocuo. « Chi desidera ma non agisce, produce pestilenza », ha detto William Blake; e ancora: « Dalle acque stagnanti aspettati veleno ». Questo fatto ha significato non solo per la salute mentale, ma anche per quella fisica. Possiamo qui toccare le radici delle malattie psicosomatiche.

Come primo esempio prendiamo un problema di ombra.

Un uomo che si considera una persona tollerante e dal cuore tenero sogna un dittatore repressivo, una specie di rude gerarca. Il fatto gli verrà spiegato, tramite le sue stesse associazioni, come il suo aspetto inconscio di ombra. Fortunatamente l'uomo capisce: ma troppo spesso capisce solamente, senza necessariamente realizzare. Infatti non vede come o quando potrebbe avere in sé questo dittatore. In una terapia di gruppo può anche essere colto in flagrante, agendo il dittatore in qualche modo che il gruppo afferra, ma può continuare a protestare dicendo che i suoi **scopi** vengono fraintesi, che lui stesso viene frainteso! Quello di cui ha bisogno è proprio una possibilità di viverli consciamente come dittatore. Ora gli si può chiedere di cercare deliberatamente di essere il dittatore, di sentirsi nei panni del dittatore del sogno e di agire il suo ruolo.

A questo punto si incontrano sempre grandi opposizioni. Il paziente non vuole farlo, non può, « non è nella sua natura ». Gli si domanda di esprimere il suo atteggiamento interiore senza parole, in una pantomima, di dire poi in prima persona come sente se stesso in quel ruolo e come sente il mondo e le altre persone. Nel corso della pantomima il gruppo o il terapeuta gli fanno notare il modo in cui si muove,

il suo portamento, le tensioni del suo corpo. Gli si chiede quello che sente, dove sente localizzate le proprie emozioni, siano esse espresse in una tensione o in un cambiamento del portamento, nella schiena,<sup>1</sup> nelle spalle o nel retto o dovunque esse siano. Gli viene poi chiesto di « porsi » con la consapevolezza di queste tensioni appena scoperte e di vedere quali associazioni, ricordi o emozioni nascono « da esse » e di fare attenzione alle occasioni e alle circostanze in cui analoghe tensioni e sentimenti si verificano nella vita di tutti i giorni. A questo punto il dittatore viene già vissuto e amplificato dalla consapevolezza di una serie di segnali del corpo di solito ignorati e dall'apporto di materiale emotivo ed immaginativo che prima non veniva collegato ad esso. Nel riallacciarsi a uno qualsiasi di questi fatti, il paziente può essere indotto a realizzare che anche altre volte, in un dato momento, agisce il ruolo del dittatore. Nel verbalizzare questo ruolo, potrà d'ire qualcosa del tipo « Non mi importa dei sentimenti degli altri, io ho sempre ragione, io so tutto meglio di loro ». Non c'è bisogno di interpretare questa asserzione. Il terapeuta non deve far altro che commentare: « Ha sentito quello che ha detto? Ha descritto se stesso. Ed ora cerchi di vedere in quali altri occasioni può trovare in sé questo sentimento ».

Questo metodo non solo taglia corto e raggiunge direttamente quello intorno a cui girano le consuete associazioni verbali: l'impatto emotivo, e perciò trasformatore, la consapevolezza immediata, sono indescrivibilmente maggiori.

*La tecnica della drammatizzazione può essere di grande aiuto anche per il chiarimento di sogni le cui associazioni coprono un campo così vasto o indefinito che le implicazioni ne rimangono oscure, oppure nei casi in cui la scarsità di associazioni personali rende possibile soltanto una generica comprensione archetipica che non può essere messa in relazione in modo adeguato con alcuna situazione personale concreta.*

Prendiamo come esempio il sogno di una  
giovane

donna, soggetta a scatti d'Ira apparentemente immotivati, che tendevano a mettere in risalto un modello di personalità in genere convenzionale ed inibita in senso ansioso. Essa aveva sognato un guardiano di porci che uccideva una colomba perché il suo tubare gli dava fastidio. Trattato in termini di associazione e amplificazione convenzionate, il sogno portava a considerare come l'identificazione della giovane con la funzione sensazione, il suo indurirsi nella preoccupazione prosaica della concreta realtà del lavoro tendessero ad uccidere il lato spirituale e poetico che era in lei. Questa interpretazione, pur essendo teoricamente corretta e pur descrivendo accuratamente la sua situazione generale, non aggiungeva nulla che non fosse già stato detto e compreso.

