

Nicola Ghezzi

AUTOTERAPIA

Guarire la propria psiche
con strumenti personali



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

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 home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Nicola Ghezzi

AUTOTERAPIA

Guarire la propria psiche
con strumenti personali

Le Comete/FrancoAngeli

Copyright © 2005 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.

Indice

1. Principi di autoterapia. Alla ricerca di un possibile modello	pag. 11
1. Che cos'è un autoterapeuta?	» 11
2. Malattia creativa e percorso di autoguarigione	» 12
3. Carl Gustav Jung: un possibile modello	» 17
2. Carl Gustav Jung e il processo di individuazione	» 19
1. La memoria e la scrittura autobiografica	» 19
2. Autobiografia e destino	» 20
3. Il processo di individuazione	» 23
3. La depressione del terapeuta. La cura di sé come presupposto per curare gli altri	» 26
1. Non tutto il male viene per nuocere	» 26
1.1. Circostanze fortuite	» 27
1.2. L'io alienato e l'io autentico	» 30
2. Alienazione, individuazione e moltiplicazione dell'io	» 34
2.1. Tre tipi di alienazione: giuridica, ontologica, sociale	» 34
2.2. L'individuazione delle parti in lotta. La moltiplicazione dell'io	» 38
2.3. La molteplicità come possibilità e come ricchezza	» 43
4. La porta del sogno. Un esempio di autoanalisi	» 45
1. La molteplicità dell'io. Un sogno illuminante	» 45
2. Frammento di un'autoanalisi	» 49

2.1. Provenienza e appartenenza. Vicissitudini del corpo nella storia	pag. 49
2.2. Una riflessione autoanalitica	» 51
5. Momenti d'individuazione	» 56
1. <i>A rêbours</i> . La memoria come una forma d'arte	» 56
1.1. Stanze della memoria	» 58
1.2. Analisi di un sogno	» 62
2. Momenti d'individuazione. Il percorso identitario	» 65
6. Catastrofi epistemiche e trasformazioni dell'io	» 72
1. L'ideologia del danno	» 72
1.1. La regressione. Un sogno	» 73
2. La catastrofe epistemica. Storia di Mita	» 76
2.1. Mita	» 79
2.2. Regressione e progressione. La catastrofe epistemica	» 84
7. Strumenti di individuazione	» 86
1. Il concetto di strumento	» 86
1.1. Funzione e disfunzione dello strumento. Monopolio radicale e società conviviale	» 89
2. Strumenti di individuazione. Storia di Marco	» 92
2.1. Considerazioni teoriche. Il sé come repertorio degli strumenti	» 94
2.2. Considerazioni teoriche. Strumenti per la memoria, la memoria come strumento	» 97
3. Uno strumento dalla mia autobiografia: un vecchio libro	» 102
3.1. Lettura e introversione	» 104
8. Campi sociali e trasformazioni dell'io	» 107
1. Modificare il campo sociale	» 107
1.2. Il campo sociale	» 108
2. La relazione di cura come specchio dell'anima	» 110
2.1. La prigioniera	» 111
2.2. La follia del setting	» 115
3. Campi sociali chiusi e aperti. La rete	» 117
4. Per concludere: tre tecniche di trasformazione	» 119

9. Piccola conclusione morale: la coscienza del dolore e la libertà dell'individuo	» 121
1. La legge dei processi contrapposti	» 121
2. La società anestetica. L'esproprio della verità	» 125
3. La vita come percorso e come senso	» 127
3.1. Vittimismo rivendicativo e individualismo etico	» 128
Glossario	» 131
Bibliografia	» 137

A rigor di termini, il problema non è guarire, ma essere.

Joseph Conrad, *Lord Jim*

1. Principi di autoterapia. Alla ricerca di un possibile modello

*La scrittura rimette il trauma all'opera.
Viktor Frankl, Uno psicologo nei lager*

1. Che cos'è un autoterapeuta?

Alcuni degli psicoterapeuti più noti sono stati anche, nella loro vita, dei grandi *autoterapeuti*.

