

Luca Vallario

Il viaggio della psicoterapia

I riti del contratto
e della conclusione del trattamento

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella
homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Luca Vallario

Il viaggio della psicoterapia

I riti del contratto
e della conclusione del trattamento

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

In copertina: *Il periplo del desiderio*, acquarello su carta cotone, 2022

Copyright © Andrea Ferrari

Copyright © 2023 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*Ai miei amati genitori, guide preziose, determinanti
e discrete nel viaggio della mia esistenza*

Ai naviganti della mia famiglia

A Flavia, perché navighi verso i suoi orizzonti con coraggio rispettoso

A zio Mario, che parlava oltre le parole e parla oltre la dolorosa assenza

*A Omar, Debora, Federico e Chiara,
che hanno coccolato le nostre vite, permettendoci di vedere il mare*

Indice

Prefazione. Un racconto avvincente tra il viaggio di Ulisse e la tela di Penelope, di <i>Francesco Bruni</i>	pag.	11
Presentazioni		
Il mistero del mare: abitare la distanza col navigare, di <i>Ester Livia Di Caprio</i>	»	19
Un viaggio esperto e articolato nel viaggio affascinante della psicoterapia, di <i>Andrea Mosconi</i>	»	22
La gratitudine per le evocazioni disciplinari e personali, di <i>Gennaro Scione</i>	»	29
Le tappe personali e professionali di un viaggio aperto, di <i>Maurizio Martorelli</i>	»	32
Nota dell'autore. Un viaggio incerto per capitani coraggiosi	»	35
1. La psicoterapia: il viaggio dei viaggiatori	»	39
1. Finalità, protagonisti e mezzi: gli ingredienti del viaggio	»	39
2. La psicoterapia come viaggio	»	41
3. La psicoterapia: un viaggio dentro e oltre la sofferenza	»	42
4. La scienza artistica	»	45
4.1. La doppia natura: oggetto, soggetto e metodo	»	45
4.2. La doppia natura: scienza e arte	»	54
5. La scienza sociale: la matrice civile della psicoterapia	»	61
6. I punti cardinali	»	69
6.1. Relazione terapeutica: i protagonisti del viaggio	»	70
6.2. Epistemologia: la teoria del viaggio	»	83

6.3. Tecnica e setting: i mezzi e i luoghi del viaggio	pag.	89
6.4. Cambiamento: l'obiettivo del viaggio	»	93
7. Un viaggio in tre fasi	»	97
2. L'imbarco	»	98
1. Sulla spiaggia di Itaca	»	98
2. La partenza	»	99
3. Il momento pre-ludico: i preliminari	»	99
3.1. La decisione di andare in terapia	»	100
3.2. La scelta del terapeuta	»	104
3.3. La prima telefonata	»	107
4. Il momento ludico: la prima seduta	»	110
4.1. Acclimatamento	»	111
4.2. La Scaletta dei dieci comandamenti	»	116
4.2.1. Sofferenza	»	117
4.2.2. Relazione	»	125
3. La navigazione	»	130
1. Da Troia verso Itaca	»	130
2. Psicologia e psicoterapia	»	133
3. La psicoterapia <i>pre-storica</i> : prima di Freud	»	135
3.1. <i>Al di là dello psichico</i> : mito, religione e stregoneria	»	136
3.2. <i>Lo psichico</i> : da Socrate al Medioevo	»	138
4. La psicoterapia <i>storica</i> : da Freud in poi	»	144
4.1. <i>Dentro lo psichico</i> : Freud	»	144
4.2. <i>Intorno allo psichico</i>	»	149
4.2.1. La Terza rivoluzione sistemica	»	149
4.2.2. Lo spostamento di vertice psicoanalitico	»	153
4.2.3. La svolta relazionale cognitivo-comportamentale	»	160
5. La navigazione tra sofferenza e relazione	»	162
5.1. La sofferenza: il lavoro sovrastrutturale e strutturale	»	162
5.2. La relazione: comprensione empatica e dialettica	»	167
4. Lo sbarco	»	176
1. Il ritorno a Itaca	»	176
2. Dall'inizio del viaggio al disarmo	»	179
3. Le tre figure della chiusura	»	179
3.1. La <i>Conclusione</i> , cioè la risoluzione adeguata	»	180

3.2. Le risoluzioni incomplete	pag. 182
3.2.1. <i>L'Interruzione</i> , cioè l'ormeggio anticipato	» 183
3.2.2. <i>L'Abbandono</i> , cioè il naufragio	» 187
4. Il rito del <i>Ritorno in porto</i>	» 189
4.1. <i>Scelta dell'approdo</i> : l'inizio della fine	» 192
4.2. <i>Disarmo</i> : il bilancio sulla sofferenza	» 205
4.3. <i>Ormeggio</i> : la chiusura della relazione	» 208
5. Oltre la terapia	» 218
1. Oltre il viaggio	» 218
2. Il <i>follow-up</i>	» 219
3. Il ritorno alla vita	» 221
4. Il pericolo dei pazienti a vita	» 222
Bibliografia	» 227
Sitografia	» 245
Filmografia	» 246
L'autore	» 247

Prefazione

Un racconto avvincente tra il viaggio di Ulisse e la tela di Penelope

di *Francesco Bruni**

La relazione di aiuto in psicoterapia tocca profondamente la condizione umana e diviene un'esperienza delicata e intensa per migliorare la vita di chi soffre. È una relazione nella quale si co-costruisce un'esperienza dialogica trasformativa di quelle condizioni che hanno reso possibile la richiesta di aiuto. Cosa che implica un coinvolgimento globale della persona in riferimento al suo contesto interpersonale e in particolare alle componenti emotive e cognitive. È una relazione che coinvolge pienamente chi chiede aiuto e il terapeuta, il quale mette in gioco alcune parti di sé per costruire una sintonia emotiva e un'alleanza terapeutica che diviene l'elemento centrale della cura e della sua evoluzione all'interno di un percorso che fa riferimento a una propria sintassi, come impostazione della relazione.