La donna conosceva già tutte queste cose dal materiale accumulato in precedenza, ma l'emozione vissuta nel sogno, il terrore per il gesto brutale non poteva essere messo in relazione con nessun aspetto della sua situazione attuale.

A questo punto le fu chiesto di agire le varie figure del sogno. Il guardiano di porci non produsse nulla di nuovo. Ma « essendo » la colomba, cominciò pochi passi di danza e poi si fermò all'improvviso, dicendo che si sentiva terribilmente inibita ad andare avanti, non sapeva perché. Ora, questo era strano. Non ci si aspetta che una colomba danzi, e l'inibizione improvvisa faceva sentire che c'era in gioco qualcosa d'importante. Sugerii allora che forse un po' di musica le avrebbe fatto ritornare il desiderio di ballare. Mentre andavo a mettere un disco mi accorsi che la giovane donna era ferma in mezzo alla stanza, come in preda al panico, gli occhi pieni di lacrime.

Non riusciva a fornire alcuna spiegazione. Le suggerii semplicemente di tenere duro, di intensificare se possibile quello che sentiva e di esprimere ogni impressione, ricordo o immagine senza tener conto del pensiero razionale o dell'ordine. Essa tese le mani avanti e cominciò a gridare « No! no! State lontano, state lontano! ». Poi descrisse una zingara o forse una giovane strega che danzava al chiaro di luna

sulla radura di una foresta e che veniva assalita e uccisa da brutali contadini. Più tardi la scena venne drammatizzata nel gruppo terapeutico. I membri del gruppo presero le parti dei minacciosi, brutali contadini. Questo provocò uno dei suoi tipici, Tino ad allora inesplicabili, attacchi di rabbia, che ora mostravano chiaramente la linea di confine tra la disperazione irata e il panico di chi si sente messo alle strette senza speranza. Le sue inibizioni, prima viste solo in termini personalistici di standard convenzionali, venivano ora vissute in modo molto più profondo come il terrore della giovane strega. Per la prima volta si confrontava con la realtà dell'esperienza emotiva fino ad allora trattenuta, ma anche con un potenziale di affetto e di energia che la semplice discussione dei suoi sogni non era riuscita a portare alla luce. Sogni apparentemente ovvi e semplici possono anche rivelare nuovi aspetti se trattati con questo approccio.

Prendiamo un sogno in cui la sognatrice, una persona estremamente mite e dimessa, tentava di camminare per una campagna collinosa.

Ogni volta che si avvicinava ad una collina, la collina si rizzava davanti a lei e diventava una montagna insormontabile. Il messaggio è abbastanza chiaro: per lei ogni piccolo ostacolo diventava una montagna.

Questo la sognatrice arrivava a capirlo. Ma purtroppo, per la sua esperienza soggettiva, ogni piccolo ostacolo **era** davvero una montagna. Sugerii allora che drammatizzasse il sogno, ma rappresentasse la montagna, non se stessa. E qui fece la sua comparsa l'elemento irrazionale: essendo la montagna, invece di rizzarsi come la montagna del sogno, si appiattì al suolo! Fu una rivelazione per ambedue. Le fece comprendere, come niente altro avrebbe potuto, il modo in cui essa percepiva gli ostacoli, aspettandosi sempre che fossero piatti e insignificanti. Le mostrò anche come si comportava quando, pensando di ergersi contro le difficoltà alla maniera di qualcun altro, in realtà non faceva altro che appiattirsi invitando gli altri a camminarle sopra. Il sogno e la sua drammatizzazione le fecero comprendere che era la

sua incapacità di stare in piedi da sola che trasformava anche i piccoli ostacoli in montagne. Quello che non era riuscita ad ottenere come tratto della sua personalità « interiore », le si opponeva come destino esterno. Nessuna migliore illustrazione del destino e della sincronicità come funzioni della realtà psicologica di ciascuno avrebbe potuto essere offerta da qualsiasi quantità di spiegazioni teoriche.

La misura in cui le motivazioni inconsce possono essere chiarite attraverso l'espressione fisica non verbale è illustrato nell'esempio successivo, preso da una seduta di gruppo. Un uomo e una donna si imbarcarono in uno di quei battibecchi apparentemente interminabili e immotivati, a colorazione Animus-Anima, in cui i veri argomenti diventano sempre più oscuri ad ogni parola pronunciata. Sugerii che cercassero di scoprire per una via non verbale che cosa era realmente in ballo. Gli dissi di mettersi agli estremi opposti della stanza e di camminare l'uno verso l'altro, esprimendo non verbalmente tutto quello che nasceva dentro di loro nei confronti dell'altra persona.