Nel fare questa affermazione ho adoperato un termine alquanto insolito, almeno per la nostra cultura: il termine è “autoterapeuta”. Di solito, quando si parla di terapia si pensa ad un rapporto duale, che vede in azione da una parte un soggetto curante e dall'altra un *paziente* (dal latino *patior*: soffrire, patire, subire), ossia un soggetto che *patisce*, soffre, e che allo stesso tempo riceve, in modo *passivo*, la cura.

Ciò a maggior ragione appare irrefutabile per la psicoterapia, perché se l'organismo è, in qualche misura, visibile ed esperibile nella sua oggettività e non è pertanto inconcepibile che un soggetto decida di curare il proprio corpo con strumenti personali, più arduo risulta applicare il medesimo concetto alla psiche. La nostra psiche personale ci appare, di solito, sfuggente; la coscienza che tenta di afferrarla nella sua totalità rimane frustrata, si sente come una mano che cerchi di afferrare se stessa. Com'è possibile, allora, che un individuo sia tanto abile da porre la propria coscienza allo specchio e da operare su di lei fino a trasformarla attraverso una procedura consapevole, ossia gestibile e persino programmabile?

Termini come *autoterapeuta* e *autoterapia* ribaltano l'idea ordinaria che abbiamo della cura, aggiungendo a quella tradizionale una diversa visione del processo terapeutico, che va spiegata e giustificata. Occorre, dunque, innanzitutto, dare una definizione del termine adoperato.

Che cos'è un autoterapeuta?

Con il termine “autoterapeuta” non intendo un individuo con caratteristiche eccezionali, che abbia praticato un’arte rara e sublime cui possono accedere solo pochi eletti e da cui sono esclusi i comuni mortali. Nella mia concezione,

autoterapeuta è colui che, in fasi particolari della vita, abbia dovuto impegnarsi nella risoluzione di problemi psichici personali, e non solo sia riuscito, almeno in parte, a risolverli, ma, soprattutto, si sia impegnato a fornire una testimonianza diretta delle operazioni poste in essere per superarli, una testimonianza in grado di raggiungere persone costrette o interessate a compiere anch’esse lo stesso percorso.

Questa prima definizione ci dà l’opportunità di effettuare una importante distinzione, necessaria per adoperare nella sua massima utilità il concetto di autoterapeuta.

Per sottrarre l’idea di autoterapia al legittimo sospetto di essere vaga e velleitaria, ritengo necessario distinguere un *autoterapeuta spontaneo*, o *ingenuo*, la cui testimonianza si esprime nei limiti dell’intuizione e della narrazione esistenziali da un *autoterapeuta metodico*, o *consapevole*, il quale estrae dall’esperienza soggettiva una metodologia, una tecnica o, per meglio dire, una *tecnologia del sé* (Foucault, 1988) da trasmettere assieme alla testimonianza intima, esistenziale, del percorso effettuato.

2. Malattia creativa e percorso di autoguarigione

Di autoterapia aveva già scritto, nel 1970, Henri ElleMBERGER nella sua opera, divenuta ormai classica, *La scoperta dell’inconscio*, nella quale spiegava come alcune delle principali intuizioni in materia di psichiatria dinamica e di psicoanalisi fossero scaturite dalle esperienze nevrotiche, più o meno risolte, dei loro fondatori (in particolare di Freud, Janet, Adler e Jung).

Secondo ElleMBERGER, individui particolarmente dotati possono vivere un’esperienza di disagio psichico in prossimità di un cambiamento nella propria concezione della vita, cambiamento in taluni casi accom-

pagnato da un'importante scoperta intellettuale, vissuta come una vera e propria rivelazione.