Il libro di Luca Vallario ci porta dentro il racconto terapeutico come narrazione corale delle vicende umane mettendo insieme le teorie psicoanalitiche, l'ottica cognitivista e il modello sistemico-relazionale. Ne deriva un racconto appassionante degli elementi di dialogo fra le diverse teorie. Dialogo possibile se si costruiscono ponti che collegano i saperi che arricchiscono l'esperienza clinica.

Nella storia della psicoterapia vi sono stati diversi momenti dove questo dialogo è stato proficuo: pensiamo al campo interpersonale di Sullivan e all'attenzione alla sofferenza psichica in quanto espressione delle relazioni e della comunicazione disfunzionale, pensiamo anche alla teoria dell'attaccamento di Bowlby come principale teoria relazionale, senza trascurare l'intersoggettività di Stern che ci indica la strada della costruzione dei processi mentali nella relazione con gli altri, come nella costellazione madre

* Psicologo, psicoterapeuta, didatta del Centro Studi Terapia Familiare e Relazionale (CSTFR), direttore dell'Istituto EMMECI di Torino, già docente di Psicologia Clinica presso l'Università del Piemonte Orientale.

bambino, e ancora alle ricerche nel campo delle neuroscienze degli ultimi decenni.

Un tema trasversale fra le varie teorie, che oggi suscita attenzione più che in passato, costituendo un ponte di transito delle diverse esperienze in psicoterapia, è la possibile integrazione nel lavoro clinico fra processi sincronici e processi diacronici. Penso all'intenso lavoro sul presente delle esperienze interpersonali del paziente e/o della famiglia in terapia che comprende la relazione con il terapeuta e alla necessità di connettersi con il mondo interno e conoscere la storia della sofferenza. Per semplificare il discorso, generalmente, un terapeuta familiare è portato a focalizzarsi sul "qui e ora" delle relazioni agite e sui processi di comunicazione fra i membri del sistema affettivo che gli chiede aiuto e, quando occorre, lavora per fare emergere e comprendere il mondo interno di chi soffre ricorrendo alla storia del paziente e della sua famiglia d'origine in un'ottica trigenazionale, dai miti trasmessi da una generazione all'altra ai vincoli di lealtà e alla relazione di attaccamento con le figure di accudimento. Uno psicoanalista invece si sofferma sulle relazioni oggettuali e sui processi transferali e controtrasferali. Nel senso che gli uni prediligono le relazioni agite per comprendere il mondo interno e favorire una riorganizzazione dei rapporti interpersonali, mentre gli altri partono dal mondo interno e affrontano la sofferenza andando alla sua radice interpersonale. Tuttavia questi due processi sono complementari e circolari, e costituiscono un rapporto ricorsivo al punto che in psicoterapia andrebbero tenuti insieme come riferimenti di un'impostazione unitaria.

Il lavoro di Vallario, pur non affrontando in modo diretto questo tema, ne presenta significativi contenuti teorici e descrizioni di casi clinici che li presuppongono.

Nel libro, la psicoterapia diviene un viaggio nella vita di chi soffre e nelle sue esperienze interpersonali. È un viaggio che il paziente e/o la famiglia non fanno da soli ma in compagnia del terapeuta. Per comprendere questa esperienza trasformativa occorre soffermarsi sulla relazione terapeutica, essendo tutti sulla stessa "barca", se pur con funzioni diverse.

Il terapeuta in quanto traghettoniere che non decide la rotta ma la co-costruisce con chi gli chiede aiuto.

Il paziente in quanto esperto della propria vita relazionale e bisognoso di riorganizzare la propria esistenza. È un viaggio che li coinvolge continuamente e durante il percorso la loro relazione si trasforma costituendo un fattore di cura.

Vallario in questa sua avventura si fa guidare dal mito di Ulisse.

Le vicende di Odisseo e del suo peregrinare nell'affrontare molte sfide e superare prove difficili per poi ritrovare la strada di casa, per le quali ser-

ve coraggio, astuzia e anche inganno come tratti dell'insieme delle caratteristiche umane. Sono prove nelle quali occorre immergersi in una nuova realtà e superare gli ostacoli di avventura in avventura per poi giungere a Itaca. Dobbiamo però tenere in considerazione che il peregrinare di Ulisse e il suo ritorno a Itaca non si comprende se non lo associamo al mito di Penelope.

I loro miti contribuiscono alla costruzione di senso che il racconto del viaggio nella psicoterapia richiede, mentre siamo impegnati nella pratica clinica e nel suo insegnamento, aprendoci a nuove riflessioni. La psicoterapia richiede una serie di legami come fili da annodare che si presentano come una tela da tessere della quale occorre reinterpretarne il disegno mentre ci si trova in un continuo divenire. Possiamo dire che la psicoterapia fa riferimento al viaggio di Ulisse, come ci ricorda Vallario, e alla tela di Penelope, come un continuo riannodare legami e tenere insieme il qui e ora con il vissuto e l'attenzione al mondo interno.

Ulisse e Penelope e le loro vicende acquistano anche in noi caratteristiche antropomorfe che si riferiscono al nostro essere, come viaggio nei rapporti interpersonali e nel mondo interiore dalla nostra dimensione psicologica e umana. Qui ci riferiamo al punto di incontro tra la componente razionale, di cui Ulisse ne rappresenta il mito, e la dimensione interiore emotiva, rappresentata da Penelope, la quale è capace di comprendere, accogliere, accettare il vuoto dello spazio e del tempo, per poi governarli. Nel ricostruire la storia della psicoterapia e anche della terapia familiare l'immagine della tela di Penelope ci richiama diversi significati e si presta a diverse letture: lo stratagemma della tela da tessere di giorno e da disfare di notte rappresenta la stabilità con effetto omeostatico, che secondo il paradigma sistemico, crea un tempo sospeso, un'apparente unità; quell'immagine fa pensare alla funzione del sintomo. L'incontro terapeutico sblocca queste situazioni permettendo ai componenti della famiglia di riprendere in mano la propria esistenza, che la condizione di disagio e malessere psichico aveva bloccato, e di riavviare il processo evolutivo. Per Penelope, il ritorno di Ulisse a Itaca ha riavviato questo processo, rimasto sospeso per molti anni.

