

A proposito delle Conversazioni sulla psicoterapia

di *Francesco Bruni*

Leggere le conversazioni sulla psicoterapia di Cancrini e Vinci è un'esperienza appassionante per i continui rimandi alla dimensione etica e sociale della relazione di aiuto. Il dialogo fra i due autori segue un filo logico che parte dal significato della psicoterapia, il contesto e il suo campo d'azione come arte della liberazione che richiede un lavoro delicato e impegnativo nella relazione con chi chiede aiuto per co-costruire un processo di cambiamento. Mi soffermo sui punti di questo dialogo che mi hanno suggerito alcune riflessioni.

La connessione tra emozioni e relazioni

Il dialogo si snoda sul “perché” e sul “come” consideriamo le cause del comportamento tenendo conto che le differenze di funzionamento tra gli individui si spiegano con la loro storia e i fatti della vita e non il contrario. Altrimenti si cadrebbe nell'errore di leggere la complessità umana, non per la sua ricchezza, ma come riduzionismo biologico. Questo discorso coinvolge il rapporto mente corpo, la condizione umana e la malattia, il sintomo e il suo significato, i farmaci e la psicoterapia. Nell'incontro terapeutico, la relazione sostenuta dal linguaggio analogico e dalle parole, ci fa riconoscere gli eventi capaci di produrre cambiamento e di favorire il benessere¹. Ognuno di noi si rispecchia negli altri e si definisce nella relazione con gli altri e ciò vale anche per le emozioni che proviamo come espressione dell'adeguatezza alle esperienze che facciamo.

Le espressioni delle emozioni, come aveva osservato nel 1872 Darwin (1982), favoriscono le relazioni e l'adattamento all'ambiente. E sono un sistema di valutazione che si attiva ogni qual volta l'organismo incontra qualcosa o un oggetto (Damasio, 1999) e prova un'esperienza sensoriale, come conoscenza non verbale del corpo e del suo stato. Sono, quindi, espressione della nostra capacità di stare al mondo che ci invita a ritrovare una giusta posizione anche quando siamo a contatto con il dolore degli altri e questo incontro ci fa interrogare sulla nostra condizione umana e sul sentirci in relazione. Proviamo così un senso di colleganza e condivisione che ci stimola a impegnarci per migliorare le relazioni e attenuare la sofferenza. Pertanto il cambiamento terapeutico va visto anche come possibilità di ridurre la sofferenza, anche quando non si giunge a un sentimento di pieno benessere che resta, il più delle volte, illusorio.

Quando si ha bisogno di prendere in mano il proprio destino

Occorre quindi guardare alle storie degli individui e delle famiglie che vivono una condizione umana dolorosa, come percorso obbligato, una volta smarrita la possibilità di fare scelte, e di organizzare la propria vita in maniera autentica e a propria misura. In questo senso la psicoterapia si pone il compito di aiutare le persone a uscire da questa condizione e avviare un processo di autoguarigione.

¹ Si veda la ricerca del Boston Change Process Study Group (2010)

Nello spazio della psicoterapia avviene un incontro fra destini, quello di chi chiede aiuto e quello di chi lo offre, dove si esprimono passioni, lealtà, obblighi e sofferenze come tratti caratteristici della condizione umana. Così nasce un esercizio relazionale articolato e complesso, con lo scopo di aumentare le possibilità di scelta e permettere a chi chiede aiuto di prendere in mano il proprio destino.

Il primato della relazione

Il primato della relazione è centrale in psicoterapia e richiede la maturazione personale dello psicoterapeuta nell'accogliere la sofferenza di chi gli chiede aiuto e nel contribuire a un'esperienza trasformativa. Ciò avviene nel dialogo con altri saperi, come ad esempio i risultati delle ricerche psicopatologiche, o le conoscenze delle scienze sociali, della medicina e della filosofia, anche alla luce delle recenti scoperte delle neuroscienze (Onnis, 2009). Saperi che ci aiutano a comprendere e affrontare la sofferenza, e ci sollecitano nelle corrispondenze fra tratti di personalità, disturbi di personalità e storie familiari, nell'interconnessione fra il mondo interno e il contesto relazionale (Cancrini, 2012).

