

# Inclinazione verso l'interiorità

*Aldo Carotenuto, Roma*

La coesione del Sé, la sua unicità deve essere colta nella tensione teleologia che implica continue trasformazioni e mutamenti evolutivi. Esiste un principio psichico immanente di autoregolazione che assicura un continuo interscambio, una dialettica tra il già noto e l'ignoto, tra l'esperienza acquisita e ciò che non ha ancora attraversato il nostro cammino.

Una delle acquisizioni recenti e più significative del sapere psicologico è la constatazione che l'uomo, ma anche le specie animali più evolute, ricercano attivamente situazioni stimolanti. Uno dei primi modelli del funzionamento psichico, mutuato dallo stesso Freud, sosteneva che l'essere umano è costantemente teso a raggiungere un equilibrio omeostatico ottimale. La motivazione, sia biologica che psichica, insorgerebbe ogni volta che un allontanamento dall'equilibrio omeostatico crea uno stato spiacevole di tensione che impone di essere corretto. La condizione umana ottimale coincide con l'assenza di tensione, con il reciproco e perfetto livellamento dei vari sistemi psicofisici. Questa è dunque la meta virtuale di ogni agire umano.

La teoria freudiana delle pulsioni afferma che la pulsione è relativamente cieca nei confronti degli oggetti, ma che essa è determinata a priori per quanto riguarda la natura della meta: la scarica dell'accumulo di tensione. Ciò che tecnicamente chiamiamo «oggetto», cioè il destinatario

delle pulsioni primarie di amore e odio, è tutto sommato strumentale, perché ciò che conta per il sistema uomo è che l'istinto trovi una via per defluire.

Ma il modello omeostatico si è rivelato ben presto insufficiente, proprio a partire dall'osservazione che gli individui cercano attivamente nuove fonti di stimolazione e traggono piacere dal mero esercizio delle funzioni vitali, dalle più semplici come quella motoria, alle più complesse, come le funzioni mentali. Ciò è stato dimostrato sia dagli studi di Piaget sullo sviluppo cognitivo del bambino, sia da numerosi esperimenti in cui sono state create opportunità di autostimolazione per le scimmie attraverso la sistemazione di elettrodi nelle aree cerebrali identificate con i centri del piacere. Le motivazioni umane non sono dunque solo omeostatiche, e lo stato ottimale per un organismo non è affatto rappresentato da una completa assenza di tensione funzionale.

Cerchiamo adesso di tradurre questo linguaggio nei termini che ci sono familiari, e cioè riportandolo nell'ambito delle nostre scelte esistenziali, dei nostri comportamenti e delle loro nascoste motivazioni. E poiché l'ambito nel quale come psicoanalista mi muovo è quello degli affetti, partiamo proprio da lì per cercare di capire di cosa stiamo parlando quando diciamo che l'individuo non cerca la completa assenza di tensione funzionale.

Molte volte in analisi ci capita di confrontarci con una tematica estremamente complessa e dolorosa, che è quella dell'amore impossibile. Capita frequentemente che giungano al nostro studio persone, donne come uomini, catturati da un amore sbagliato. Uomini e donne che «amano troppo», come afferma l'autrice del famoso testo *Donne che amano troppo* (1), che restano prigionieri di situazioni sentimentali in cui l'altro è un individuo «sbagliato»; che beve, che tradisce, che non si dona, che non si assume responsabilità, che gioca e perde denaro, che picchia, ecc. Situazioni che gli stessi soggetti in analisi descrivono come insostenibili, con una sofferenza notevole, e che pure essi si ostinano a mantenere in piedi, devolvendo una considerevole quantità di energia psichica, di sentimento, di tempo e in molti casi anche denaro. Quando ci si confronta in situazioni simili

(1) R. Norwood, (1985), *Donne che amano troppo*, Milano, Feltrinelli, 1989.