Questo continuo ragionamento ci riporta alla trama che connette, al comporre e scomporre, costruire e decostruire per ricostruire, come processo terapeutico che ci riporta al mondo interno e alla sua manifestazione nelle relazioni agite, dei movimenti oscillanti fra pensieri oggettivanti e pensieri soggettivanti. Diventa preziosa la possibilità di stare sulla dimensione interpersonale e sullo spazio interiore che permette l'incontro fra il mondo emotivo e la pragmatica relazionale, e poi ritrovarci nell'ascolto e nell'osservazione dei processi evolutivi.

Sono dimensioni che tutti noi proviamo ad abitare.

Per questo nel racconto omerico non possiamo trascurare la figura di Penelope che rappresenta la riflessività, si guarda dentro e coglie quello che succede dentro come lavoro interiore non sempre manifesto. Tessendo la tela di giorno e disfacendola di notte si potrebbe pensare che questa ritualità sia inconcludente, ma è una metafora della dimensione riflessiva e del bisogno di guardarsi e guardare gli altri in maniera nuova.

La terapia familiare si colloca nel solco della storia della psicoterapia portando avanti un discorso che ha contribuito all'evoluzione della cura psicologia.

Ha fatto uscire la psicoterapia dall'essere una cura per pochi facendola diventare accessibile a tutti. Nel senso di permettere il dialogo fra i diversi orientamenti e a andare verso un'idea unitaria della cura.

Nel merito della terapia familiare, di cui Vallario parla approfonditamente offrendoci un'antologia che propone diversi autori delineando un percorso terapeutico che cerca di tenere insieme la visione pragmatica e il mondo interno, trovo interessante l'operazione di fare una sintesi dei tanti temi che ci portano a una visione unitaria.

Il libro si occupa delle problematiche legate ai temi del sintomo e della richiesta di aiuto.

Parlare di emergenza sintomatica è sempre necessario, poiché la richiesta di aiuto parte quasi sempre da una condizione di sofferenza che si sta attraversando. In genere, viene riportata una condizione di sofferenza e disagio psicologico espressa da una situazione sintomatica che il terapeuta accoglie e affronta nel percorso terapeutico non nell'ottica della riparazione ma per favorire processi di riorganizzazione della vita relazionale. Nell'orientamento sistemico il comportamento sintomatico viene considerato una risposta adattiva agita in un contesto relazione disfunzionale che porta a una condizione di equilibrio che stabilizza la relazione se pur in modo drammatico, senza giungere a uno stato di tranquillità della persona sofferente e degli altri membri della famiglia. In questo quadro occorre considerare i processi relazionali introiettati dalle esperienze interpersonali che portano ad adattamenti disfunzionali ogni volta che succede qualcosa che richiama quel processo familiare interiorizzato, come suggerisce Schore. Occorre cioè ricostruire la storia della sofferenza e degli adattamenti che sono manifestazioni di rapporti interpersonali interiorizzati.

Integrare la lettura sistemica con i processi interni non è semplice e richiede un approccio complesso. In ogni caso, il sintomo diventa un fattore comunicativo su cui lavorare non nell'ottica della riparazione, bensì per facilitare una riorganizzazione della vita relazionale come processo di auto-guarigione. Pertanto gli interventi del terapeuta e il dialogo con il paziente

e la famiglia non potranno essere un esercizio istruttivo, come se si dovesse insegnare a chi ci chiede aiuto come risolvere un problema che semplice non è: non stiamo riparando un congegno umano, ma ci relazioniamo con un'organizzazione vivente, con un contesto interpersonale, con un sistema mente-corpo che si autorganizza come sistema autoreferenziale e come sistema autopoietico. Pertanto il lavoro clinico si caratterizza come processo di accompagnamento verso la co-costruzione personale e interpersonale verso la ricerca di una propria riorganizzazione. Passaggio che comporta l'approfondimento della pragmatica relazionale integrandola con la focalizzazione sulle ragioni profonde che fanno emergere le difficoltà per cui si chiede aiuto. Dobbiamo sempre aver fiducia sulle capacità di ogni essere umano nel cercare una propria condizione di benessere e continuamente ricercare un proprio equilibrio che comunque verrà sovvertito dalle contingenze della vita e che comporta un continuo adattamento flessibile.

La cura, nell'ottica della complessità di cui stiamo delineando le coordinate, consiste nel prendere in mano il proprio destino e divenire ciò che si può per riconoscersi nelle proprie peculiarità che costituiscono qualcosa di unico.

Queste riflessioni che il libro di Vallario mi suggeriscono ci portano a ragionare sulla visione unitaria della psicoterapia. Una visione con un'impronta relazionale che coniuga la focalizzazione ai rapporti interpersonali esperiti con le implicazioni intrapsichiche. Cosa che rende il percorso terapeutico non standardizzabile per la particolarità di ogni situazione. Anche quando si possono tracciare coordinate comuni queste non smentiscono le situazioni uniche che si incontrano in psicoterapia.

In riferimento alla metafora del viaggio che descrive le diverse tappe di un itinerario verso la conclusione del trattamento, Vallario mette a confronto gli autori dei diversi orientamenti fornendoci un'antologia delle diverse posizioni.

Antologia interessante per le tante convergenze e anche le differenze che diventano importanti spunti di riflessione. Egli, pur non giungendo a una sintesi unitaria, propone un'apprezzabile apertura verso i processi di integrazione fra pragmatica sistemica e mondo interno.

Parlare dell'unità della psicoterapia non è semplice e si corre il rischio di un discorso autoreferenziale che porta ad ancorarsi sulla propria posizione.

L'unità relazionale in psicoterapia, ci chiede di andare oltre il proprio setting verso una pratica clinica articolata piuttosto che settoriale, e prevede ulteriori livelli di complessità, anche prendendo spunto dalle critiche provenienti dalle posizioni degli esponenti dei diversi orientamenti che si muovano all'interno di propri riferimenti teorici, metodologici, seguendo

una pratica clinica coerente con essi, se pur all'interno di una visione settoriale. Ma se passiamo da come ognuno descrive quello che fa in terapia a un confronto fra le diverse prassi, troviamo fra i vari orientamenti più elementi in comune che differenze. Come ha sottolineato Cancrini, molti anni fa, le differenze sono a livello della grammatica e non della sintassi clinica.