A conclusione del libro, egli forniva un concetto fondamentale, quello di "malattia creativa", descritta in questi termini:

Questa rara condizione inizia dopo un lungo periodo d'instancabile lavoro e tensione intellettuale. I sintomi principali sono depressione, spossatezza, irritabilità, insonnia, emicranie. In breve presenta il quadro di una nevrosi grave, talvolta di una psicosi. Possono esservi oscillazioni nell'intensità dei sintomi, ma il paziente è costantemente ossessionato da un'idea prevalente o è all'inseguimento di qualche difficile scopo. Egli vive in assoluto isolamento spirituale e prova il sentimento che nessuno possa aiutarlo, da qui i suoi tentativi di guarirsi da sé. Ma generalmente sentirà che tali tentativi intensificano le sue sofferenze. La malattia può durare tre o più anni. La guarigione avviene spontaneamente e rapidamente: è caratterizzata da sentimenti di euforia ed è seguita da una trasformazione della personalità. Il soggetto è convinto di aver avuto accesso a un nuovo mondo spirituale, oppure di aver raggiunto una nuova verità che dovrà rivelare al mondo (cit. pp. 1034-1035).

La mia idea di autoterapia si avvale di questa definizione, ma va oltre. Tra la concezione di Ellemberger e la mia sussiste, in primo luogo, una differenza di tipo diagnostico.

Per Ellemberger la malattia creativa è appannaggio esclusivo di rari e geniali ricercatori; io invece penso che essa caratterizzi tutti gli individui affetti da disturbi psichici, nel senso che non esiste nevrosi o psicosi che non sia nella sua essenza una malattia creativa. Tutte le patologie psichiche necessitano per la loro totale guarigione di un mutamento nelle idee del soggetto. Ritengo, di conseguenza, che la malattia creativa potrebbe essere il modello di risoluzione dei disturbi psichici in ogni individuo che disponga di *adeguati strumenti culturali*, a patto che egli non trovi il proprio sviluppo bloccato da ideologie paralizzanti o da dipendenze patologiche da persone o sostanze.

In secondo luogo, tra la concezione di Ellemberger e la mia sussiste una differenza di carattere metodologico. Per Ellemberger la malattia creativa ha la funzione centrale di favorire l'elaborazione di nuove concezioni scientifiche o filosofiche; essa dunque si esaurisce nella documentazione di queste nuove idee o teorie. Per me lo scopo della malattia creativa, e dunque dell'autoterapia, è semplicemente la trasformazione della psiche, che necessita di una sequenza (culturalmente pro-

grammabile) di transizioni e di passaggi. Pertanto, definisco autoterapeuta solo chi abbia documentato non tanto le sue nuove concezioni di pensiero, quanto il percorso effettuato per giungere all'autoguarigione.

Qualunque disturbo della psiche, se risolto, promuove di per se stesso un cambiamento dell'identità, purché si voglia approfondire il significato ultimo del sintomo e della sofferenza. L'analisi rigorosa del sintomo, la consapevolezza che esso raccoglie una sofferenza relativa a bisogni non vissuti e non soddisfatti, dà informazioni precise sull'identità. L'analisi del sintomo, segnala che l'identità non è in grado di integrare al proprio interno bisogni che ne sono stati esclusi.

Se una mente genera sofferenza è perché la sua composizione (memorie, valori, motivazioni...) è disfunzionale rispetto ai bisogni che dovrebbe appunto rappresentare e soddisfare. Dunque, se si analizza fino in fondo il significato di un sintomo, si scopre che la stessa struttura della mente è un artefatto sociale, talvolta funzionale, talvolta no, un dispositivo, uno strumento atto a rappresentare alcuni bisogni e altri no. Di conseguenza, se la mente è un artefatto, così come è stata costruita essa è egualmente suscettibile – secondo gradi relativi – di essere rimodellata da un'azione consapevole.