come professionisti, ci si rende subito conto che «qualcosa non va»: che sembra inspiegabile appartenere e aderire ad amori così poco gratificanti, in cui l'altro è talmente inaffidabile da minacciare costantemente l'autostima del soggetto, da tenerlo continuamente sottoposto ad una tensione psichica notevolissima, con domande e autoflagellazioni del tipo: «forse è colpa mia se non riesce ad amarmi», «forse sono io che chiedo troppo» e soprattutto «forse prima o poi cambierà...»; frasi che ci testimoniano da un lato la totale cecità dinanzi all'evidenza - che a un terzo occhio risulta indubbia - dell'infelicità cui essi andrebbero incontro se prolungassero la storia, e dall'altro il mistero di una pulsione inconscia che muove verso l'oggetto d'amore nonostante le frustrazioni che ne derivano in continuazione. Quando osserviamo casi simili, ci rendiamo conto della verità dell'affermazione di cui sopra. L'individuo cerca realmente l'equilibrio omeostatico, o non lo vive piuttosto come una morte? Parlare di «masochismo» in questi casi è opportuno ma non riesce a svelarci fino in fondo il mistero di queste strane appartenenze. È vero, come postulava Freud parlando di coazione a ripetere, che in tali casi il soggetto ricerca continuamente di reinscenare la situazione traumatica rimossa per poterla finalmente «abreagire». Siamo stati vittime di un padre freddo e distante? Ritroveremo nel nostro compagno prima o poi la stessa caratteristica; abbiamo avuto una madre possessiva e ipercontrollante? Non potremo che ritrovarla dietro il sorriso della nostra compagna... Eppure esistono casi in cui non ci sono padri e madri frustranti, anzi a volte è vero assolutamente l'opposto: genitori «adorabili», che non hanno mai fatto mancare nulla alla loro amata figlia, che l'hanno colmata di beni, favorendola nelle sue iniziative e desideri, e che si ritrovano con una persona «malata» d'amore per uno sbandato, uno smidollato, o un delinquente. In questi casi che cosa sta accadendo? Cosa ricerca la psiche? Evidentemente non cerca l'equilibrio omeostatico! L'equilibrio consisterebbe, ponendoci in gli occhi avveduti e prudenti dei «genitori», nel trovare un amore che riproponga ciò che tale «figlia» ha sempre vissuto in famiglia: rispetto, solidarietà, cura, opportunità di comunicazione... E invece no,

qui la psiche va alla ricerca di ciò che frustra, che impedisce di dormire, che genera malinconia, drammi, gelosia. Perché? Perché ciò cui tendiamo, dice Jung, non è tanto la quiete atarassica, quanto la ricerca di una conciliazione degli opposti psichici: così come la dottrina cinese ci insegna, quando il sole giunge al suo zenit deve tramontare, deve venire la notte. Troppo sole, troppa luce, troppo benessere, troppa sollecitudine richiamano nella psiche il bisogno di una compensazione. La luce diurna che illumina la coscienza non basta più a nutrire l'anima del suo bisogno di eros, e allora si cerca nei «sottofondi dell'anima» ciò che nella pulita superficie della coscienza non si riesce a trovare. Come spiega Hillman la distruzione dell'amore impossibile ci visita:

«quando l'eros non è ancora contenuto dalla psiche, ... a causa soprattutto di un'anima che non è ancora emersa dai falsi valori, da avere nozioni di bellezza e dall'incertezza psicologica su se stessa come anima [...] Poiché la distruttività è uno dei poli dell'istinto creativo, lo sviluppo psichico procede attraverso prolungate esperienze di distruzione erotica» (2).

(2) J. Hillman, (1972), *Il mito dell'analisi*, Milano, Adelphi, 1979, p. 95.

Questo significa che probabilmente la «figlia» che abbiamo immaginato (ma le cui rappresentanti sono tante!) cerca un apprendistato per l'amore, un'iniziazione. Frustrazioni e inganni le sono necessari per acquisire quello spessore psicologico, quella profondità del pensiero e del sentimento che la rassicurante e quieta situazione familiare non le permettono di raggiungere. Noi abbiamo bisogno di profondità e di complessità tanto quanto ne abbiamo di pace e di serenità. Temiamo come la morte la stasi psicologica, e in effetti è proprio così: ciò che non si muove stagna, imputridisce. Questo non sta a significare che dobbiamo ficcarci sempre nelle situazioni sbagliate per «maturare». Anche una continua sequela di amori sbagliati è in realtà indice di stagnazione: siamo «fermi», «bloccati» in una dimensione narcisistica tale che l'amore «sbagliato» in tal caso serve a mantenerci proprio in quello stallo, perché non ci mette in discussione. La coazione a ripetere è un tentativo di superamento, ma non è ancora la trasformazione. Trasformazione psichica si ha solo nel momento in cui la sofferenza ribalta il

