



18 maggio 2024

LA SENSIBILITÀ PSICOANALITICA TRA PRINCIPI, PARADIGMI, COMPETENZE

Isabella Lapi

Socia Docente cFT.

Direttrice Scuola di specializzazione

In Psicoterapia Psicoanalitica

AFPP

STORIA DI DUE PERSONE CHE PARLANO IN UNA STANZA



T (un ipotetico Terapeuta) aspetta che arrivi P (un ipotetico Paziente). La stanza è ancora vuota ma la mente di T è piena di emozioni e pensieri: “Chi sarà P ? Perché viene? Sarò in grado di aiutarlo?”. T sa di avere dalla sua, esperienza e un buon bagaglio di strumenti tecnici, le voci del suo analista e dei suoi supervisor risuonano dentro di lui, nondimeno vive ugualmente le incertezze della novità dell’incontro, perché sa che ogni P è unico, e unica sarà la storia del loro lavoro insieme.

Anche P, se è la prima volta che viene, sarà incerto e ansioso, non sa cosa l’aspetta, mettiamo che abbia letto, poco o tanto, sulla psicoterapia e sulla psicoanalisi ma ciò non basta a rassicurarlo perché ora non si tratta più di teoria, questa volta è un incontro reale, nuovo da affrontare e come tale, sconosciuto.

P arriva. T lo accoglie. Poco dopo l’atmosfera si scioglie, ora P e T possono pensare l’uno dell’altro: “Non fa così paura!”, e si dicono, dentro di sé: “Non sarà una passeggiata, ma forse, potremo fare insieme qualcosa di buono!”. Fissano il contratto di lavoro, sempre lo stesso giorno, sempre la stessa ora di 50 minuti.

Di seduta in seduta P impara a sentire la stanza come un posto buono, protetto dal mondo esterno, dove non c’è fretta, dove si può parlare in tutta sicurezza, fiduciosi di essere ascoltati.

Se P è un bambino, nella stanza trova carta e pennarelli per disegnare, le ceste dei giochi (i personaggi della famiglia, gli animali feroci e da cortile, le macchinine, le costruzioni, il necessario per giocare alla cucina), e la sua scatola: “Questa è mia” - dice scrivendo sul coperchio il suo nome e chiudendola bene. Nella scatola P ripone i disegni, e i giocattoli personali, il pongo modellato.

P porta i suoi sintomi, e il suo dolore, porta se stesso, quel se stesso esplicito nelle parole e nei comportamenti, e quel se stesso nascosto dentro il suo mondo interno e ignoto a lui stesso, che si rivela dalle espressioni del suo viso, dai sogni, tra le righe dei suoi racconti, dai ricordi.

Dentro, P ha un caos di emozioni e di vissuti che lo fanno soffrire...sente che potrebbe esplodere o perdersi, ma si aspetta che T viva tutto questo insieme a lui, senza perdersi o esplodere, e che lo aiuti a trovare ordine e significato. T ascolta e intanto, cerca di capire: “Cos’è che mi sta dicendo? Quale significato ha ciò che mi racconta? Come possiamo lavorarci insieme?”.

In questo, lo aiutano le emozioni che sente dentro di sé: “Cosa sto sentendo? Perché lo sento? Come si collega a P?” .

P porta anche rabbia, invidia, disperazione acuta, voglia di mollare tutto - sono sentimenti che vive come pericolosi e difficili, li butta addosso a T ma si aspetta che T ne regga l’urto: “Ce la farà T a sopravvivere e a comprenderli?”.

Se P è un bambino, racconterà se stesso e le sue vicende giocando, mettendo in scena le relazioni familiari con le storie dei personaggi/giocattolo, o facendo lottare gli animali, o disegnando, a volte in modo ordinato, altre volte riempiendo tutto il foglio di colori forti - nero, rosso, fregghi, macchie, fino a bucare il foglio.

E T giocherà con lui lasciandosi guidare, e lo osserverà con intensa attenzione.

Il suo sguardo, il suo atteggiamento di ascolto partecipe aiutano P, gli trasmettono il messaggio che è importante, degno di essere visto e ascoltato con attenzione e partecipazione qualunque cosa voglia dire e fare. P lo sente.

T sa che il suo sguardo è utile a P ma può anche spaventarlo, se teme di essere invaso o controllato, se si vergogna e si sente giudicato. T allora dosa il suo sguardo, rispetta queste emozioni, ma resta pronto a esplicitarle e parlarne al momento opportuno.

