

# **«Accorgersi» ...della psiche. Livelli dell'esperienza emozionale**

*Paolo Aite, Roma*

Nella complessità della trama di emozioni, sensazioni intuizioni, pensieri, che costituiscono il campo relazionale analitico, mi accade a volte di accorgermi di essere strumento e non solo soggetto partecipante, termine referente, del dialogo in atto.

All'improvviso percepisco di dar forma ad emozioni presenti, di esserne preso più che viverle autenticamente come mie. Posso diventare depresso o euforico, sentirmi spinto ad essere spiritoso e loquace o silenzioso e pesante, ma me ne accorgo solo ad un tratto osservando il campo dell'incontro con l'altro, da fuori. L'influenza che determina il mio sentire si rende presente nei momenti in cui la condivisione si carica di emozioni. Ciò che osservo in me accade anche al mio interlocutore. Avviene tra noi certamente uno scambio, una condivisione, ma anche una costrizione reciproca. Nella prospettiva di curare la psiche con mezzi psichici è al centro di questa complessa interazione che bisogna poter entrare.

Il problema di fondo mi sembra sia quello di aprirsi alla percezione, trovare il modo di distinguere le parti di quella condivisione che a momenti costringe ed influenza. Lo scopo è trasformare quella comunicazione, ad un tempo conscia e inconscia, in uno strumento operativo e, per ottenerlo, accorgersi dell'azione della psiche che tocca sia me che il mio interlocutore.

Credo sia necessario arrivare ad estrarre una semeiologia che offra strumenti percettivi all'accadere di quel dialogo. La condivisione aperta dalla comunicazione determina al tempo stesso un'influenza profonda. I due aspetti del fenomeno sono strettamente legati tra loro e fanno parte di un'unica realtà che coinvolge entrambi. Quale atteggiamento mentale può favorire lo scopo di entrare in quel campo ad occhi aperti? Da esso deve poter scaturire un modo d'indirizzare il movimento dell'attenzione, sapere dove dirigerla. Ogni prospettiva teorica seleziona una propria capacità percettiva, indirizza una scelta tra gli infiniti elementi che costituiscono il fenomeno interattivo. Riproporsi costantemente la domanda sul «dove», «come» e non solo «cosa» guardiamo, è un allenamento da non abbandonare mai perché offre sempre nuovi dati all'elaborazione.

La prospettiva teorica, quando è ancora una metafora viva, permette di estrarre aspetti rimasti fino a quel momento solo impliciti.

Il fenomeno interattivo nel suo divenire da emozione ancora indistinta ad affetto, ed infine a sentimento fruibile alla coscienza, segue un percorso in cui sono distinguibili dei livelli. Da un stato totalmente irrazionale subito dalla coscienza, si passa a una possibilità attiva, razionale e relazionale, di usare il proprio sentire. Jung affermava in proposito: «A rigore quindi solo il sentire attivo, indirizzato, può essere designato come razionale, mentre il sentire passivo è irrazionale, in quanto produce valori senza la partecipazione e in alcuni casi addirittura contro l'intenzione del soggetto (1)». È questo un aspetto non sufficientemente sottolineato che nella mia esperienza è ricorrente e costante. Ogni passaggio da un livello all'altro provoca un campo energetico di grande potenza. Solo attraversando queste tempeste energetiche in cui ci si sente a un tempo strumenti e soggetti, l'emozione, prima libera nel campo, può giungere al pensiero e alla parola. Non a caso le metafore analitiche che per prime sono emerse nella fantasia del ricercatore per descrivere il fenomeno hanno trovato nelle similitudini energetiche ed alchemiche (per es. ca-

(1)C.G. Jung (1921) *Tipi psicologici, Opere*, vol. 6, Torino, Boringhieri, 1969 p. 483.

rica, resistenza, prima materia) la loro intensità espressiva e la loro potenzialità ermeneutica. Per entrare nel tema credo sia utile prendere lo spunto dal vivo di un'esperienza. Alla descrizione di un momento vissuto in un incontro con un giovane paziente seguirà il mio punto di vista sull'argomento.

### *Una scena dal vivo*

È utile iniziare la descrizione dell'evento dal riflesso suscitato in me. È un modo per cominciare a decantare i segni dell'influenza reciproca presente nel campo senza perdere il centro dell'interazione.