In ogni storia di sofferenza risiedono carenze affettive e traumi, perdite e separazioni, o episodi di maltrattamento fisico e abusi le cui vittime sono spesso i bambini. Quando le ascoltiamo e accogliamo la sofferenza di chi ce le porta, proviamo a rivedere gli intrecci relazionali che le nutrono, a attivare buone relazioni di aiuto, una rete sociale di sostegno e prevenzione del malessere psichico con le famiglie, la comunità, le scuole, il mondo del lavoro e le altre istituzioni. Cosa oggi difficile non solo per la pervasività delle problematiche che si affrontano ma anche a causa della crisi economica che indebolisce la rete sociale.

La circolarità della psicoterapia con le dinamiche sociali

Volgere lo sguardo, guardare oltre la siepe (Bruni, Vittori e Vinci, 2010), vuole dire considerare l'ambiente del setting e il suo contenuto permeabile alle dinamiche sociali con le interconnessioni fra questa forma di aiuto e la sua ricaduta sociale in una relazione circolare, poiché le condizioni di sofferenza che vi giungono sono anche espressione dei rapporti e dei processi che avvengono nella società. Quando siamo impegnati ad accogliere le persone che chiedono aiuto, siamo nello stesso tempo sollecitati a contribuire a un lavoro scientifico e culturale e a impegnarci socialmente anche con proposte civili e politiche. In quanto, il sostegno del peso delle difficoltà, dalla genesi alla cura del disagio psichico, ricade sul sistema interpersonale che vi è coinvolto e richiede non solo responsabilità, ma anche saggia distribuzione dei compiti.

In psicoterapia ci si confronta con problematiche che vanno dalle caratteristiche biologiche e psicologiche di ogni membro della famiglia alla dimensione culturale e sociale del contesto nel quale viviamo. In questo terreno ritroviamo elementi che hanno un ruolo nel disagio psichico e nella possibilità di cura: dalla storia familiare e personale di ognuno alle idee e alle aspettative sulla psicoterapia; dalle rappresentazioni sociali e culturali delle differenze in gioco all'organizzazione delle risposte sociali, dall'organizzazione delle risposte sanitarie e assistenziali a molto altro ancora.

Possiamo, allora, liberare gli individui dalla colpevolizzazione di sé o degli altri se riconosciamo la specifica importanza di ognuno di questi elementi nella comprensione del comportamento, e se prestiamo attenzione alle condizioni personali di ognuno.

Guida alla psicoterapia

Il dialogo sulla psicoterapia e sulla formazione dello psicoterapeuta segue tracce che ripercorrono la storia della psicoterapia in Italia e quella del Centro Studi di Terapia Familiare e Relazionale. Una tappa importante alla quale associo le attuali Conversazioni di Cancrini e Vinci è stata “Guida alla psicoterapia” del 1982 che Cancrini ha scritto per la collana dei libri di base degli Editori Riuniti diretta da Tullio De Mauro. Il contesto in cui matura quell’esperienza è diverso da quello attuale e, anche in quel caso, il testo si rivolge a un ampio pubblico e non solo agli psicoterapeuti. Le Conversazioni di oggi mi sembrano la naturale evoluzione del discorso allora avviato.

Negli anni ottanta i diversi orientamenti in psicoterapia raggiungono una piena maturità che rende possibile il confronto fra essi per ritrovare matrici comuni e incominciare a fare un discorso unitario che non appiattisca le differenze, ma le consideri una ricchezza. In Italia la psicoterapia si diffonde a partire dagli anni settanta con la nascita dei principali centri di formazione. Nei decenni precedenti la sua consistenza era modesta. Teniamo conto che nei primi anni sessanta, in una fase che annunciava significativi cambiamenti la medicina e la psichiatria esercitavano un controllo sulla psicoterapia. E quando la terapia familiare in Italia era ancora sconosciuta, nelle istituzioni si contavano 900 psichiatri e vi erano 100 analisti, di cui 60 freudiani e 40 junghiani (Lai, 1967).