A volte P non parla, e il silenzio cala nella stanza. Anche il silenzio è comunicazione, e T si mette all'ascolto del silenzio. È rabbia, aggressività? È paura? Un dolore troppo grande che inibisce? O forse, bisogno di sosta, raccoglimento, voglia di stare semplicemente insieme.

T interviene, anche: sa che P è aiutato dal contenimento dato dalla routine delle sedute, dall'essere osservato e ascoltato, ma sa che P ha bisogno anche delle sue parole. Cosa dice T? Le sue parole esprimono comprensione, mai giudizio. Vogliono mettere P a confronto con la realtà, collegare fatti e ricordi ed emozioni costruendo nessi, sintesi; vogliono aiutare P a scoprire significati nascosti e significati nuovi, a scoprire parti non vissute di se stesso.

Sono proposte di pensiero che suscitano in P altri pensieri, altre emozioni, altri ricordi ancora. Le parole di T toccano P nel profondo perché, anche quando dicono verità difficili, trasmettono sempre vicinanza e tendono al lavoro comune nella sintonizzazione affettiva - anche quando T non sta ai giochi, alle bugie che P si racconta, alle richieste di gratificazioni, proprio non ci sta. E allora P vorrebbe dirgli "ti odio" - qualche volta glielo dice davvero, oppure salta una seduta senza avvertire, ma poi, con il tempo, capisce e gliene è grato.

Mano a mano il tempo va avanti, e il lavoro insieme scorre di seduta in seduta, quasi mai in modo lineare e progressivo.

Ci sono ciclicamente delle sospensioni, qualche volta per malattie o particolari impegni di T o di P, e sempre, per le vacanze. P soffre durante queste sospensioni perché gli evocano angosce di separazione, ricordi di precedenti perdite - anche se è proprio lui a saltare le sedute, si arrabbia, o sta peggio con i sintomi. T si preoccupa per le reazioni di P ma sa utilizzarle: le separazioni sono occasione di lavorare insieme sui sentimenti legati all'abbandono, che spesso è il dolore più grande.

Nel loro viaggio insieme P e T attraversano tappe difficili, che fanno tornare indietro, ricadute di P, momenti fermi o momenti in cui la fiducia sembra venire meno e fa temere che il viaggio si interrompa. P mette in atto resistenze e negatività, il cambiamento gli fa paura.

Sempre però, P e T imparano qualcosa di nuovo e profondo dalle difficoltà. P infine, sta meglio, ora vede la vita in modo diverso, le sue relazioni sono migliorate, o ne ha trovate di nuove, i suoi sintomi sono scomparsi, o almeno, così attenuati da poter convivere con loro senza esserne sopraffatto. P sente il desiderio di camminare con le proprie gambe. T lo comprende, ne parlano apertamente e insieme, fissano la data, dandosi tempo perché ancora una volta il dolore dell'abbandono si affaccerà. Si affaccerà anche in T, che sentirà dispiacere, voglia di trattenere P, magari vedendo quante altre cose ci sarebbero ancora da affrontare. Ma a P va bene così, e T questo lo rispetta.

La psicoterapia non è stata una passeggiata.

Per P è stato difficile e doloroso superare vergogne, sentirsi fragile e doversi affidare a uno sconosciuto, affrontare la verità dei sentimenti, mettere a nudo la propria intimità.

Per T è stato impegnativo aiutarlo, provare empatia per lui in qualunque circostanza, contenere i suoi attacchi e angosce esplosive, si è sentito in pena, a volte arrabbiato, anche lui ha avuto voglia, in certi momenti, di mollare tutto, a volte si è sentito troppo coinvolto, e, sempre, un po' incerto perché non aveva un manuale di istruzioni pronto all'uso, e neppure la bacchetta magica! E spesso, ha temuto di non essere all'altezza, e a volte, ha dovuto ricorrere al confronto con colleghi o alla supervisione.