Mi colpì subito il modo di entrare di R. nello studio: a testa bassa quasi per farsi largo. Lo spazio tra noi fu subito invaso di parole che indicavano chi lui fosse e le cariche che ricopriva. Erano parole tese a illustrare risultati ottenuti più che le ragioni di quel nostro primo incontro.

Al di là dei contenuti espressi nel linguaggio condiviso percepivo la pressione di quel «parlare» simile a quella «testa bassa» che era stata la prima impressione a colpirmi.

Focalizzavo l'attenzione su quell'atmosfera che non lasciava quasi spazio alle mie percezioni e reazioni e mi scoprii a reagire inquadrando subito quel comportamento. Quella spinta, mi dicevo, teneva lontano qualcosa, era una difesa. L'espressività ed il ritmo teso, quasi febbrile, del discorso mi riportavano anche alla nozione psichiatrica di stato maniacale. Era un modo di cercare di capire ma anche di difendermi da quel torrente di parole invasive. Mi accorgevo di tendere a chiudere in concetti quali difesa, resistenza o mania, qualcosa che mi confondeva e disturbava.

Come accade spesso mi orientò per prima una sensazione fisica. Quella spinta mi provocava una leggera ma evidente oppressione toracica, quasi una difficoltà al respiro. Mentre seguivo il filo del discorso tendevo a perdere e poi a ritrovare la sensazione somatica descritta.

Era la prima percezione connessa alla pressione verbale e gestuale che toglieva spazio ad ogni mia reazione.

Stimolato dal dialogo che stava avvenendo mi era difficile mantenere l'attenzione su questa impressione soggettiva che mi appariva anche di scarso rilievo, quasi una distrazione, rispetto ai temi personali di R. condivisi in quel momento.

Questo primo segno somatico dell'interazione mi aiutò poco dopo a passare ad un nuovo livello, a rappresentarmi nell'immaginazione quanto stava accadendo. All'improvviso trovai un legame tra la storia che andavo ascoltando e la sensazione fisica provata.

Con il tono di chi vuoi dire tutto ma al tempo stesso si esibisce, R. stava parlando dei rapporti contemporanei con molte donne. Una specie di don giovannismo coatto, compulsivo, al possesso era il tema. Esso prestò a un tratto una raffigurazione al mio senso di oppressione. Anch'io mi sentivo in quel momento un po' come quelle donne: riempito, reso vuoto dei miei pensieri, mentre lui dominava. Le immagini destate dal racconto diventavano una associazione alla sensazione percepita. Si presentava una metafora viva utile a dare una forma e a comprendere quanto stava accadendo tra noi.

Vale la pena sottolineare che tutto era avvenuto in uno stato vissuto come contusione ed oppressione emotiva. La reazione somatica era solo il primo segno riconoscibile. Chi stava parlando in R. con la necessità d'immobilizzarmi? Percepivo ora meglio l'angoscia sottesa a quel suo dover essere eretto, anzi essere lui stesso quell'erezione possessiva espressa nel ritmo e nel colore delle parole. La spinta a dominare era presente anche in quel momento. Contagiava, manipolava, dando segno di sé nel vuoto che provocava in me.

La metafora scaturita dal campo poteva diventare un primo elemento ordinatore della percezione. Il primo effetto di questa immagine fu infatti quello di pacificare il senso di confusione oppressiva che mi aveva dominato fino a quel momento.

Accadeva un fatto nuovo che mutava il rapporto col campo così come è dato di osservare dopo un'interpretazione riuscita. La metafora nata nel silenzio come una fantasia spontanea scioglieva il blocco avvertito al torace e apriva una prospettiva.

Una forma si sostituiva al vissuto confusivo di poco prima e cominciava ad organizzare i dati emersi dalla storia, dal profilo dinamico delle vicende precedenti l'emergere delle prime angosce. Queste ultime infatti erano state lasciate da parte in quel primo incontro e ancora molto poco espresse nel racconto. Prevaleva il suo bisogno di «essere» nel voler apparire potente, nell'occupare tutto lo spazio tra noi.

L'altra parte, quella che R. avrebbe espresso con le parole solo molto tempo dopo, la percepiva il mio corpo. La mia oppressione toracica era l'unico segno di quanto in lui ancora taceva o meglio era confinato nell'indicibile, come la sua angoscia.

