

Le vie della psicoterapia

Di Enrico Cheli

Oggi si parla assai spesso di psicologia, ma si ignora che non vi è una sola psicologia, bensì molte, anche assai diverse tra loro. Nel suo significato originale, il termine "psicologia" deriva dal greco *psiche* (anima) e dovrebbe voler dire quindi "scienza dell'anima", o per lo meno dell'interiorità; dico dovrebbe perché di fatto la psicologia accademica occidentale ha abbandonato, a partire dagli inizi del XX secolo, questo elevato compito, per rivolgere la sua attenzione all'agire esteriore dell'uomo, divenendo in tutto e per tutto una *scienza del comportamento*. Vari sono i motivi di questo cambiamento di rotta, ma principalmente il desiderio di imitare il metodo delle scienze fisiche, il che richiedeva un oggetto di studio visibile e misurabile oggettivamente - il comportamento esteriore, appunto. L'anima, l'interiorità, la coscienza non si possono osservare direttamente, non si prestano ad una indagine *oggettiva*, ed allora sono state semplicemente eliminate. Salvo alcune marginali eccezioni, la psicologia accademica, scientifica, è arrivata fino ad oggi seguendo le suddette linee di ricerca e di metodo, ed ha quindi poco o nulla da dirci di interessante circa i temi affrontati in questo libro. Fortunatamente, mentre nei laboratori delle università l'anima e l'interiorità venivano messe da parte, si sviluppava ad opera di alcuni studiosi e terapeuti privati una psicologia parallela che si manteneva in buona misura fedele al suo nome. Basata all'inizio principalmente sul metodo psicanalitico messo a punto da Sigmund Freud, la *psicologia del profondo* è poi cresciuta grazie al lavoro di altri terapeuti, ramificandosi in varie direzioni, alcune sostanzialmente fedeli ai presupposti freudiani, altre invece alquanto innovative, pur mantenendo comunque identità di vedute circa alcuni concetti base. Caratteristica comune a tali psicologie, l'essersi focalizzate sulla sofferenza psichica, sulla sfera della patologia, con intenti di conoscenza applicata, di volontà di *comprendere per curare*. Freud era medico e così molti suoi successori, e pure in seguito, quando anche non medici si sono inoltrati in questo campo, rimaneva comunque l'intento terapeutico. Ecco perché oggi, più che col termine "psicologie", ci si riferisce a tali contributi con quello di "psicoterapie".

Naturalmente, l'aver indagato essenzialmente la sfera delle patologie ha posto alcuni limiti a questi pur interessantissimi contributi, che poco o niente sanno dirci riguardo agli stati superiori di coscienza, alla realizzazione interiore, alle problematiche esistenziali, metafisiche e spirituali. Vi sono tuttavia alcune parziali eccezioni nella psicologia analitica di Carl Gustav Jung, nella psicopsintesi di Roberto

Assagioli e nella psicologia umanistica di Abraham Maslow, Rollo May e altri. Tuttavia, è solo in tempi recenti, grazie alla psicologia transpersonale, che le suddette problematiche sono divenute oggetto centrale di studio. Pur traendo ispirazione dal lavoro di vari autori occidentali (quali i già citati Jung, Assagioli, Maslow) questa nuova psicologia si caratterizza principalmente per il suo rivolgersi ad oriente - alle scienze ed ai metodi sulla coscienza che da millenni permeano gran parte della cultura e del misticismo orientali - e più in generale a tutte quelle culture che, con vari approcci, si sono dedicate alla esplorazione degli stati di coscienza. Applicando un efficace metodo comparativo, la psicologia transpersonale ha potuto far dialogare approcci apparentemente assai diversi quali il buddhismo, l'induismo, i vari metodi yoga, lo sciamanesimo, l'esoterismo, il misticismo cristiano e non, fino agli esperimenti sulle sostanze psicotrope e psichedeliche. Sono così emersi interessanti punti di collegamento tra i vari approcci evidenziando che, al di là di differenze culturali tra l'uno e l'altro, esiste un substrato comune, un nucleo di conoscenze universali da cui poter ricavare una sorta di "mappa della coscienza" valida sia per gli stati patologici che per quelli normali o supernormali.