Fu una vera sorpresa! L'uomo si mosse lentamente e faticosamente verso la donna. Lei rimase abbarbicata nel punto in cui era. Man mano che lui si avvicinava, lei cominciò ad ondeggiare in una danza sinuosa, con un movimento estremamente suggestivo. Quando l'uomo le arrivò vicino e si sporse verso di lei, lei improvvisamente gli volse le spalle. Resistette vigorosamente quando lui tentò piuttosto goffamente di voltarla verso di sé, e gli saltò alla gola:

in un baleno furono in terra, lottando e rotolando in un corpo a corpo vizioso. A questo punto li fermai.

Era ormai chiaro per gli spettatori come per i protagonisti della scena che la motivazione della donna era di suscitare a qualunque costo l'aggressione dell'uomo. Avrebbe rischiato la violenza, forse l'avrebbe persino desiderata, pur di essere notata come donna, eroticamente. Ma, una volta riuscita in questo, era incapace o non voleva affrontare le implicazioni dei suoi impulsi, per quello stesso senso di inferiorità che proiettava su quelli che non le prestavano suffi-

ciente attenzione. L'uomo, a sua volta, si identificava piuttosto ingenuamente con il ruolo dell'eroe conquistatore, il rubacuori incapace di resistere alla seduzione della donna, fosse questa inganno o addirittura « trappola », teso unicamente a « provare » la sua mascolinità attraverso uno sfoggio di forza alquanto affaticata, che mascherava i suoi sentimenti di inferiorità. La reciproca proiezione dei loro complessi simili in virtù di aspettative Animus-Anima era adesso sperimentata concretamente, e appariva del tutto ovvia, una volta spiegate loro le dinamiche fondamentali del loro comportamento.

Soprattutto pazienti di sesso femminile hanno espresso l'opinione che possono capire e integrare più prontamente ciò che giunge loro attraverso il corpo, che quello che recepiscono verbalmente attraverso la mente.

In un caso particolare, per far comprendere ad una analizzanda la sua tendenza a chiedere costantemente aiuto e associazione per poi rifiutarli quando le venivano offerti, le chiesi di darmi « qualcosa ».

Non specificai che cosa. Qualunque cosa mi desse, penna, matita, acqua, ecc.. io la rifiutavo, continuando a chiedere « Dammi qualcosa » — « No, non questo ». — « E allora che cosa? » mi chiedeva lei — « Non lo so, dammi qualcosa ». Dopo un certo tempo il messaggio fu recepito: la paziente ebbe veramente l'esperienza del suo modo di incontrare gli altri.

Il metodo si presta alla realizzazione dei complessi come alla realizzazione dei loro nuclei archetipici. Ad una persona dominata dalla madre si può ad esempio domandare di rappresentare il bambino oppresso, entrando così in contatto con quel particolare lato inconscio di se stessa. Gli si potrebbe anche chiedere di « essere » la madre che lo opprime e lo divora. Questo lo metterà in contatto con il potere archetipico che tende a minare il suo sé indipendente per mezzo di un'emotività dell'Anima che non è stata assimilata. Il paziente può così acquistare non solo il senso di ciò che tende a proiettare, ma anche di



quello che il portatore delle sue proiezioni probabilmente sente. Si può così aprire una strada per arrivare, al di là del semplice atteggiamento di difesa, alla simpatia e alla comprensione dell'altro. Le dinamiche della dimensione archetipica possono costituire un'esperienza più vivida, quando le grandi figure, come si presentano nei sogni e nelle emozioni vissute, vengono impersonate e sentite in modo conscio. Dolore, terrore, angoscia, gioia, amore, possono essere espressi per mezzo dei movimenti del corpo in altrettante posizioni, gesti o tensioni, e acquistare così una maggiore realtà. E' un tradizionale precetto orientale che per mettersi in rapporto con il dio bisogna « diventare » quel dio.