Come ho detto, esistono due categorie di persone che hanno lasciato testimonianza di esperienze più o meno spontanee di autoconoscenza e autoguarigione. Una è quella degli autoterapeuti spontanei o ingenui, l'altra è quella degli autoterapeuti consapevoli o metodici. Alla prima categoria appartengono molti poeti, narratori e filosofi che hanno adoperato la scrittura per elaborare e testimoniare la singolarità del loro percorso: a cominciare dal Sant'Agostino delle *Confessioni* per giungere fino al Goethe del *Faust*, al Dostoevskij del *Giocatore* e dei *Fratelli Karamazov*, alla Charlotte Bronte di *Jane Eyre*, al Kierkegaard di *Aut aut* e dei *Diari*, al Joyce dei *Racconti di Dublino* e del *Ritratto dell'artista da giovane*, al Moravia degli *Indifferenti*, alla Marie Cardinal delle *Parole per dirlo*.

L'elenco di questi personaggi e delle loro opere è lungo e di ardua compilazione, perché nel campo della speculazione filosofica e artistica o semplicemente autobiografica è arduo distinguere chi ha usato la scrittura come strumento per ottenere una consapevole trasformazione di sé e chi l'ha usata in senso meramente oggettivo, o persino per prendere atto di una personale e irreversibile disfatta. Nel senso della mera

oggettività l'hanno usata, per esempio, sia Charles Darwin che Albert Einstein nelle loro pur interessanti autobiografie; nel senso della mera presa d'atto di una disfatta l'hanno forse usata Leopardi, Kafka, Proust o Strindberg (per fare solo qualche nome fra i tanti), e questo nonostante alcuni di loro abbiano redatto dei bellissimi diari.

Alla seconda categoria (quella degli autoterapeuti consapevoli) appartengono invece tutti coloro che (in genere filosofi e psicoterapeuti professionali) hanno adoperato la scrittura per indicare e descrivere gli strumenti scoperti nel loro personale percorso di guarigione e formazione – strumenti tra i quali compare spesso, in posizione principe, la stessa scrittura.

Questi autori non sono, in verità, moltissimi e ciò è dipeso da varie cause. La più importante di queste è, a mio avviso, l'ideologia religiosa prevalente nel mondo occidentale – l'ideologia cattolica – la quale postula l'incapacità dell'individuo di osservarsi e giudicarsi da sé, e di conseguenza la necessità di osservarsi e giudicarsi solo sotto il controllo di un sacerdote. Questo postulato ha l'evidente fine di preservare da ogni possibile critica il dogma che l'individuo è incapace di salvarsi da sé ed è bensì salvato solo da Dio.

L'eccezione costituita dall'avvio della riforma protestante, nata sulla base dell'esigenza di un rapporto diretto con la propria coscienza, è stato col tempo riassorbito, nelle stesse società riformate, dall'etica del controllo sociale e, dunque, della dipendenza del cittadino dalle professioni morali. Nelle culture protestanti hanno così preso rilievo, dopo quella del pastore, le figure dell'educatore, del precettore, del pedagogo, dello psicologo, dello psichiatra, dello psicoanalista, del sessuologo, le quali di fatto vi hanno svolto, e vi svolgono tuttora, una funzione simile a quella che nelle società cattoliche "fondamentaliste" viene svolta da confessori e padri spirituali.

La figura dell'autoterapeuta, dunque, non ha potuto emergere e svilupparsi per un comune e diffuso *principio di dipendenza*, che impedisce al singolo individuo di sentirsi abile a conoscersi, a giudicarsi e a condursi con i propri mezzi personali.

Nel campo delle discipline psicologiche moderne, la psicoanalisi ortodossa freudiana è stata una delle più resistenti ad ammettere il principio che le persone possiedano capacità innate di autoguarigione. Ciò per la convinzione di Freud che la natura profonda dell'uomo sia predisposta soltanto al piacere amorale, dunque anche all'autoinganno si-

stematico, se questo consegua effetti di piacere immediato. Freud riteneva che gli uomini non siano capaci di onesta autoanalisi, neanche in vista di un piacere futuro: nella sua concezione, infatti, l'autoanalisi non può portare l'individuo ad altro risultato che a conoscere meglio la propria innata perversità; sicché essa può soltanto aumentare, non diminuire, la sua sofferenza psicologica. Nella concezione freudiana, terapeutica non è l'azione autonoma soggettiva, ma l'educazione all'autocontrollo impartita da un altro.