Fatta questa doverosa premessa, cerchiamo di capire in che misura e modi le psicoterapie possono aiutarci a conseguire gli obiettivi illustrati in precedenza, cioè: a conoscere noi stessi, a ripulirci da condizionamenti e blocchi, ad armonizzare le varie dimensioni del nostro essere e a sviluppare il nostro potenziale, realizzandoci sempre di più come individui.

Diciamo subito che la via delle psicoterapie è assai utile per alcuni dei suddetti obiettivi e meno o per niente utile per altri: pertanto non va vista come l'unica via ma come una via, percorrendo la quale possiamo trovare alcune delle tessere del mosaico, mentre per le altre tessere occorreranno vie diverse, quali ad es: la meditazione, la respirazione, le tecniche di movimento consapevole o altro ancora, come meglio vedremo nei paragrafi seguenti. Inoltre, come abbiamo accennato, le psicoterapie non sono tutte uguali e, a seconda delle problematiche e anche delle caratteristiche dell'individuo, un determinato approccio può risultare più appropriato di un altro. Non sarà possibile, in questa sede, dare indicazioni esaurienti su ciascun approccio che richiederebbe, anche solo per una sintesi, pagine e pagine; ci limiteremo quindi ad evidenziare le caratteristiche salienti dei principali approcci, raggruppandoli in funzione del loro orientamento metodologico, visto nell'ottica del modello multidimensionale dell'essere umano più volte delineato. Otterremo così 4 raggruppamenti corrispondenti alle 4 dimensioni *corpo - cuore - mente - spirito*. Tale scelta ha una ben precisa motivazione, consistente nel fatto che, a seconda della porta d'accesso all'interiorità, cioè al fatto che un approccio si rivolga alla mente piuttosto

che al corpo o allo spirito, cambiano le problematiche indagate e i risultati ottenibili, come meglio vedremo nei vari casi.

In questo capitolo non sarà possibile, purtroppo, inserire esercizi pratici, poiché la psicoterapia è una via che non prevede il "fai da te" e richiede sempre la presenza di un terapeuta qualificato. Ciò renderà inevitabilmente più astratta e teorica la trattazione, rispetto ad altre vie qui prese in considerazione, ma purtroppo non c'è alternativa.

1. Le psicoterapie ad orientamento *mentale*

Iniziamo dunque questa panoramica partendo dalle psicoterapie ad orientamento *mentale*, per rispetto alla psicoanalisi freudiana, la più nota e più anziana delle psicoterapie. Annoveriamo in questo raggruppamento anche le varianti psicanalitiche dei suoi allievi diretti e indiretti (Adler, Klein, Lacan etc.), la psicologia analitica di Jung (che però è riconducibile per certi aspetti anche al gruppo transpersonale), le ipnoterapie, la programmazione neuro linguistica, le terapie cognitive, per fare solo i nomi più noti.

Al di là delle differenze, tali terapie si basano principalmente sul dialogo e la parola, insomma sul livello verbale: interpretazione dei sogni, ricordi, libere associazioni, suggestioni verbali e simili. Questi strumenti sono assai utili per scavare in alcune parti dell'inconscio e per raggiungere una maggiore consapevolezza riguardo ad alcuni episodi della nostra infanzia e risolverli, operando una sorta di *ristrutturazione cognitiva* dell'individuo, vale a dire modificando il modo in cui egli vede e valuta se stesso e il mondo (ci colleghiamo qui a quanto detto al capitolo IV riguardo ai condizionamenti e più in generale alla visione del mondo).

E' un metodo consigliabile specialmente per le persone non particolarmente intellettuali e non avvezze ad esaminarsi e interrogarsi a fondo. Tramite questo genere di lavoro esse acquisiscono infatti un metodo e una disciplina che modificano il loro atteggiamento poco introspettivo potendo poi tradursi in autoanalisi, uno strumento continuativo che, come vedremo, è indispensabile nel percorso evolutivo di ogni individuo.