Questo discorso oltre che investire il viaggio nella psicoterapia ha anche ricadute nella formazione degli psicoterapeuti.

Qui insieme alla pragmatica relazionale e ai processi della comunicazione umana, pilastri del “qui e ora” in psicoterapia, occorre coltivare una buona capacità riflessiva per leggere i processi interni, dei pazienti e quelli propri, che sono con i primi in una relazione circolare. Ciò comporta un arricchimento della formazione permettendo a chi si forma in un'ottica unitaria di muoversi in maniera flessibile e di seguire caso per caso l'impostazione più adatta a quella specifica situazione di aiuto. Da qui deriva la necessità di arricchire la formazione clinica con un intenso e continuativo lavoro sulla formazione personale del terapeuta poiché egli, per come co-costruisce la relazione con il paziente e per come questo rapporto si trasforma, diviene fattore di cambiamento.

Il libro di Vallario è un racconto avvincente dove, insieme alle puntuali riflessioni teoriche che costituiscono un'antologia della storia della psicoterapia, ritroviamo la descrizione di diversi casi clinici che introducono le diverse tappe del viaggio nella relazione di aiuto.

Presentazioni

Il mistero del mare: abitare la distanza col navigare

di Ester Livia Di Caprio*

“... e mi sovviene l'eterno,
e le morte stagioni, e la presente
e viva, e il suon di lei. Così tra questa
immensità s'annega il pensier mio:
e il naufragar m'è dolce in questo mare”.

Giacomo Leopardi, *L'infinito*, 1819

Sui piani antropologici, il viaggio di Odisseo, così tormentato e ostacolato dagli dèi avversi, è da sempre considerato come la rappresentazione della nascita della soggettività all'interno di multiformi e poliedriche matrici originarie del pensiero. In qualità di registro narrativo, il linguaggio metaforico e la plasticità del mito si configurano come organizzatori psichici e catalizzano gli eventi mentali del narratore come del lettore. Operatore simbolico per eccellenza, il rimando al mito consente la restituzione di universalità e totipotenza alle immagini del romanzo familiare: il racconto epico sottrae gli umani alla banalità del vivere quotidiano, per trasformarli in archetipi eroici che si stagliano sullo sfondo dell'eterno divenire.

Nella riedizione simbolo poetica utilizzata dall'autore di questo brillante testo, *Il viaggio della Psicoterapia*, la Funzione Terapeutica assume, in apparenza, le sembianze maschili della Figura Mitica di Odisseo ma è la stessa Psicoterapia, come trama di storie condivise e processi interconnessi, ad attraversare e, nel contempo, essere attraversata dall'intento primario correlato all'azione terapeutica, di recuperare la memoria del *rim-patrio*, del ritorno in patria. La sofferenza esilia l'uomo dalla sua dimora, quella interiore come quella degli affetti significativi. Nei 24 libri dell'Odissea, Omero narra le peripezie di Odisseo, il grande assente, l'errante per eccellenza, che si misura con lo spazio oceanico e con il *tempo doloroso*, quel doloroso vincolo temporale che lo separa dal suo anelato approdo alla patria originaria: Itaca. Così, il tempo dell'*algia* e il *bisogno di fare ritorno* (*nostos*) si congiungono come sentimento di *nostalgia* che impone i suoi limiti all'esperienza *oceanica* (Resnik, 1986).

* Psichiatra, psicoterapeuta, Università degli Studi della Campania, Direzione Scientifica Ecopsys-NA.

La visione del mare è evocativa di un'immagine, icona tangibile di uno spazio infinito. Essa si prefigura, altresì, come esperienza sensoriale e trascendente, di esposizione ad una dissolvenza di confini temporali ed emotivi: paradossalmente può restituire, a chi vi si immerge, il contatto con una qualità di interezza, che seppure inquietante e/o perturbante, può essere individuata come meta di una sensata direzione di cura.

Intraprendere un viaggio in mare conferisce all'essere umano un'abilità sovrumana, il potere di riuscire ad *abitare la distanza*. Abitare la "distanza" è una figura dell'esilio, lo spazio aperto che ci spiazza, che trasgredisce le intersezioni temporali della nostra appartenenza ad un ordine costituito. *Abitare la distanza è la nostra condizione, caratterizzata dal paradosso: siamo dentro e fuori, vicini e lontani, abbiamo bisogno di un luogo, di una casa dove "stare", ma poi, quando cerchiamo questo luogo, scopriamo il fuori, la distanza, l'alterità* (Rovatti, 2009).

Non a caso l'autore pone delle distinzioni. In primis tra "viaggiatore" e "turista": – il viaggiatore appartiene alla categoria più romantica, probabilmente al giorno d'oggi maggiormente in estinzione, quella degli esploratori; ... il turista appartiene a una categoria più moderna, quella dei gaudenti. Successivamente chiarisce quanto la qualità del viaggio differisca a seconda del mezzo di trasporto utilizzato (auto, treno, aereo, percorso a piedi). E ancora: un viaggio in mare assumerà qualità prospettiche diversificate in imbarcazioni di fattura differente, – come correttamente sottolinea Vallario – e naturalmente a seconda dell'identità e del ruolo dei viaggiatori.

Per il viaggiatore la finalità del viaggio ha a che fare, dunque, con l'impresa dell'esplorazione conoscitiva, *perimetrata* (termine ricorsivo nel linguaggio dell'autore) dall'ineludibile vincolo inerente la padronanza delle carte nautiche, coordinate di senso, di cui si dota il nocchiero-terapeuta, afferenti a griglie orientative di squisita fattura relazionale e intrapsichica.

Vorrei, a tale proposito, sottolineare quanto Luca Vallario coraggiosamente non si sottragga all'esigenza di chiarire, con accurata onestà descrittiva, le sue premesse teoriche, il proprio sistema di saperi, l'articolato ordito tra piani epistemici e dimensioni cliniche, le prassi operative, il rischio di incongruenze insite nel composito incrocio identitario della relazione terapeutica dove *la doppia natura dell'oggetto di studio implica anche un'altra accezione, quella della sua coincidenza con il soggetto di studio*.