Tensioni vaghe e indefinite, angosce o emozioni « fluttuanti » possono essere portate ad una maggiore consapevolezza dapprima puntando l'attenzione sul luogo e sul modo in cui vengono sentite come tensioni del corpo, e in un secondo tempo provocando movimenti o azioni che scaricano o alleviano la tensione. Il sollievo o consapevolezza possono venire da una smorfia, da una esclamazione, da un gesto simbolico, come stringere il pugno oppure scagliare un cuscino per terra. L'atto liberatorio può essere ripetuto più volte finché non ci si immerge nell'attività e spontaneamente si presenta un'immagine, ricordo o associazione, verbale o non verbale, che getta luce sulla situazione.

-

Possono verificarsi scene di angoscia come nell'esempio della giovane zingara; impulsi repressi o ricordi di situazioni emotive. Tutti vengono vissuti nella loro qualità emotiva di « ora e qui », non come ricordi astratti di fatti accaduti nel passato.

Si può presentare l'obiezione che queste tecniche costituiscano un'invito all'identificazione e all'inflazione. A mio avviso questa possibilità non è maggiore, anzi è notevolmente minore, che con l'immaginazione attiva. Infatti le tecniche corporali possono essere considerate come espansione o amplificazione dell'immaginazione attiva o guidata, estesa ad abbracciare non solo il livello eidetico, ma anche quel-

lo dell'immagine propriocettiva totale del corpo. La probabilità che l'lo venga assimilato da un complesso o archetipo è nettamente diminuita dallo sforzo conscio richiesto per impersonare un ruolo o un oggetto scelto deliberatamente. Lo sforzo stesso che è necessario, segna il confine tra l'lo e l'immagine o complesso. Può anche essere parte dell'esercizio fare la spola tra la parte che viene recitata e lo stato normale dell'lo, per stabilire i loro sentimenti diversi, se e quando lo si reputi necessario. In questo modo si ottiene la disidentificazione e la liberazione dagli stati ossessivi e dall'inerzia, piuttosto che l'identificazione. Questo perché il metodo essenzialmente contribuisce alla formazione di un rituale conscio, che definirei come una forma di attività che cerca di rendere disponibile in modo conscio l'energia archetipica, collegandosi così senza pericoli con il numinoso. Psicologicamente aiuta a superare l'inerzia e gli stati ossessivi offrendo all'energia archetipica una fase sperimentale per confrontare la realtà, « diventando carne » invece di restare a un livello di minaccia inaccessibile o fantasia inaccettabile.

Allo scopo di mettere a disposizione della coscienza l'energia delle fantasticherie apparentemente improduttive, e delle fantasie terrorizzanti e repulsive, spesso aggressive o sessuali, il primo passo consiste nel rielaborare la fantasia come potrebbe fare un autore di teatro in occasione di una messa in scena (forse per una rappresentazione privata per adulti consenzienti), conservando però il contenuto emotivo o affettivo dell'originale. Il materiale viene in tal modo condensato nel suo nucleo simbolico: è diventato non-distruttivo e accettabile, ma conserva la sua autenticità dinamica e affettiva. Il contenuto libidinale è così disponibile per l'integrazione. La trasformazione nell'atto di mangiare il dio durante il rituale della messa è un esempio collettivo di questo processo. Le possibilità inerenti all'uso conscio di questa modalità, sia nei confronti della psicoterapia, sia in quanto fattori culturali, sono, a mio avviso, ancora imprevedibili.

## **Il transfert.**

L'esperienza col transfert individuale ha già reso chiaro che le illusioni che esso mette a fuoco rappresentano i veri problemi e le difficoltà che in primo luogo portarono il paziente all'analisi. Perciò le illusioni stesse devono essere superate e sperimentate nell'effettivo incontro transferenziale allo scopo di assimilare il loro contenuto proiettato. Ciò significa che delle difficoltà occorre fare esperienza nell'effettivo incontro analitico e non semplicemente « parlarne » come di avvenimenti del giorno prima. Il lavoro sul transfert si svolge in una specie di laboratorio relazionale che, nell'analisi individuale, è costituito solo da analista e paziente. Questa intimità faccia a faccia fornisce la protezione di un *temenos*, ma in alcune occasioni può anche risultare una limitazione e di impedimento.

Il paziente percepisce e struttura il suo rapporto col terapeuta nei termini delle vere illusioni che ha bisogno di assimilare attraverso questo incontro; e ogni tentativo del terapeuta di introdurre la sua propria relazione umana è ricevuto e corrisposto attraverso la cortina di queste illusioni. Se si aggiungono le inevitabili reazioni controtransferali del terapeuta, la sua possibile tendenza a ripararsi dietro la persona terapeutica o ad essere portato via dall'ombra o dall'*Animus*, il risultato può essere spesso un circolo vizioso che anche il terapeuta di maggiore esperienza qualche volta non può rompere.