Per contro, basandosi quasi esclusivamente sulle parole, questi approcci non sono spesso in grado di accedere a certi tipi di problematiche, quali ad esempio determinati blocchi emozionali, formati non tanto a seguito di un ben preciso episodio traumatico, ma a causa del protrarsi di microtraumi o situazioni patogene, insomma una genesi goccia a goccia che si somatizza nel corpo. E ancora, poco

accessibili risultano le problematiche legate a dinamiche relazionali con altre persone e quelle inerenti il trascendente, quali visioni mistiche, aspirazioni spirituali etc.

2. Le psicoterapie ad orientamento *emozionale-relazionale*

Tra queste psicoterapie, rivolte al livello *cuore* del nostro modello, annoveriamo lo psicodramma di Moreno e derivati, l'approccio empatico di Carl Rogers (in parte), la terapia della Gestalt di Fritz Pearls, il dialogo delle voci di Hal Stone e Sidra Stone, per citarne solo alcune. Pur utilizzando anche metodi verbali, tali psicoterapie si caratterizzano per il puntare direttamente ai blocchi emozionali con l'intento di farli affiorare e rivivere, attraverso tecniche basate sul sentire e sull'agire nel qui ed ora le proprie emozioni. La drammaturgia è uno degli strumenti base di molti di tali approcci: il paziente viene cioè invitato a recitare/improvvisare determinate situazioni reali o immaginarie, ad impersonare (da solo o con altri, se la terapia è di gruppo) i vari protagonisti di tali situazioni, a dare voce alle diverse parti di sé facendole dialogare tra loro, agendole come fosse un attore sul palcoscenico. Ciò permette di prendere consapevolezza diretta delle cause e della natura dei propri blocchi, che, nel riviverli, si sciolgono in una sorta di benefica catarsi. Obiettivo fondamentale di tali psicoterapie è ripristinare il corretto "contatto con le proprie esigenze ed emozioni" ed il fluire armonico delle stesse (**link** cap. sul sentire).

3. Le psicoterapie ad orientamento *corporeo - energetico*

Passiamo ora alle psicoterapie ad orientamento *corporeo*, originatesi dal lavoro di Wilhelm Reich, uno degli allievi diretti di Freud, e sviluppatesi poi a cura di altri autori, non solo nella forma di metodi psicoterapeutici classici (come nel caso della analisi bioenergetica di Alexander Lowen) ma anche di metodi a prima vista più simili al massaggio o alla fisioterapia che non alla psicologia; metodi che, tuttavia, hanno dimostrato una notevole efficacia nel fare affiorare e sbloccare blocchi emozionali spesso talmente profondi da non essere accessibili né verbalmente né drammaturgicamente o empaticamente. Tra questi metodi di bodywork ricordiamo il Rolfing, l'integrazione posturale, la tecnica Alexander, il trager, tanto per citarne alcuni.

L'assunto di base di tutti questi metodi è che ogni blocco emozionale abbia un corrispettivo a livello corporeo, che può situarsi a livello *muscolare* (blocco o tensione cronica) a livello *connettivale* o ancora più a fondo, a livello *scheletrico*

(disallineamenti vertebrali, abitudini posturali patologiche). Agendo sulle tensioni muscolari croniche (bioenergetica, massaggio) sul tessuto connettivo () o sulla struttura scheletrica (rolfing, integrazione posturale etc.) con tecniche ed esercizi che a tutta prima ricordano più la ginnastica o il massaggio che la psicoterapia, si giunge a prendere coscienza dei propri blocchi, paure, rigidità e a rilasciarli intenzionalmente, liberando l'energia vitale rimasta per anni intrappolata lì.

Si tratta di una via particolarmente adatta per le persone molto mentali, per gli intellettuali che, di fronte ad un approccio verbale sanno spesso facilmente aggirare le mosse del terapeuta, barando inconsciamente e razionalizzando quanto emerso, mentre invece si trovano del tutto spiazzati di fronte ad un approccio rivolto al corpo che, a differenza della mente, non può né vuole barare.