Innegabile la funzione ordinatrice di senso della *parola*, il *logos*, il sestante per eccellenza, nel caos affettivo di chi decide di "imbarcarsi"; è altresì innegabile, l'importanza di affidarsi a linee guida ed assetti di metodo indispensabili per la "traversata" nei perigliosi mari della multiforme e angosciata sofferenza di chi sceglie di viaggiare. Il "disorientato ospite", scoprirà, in taluni momenti, di riuscire a trasformarsi in componente dell'e-

quipaggio e, perché no, quando la terapia funziona, assumere anche un ruolo di comando.

È sorprendentemente chiara l'impresa del *viaggio* nell'intento del nocchiero: provare a trasformare una navigazione sconosciuta ed imprevedibile, in una serie di approdi, di mete inter-medie, di porti transitori, equipollenze di postazioni riflessive per i protagonisti.

Un buon terapeuta, che *tiene il timone*, incarna al meglio il profilo rivoluzionario della prospettiva clinica di marca sistemica: restituire la *delega alla competenza della relazione*, fare in modo che il paziente ridiventi protagonista della sua storia, nei setting diadici come in quelli di coppia e/o familiari, dipanando e intrecciando eventi con l'ausilio del *narrare*.

Grazie ai lacci conoscitivi costituiti da connessioni ed ibridazioni tra oggetti e piani, figure e sfondi, il comandante della nave mantiene la rotta rispetto alla seduzione della sfida: maneggiare gli universi plurimi di cui è costellata l'esperienza clinica.

Al centro del processo compaiono più dialettiche di apprendimento: l'autore utilizza il dispositivo interpretativo e conoscitivo della narrazione scansionando le vicende cliniche all'interno di un filtro rielaborativo che media il rapporto Sé/Altro senza trascurare il monitoraggio costante del processo con una posizione auto-riflessiva, indispensabile per un ormeggio sicuro.

Napoli lì, 4 luglio 2023

Bibliografia

Resnik S. (1986), *L'esperienza psicotica*, Bollati Boringhieri, Torino, 1992.
Rovatti P. (2007), *Abitare la distanza*, Raffaello Cortina, Milano.

Un viaggio esperto e articolato nel viaggio affascinante della psicoterapia

di *Andrea Mosconi**

In questo lavoro l'autore compie quello che nominerei: un viaggio nel viaggio.

L'autore definisce la psicoterapia come “un viaggio curioso”: la metafora è assolutamente calzante ed il primo viaggio che commenterò è questo. Non sappiamo mai all'inizio del lavoro che facciamo con qualcuno che ci chiede aiuto quale sarà il percorso e quale sarà il traguardo. Non lo sappiamo noi e non lo sa la persona che ci chiede aiuto.

Tutto parte da una qualche difficoltà esperita da chi chiede aiuto, da una qualche sofferenza cui non si sa dare spiegazione, da quello insomma che chiamiamo “il problema”. Ciò che si costruirà poi tra terapeuta e cliente è un'esplorazione, viaggio appunto, fatta insieme con tutta la curiosità ed a volte la difficoltà di scoprire. Come l'autore dice, ogni viaggio è comunque “viaggio della mente” e la psicoterapia ne è uno degli esempi più evidenti.

Nel corso del suo lavoro l'autore esplora ampiamente questa dimensione mettendo al servizio del lettore la propria esperienza di viaggio indubbiamente esperta ed articolata. Giustamente fin dalle prime pagine ricorda la regola fondamentale che già Sigmund Freud dava ai suoi clienti: “Dica tutto quello che le passa per la mente. Si comporti, per fare un esempio, come un viaggiatore che segga al finestrino di una carrozza ferroviaria e descriva a coloro che si trovino all'interno il mutare del panorama dinanzi ai suoi occhi” (Freud, 1913-1914).

E chi abbia avuto anche oggi la curiosità di esplorare diversi tipi di psicoterapia sa bene come questa regola è rimasta invariata da quel lon-

* Psichiatra, psicoterapeuta relazionale sistemico, didatta del Centro Milanese di Terapia della Famiglia, direttore del *Centro Padovano di Terapia della Famiglia*, Master in Ipnosi, supervisore EMDR.

tano 1913 fino ai giorni nostri come sapiente modalità, diremmo oggi, di stabilizzare il cliente, permettergli di porsi in una giusta distanza dai pensieri che affluiranno alla sua mente e poterne, quindi, parlare senza essere troppo preoccupato dall'idea di un giudizio che bloccherebbe il "viaggio" appena iniziato.

La metafora del viaggio, quindi, prende consistenza e stimola la mente del lettore all'esplorazione successiva seguendo la curiosità stimolata da chi ne è la guida.

Qui l'autore parla della "guida compartecipe" come funzione che caratterizza il terapeuta ma è allo stesso tempo lui una guida per il lettore. Di questa "guida compartecipe" vengono esplorate le caratteristiche, le attitudini, ed anche, se vogliamo, le abilità. È quell'essere compartecipe, tuttavia, che ne caratterizza la qualità più importante. Noi terapeuti sistemici sappiamo bene come nella circolarità della relazione questa posizione del terapeuta "curioso" (Cecchin, 1987) sia fortemente confermate per il nostro cliente, lo faccia sentire riconosciuto e ne attivi le parti più sane e capaci di quella attività riflessiva indispensabile per il lavoro terapeutico.

La terapia è un viaggio esplorativo e al tempo stesso una riflessione sul viaggio stesso, sulle varie mete che si esplorano ma anche sulla direzione che viene progressivamente ad acquisire l'intero percorso. Per questo l'autore giustamente mette l'accento sul fatto che il terapeuta più che del contenuto è garante del processo dialettico che si svilupperà nel corso della terapia.