Quel primo elemento percepito in modo ancora indistinto aveva infatti realizzato una prima organizzazione espressiva nella fantasia di sentirmi posseduto dalla sua spinta compulsiva come accadeva alle sue donne.

L'ipotesi che seguo, dal punto di vista aperto da Jung, è che tramite il corpo si attivi un primo atto che ferma la dinamica psichica in movimento. «Emotio», come indica la parola stessa, suggerisce l'immagine di un movimento psichico profondo che trova nel corpo il suo primo campo espressivo.

È il primo livello di conoscenza dell'emozione come accade spontaneamente nel gioco infantile. Il processo emozionale, come accade nello sviluppo, raggiunge poi gradualmente altri livelli d'integrazione.

Una prima sintesi si realizza nel rappresentare, in quel poter vedere la propria emozione sulla scena dell'immaginazione, come accade spontaneamente nel sogno o nella fantasia. L'immagine mentale infine, ancora racchiusa nel mondo individuale, trova nella parola che la esprime l'integrazione di una comunicazione condivisa.

Il giorno dopo R. mi portò un sogno che è per me la prova indiretta di questo modo di vedere. Nell'immagine onirica R. era seduto pericolosamente su un cornicione di un edificio altissimo. Accanto a sé sedeva un suo fratello. L'altezza e l'attrazione del vuoto sottostante erano i veri protagonisti della scena. Di questo fratello parlò poco sul momento ma in seguito venne fuori il senso illuminante di quella scelta onirica. Con quel fratello R. aveva avuto da

ragazzino un rapporto omosessuale durato parecchio tempo. Essendo più giovane di alcuni anni aveva dovuto subire un ruolo passivo in quel contatto incestuoso.

La scena proposta dell'incontro iniziale con R. permette di mettere l'accento sui due livelli della comunicazione in atto: l'uno verbale espresso dalla irruenza penetrativa delle parole difensive del paziente, l'altro colto attraverso la mia partecipazione somatica prima ed infine anche immaginativa. Affiorava così nel campo la passività angosciante del rapporto incestuoso vissuto che ancora le parole non potevano contenere.

Insieme i due livelli della comunicazione, anche se percepiti in modo ancora oscuro, delineavano il paradosso del conflitto di R. Nelle sue parole come nei riflessi somatici ed immaginativi deformati in me dall'emozione presente nel campo, erano attivi elementi di fondo del suo vissuto: la contemporanea presenza di sensazioni di pienezza e di vuoto, di una capacità di penetrare e di essere sempre da riconfermare, perché subito perduta, di un sentirsi in alto con l'angoscia di precipitare.

Il sogno scaturito non a caso subito dopo il nostro incontro, mettendo insieme l'altezza e la pericolosità di quel vuoto con la presenza di quel particolare fratello, univa nell'unità di una scena quello che nel campo relazionale era stato diviso tra noi. In questo senso il sogno è spesso un referente necessario per confermare le dinamiche percepite nel campo dell'incontro a vari livelli.

#### *Un punto di vista*

L'aspetto sottolineato nell'esempio riguarda le forme ed i livelli diversi dell'interazione tra analista e paziente.

Compito essenziale dal mio punto di vista è stimolare il passaggio da un livello all'altro dell'esperienza emozionale.

Per avviare questo unico processo è necessario allenarsi a distinguere i livelli copresenti nella relazione. Il linguaggio condiviso veicola la comunicazione più vicina alla coscienza, ma il riverbero costante dell'immaginazione che accompagna il racconto alla gestualità e alla mimica che danno testimonianza del coinvolgimento corporeo,

descrivono un fenomeno interattivo unico. Direi che più profonda è la condivisione tra i due interlocutori, più si fa presente quell'essere, l'uno per l'altro, strumento dell'esperienza emozionale.