Le psicoterapie ad orientamento umanistico e transpersonale

E veniamo adesso al quarto ed ultimo raggruppamento, collegato al livello *spirituale* del nostro modello. Ne fanno parte psicoterapie quali la psicosintesi di Roberto Assagioli, in parte la psicologia analitica di Carl Gustav Jung, la psicologia umanistica di Maslow, May, Laing ed altri e le psicoterapie transpersonali riconducibili ai lavori di numerosi autori tra i quali Buhler, Frankl, Grof, Koestler, Tart, Wilber, Weil.

Il punto in comune tra i suddetti approcci è l'attenzione per la coscienza e in particolare per gli stati di coscienza superiori, quelli che in oriente vengono definiti come *Illuminazione, Satori, Samadhi, Nirvana* e che in occidente sono descritti da termini quali: *esperienze oceaniche* (Freud), *Peak Experiences* (Maslow), *estasi mistica* e via dicendo.

Il presupposto delle psicoterapie transpersonali è che oltre all'inconscio classico freudiano, sede della personalità, dei condizionamenti e pregiudizi mentali e dei blocchi emozionali esista anche un *superconscio*, o *sé superiore*, in cui risiede il nucleo più elevato e saggio dell'essere, che, libero dai confini della personalità individuale (da qui il termine transpersonale), può entrare in contatto con l'inconscio collettivo e finanche fondersi con l'intero cosmo.

Al di là del fatto che questo approccio è risultato assai utile per la comprensione e, in certa misura, la cura di alcune forme psicotiche gravi, le psicoterapie ad orientamento spirituale/transpersonale si rivolgono più alle persone cosiddette normali che non al trattamento di specifiche patologie.

5. La psicoterapia tra recupero dell'inconscio e ampliamento degli orizzonti

Al di là di differenze teoriche e tecniche tra i vari orientamenti e scuole, possiamo dire che la psicoterapia si rivolge al recupero di dimensioni "nascoste" della vita umana: sofferenze, blocchi, convinzioni limitanti createsi a seguito di situazioni problematiche che l'individuo non è riuscito a superare e che pertanto hanno creato un blocco a qualche livello. Facendo affiorare questi aspetti inconsci e affrontandoli, si viene a riequilibrare lo stato globale dell'individuo. Come si è visto, le situazioni possono essere costituite da eventi episodici e traumatici oppure da esposizioni patologiche lievi ma prolungate, con effetto "goccia a goccia"; in entrambi i casi, è nel passato che va ricercata la causa e che va mirata la terapia.

Vi sono tuttavia anche alcune scuole psicoterapeutiche che lavorano soprattutto sul *presente*, ritenendo che gran parte dei problemi psicologici siano conseguenza non tanto di particolari eventi del passato e dei blocchi emozionali ad essi conseguenti, quanto della *visuale ristretta, delle convinzioni limitate, delle concezioni del mondo eccessivamente povere e/o prevenute* tramite cui l'individuo non solo ha affrontato tali eventi in passato ma continua tuttora a interpretarli ed affrontarli. L'obiettivo chiave, in questa prospettiva, è quindi il modificare la percezione/interpretazione della realtà, il trasformare le credenze, i valori, i presupposti cognitivo-culturali che portano a visioni non sane della realtà e della propria identità e quindi a modalità di agire in essa inefficaci ed anzi spesso controproducenti. L'ipnoterapia elaborata da Milton Erickson, agisce appunto a partire dal livello cognitivo, tendendo essenzialmente ad ampliare la mappa della realtà del soggetto, a fargli prendere consapevolezza che nelle situazioni che abitualmente gli creano problemi, vi sono possibilità e significati alternativi meno negativi o addirittura positivi; una volta che ciò accade, che l'individuo vede la situazione da un'altra angolatura, il problema mostra da solo la soluzione giusta e l'individuo ritrova l'energia e la fiducia per percorrere questa nuova strada che gli si è svelata. Sulla stessa falsariga opera, ancora più esplicitamente, la Programmazione Neurolinguistica (PNL), creata da R. Bandler e J. Grinder, tutta incentrata sul ristrutturare la percezione, l'immagine che della realtà ha il soggetto. Per certi versi, questi ultimi metodi, assieme alla psicoterapia transpersonale, sono quelli che più esplicitamente e direttamente tendono a sviluppare la consapevolezza, e anche quelli che presentano forse più aspetti in comune con la meditazione e con i metodi di derivazione mistico-esoterica, di cui parleremo tra poco.