La terapia come un cambiare insieme che richiede da parte del terapeuta la capacità di osservare il suo cliente, ma, al contempo, di osservare e conoscere anche se stesso, le proprie emozioni, per riuscire a cogliere, con profondo senso di rispetto e umanità, anche ciò che lo accomuna al proprio cliente e cioè le analogie e le differenze di un percorso di vita. Certo il terapeuta questo lavoro lo avrà prima fatto per se stesso e questo lo farà sentire profondamente rispettoso per la persona che ha davanti. Per tutto questo in una terapia, e soprattutto in una terapia sistemica, la domanda, il domandare diventa lo strumento centrale rispetto all'interpretare o allo spiegare. Il terapeuta sa che il miglior modo di curare il proprio paziente è attivarne la capacità riflessiva e confermarne la competenza. Perciò assume quella posizione "meta complementare" che il domandare favorisce. La struttura conversativa della domanda contiene in sé un qualche aspetto paradossale. La domanda pone l'interlocutore imposizione "up" ma il contenuto della domanda in realtà è stabilito dal terapeuta. Essa quindi bene si adatta ad assumere di fatto il valore di guida di un processo riflessivo, ma certo in modo molto diverso dagli strumenti che userebbe un terapeuta che si mette in posizione di chi insegna. Questa funzione, di "guida compar-

tecipe”, viene giustamente sottolineata dall’autore come una posizione che favorisce la relazione terapeutica che diviene un “cambiare insieme”.

Viene fatto un collegamento con la funzione genitoriale del terapeuta che favorisce un legame di attaccamento sicuro. Interessante risulta l’analogia che l’autore fa tra le diverse tipologie di attaccamento e le diverse tipologie di relazione terapeutica. Questo è un tema di grande interesse che va esplorato costantemente in quanto influenzerà l’intero decorso della terapia.

Altro tema esplorato e che fa parte di questo viaggio diventa il rapporto esistente tra la relazione terapeutica e le tecniche. Sappiamo quanto questo è un tema che oggi è oggetto di dibattito ed a volte di conflitto nella psicoterapia intesa come “scienza artistica e civile”, così la chiama l’autore.

Scienza sì, scienza della relazione di cui il terapeuta, da una parte, dovrebbe coltivare la conoscenza esplorando le modalità comunicative che via via la scienza psicoterapeutica mette a fuoco e, dall’altra parte, coltivare quella dimensione di arte che sta nella capacità del terapeuta di adattare le tecniche alla persona con cui sta lavorando.

In questa accezione la psicoterapia è un’arte nella quale il terapeuta osserva la persona con cui lavora, la sua narrazione, le sue emozioni, i suoi atteggiamenti e lasciandosi ispirare da tutto ciò come un artista sceglie all’interno del suo strumentario le tecniche che gli sembrano più adatte a costruire il percorso. Sappiamo come Milton Erickson (1979) utilizzava la metafore del *tayloring* per rendere, con un’immagine, la cura con cui il terapeuta cerca di scegliere interventi che delineino un viaggio “sulla misura” del suo cliente.

Ed è la costruzione del viaggio, quindi, l’opera artistica.

Il terapeuta userà tecniche note ma anche, perché no, le riaggiusterà, riadatterà o addirittura ne inventerà di nuove.

Ma è il terzo aggettivo che forse è ancora più importante. Quell’essere “civile” che sottolinea quanto dicevamo più sopra, che cioè le procedure e le tecniche che il terapeuta proporrà per la conduzione del viaggio saranno, appunto, proposte non imposte con quell’atteggiamento di “costruire insieme” che l’autore sottolinea più volte.

Sappiamo come l’equilibrio tra queste diverse polarità è, a volte, difficile da sostenere perché se si accentua l’aspetto artistico allora l’unica “tecnica” che il terapeuta ha a disposizione sono le proprie risonanze e la capacità di utilizzarle per un confronto con il proprio cliente.

Al lato opposto, se si accentua l’aspetto tecnico ciò che il terapeuta prende come proprio riferimento sono i protocolli che possono essere una guida, ma possono, ad un tempo, diventare il suo rifugio facendogli perdere di vista la relazione. È quindi un equilibrio delicato in cui l’autore descrive la propria posizione di sintesi tra i diversi opposti. La terapia

diventa, così, un viaggio che stimola un “deutero-apprendimento” (Bateson, 1972), un apprendimento a riflettere, ad allargare il proprio campo di osservazione, a non giudicare, a cercare le connessioni e ad imparare qualcosa di nuovo.

L'autore descrive perciò tutti i passaggi di questo viaggio: l'entrare in terapia la prima telefonata, la prima seduta, il contatto, ecc. e tutti sono approfonditi ed esaminati con cura.

Il lettore può trarne molti consigli utili e spunti per il proprio lavoro.

Una menzione particolare va fatta sul tema della conclusione della terapia che l'autore esplora dal punto di vista della relazione terapeutica, ben sottolineando come essa sia collegata all'inizio della terapia. Tutto infatti dipende dallo stile della relazione terapeutica impostata. La chiusura si potrà attuare quando affiora una nuova capacità nel cliente, quella di vivere nell'incertezza, nella possibilità, rispetto al mondo delle certezze, spesso trasformatesi in gabbie, che lo contraddistinguevano al momento dell'inizio.

Giustamente viene sottolineato il mutare del senso del tempo. Il tempo dei problemi è “un tempo irrigidito”, la psicoterapia, invece, è un “tempo sospeso”, mentre la chiusura della terapia segnerà il ritorno ad un “tempo ripreso” disponibile all'esperienza del quotidiano e alla novità del viaggio di ogni giorno. Il viaggio della vita! Con questa considerazione mi piace chiudere la prima parte dell'insieme di riflessioni che la lettura di questo manuale mi ha suscitato riguardo alla terapia.

* * *

Dicevo tuttavia all'inizio che il libro è un viaggio nel viaggio ed il secondo viaggio è un viaggio che l'Autore ci fa fare nell'integrazione tra i diversi pensieri degli autori che va via via citando.

Il libro, infatti, è in sé, anche, un buon esempio di integrazione tra le varie forme di terapia.