L'atteggiamento analitico si differenzia dalla psicoterapia fondamentalmente per l'attenzione sempre desta a cogliere le parti attive di quella complessità. I diversi meccanismi, legati ai plurimi ed incrociati fenomeni d'identificazione e proiezione (identificazione proiettiva, empatia come identificazione di prova) sono le metafore con cui il pensiero analitico ha cercato di rendere conoscibile la vitalità dell'interazione. L'effetto di questi strumenti teorici è stato quello di aprire alla percezione del fenomeno tenendo focalizzato lo sguardo al centro del campo interattivo, di cui lo stesso osservatore è parte coinvolta. Secondo l'ottica ermeneutica suggerita dalla ricerca di Jung, l'atteggiamento dell'operatore non è tanto caratterizzato dalla comprensione per i meccanismi delle dinamiche presenti, quanto dalla tensione ad estrarre una forma, un'immagine metaforica, che descriva gli elementi ricorrenti della trama relazionale del conflitto sotteso. Si tratta di compiere un lavoro simile a quello del sogno che configura le emozioni in immagini.

Il nucleo di fondo che chiamiamo conflitto può essere visto come un modo d'essere, congelato nella ripetizione, che deve arrivare a trovare una propria espressione. Da un'emozione all'inizio indistinta che tende ad entrare in azione, sia nell'uno come nell'altro partecipante alla relazione, si può passare così alla sua rappresentazione che racchiude la potenzialità di un parola condivisa nuova. In questo passaggio di livello dal corpo, che per primo iscrive l'emozione, alla mente che ne permette la condivisione, si assiste ad una sorta di metabolismo degli affetti, che determina l'assimilazione di tutto l'evento emozionale. Un unico ponte comunicativo ed espressivo unisce la reazione corporea che per prima incarna l'emozione, alla capacità immaginativa che la trasforma in immagine, e infine in parola.

Va notato anzitutto che il primo livello di comunicazione emozionale, quando si desta e si fa presente, in modo ancora indistinto, a livello del corpo assume spesso il

carattere tipico della seduzione. Non c'è comunicazione profonda di tensioni emozionali che non determini un vero e proprio attrarre a sé, un sedurre si potrebbe dire, che a volte assume la forza coercitiva della manipolazione. È il prologo sempre presente di un contatto profondo ma anche, quando riconosciuto ed estratto dallo sfondo come immagine attiva nel campo, di una possibilità di conoscenza.

La scena che appare configura un passaggio al rappresentare, al porre di fronte, che fissando ciò che prima era movimento emozionale indistinto, permette un primo livello conoscitivo. L'ultima tappa di questo percorso è il raggiungimento della funzione razionale che trova nella parola il suo vettore più duttile.

Il compito essenziale da questo punto di vista è creare un campo che stimoli il passaggio dall'emozione all'immagine e infine alla parola. Va sottolineato, ed è condizione essenziale spesso trascurata, come la trasformazione in immagine di una emozione dominante, avvenga sempre sotto la spinta di una necessità vitale che obbliga a superare la sofferenza che comporta lasciare il vecchio abito difensivo.

In questa prospettiva d'insieme l'influenza emotiva reciproca da cui eravamo partiti che assume a volte aspetti di vera manipolazione fino alla seduzione è condizione preliminare di ogni possibile cambiamento. Il compito è trasformare il campo interpersonale in modo che ciò che è tendenza irriflessa e ripetitiva che tende a prendere la via dell'azione, arrivi a configurarsi in immagine e, se possibile, esprimersi in parola condivisa.

### *Manipolazione e conoscenza*

Solo una condizione di necessità nel campo apre le porte alla trasformazione dell'emozione in affetto rappresentato, e poi alla possibilità di dirlo e dividerlo. Questo passaggio nel metabolismo delle emozioni urta contro grandi difficoltà al cambiamento. La tendenza è quella di controllare l'equilibrio preesistente e far scorrere la carica emozionale su percorsi già noti e ripetuti.

La strategia difensiva dell'uno come dell'altro partecipan-



tè alla relazione, inconsciamente tenta di racchiudere l'interlocutore in schemi prefissati e già noti. C'è una tendenza all'uso inconscio dell'altro per reagire all'emozione attivata nel campo ma anche per conoscerla.

Il movimento emozionale che turba assume all'inizio il volto e lo sguardo dell'altro, viene proiettato per porlo a distanza da sé e conoscerlo. L'interlocutore assume così il ruolo di attivatore, un'occasione di conoscenza che turba o può spaventare.