6. Testimonianze

Stiamo svolgendo alcuni esercizi di consapevolezza corporea e di bioenergetica (...); cerchiamo di sentire e prendere consapevolezza delle tensioni presenti nel nostro corpo e poi, una volta individuatele, assumiamo una posizione e un'andatura che le manifesti in modo accentuato al massimo. Dopo una prima fase collettiva, passiamo a lavorare uno alla volta. Quando arriva il mio turno avverto, all'inizio, solo la scomodità della posizione che ho assunto e le tensioni muscolari che l'accentuarla produce, poi all'improvviso mi sento come risucchiare verso me stesso, mi accovaccio a terra, mi sento come un bambino di due o tre anni. Affiorano alcuni ricordi confusi, non ricordi verbali ma sensazioni, immagini; sento che qualcuno sta succhiando la mia energia vitale, si sta appoggiando a me in modo eccessivo, forse mia madre. Inizio ad ansimare, il cuore batte come un forsennato, sto per una decina di secondi, forse più, in quella strana posizione, compresso come una molla, finché sento sorgere un impeto di ribellione e la stessa energia che mi ha risucchiato esplode repentina verso l'esterno: mi slancio verso l'alto a braccia distese cacciando un lungo urlo assordante. Rimango come intontito, non so bene che cosa è successo, né perché, ma ho la precisa sensazione che ciò che è accaduto sia tremendamente importante. (Capirò dopo che alcune tensioni croniche e collegate emozioni represses, che portavo con me da lunghissimo tempo, si erano improvvisamente sbloccate, consentendo alla mia voce di tornare a fluire vigorosamente, e con essa una bella fetta della mia espressività).

7. Come scegliere la terapia giusta

Come abbiamo detto in precedenza, la scelta di una via piuttosto che un'altra dipende sia dal tipo di problema da affrontare sia dal tipo di persona. Molti psicoterapeuti hanno una formazione eclettica, e possono pertanto scegliere tra più approcci a seconda del paziente; altri invece hanno una formazione più settoriale, che però può presentare altri vantaggi. E allora come orientarsi nella scelta? Uno strumento molto utile ma purtroppo poco usato in Italia è quello del *counselling di orientamento*, vale a dire un consulto con uno psicoterapeuta avente il compito di mettere a fuoco per grandi linee problematiche e caratteristiche del paziente in modo da indirizzarlo verso gli approcci e terapeuti presumibilmente più congeniali. Un altro importante criterio di scelta è la fiducia che la persona del terapeuta - al di là del suo ruolo ma proprio in quanto essere umano - ci ispira. Ed infine, fatta la scelta, una sana valutazione empirica degli effetti che quel certo approccio ha su di noi: se dopo qualche seduta non avvertiamo alcun miglioramento, alcun cambiamento nel rapporto

con noi stessi, significa che è il caso di cambiare terapeuta o, forse, addirittura il genere di approccio. Un terapeuta sveglio e onesto dovrebbe rendersene conto prima del paziente ed ammettere per primo l'esigenza di un cambiamento, ma se ciò, per un motivo o l'altro, non avvenisse, sta al paziente prendere l'iniziativa e parlarne. Il fatto che una terapia non funzioni non è necessariamente demerito del terapeuta, e può semplicemente indicare che quell'approccio non è adatto a quel paziente, dunque si può interrompere la terapia senza drammi e cambiare terapeuta e approccio.