nostro modo di guardare a noi stessi e all'esperienza con l'altro. Solo quando non diamo più giustificazione alcuna al nostro comportamento iniziamo a cambiare. Finché pensiamo che «forse cambierà...», restiamo ancorati alle nostre false certezze, al nostro equilibrio da acrobati. Certamente ciò che è valido e da sottolineare è il fatto che la psiche ricerca tanto la soluzione del conflitto quanto la fiamma che accende il conflitto stesso. Nella stasi non possiamo vivere, e la lotta ci affatica. Siamo così «crocifissi», come afferma Jung, tra la terra e il cielo.

È noto che salendo lungo la scala tassonomica, il registro meramente biologico dei bisogni aumenta di complessità e per così dire salta di livello, entrando nell'area del simbolico. Il sostrato pulsionale si arricchisce di quei bisogni che, con una espressione di qualche anno fa, si sarebbero definiti «indotti». Un uomo può mangiare non perché ha fame, ma nel tentativo di sedare uno stato ansioso; oppure, può avere una sessualità inibita e disturbata per cause psicogene, pur conservando una fisiologia intatta. È che bisogni primari come nutrirsi e amare assumono uno spessore simbolico, un rilievo psichico. Il comportamento è sempre la risultante dell'interazione di entrambi i livelli, il biologico e lo psichico, il presupposto genetico e l'apprendimento che deriva dall'esperienza. Ecco perché esso non può mai dirsi puro, e almeno per quanto riguarda gli essere umani, la predominanza dei fattori genetici su quelli ambientali, o viceversa, non è dimostrabile.

Tuttavia, il principium individuationis di cui abbiamo parlato, tende a dare maggior rilievo al polo psicosociale, a enfatizzare le possibilità trasformative legate all'autodeterminazione, all'esperienza del senso. Moltissimi atteggiamenti nascono da motivazioni estrinseche, indotte cioè dall'esterno, ci sono persone spinte da motivazioni strumentali, condizionate dal raggiungimento di un obiettivo prefissato dall'esterno. Una motivazione esterna è generalmente dettata da esigenze di tipo fisiologico, da spinte a soddisfare i bisogni primari, ma tutto ciò che deriva da bagliori esterni è lontano dalla sostanza di ciò che nasce invece da una motivazione inferiore, che sale dal profondo. Il nostro modello culturale ci ha abituati a pensare che il riscontro e la validazione di ogni nostra

scelta vengono dal collettivo, dall'esterno, da riconoscimenti o sanzioni provenienti dagli altri.

Non ci interroghiamo sull'aderenza dei nostri comportamenti al compito individuativo. È invece questo che dà forma a motivazioni che, se troppo a lungo disattese, sbarrano il cammino evolutivo della personalità. La psiche deve nutrirsi delle inclinazioni che sgorgano dall'interno, dei propri reali interessi, delle proprie più profonde attitudini.

Spesso non è necessario uno sguardo clinico per comprendere dove sono i cardini autoregolativi di un individuo, se nella stereotipia di un dettato sociale o nell'incerta sfida dell'individuazione. Anche nelle modulazioni del sentimento è facile accorgersi come l'autenticità dei rapporti possa essere compromessa da motivazioni esterne. Una persona che abbia strutturato la sua vita principalmente su considerazioni di opportunità, calcoli e vantaggi, improvvisamente può essere sconvolta e disorientata da un inatteso rovesciamento di valori, da un disperante impoverimento di tutto ciò che fino a un attimo prima aveva rappresentato una recinzione sicura. Molti di questi ribaltamenti nascono da un grande dolore. È così che la motivazione esterna può perdere di centralità a vantaggio di una dimensione interna.