La manipolazione inconscia dell'altro è parte stessa di questo momento della relazione. Il termine stesso, ci riporta a quella azione motoria di conoscenza del mondo che il gioco infantile con la materia e l'oggetto mette spontaneamente in scena. La manipolazione di cui si parla non va confusa pertanto con l'azione conscia, ingannevole dell'altro, per propri fini ed obiettivi, che porta la stessa denominazione nel linguaggio corrente. Quando l'emozione all'inizio s'inscrive prevalentemente nell'esperienza corporea e non ha ancora raggiunto l'integrazione visiva dell'immagine, la manipolazione va intesa come prima forma di espressione ma anche di conoscenza e di adattamento.

L'oppressione toracica percepita durante il colloquio con R. era espressione del primo contatto con la carica emotiva nel campo e segno della sua azione presente che esercitava un'azione coercitiva, percepita a livello fisico, e ancora non conscia. Reagire sarebbe stata la tendenza spontanea. È necessario invece poter «accorgersi della psiche» e poter non scandalizzarsi, con falso moralismo di maniera, quando capita di essere noi stessi gli attori inconsapevoli di una azione psichica analoga sul nostro interlocutore.

Essa è l'esperienza primaria che mette a contatto col divenire della psiche. A quel primo livello l'interlocutore è, per l'uno come per l'altro, «materia» che permette la «manipolazione» dell'emozione.

Secondo la mia lettura dei testi di Jung l'antico alchimista avrebbe denominato questo primo contatto con l'emozione che s'inscrive nel soma «prima materia» e con il termine «nigredo» il livello attivato. La manipolazione inconscia che subisco ma anche attuo come reazione al

campo emozionale col paziente, ha carattere sia difensivo che di conoscenza.

Accorgersi della psiche significa allora aprire gli occhi della mente al movimento emozionale, dargli una prima forma riconoscibile. Ciò può accadere quando so tendere il mio ascolto anche ai movimenti corporei che per primi rivelano l'emozione.

La conoscenza di questo livello iniziale impone all'analista la cornice ben netta del suo comportamento professionale, del suo «setting» come si dice in gergo analitico. La necessità creata nel campo dell'incontro dalla delimitazione è condizione indispensabile per poter aprire la strada a nuovi livelli d'esperienza.

Creare nella relazione la necessità dell'espressione immaginale e verbale sia per l'analista che per il paziente, è la condizione per trasformare la tendenza a rimanere prigionieri della manipolazione inconscia e poter provocare la nascita di rappresentazioni nuove del vissuto. Il problema aperto è come arrivare a liberare nel campo analitico questa possibilità in modo attivo e cosciente.

#### *Verso una semeiologia*

Come tendere ad una semeiologia che orienti la percezione dei segni in quella trama d'influenze reciproche che costituiscono il campo analitico?

Si tratta a mio parere di allenarsi a percepire nello spazio tra me e l'altro, con l'attenzione rivolta ad punto virtuale posto al centro del campo che comprende entrambi.

Di questa capacità percettiva ancora sappiamo poco e, paradossalmente, la diamo quasi per scontata anche nei testi analitici. Ci si interroga infatti molto sul «che cosa» guardare e troppo poco sul «come» e sul «dove» porre l'attenzione. Ci si affida spesso solamente a generiche raccomandazioni dal sapore etico per evitare la manipolazione inconscia piuttosto che imparare a percepirne i segni.

Tendere ad una semeiologia è per me l'unica risposta possibile ad una autentica esigenza etica. Si dimentica spesso che anche il termine religione, inteso come ten-

(2) M. Trevi «La manipolazione in psicoterapeutica», in V. Chioetto (a cura di), *Manipolazione*, Milano, Anabasi,

sione psichica alla totalità dell'esperienza umana, trova la sua radice etimologica nel semplice guardare e riguardare ancora con attenzione (re-ligo).

Per aprire il campo alla percezione e liberarlo da tante influenze è certamente utile tenere presente la relatività della propria prospettiva teorica (2). Dalla lezione di Jung abbiamo imparato più che in altre scuole analitiche, l'importanza di questa premessa che è sicuramente un'atteggiamento di fondo, salutare ma non sufficiente ai nostri scopi.

Questi temi sono da sviluppare in una scuola analitica che miri a creare nuovi analisti tesi all'approfondimento teorico e pratico del loro difficile lavoro, ma non basta. La relatività del nostro sapere e del modo di condurre l'analisi ci aiuta ad evitare la fine umanamente penosa ma soprattutto distruttiva per gli altri, di «maestri» oggi molto diffusi, ma non ci aiuta a cercare con passione nuove prospettive. Per «accorgersi della psiche» per imparare ad aprire gli occhi ci vuole di più.