Il pregiudizio freudiano, la cui influenza si è estesa per molti decenni, ha fatto sì che le discipline psicologiche si esprimessero in trattamenti psicologici che rinforzano il principio di dipendenza anziché farlo oggetto di una critica radicale.

Per tale motivo, i primi autoterapeuti consapevoli vanno ricercati nell'ambito della storia delle crisi teoriche della psicoanalisi e delle rotture istituzionali. Un nome noto è quello di Karen Horney, la quale ruppe con la società di psicoanalisi freudiana e nel 1942 pubblicò il libro *Autoanalisi. Come e fino a che punto ci si può analizzare da se stessi*. In esso, in aperta polemica con la psicoanalisi tradizionale, la Horney affermava la necessità di aiutare i pazienti a sviluppare tecniche di autoconsapevolezza soggettiva che li affrancassero da psicoterapie che, all'epoca, potevano durare molti anni e richiedere la frequenza di tre, quattro o anche cinque sedute alla settimana.

Un'altra figura di rilievo, in questa storia ideale dell'autoterapia, fu Viktor Frankl, il quale raccontò la sua storia di autoterapeuta nel libro *Uno psicologo nei lager*, del 1946. Nel libro egli narrò, a caldo, dopo appena un anno dalla conclusione della sua odissea, il suo travaglio di uomo (ebreo) prigioniero nel campo di Auschwitz, e l'uso costante di tecniche della memoria e della meditazione per preservare la propria salute mentale o per sanarla laddove era andata in frantumi sotto l'urto della persecuzione reclusoria.

Ai nomi di questi teorici dell'autoterapia se ne possono aggiungere di più recenti, come il Fromm dell'*Arte di ascoltare* (1991), il Laing di *Wisdom, madness and folly* (1985), o la Maud Mannoni di *Cosa manca alla verità per essere detta* (1988).

I nomi sin qui citati dei personaggi che hanno dato l'avvio all'autoanalisi e quindi all'autoterapia non sono molti. Sono tuttavia troppi per essere trattati esaurientemente in un solo libro. Dunque, valga per tutti un esempio eccellente: Carl Gustav Jung. I meriti di Jung relativi

all'individuazione del concetto di autoterapia sono molti; ne cito alcuni.

In polemica con Freud, Jung affermò che lo psicoanalista non è esente dalla nevrosi, e che pertanto, prima di curare gli altri, egli deve fare una terapia personale. In tal modo Jung intese dimostrare che non esiste un'umanità eletta esente dal conflitto interno, e che la psicoterapia personale doveva essere considerata, almeno dai suoi professionisti, come un dovere esistenziale. Egli di conseguenza teorizzò che la terapia non era altro che la scoperta di sé e che, in questa forma, essa andava condotta da soli e per tutta la vita. Infine, e soprattutto, in tarda età egli ebbe il coraggio e la coerenza di descrivere per filo e per segno la sua personale psicopatologia, che lo afflisse per lunghi anni, dalla quale si liberò con mezzi propri.

Per tutti questi motivi ritengo che Carl Gustav Jung abbia fornito il miglior esempio di autoterapia, più radicale della Horney, la quale, benché abbia coniato il termine, non parlò mai di sé; e più radicale dello stesso Frankl, il quale parlò di una nevrosi causata dal campo di concentramento, non di una sua personale psicopatologia.

3. Carl Gustav Jung: un possibile modello

Lo psichiatra e psicoanalista svizzero Carl Gustav Jung, dunque, può essere annoverato come una delle figure più eminenti tra gli autoterapeuti consapevoli. Anzi, egli può essere indicato come una delle figure che maggiormente hanno contribuito alla stessa individuazione culturale di questa categoria.