Il dialogo tra le psicoterapie e la loro integrazione non è certo un argomento di secondaria importanza all'odierno stato dell'arte. Diversi sono i fattori che lo fanno considerare uno tra gli argomenti più attuali. Lo testimonia la recente nascita di associazioni come la *Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia* (FIAP), la *Società Italiana di Psicoterapia* (SIPSIC) ed il *Coordinamento Nazionale delle Scuole di Psicoterapia* (CNSP), tutte associazioni nate per il dialogo tra le psicoterapie ed il cui lavoro di confronto e definizione dei criteri generali che caratterizzano la psicoterapia viene più volte citato in questo libro.

Ogni psicoterapia si rifà ad un determinato modello di mente in base al quale i clinici, appartenenti a quel modello, identificano quale dovrebbe

essere “il suo buon funzionamento”, cosa invece causa “sofferenza e difficoltà” e, di conseguenza, identificano le diverse “forme di terapia”. Percorrendo le diverse teorie e confrontandone analogie e differenze è, peraltro, frequente notare che se si osservano modelli che si definiscono differenti essi mostrano invece sensibili analogie nel definire cosa avviene in tutti tre i livelli citati più sopra.

Da questo punto di vista, l'ottica sistemica, in quanto studio dei processi di comunicazione, è senza dubbio un'ottica che può avere una buona probabilità di cogliere analogie e differenze sul piano della struttura dei modelli e delle procedure terapeutiche messe in atto. Così ad esempio è possibile notare come un *Triangolo Edipico*, così ben ipotizzato e descritto dalla psicoanalisi (Freud, 1912-1913), non sia in fondo così diverso dal *Triangolo Perverso* descritto dagli autori di indirizzo sistemico (Haley, 1969). La struttura sembra analoga vale a dire un figlio che viene coinvolto nel conflitto tra due genitori ed essendo in relazione privilegiata con uno dei due è osteggiato dall'altro. Ne consegue che facilmente si creeranno problemi di identificazione, ancora una volta ben descritti dalla psicoanalisi, e problemi di lealtà nella relazione o di alleanza coperta, altrettanto bene descritti dall'ottica sistemica. La figura del triangolo ricorre anche in altre ottiche di psicoterapia come ad esempio in analisi transazionale sotto forma di “triangolo drammatico” (Karpman, 1968) ed ancora una volta si ha l'impressione che l'analogia sia forte.

Tornando al viaggio tra gli autori, che ci viene proposto in questo libro, sono assolutamente interessanti alcuni aspetti.

Il primo è la completezza e la ricchezza delle voci citate e degli autori confrontati. L'autore di questo libro ci conduce, passaggio per passaggio del percorso terapeutico, a confrontare le diverse voci di clinici di diverso indirizzo in modo ordinato ed estremamente ricco. Grande spazio è dato al pensiero di S. Freud ma anche a quello di altri autori fino ad arrivare ai contributi del documento FIAP-CNSP. Il fatto che le voci dei diversi autori vengano confrontate in modo ordinato permette molto bene di cogliere analogie differenze. Una fra tutte mi ha colpito particolarmente ed è constatare come la regola fondamentale data da Freud per il lavoro psicoanalitico, e citata più sopra, sia assolutamente analoga a quanto oggi si dice in EMDR ad un paziente quanto si voglia iniziare il lavoro con la stimolazione bilaterale. Ma oltre a questo potrei fare molti altri esempi che il lettore scoprirà da sé.

Il secondo punto di interesse è quello che riguarda alcuni passaggi che ritengo particolarmente rilevanti. Molto interessante è tutta la storia della psicoterapia con una bella ricostruzione, ad esempio, della progressiva evoluzione relazionale della psicoanalisi. Sicuramente Freud aveva già in-

tuito molte cose riguardo al fatto che i problemi presentati dai suoi clienti traevano origine dalle relazioni ed addirittura di alcune leggi dei sistemi relazionali che poi la Teoria dei Sistemi avrebbe descritto (Bateson, 1972).

Agli esempi citati dall'autore di questo libro voglio aggiungerne ancora alcuni tratti da un articolo che scrissi alcuni anni orsono sulla Terapia Sistemica Individuale (Mosconi, 2008) in un paragrafo che intitolai: "Freud era Sistemico?". Nel paragrafo dedicato a "il senso dei sintomi", lezione diciassettesima della "Introduzione alla Psicoanalisi" (Freud 1915-1917), a proposito di una signora che soffriva di gravi manifestazioni ossessive iniziate dopo la prima notte di nozze in cui il marito si era rivelato impotente, Freud afferma: "L'azione ossessiva dice dunque: Noh! Non è vero egli aveva da vergognarsi di fronte alla cameriera, non era impotente... anzi *il vero segreto della sua malattia (della paziente, ndr) è che per mezzo di questa lo protegge dalle maldicenze, giustifica la loro separazione materiale e gli consente una vita propria*". Ancora più esplicito è almeno in altre due occasioni. Nel 1899 egli afferma: "Secondo le mie ormai numerose esperienze, i genitori hanno la parte principale nella vita psichica infantile di tutti i futuri psiconevrotici" e nel 1915: "La nevrosi è connessa con conflitti tra membri della famiglia...". Altri esempi il lettore potrà trovarli nelle pagine dell'articolo citato.

Tornando all'evoluzione in senso relazionale della psicoanalisi l'Autore segue poi il percorso segnato dai contributi successivi di diversi autori che danno un quadro suggestivo e completo. Egualmente vengono analizzate le evoluzioni verso il relazionale anche di altri indirizzi come, ad esempio, il pensiero Cognitivo Comportamentale da Bowlby passando per Safran, Liotti, per arrivare infine a Guidano.

Per concludere questa introduzione al libro posso dire quindi che, dopo averlo letto, se ne esce arricchiti e stimolati a riflettere sia sui passaggi della psicoterapia sia sulla psicoterapia in quanto scienza.

Una scienza artistica con profondo significato sociale come più volte sottolineato dall'autore.

Buona lettura!

Bibliografia

- Bateson G. (1972), *Steps to An Ecology of Mind*, Chandler Publishing Company, New York (trad. it. *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1976).
- Erickson M.H., Rossik E.L. (1979), *Hypnotherapy: An Exploratory Casework*, Irvington, New York (trad. it. *Ipnoterapia*, Astrolabio, Roma, 1982).