Tuttavia, dopo pochi anni si apre una stagione di grandi riforme istituzionali che sulla scia del ’68 trasformano il paese. Fra le tante riforme ricordiamo nel 1978 la legge 180 con la chiusura dei manicomi e la riforma sanitaria. Intanto il movimento di terapia familiare, nato all’inizio degli anni ’70, con il contributo di Mara Selvini Palazzoli e Luigi Cancrini, si sviluppa nel terreno fertile del passaggio dalla psichiatria manicomiale alla psichiatria di comunità, con il coinvolgimento delle famiglie nella cura del disagio psichico (Bruni, Defilippi, 2007).

Agli inizi degli anni ’80 Luigi Cancrini, a conclusione di un periodo di grande impegno nella politica, in seguito a una crisi personale che lo aveva allontanato dalla psicoterapia (vedi la prefazione all’edizione del 2004) e dalla formazione dei terapeuti familiari e relazionali, riprende il discorso che aveva interrotto e scrive Guida alla psicoterapia. Trovo questo passaggio significativo, in quanto il momentaneo allontanamento dalla clinica, per dedicarsi alla politica e all’impegno sociale, e il successivo ritorno nel campo della clinica e della formazione, gli hanno permesso di guardare alla psicoterapia con la giusta distanza e con un atteggiamento aperto nell’accogliere le differenze fra le diverse teorie e i diversi orientamenti, ma anche ritrovare quegli elementi comuni per fare un discorso unitario. Discorso che caratterizzerà le ricerche successive e sarà approfondito dopo qualche anno con la pubblicazione di Psicoterapia: grammatica e sintassi (1987) e in seguito con altri lavori per approdare alle attuali Conversazioni con Giuseppe Vinci.

La psicoterapia come scienza dei processi di cambiamento

La Guida alla psicoterapia presenta una serie di storie cliniche per far capire come operano le psicoterapie, onde fornire una visione d’insieme e ritrovare gli elementi comuni dei vari orientamenti. Negli anni ottanta la lettura della Guida mi ha orientato verso la terapia familiare, proprio quando ero impegnato presso l’Università di Torino in una ricerca sul superamento dell’esperienza manicomiale.

In quel periodo maturò in me il bisogno di formarmi alla psicoterapia e poco dopo iniziai la formazione presso la sede di Torino del Centro Studi.

Il libro esamina le differenze di orientamento fra i terapeuti individuali (in primo luogo gli psicoanalisti) e i terapeuti ecologisti (ovvero, i terapeuti sistemici). I primi lavorano a contatto diretto con il paziente in una relazione significativa per avere con lui una comunicazione privilegiata. I secondi si interessano all'ambiente dove è stato sperimentato il disagio e si presenta il sintomo. Gli uni lavorano con l'individuo sulla costruzione e l'interpretazione del transfert e sono attenti alle resistenze interne, gli altri si interessano al funzionamento complessivo del sistema interpersonale e sono attenti alle resistenze esterne. In tutti questi casi si opera contro le resistenze e l'equilibrio che si struttura attorno a esse. Si seguono strade diverse, per giungere a una riorganizzazione profonda e stabile dell'esperienza e ottenere un effetto comune, si va dall'interno all'esterno o viceversa.

Questo discorso unitario sulla psicoterapia come scienza dei processi di cambiamento ha stimolato nuove riflessioni e ricerche sia per quanto riguarda i disturbi psichici e la loro classificazione e sia nell'arricchire la pratica psicoterapeutica e porre maggiore attenzione ai processi di valutazione.

Alcuni nodi da sciogliere

Negli anni successivi il movimento si è ulteriormente sviluppato, sono nati nuovi centri di formazione e il riconoscimento delle scuole di psicoterapia ha ulteriormente favorito il confronto e l'integrazione fra essi. Oggi la pervasività della crisi economica, con le conseguenti ripercussioni sociali, insieme alla presenza di nuove problematiche richiedono un aggiornamento sull'identità della psicoterapia: dalla sua finalità agli strumenti del processo terapeutico e alla formazione degli psicoterapeuti.

Le Conversazioni sono una sintesi di questo percorso e riportano queste riflessioni alla situazione attuale, dove la piena maturità della psicoterapia e il confronto fra le diverse teorie e orientamenti permette di riflettere, con meno resistenze rispetto al passato, sulla natura della relazione di aiuto e sulle competenze comuni ai diversi orientamenti. Piuttosto resta ancora non risolto il rapporto con la psichiatria ancorata al riduzionismo biologico.