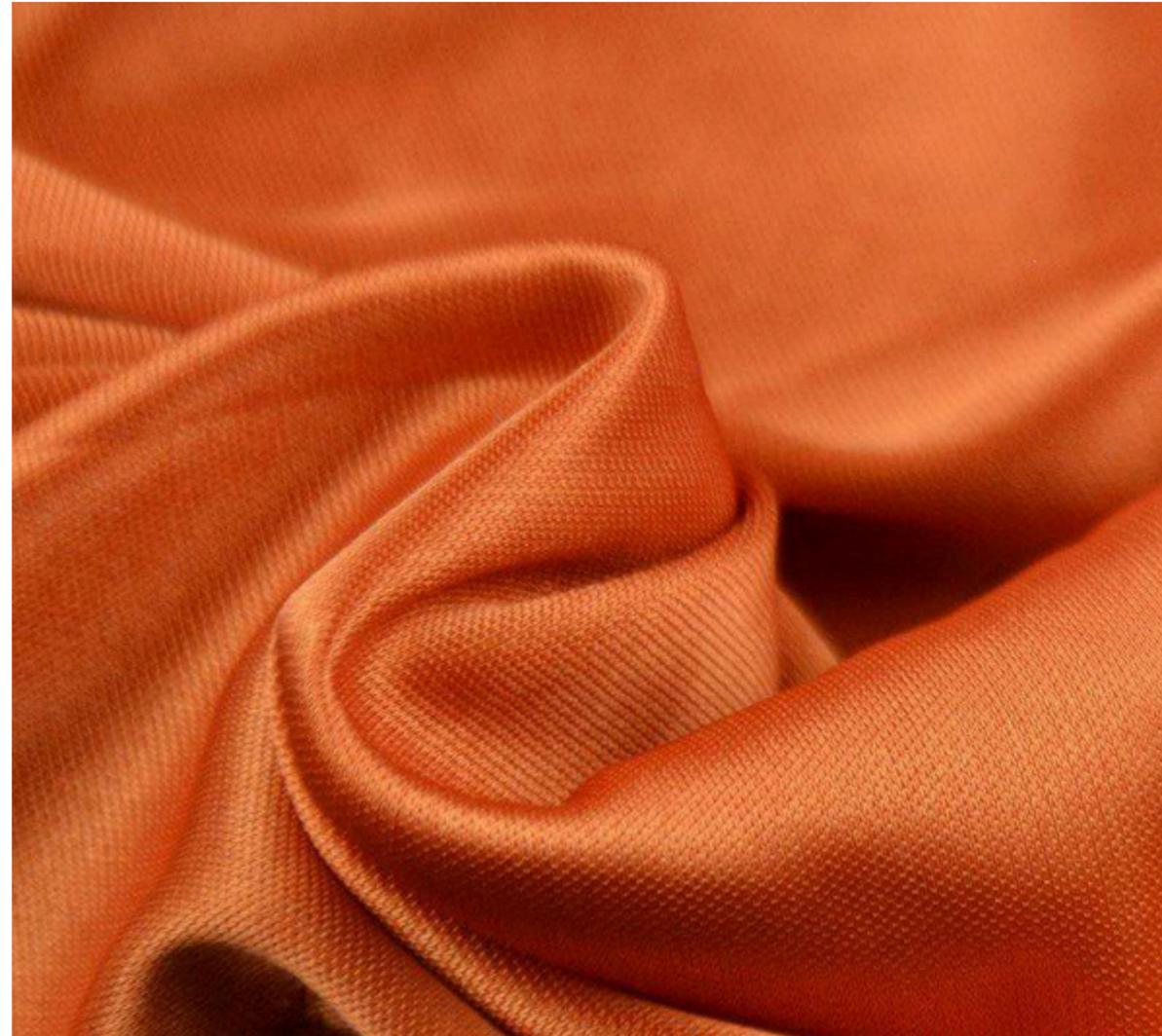
La psicoterapia si conclude.

La psicoterapia si conclude anche per la piccola P , che, raccontando la storia della sua bambola Anna, ci racconta la sua psicoterapia:

“Anna è una bambina che si è persa nel bosco perché le piace allontanarsi sempre di più, i genitori la cercano ma poi non la trovano e allora smettono di cercarla. Allora lei poi trova un contadino che ha una casa sgangherata, le dà un po’ di cibo e uno scialle magico per volare. La avvolge nello scialle e lei torna a casa dai suoi genitori”.

Magari T non aveva un castello, non era un Re, ma aveva qualcosa di nutriente e contenitivo che le ha dato il potere meraviglioso di ritrovarsi e ritrovare le sue relazioni d’amore.