- Cecchin G.F. (1987), "Hypothesizing, Circularity and Neutrality Revisited: an Invitation to Curiosity", *Family Process*, 26, pp. 405-414.
- Freud S. (1899), "L'interpretazione dei sogni", in *Opere*, vol. 3, Bollati Boringhieri, Torino, 1966.
- Freud S. (1912-13), "Totem e tabù", in *Opere*, vol. 7, Bollati Boringhieri, Torino, 1974.
- Freud S. (1913-1914), "Nuovi consigli sulla tecnica della psicoanalisi", in *Opere*, vol. 7, Bollati Boringhieri, Torino, 1975.
- Freud S. (1915-1917), "Introduzione alla psicoanalisi", in *Opere*, vol. 8, Bollati Boringhieri, Torino, 1989.
- Haley J. (1969), "Verso una teoria dei sistemi patologici", in Zuk G.H., Boszormenyi-Nagy I., *La famiglia: patologia e terapia*, Armando, Roma, 1970.
- Karpman S.B. (1968), "Fairy tales and script drama analysis", *Transactional Analysis Bulletin*, 7, pp. 39-43.
- Mosconi A. (2008), "Terapia relazionale-sistemica con l'individuo: il 'Quadrilatero Sistemico' come riferimento per la costruzione di un'ipotesi ben formata e l'integrazione di differenti ottiche di lavoro, ovvero: 'fai una buona ipotesi e poi fai quello che vuoi'", *Connessioni*, 20, pp. 27-54.

La gratitudine per le evocazioni disciplinari e personali

di Gennaro Scione*

Nell'ambito delle discipline psicologiche, trovo il libro di Luca Vallario fortemente evocativo, oltre che dettagliato e sapiente, nello specifico ambito della "pratica della psicoterapia".

Le acquisizioni e i passaggi evolutivi, frutto di anni di osservazione e riconsiderazione di dati, modalità e tecniche, hanno favorito un balzo in avanti nella qualità dell'approccio con la materia. E per me ha rappresentato una rievocazione emozionale sia in termini personali che strettamente professionali. È stato infatti inevitabile il parallelo tra il fermento pionieristico e di "impianto" dei primi anni Ottanta e il mutamento graduale, sostanziale e rivoluzionario in relazione alle moderne tecniche in ambito di psicoterapia, sia sistemica che individuale.

Durante la lettura, si sono manifestati con insinuante prepotenza emozioni e ricordi: era la fine degli anni Settanta e io ero uno studente della Facoltà di psicologia che aveva l'intento di realizzare una formazione in psicoterapia familiare. L'entusiasmo di apprendere permeava ogni mia attività: dalle lezioni all'università ai convegni, dalle presentazioni di libri con annessi dibattiti ai primi lavori da redattore nella rivista *Lo psicologo*. E poi le lotte e l'impegno per il riconoscimento della figura professionale dello psicologo, la preziosità delle vivaci "tavole rotonde" a seguire e poi ancora il fiorire delle prime scuole di formazione in psicoterapia e dei primi servizi sanitari in materia di "salute mentale", come effetto della legge Basaglia.

Un intenso dinamismo intellettuale e culturale sollecitato dai maestri che hanno concorso alla mia formazione professionale e che hanno allestito il mio patrimonio personale. I loro volti sono impressi nella memoria

* Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia ARPCI (www.arpci.it) (autor. MIUR n. 147).

come tasselli in un *puzzle* pulsante di nozioni, informazioni, passioni, neoacquisizioni, elaborazioni complesse. In questa naturale rievocazione, si staglia con chiarezza il percorso che ho attraversato, l'esperienza dell'avanzamento, della crescita e della trasformazione.

L'emozione non è dissimile da quella che mi pervade in occasione del mio compleanno: si tratta del medesimo meccanismo di ri-attraversamento delle esperienze, delle maturazioni, degli entusiasmi, delle integrazioni e delle modifiche, degli slanci, delle attese e dei cambiamenti. Nel giorno del mio compleanno, mirabilmente, io torno alla mia infanzia e alle sue scoperte, alle sue curiosità. Su tutto, la voglia spasmodica di saperne di più, saperne meglio. Riesco a percepire nettamente il processo avvenuto così come riconosco quello in ambito della psicoterapia – in particolare la sistemico-familiare – e mi sorprendo in una sorta di *remake mentale* dei film della mia vita, con la nutriente dotazione delle emozioni.

Come per incanto, la lettura di questo libro ha celebrato tutto questo, e non solo.

Negli anni, tempistiche e avvenimenti storici hanno sancito appartenenze ma anche separazioni. Ogni particolare concatenazione ha arricchito la storia e ogni maestro l'ha ridefinita. In Italia, i maestri che hanno fatto da ponte con i sapienti provenienti dagli Stati Uniti hanno favorito personaggi di primo piano nello specifico della psicoterapia. E parliamo di Luigi Cancrini, Mara Selvini Palazzoli e poi Maurizio Andolfi, che hanno aperto un varco dove si sono poi stabilizzate nuove teorie e nuove tecniche. Il proposito diffuso, in quegli anni, era l'obiettivo di una disciplina psicologica in grado di coinvolgere contestualmente psicologi, psichiatri e neuropsichiatri infantili. Molti professionisti sentivano il bisogno di implementare le proprie competenze con doppie formazioni e questo avveniva in particolare nell'ambito della terapia sistemica, poiché, per sue specifiche caratteristiche, questa ben si integra con le altre discipline teoriche, in particolare con la psicoanalisi e il cognitivismo. Non meno rivoluzionaria è stata l'urgenza di una propria terapia personale che è tuttora basilare per gli "operatori della salute mentale".

L'integrazione di modelli differenti ha innalzato di molto la qualità della psicoterapia.

È di fondamentale importanza saper lavorare con l'individuo e con la famiglia, nel rispetto delle differenti tecniche. Silvia Soccorsi era solita ripetere a noi allievi specializzandi che "in terapia, quando lavoriamo con una persona dobbiamo saperci immaginare tutta la sua famiglia e le relazioni che la caratterizzano, in particolare la relazione di coppia. Quando lavoriamo con una famiglia invece dobbiamo essere capaci di parlare e trattare anche con i singoli individui".