La scommessa di questo nostro transito mondano fa conto sulla capacità individuale di illuminare gli aspetti più fondi e oscuri della personalità. Il solo strumento adatto siamo noi stessi, e l'humus della trasformazione è la solitudine che questo processo apre. In solitudine possiamo ascoltare l'immaginazione, prestare il tratto alla funzione mitopoietica della psiche.

Dalla scoperta di queste potenzialità psichiche prese forma la regola analitica delle libere associazioni, la richiesta ai pazienti di esprimere tutto ciò che passa loro per la mente senza censure né giudizi. Il materiale psicologicamente significativo emerge da sé; lo stesso ordine con cui i temi si succedono nel flusso associativo non è casuale. Così come tutti gli elementi di un sogno appartengono al sognatore che mette in scena attraverso l'attività onirica aspetti che incarnano figure del suo mondo interno. Per questo motivo l'immaginazione creativa ha una funzione terapeutica.

Nelle situazioni d'angoscia l'immaginazione è bloccata, inerte, paralizzata e così pure la vita psichica, compressa nella concretezza del sintomo, il più delle volte oscuro e incomprensibile allo stesso paziente. La vita chiusa nel cerchio delle proprie angosce trova negato anche l'accesso alla scena onirica di cui restano nel ricordo conscio solo pochi e slegati frammenti.

Via via che procede il processo individuativo, nei sogni iniziano a definirsi paesaggi interiori di crescente complessità che indicano passaggi, porte strette o catastrofi, le cifre del mutamento. Sono per così dire snodi archetipici che si annunciano nell'inconscio, ma dei quali la coscienza non ha ancora sentore. I confini si allargano sempre più, si esce dal giro più breve dell'inconscio personale e compaiono temi archetipici. Un famoso personaggio diceva che il desiderio che una larva può formulare sul proprio futuro sarà sempre quello di diventare una bellissima larva, perché è assolutamente inconsapevole che diventerà una farfalla. Così i nostri desideri non vanno all'ignoto, ma solo pochi passi più in là del mondo che già conosciamo. Ma la consapevolezza di essere qualcosa di più grande, di ancora sconosciuto, viene dal far luce su aspetti di ampio respiro che ci sembrano più lontani. In questo senso è di importanza fondamentale l'ambiente nel quale siamo cresciuti, l'essere stati oggetto di trasmissione di valori vicini alle nostre attitudini, in questo caso infatti veniamo incoraggiati e favoriti nel nostro sviluppo. In caso contrario, se cioè la nostra educazione è stata funzionale al raggiungimento di un obiettivo estraneo alle nostre inclinazioni, nasce l'esigenza di rompere i ponti con il passato per cercare altrove lo spazio per la propria personalità. Questa concezione legata all'immagine romantica del viaggio inferiore, di un vagabondare senza meta, dice che l'individuazione è un infinito andare, che in fondo può esser chiuso solo dall'esterno, con la morte del corpo, ma che la ricerca spirituale è un'ascesa ininterrotta.

Si deve poter dare all'immaginazione il respiro di un procedere, una possibilità che ampli gli orizzonti della nostra vita. La disperazione, il blocco di fronte alle difficoltà deve servire a comprendere, non a chiudere. Lo sforzo immaginativo nel dare una spiegazione agli eventi, alle nostre

azioni, da un significato e una connotazione terapeutica alla nostra immaginazione.

La capacità di fare della propria vita un'opera d'arte, per riprendere un'espressione di Jung che ho cara, non va confusa con la dimensione alta, e in parte tecnica, del talento e dell'arte, ma riguarda per ciascuno di noi il coraggio di dispiegare il cammino dell'individuazione, anche a *prezzo* dell'isolamento, nonostante l'irrisione, la svalutazione, l'invidia. La nostra diversità muove un atto d'accusa a quella che Heidegger chiamava l'esistenza anonima del «si», si dice, si pensa, si fa. Ma l'ostacolo è sovente salvifico per la psiche. L'intreccio drammaturgico oppone all'eroe il suo antagonista, che in fondo è il solo a offrirgli la sua vera opportunità.