LA TRAMA E L'ORDITO



PRINCIPI della PSICOANALISI

“L’Io non è padrone in casa propria”

S. Freud

Focus sulla dimensione affettiva dell’esperienza

Esistenza dell’Inconscio

Mondo interno e mondo esterno

Determinismo psichico (causalità)

Sovradeterminazione - Funzione multipla

La storia adulta è determinata dalla storia infantile

Trasmissione transgenerazionale

IL METODO

dare al dolore una residenza affettiva

Setting

Transfert/Controtransfert -> Relazione

Libere associazioni/Attenzione fluttuante, Rêverie

Interpretazioni, costruzioni, narrazioni, ...

cura dei sintomi e trasformazione psichica

I PARADIGMI

Dal significato all'esperienza, dalla struttura al processo

PSICOANALISI
EPISTEMOLOGICA

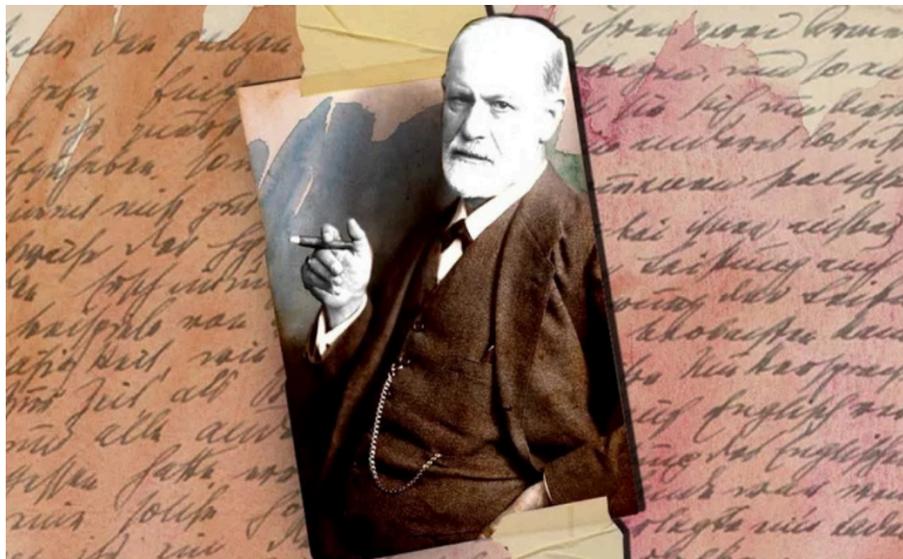
PSICOANALISI ONTOLOGICA

PARADIGMA FREUDIANO

PARADIGMA KLEINIANO

PARADIGMA WINNICOTTIANO

PARADIGMA BIONIANO

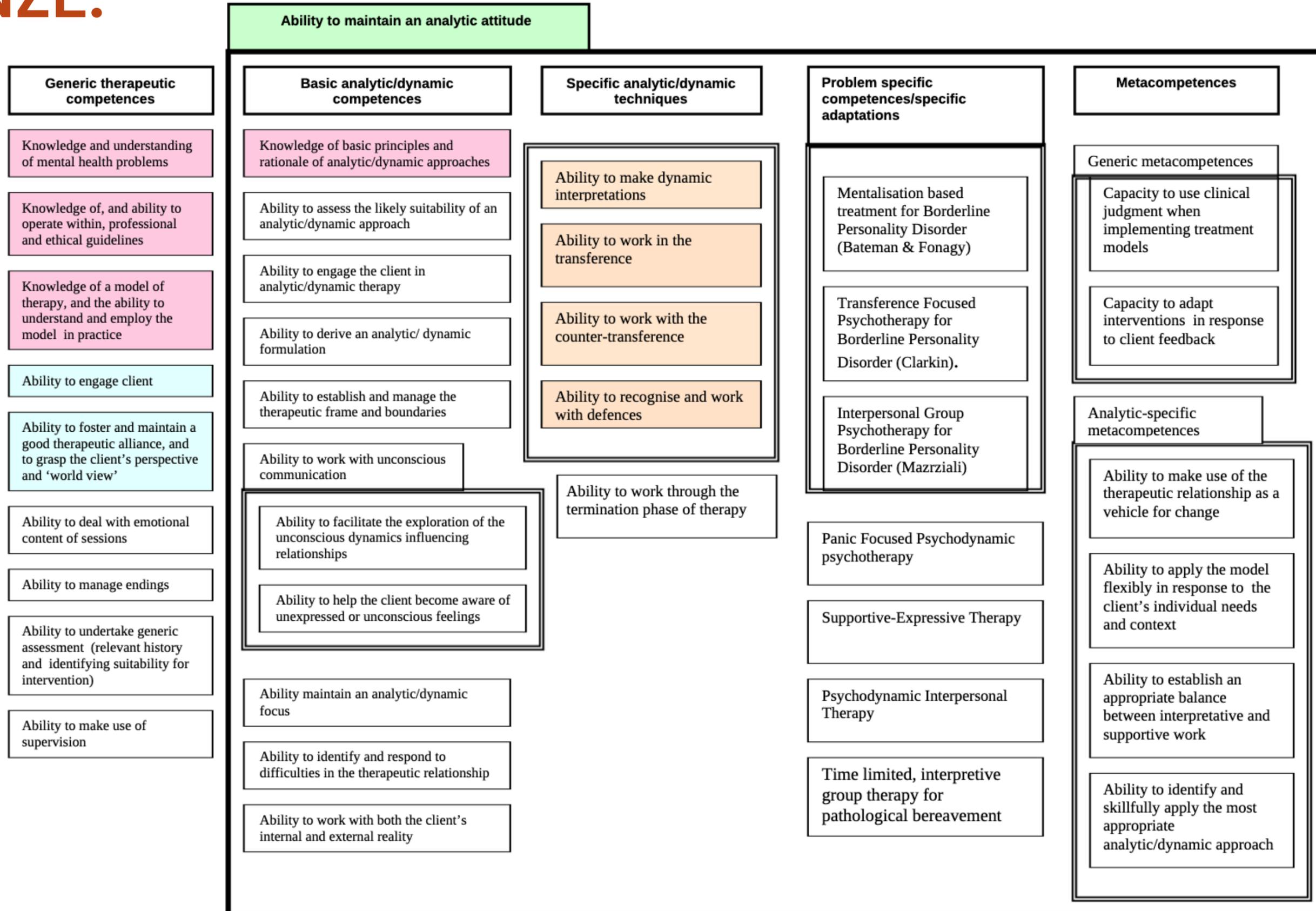


LE COMPETENZE: un esempio

*The competences required
to deliver effective
Psychoanalytic/
Psychodynamic Therapy*

Alessandra Lemma, Anthony
D. Roth and Stephen Pilling,

2008



LA SENSIBILITÀ PSICOANALITICA

“È la semplicità,
che è difficile a farsi”.
Bertold Brecht

curiosità

passione

fiducia

rispetto

senso del limite

“La storia formativa di ogni analista comincia con l’equivalente materno originario, che è il proprio analista personale: che certo può svolgere ruoli e funzioni ora materni ora paterni durante l’analisi, ma che fornisce un imprinting primario molto forte.

Ugualmente i supervisori, di solito equivalenti del “terzo”, contribuiscono a caratterizzare in modo incisivo l’esperienza di training.

Poi vengono gli incontri con gli altri maestri che abbiamo ammirato ai seminari e nei congressi....