Per me un altro tema attuale è il discorso sulle competenze in psicoterapia, a partire da quelle di base che sono comuni a tutti gli orientamenti. Esse compongono l'insieme delle abilità che riteniamo essere sono una risorsa dello psicoterapeuta nelle relazioni di aiuto e costituiscono: il sapere, come conoscenze per leggere la realtà che si incontra e le situazioni delle relazioni di aiuto; il saper fare, come procedure e cose che bisogna apprendere per farle e che si imparano facendole; il saper essere, in quanto apprendimento betsonianiano di tipo tre, come avviene nel lavoro personale per essere uno psicoterapeuta. Queste competenze costituiscono un processo dinamico in continua evoluzione che ogni terapeuta integra in maniera personale trovando una propria armonia che caratterizza il suo stile terapeutico (Defilippi, 2012). Penso che questo discorso sulle competenze in psicoterapia richieda un maggiore approfondimento anche in considerazione del dibattito aperto con le istituzioni e le associazioni che rappresentano la nostra professione.

Un ponte fra essere e dover essere

La strada da percorrere sulla genesi del disagio psichico e sulle conoscenze relative alla cura e alla sua efficacia è ancora lunga. Oggi un campo di ricerca fecondo è quello sui disturbi di personalità che vede impegnati diversi studiosi, dalla Benjamin (1996) a Cancrini (2006, 2012), di cui le Conversazioni ci offrono alcuni spunti che connettono l'attività clinica con la dimensione sociale.

La partita scientifica e sociale sul disagio e sulla malattia mentale si gioca sul terreno culturale, sociale ed economico, e non solo nella stanza di terapia. Su quel terreno occorre esserci anche per non trovarsi soli nelle situazioni complesse e nell'incomprensibilità del fallimento e, nello stesso tempo, saper stare con la sofferenza senza fuggirla o banalizzarla, restituendole la sua reale consistenza, trattandola insieme a chi la sta vivendo.

Ci serve quindi un ponte tra l'epistemologia e l'etica (Bateson e Bateson, 1987) così da poter collegare il modo di essere e di conoscere con il dover essere, in quanto dimensione etica (Madonna, 2003). Di questo ponte troviamo nelle Conversazioni diversi stimoli che richiedono appropriati approfondimenti.

Bateson G. e Bateson M. C., (1987), Dove gli angeli esitano, Adelphi, Milano 1989

Benjamin (1996), Diagnosi interpersonale e trattamento dei disturbi di personalità, Las, Roma 1999

Boston Change Process Study Group (2010), Il cambiamento in psicoterapia, Cortina, Milano

Bruni F., Defilippi P.G., 2007, La tela di Penelope, Bollati Boringhieri, Torino

Bruni F., Vittori M. L. e Vinci G., (2010), Lo sguardo riflesso. Psicoterapia e formazione, Armando, Roma

Cancrini L. (1982), Guida alla psicoterapia, Editori Riuniti, Roma

Cancrini L. (1987), La psicoterapia: grammatica e sintassi, Carocci, Roma

Cancrini L. (2006), L'oceano borderline, Cortina, Milano

Cancrini L. (2012), La cura delle infanzie infelici, Cortina, Milano

Damasio (1999), Emozione e coscienza, Adelphi, Milano 2000

Darwin C., (1872), L'espressione delle emozioni, Boringhieri, Torino, 1982

Defilippi P:G. (2012), Tre strumenti terapeutici: il terapeuta, lo stile e la valutazione, in Ecologia della Mente, 2013

Lai G. (1967), Il ruolo dello psicoanalista nell'attuale situazione psichiatrica, in Psicoterapia e Scienze Umane, vol. 1, N. 2-3, pp. 14-17.

Madonna G., 2003, La psicoterapia attraverso Bateson, Bollati Boringhieri, Torino

Onnis L., (2009) Se la psiche è il riflesso del corpo. Una nuova alleanza tra neuroscienze e psicoterapia, in Psicobiettivo, anno XXIX, n. 2, pp. 51-73