Nel tentativo di avanzare verso una semeiologia posso solo offrire qualche primo elemento indicativo. Anzitutto va compreso che il campo della percezione ha bisogno di una netta delimitazione che lo distingua dal mondo. Il proprio desiderio, la propria ed altrui tendenza seduttiva, quando appare nel campo, non va temuta né bandita, ma vista come segno.

C'è un nucleo di conoscenza autentico da estrarre in quell'andirivieni di emozioni che, a un tratto, fa scoprire la tendenza di entrambi alla manipolazione. Non è gradevole ad esempio constatare il proprio desiderio di essere al centro, di dominare ma anche controllare il campo relazionale. Mi accorgo spesso che la spinta alla conferma della propria validità anima spesso le interpretazioni che nascono d'impulso. È una tendenza a riconfermare la propria vitalità davanti all'invasività dell'emozione presente nel campo. Si è persa in questi momenti la distanza contemplativa e la capacità d'attesa che offre alla psiche la possibilità di produrre le proprie metafore, quelle configurazioni presenti nei sogni o nelle fantasie che potrei definire interpretazioni «per figuram». Esse, quando nascono sotto la spinta che il silenzio come la solitu-

dine attivano (si tratta del poter essere soli anche in presenza dell'altro), possono mutare la prospettiva di tutto il campo.

La delimitazione a volte amara da esercitare contro il proprio desiderio immediato, ha la potenzialità di creare quella condizione di necessità a cui sopra si faceva riferimento come condizione preliminare per far scattare nuovi livelli dall'esperienza emozionale. È il momento in cui il movimento emotivo, presente e ancora senza oggetto, si configura in immagine o in una parola nuova. C'è a mio parere un «fare» della psiche che trasforma l'energia libera in affetto (non a caso traspare la radice etimologica della parola da «afficere» e «tacere»), Nella ipotesi di lavoro sopra descritta è importante saper regredire al primo livello d'ascolto dell'emozione che è legata alla percezione del proprio corpo. Se questo è il luogo dove s'inscrive il primo movimento emozionale, devo poter tendere ad un «essere presente» anche in questa dimensione e non solo con la mia attenzione mentale lucida a cui sono abituato.

Come mi percepisco qui ed ora? Dove tenderebbe la mia azione spontanea se fosse lasciata libera?

La domanda sottende un atteggiamento pronto a percepire i livelli attivati, ma anche teso a trasformarli in immagine e a seguire il filo rosso delle «visioni» che gli stimoli emozionali provocano spontaneamente come riverbero della coscienza.

La prescrizione tesa a mettere in evidenza il «come» del nostro operare mette l'accento da subito e pone al centro dell'attenzione la prima impressione che colpisce nell'incontro col paziente. È un elemento del tutto soggettivo e precario ma che può diventare il primo "organizzatore" dell'esperienza. Fare del proprio corpo uno strumento rilevatore da associare a quelli più abituali e duttili legati ai livelli più distinti della coscienza, apre ad una messe d'informazioni che all'inizio può essere fin troppo intensa, quasi sgradevole, perché generatrice di confusione.

Essere presente a questo «non capire» fa della confusione, di cui la coscienza tende a moralizzarsi, un primo stato da contemplare. Ci si apre così, anche se è difficile per la sofferenza indotta dal disagio, al gioco delle somi-

glianze e delle differenze tra le parti che si fanno presenti nella trama del colloquio. Le prime impressioni, l'atmosfera del dialogo, il riverbero immaginativo suscitato, allargano la banda d'ascolto e fanno da contrappeso indispensabile al potere a volte coercitivo del linguaggio condiviso più legato alle difese. I movimenti emozionali possono in questo atteggiamento essere seguiti dal punto d'attacco al corpo fino all'immagine rappresentativa ed infine al pensiero distinto. Ogni livello raggiunto permette, analogamente ad un vero e proprio «metabolismo psichico», l'assimilazione di ciò che all'inizio vive confinato nell'indicibile e di lì esercita un'influenza radicale sulla vita dei due partecipanti alla relazione.