E alla fine il compito per ognuno di noi è quello di essere sé stessi, tenendo conto di tutti questi percorsi e incontri.”

S. Bolognini

andare contro corrente

“Sono profondamente convinta che gli atteggiamenti presi in esame siano degni di considerazione non solo come componenti della sensibilità terapeutica, ma anche come correttivi per alcuni degli aspetti più alienanti e distruttivi della vita contemporanea. La promozione degli aspetti più vitali che caratterizzano la sensibilità psicoanalitica non può non avere un impatto positivo sull’anima postmoderna, indipendentemente dall’orientamento terapeutici adottato.”

N. McWilliams

lo psicoterapeuta, compagno di pensiero e di emozioni

ascolta il paziente e se stesso, percepisce l'atmosfera emotiva del 'campo'

usa lo sguardo per mantenere contatto, contenere, trasmettere emozioni

usa un 'linguaggio incarnato'

sta insieme al paziente nel dolore, nella rabbia, nella disperazione

mantiene la speranza

tollera di non capire



**qualche suggerimento
per letture imperdibili**

Bolognini S., Nicoli L. (2022), *Freud e il mondo che cambia*, Damiani

Bion W.R. (1962), *Apprendere dall'esperienza*, Armando

Ciardi A. (2023)(a cura di), *Tempo e realtà*, FrancoAngeli

Cresti L., Lapi I. (2022)(a cura di), *La Psicoterapia Psicoanalitica tra identità e cambiamento*, FrancoAngeli

Ferro A. (2017), *Pensieri di uno psicoanalista irreverente*, Cortina

Freud S.(1912), *Consigli al medico nel trattamento psicoanalitico*, OSF, vol.6

Klein M. (1952), *Il nostro mondo adulto*, Martinelli

Mc Williams N. (2004), *Psicoterapia psicoanalitica*, Cortina

Ogden T. (2016), *Vite non vissute*, Cortina

Pellizzari G. (2002), *L'apprendista terapeuta*, Bollati Boringhieri