Per molti aspetti, l'intera opera di Jung può essere letta come un lungo viaggio all'interno della sua complessa personalità, alla ricerca di un punto di equilibrio e di integrazione. Se la sua opera rappresenta oggi per noi una straordinaria indagine della psiche umana è perché essa gli servì da specchio in cui riflettere i propri complessi, la propria personale idea su di essi e l'incessante attività di rimodellamento dell'identità a fini di autoguarigione. Egli fu il teorico del *processo d'individuazione*, il percorso esistenziale necessario per raggiungere la piena autonomia psicologica ed esistenziale.

Tuttavia, come ho già detto, la sua ricerca teorica non è sufficiente a fare di lui un autoterapeuta consapevole. Non è la sua opera di teorico della psicologia dinamica a renderlo diverso in senso radicale da Freud.

Come Jung, anche Freud scrisse la sua opera capitale, *L'interpretazione dei sogni* (1899), riferendo sogni ed esperienze personali (sebbene accortamente mascherati); come Jung, anche Freud giunse alla sua teoria in virtù di un lungo, laborioso e riuscito tentativo di domare e addomesticare la propria recalcitrante anima ribelle. A differenza di Jung, tuttavia, Freud fu un autoterapeuta mistificato, incline alla finzione; egli non parlò mai in modo esplicito e sistematico della propria personale nevrosi e del suo percorso di guarigione.

La differenza più sostanziale tra Jung e Freud sta nel fatto che il primo non fu mai, come il secondo, un'autoterapeuta mistificato, il quale avanza nella teoria grazie ai passi che fa dentro di sé, ma che del pari occulta il percorso effettuato come se fosse estraneo al procedere scientifico o come se fosse alquanto di vergognoso.

Jung fu diverso da Freud per un motivo fondamentale, che lo rende conforme alla mia definizione di autoterapeuta consapevole. In tarda età pubblicò un libro, curato dall'allieva Aniela Jaffè e intitolato *Ricordi, sogni, riflessioni* (Jung, 1961), del tutto autobiografico, nel quale rivelò, con appena un leggero velo di pudore, alcune delle vicende più scabrose e dolorose della sua vita, descrivendo con cura il modo in cui riuscì, infine, a venirne a capo. Quest'opera emblematica, giunta a coronamento di un lungo percorso esistenziale, fa di Jung un possibile modello di ciò che in questo libro definisco come autoterapeuta consapevole.

2. Carl Gustav Jung e il processo di individuazione

*La mia vita è la storia di
un'autorealizzazione dell'inconscio.
C. G. Jung, Ricordi, sogni, riflessioni*

1. La memoria e la scrittura autobiografica

Il libro *Ricordi, sogni, riflessioni*, nel quale Carl Gustav Jung trascrisse la sua complessa vicenda biografica, nacque su iniziativa degli allievi, e segnatamente di Jolande Jacobi, sua assistente personale, la quale diede incarico ad Aniela Jaffè di intervistare il maestro.

Dapprima reticente, Jung si appassionò a tal punto all'impresa che, alla bella età di ottantadue anni (era il 1957), egli giunse a scrivere di suo pugno i primi tre capitoli – i più ardui e impegnativi –, più forse altri tre, lasciando infine che gli altri sette risultassero da un'elaborazione concertata di un lungo lavoro di interviste.

Scriva la curatrice Aniela Jaffè:

Dopo un periodo di intimo travaglio le immagini remote della sua infanzia riemergevano alla luce della coscienza. Jung avvertiva il legame che le univa alle idee esposte nelle opere della sua maturità... Fu così che una mattina mi avvertì che voleva fissare i suoi ricordi d'infanzia direttamente...

Tale decisione fu tanto più gradita in quanto... sapevo quale fatica gli costasse lo scrivere. A quell'età non si sarebbe mai accinto a un'impresa del genere se non l'avesse considerata come un "compito" impostogli dal suo intimo: era la prova che l'autobiografia gli appariva legittima nei termini della sua vita interiore (Jaffè, 1961, p. 6).

A proposito delle immagini che giungevano alla memoria del maestro, la Jaffè dice: "Jung avvertiva il legame che le univa alle idee esposte nelle opere della sua maturità" (ibid.).