In situazioni simili il gruppo con le sue varie reazioni può fornire un punto archimedeo di leva. Ammesso che ogni individuo ha il suo proprio punto cieco, tuttavia le reazioni non sono uguali a quelle di due partners in rapporto, sebbene un partner sia un terapeuta. I punti di vista di una terza, quarta e quinta persona possono fornire davvero nuovi angoli visuali che in un rapporto analitico spesso aiutano a risolvere una « *folie a deux* ».

Ho avuto spesso l'esperienza di un membro del gruppo che faceva luce su una difficoltà mia propria o

di un altro che mi era sfuggita in anni precedenti di lavoro analitico.

Quando si viene allo scopo di assimilare il transfert di gruppo, soprattutto le proprie proiezioni sopra e in relazione alla collettività, è ovvio che la relazione a due non può offrire un adeguato spazio di prova. Le esigenze basilari necessarie per l'integrazione del transfert individuale si applicano con lo stesso rapporto al transfert di gruppo. L'archetipo proiettato va confrontato in un effettivo incontro umano; deve essere colto e realizzato come un contenuto proiettato;

e una sensazione deve essere riferita alla spinta in-teriore come pure al portatore esterno della proiezione. Nel gruppo ciò significa riferirsi al gruppo quale globalità per come esso funziona e pure agli individui che lo costituiscono **quali individui**. La realtà della proiezione, il suo ritiro e integrazione richiedono la presenza di un esame analitico. La semplice fusione in un gruppo sociale, senza analizzare le reazioni e le controreazioni quando una situazione è ancora « calda » non favorisce adeguatamente il processo di trasformazione. Lo scopo non è nemmeno raggiunto dalla discussione in rapporti individuali, delle reazioni a un gruppo; tutti i partecipanti analista, pazienti e altri membri del gruppo devono realizzare insieme la trasformazione.

Altrimenti si rischia un vicolo cieco, l'inconscio continua a indicare atteggiamenti che il paziente può capire ma non accettare veramente o ' vedere ' come propri.

Contrariamente alle aspettative usuali, l'inclusione di modalità non verbali non complica la soluzione del transfert ma tende ad agevolarla. Infatti usa il carattere delle qualità implicate sia nel transfert che nel controtransfert ponendole in un fuoco più chiaro e punta su mutue resistenze e sul loro potenziale per raggiungere ulteriori articolazioni. Un semplice esempio può illustrarci questo. Il terapeuta può suggerire nel caso di un problema di autorità, dipendenza o inerzia che il paziente reagisca all'essere spinto intorno alla stanza, semplicemente usando una mano. O può

suggerire di venire alle mani. E' davvero sorprendente per il paziente che la sua resistenza o mancanza di resistenza emerga in modo del tutto contrario alla aspettativa della immagine che ha di sé. In un gruppo questo può essere messo in evidenza più drammaticamente. Di proposito, i membri del gruppo possono formare un circolo chiuso intorno a quello che deve passare attraverso loro, oppure essi devono formare un circolo indipendente nel quale uno deve entrare. La legge fisica dell'atteggiamento mentale compare come una rivelazione a chi è coinvolto, di solito in contrasto alla propria immagine di sé. Un movimento di danza iniziato sia dal terapeuta che da un membro del gruppo spesso infrange rigidità e resistenze.

Molto di quello che all'inizio appare essere un transfert sessuale potenzialmente difficile può rivelare un impulso non riconosciuto per un rapporto attraverso il tatto, per un contatto concreto con l'altro allo scopo di trovare una realtà personale. E' l'esperienza della realtà dell'altro che aiuta ad attraversare le illusioni del transfert e permette l'assimilazione del loro contenuto.

In conclusione, permettetemi di affermare che non c'è intenzione in questo rapporto di svalutare quanto possiamo ottenere coi nostri metodi tradizionali. Piuttosto ho cercato di presentare queste più recenti esperienze in quello spirito di apertura che era il personale approccio di Jung alla psiche, anche se rispetto al gruppo può sembrare esserci una discordanza con le sue parole. Tuttavia era proprio Jung che cercò e tentò sempre di insegnarci che senza riferimento all'apparato teorico, nessun metodo può coprire tutte le situazioni, e che nella molteplicità dei diversi incontri individuali, l'approccio giusto è quello che si rivela di maggiore aiuto.

(Trad. di MARINA BEER)