



Nella società attuale si parla sempre più di vuoto di «emozioni» nella vita dell'uomo moderno: con questo si indica la presenza di sole emozioni forti (paura, rabbia, maniacalità, o depressione, il suo polo opposto). E' invece assente tutta una fascia di emozioni intermedie, tenere, sfumate, non appariscenti, differenziate, che però sono i colori della nostra vita.

Il bisogno attuale della psicoterapia è di andare incontro a queste necessità dei pazienti: aiutarli a percepire e a conoscere quel mondo emozionale sfumato e sfaccettato, che la nostra vita attuale continuamente spinge da parte, in un delirio collettivo d'onnipotenza.

Parlo di delirio, perché proprio in questo distacco da ciò che è piccolo, tenero, inerme da parte della società attuale, è ravvisabile la modalità delirante che sempre più ci allontana dal nostro corpo fisico e dal nostro corpo affetti (come ad esempio la realtà virtuale, i supercollegamenti grandiosi sempre più veloci e globali).

Le nostre emozioni più intime hanno bisogno di uno spazio interiore, personale e silenzioso, perché possano emergere e perché noi possiamo porci in ascolto di esse.

Com'è possibile realizzare ciò nella nostra vita attuale, dove è evanescente il limite tra interno ed esterno, dove gli affetti sono ostentati come su un palcoscenico, in una contaminazione tra pubblico e privato (TV, *happening* di fatti privati, ecc.), dove l'umorismo e la sana risata sono sostituiti dal sarcasmo e da smorfie inespressive?

Tutto è posto sullo stesso piano: il rischio è di non percepire più le differenze sia nel mondo emotivo interno sia in quello esterno. Si va verso una entropizzazione emotiva e morale, che si rispecchia anche nel rapporto dell'uomo con la natura: il solo parametro del profitto sta portando il mondo naturale verso la desertificazione del paesaggio e l'estinzione coatta di molte specie animali. Si può affermare che ciò che si sta muovendo all'interno dell'essere umano si riflette anche all'esterno: la mancanza del senso etico nei confronti della natura, alla quale ognuno di noi appartiene, sta conducendo poco per volta all'ambiente desertificato, devastato, abbandonato. E' il trionfo della natura morta, nella quale il cambiamento tende solo all'indifferenziazione; viceversa, dove c'è vita, là c'è varietà di trasformazione di forme, in un incessante susseguirsi di nascite e di morti.

Secondo Jung, la conoscenza è possibile solo dove ci sono potenziali differenti di energia, altrimenti sprofondiamo nell'indifferenziato (C.G.Jung, *Sep-tem Sermones ad Mortuos*, in: *C.G.Jung, Ricordi, sogni, riflessioni*, Biblio-

teca Universale Rizzoli, 1990). Occorre riscoprire l'importanza della varietà a piccole gradazioni, della multiformità per ritornare alla specificità del singolo individuo, se si vuole uscire dal monotono, dall'informe standardizzato del prodotto di serie, dall'entropizzazione dei cervelli e delle idee.

Alla base della domanda dei nostri pazienti stanno questi bisogni: la nostra ricerca attuale è rivolta ad offrire loro delle risposte terapeutiche adeguate, come per esempio l'introduzione del lavoro col corpo: ciò permette al corpo, diventato macchina al servizio delle richieste imposte dalla società, di riprendere il contatto con la vita emotiva. Si viene a creare uno spazio terapeutico dove il paziente può ritrovare la molteplicità della sua Anima, in senso junghiano.

Tutto questo deve avvenire nel ricupero successivo della coscienza, nell'integrazione dei tre livelli, pensiero, emozione, volontà, in cui si articola la consapevolezza.

Come la psicoterapia può andare incontro alle esigenze dell'uomo del nostro tempo, in modo da diventare uno spazio dove egli possa imparare a ritrovare e sviluppare la sua umanità e diventare una presenza più valida nella società? E' ormai entrato nella coscienza collettiva il bisogno e l'esigenza di un miglioramento della malattia mentale e del disagio del vivere: come si ricerca lo stare bene fisico, così sta nascendo la consapevolezza in tutti gli strati sociali che si ha diritto anche ad uno stare bene psichico. Si pone perciò il problema di una psicoterapia che sia in grado di approcciarsi a tutti i livelli mentali e culturali: essa deve sviluppare modalità che si adattino alle diverse capacità di insight del paziente, ai differenti pattern culturali, e alle diverse patologie.

Ciò comporta un impegnativo lavoro di ricerca sistematica e scientifica, che permetta di trasmettere agli operatori modalità di intervento attive e sicure per la salute del paziente: fino ad ora non è stata sufficientemente studiata la risposta della situazione psicopatologica del paziente allo specifico intervento psicoterapico, che attualmente non si limita più alla sola analisi verbale, ma con la presenza di corpo ed immaginario, presenta interventi estremamente differenziati tra di loro.

In tale ottica è nata la proposta di confronto diretto con le voci europee e mondiali del settore, in uno scambio scientifico e culturale proficuo. Da ciò è scaturita la proposta d'interventi che si fanno carico della globalità dell'essere umano, ossia corpo, immagine e parola. Non è la sede questa dove sia possibile scendere in dettagli, ma mi basterà dire che da queste esperienze è nata una proficua collaborazione con colleghi italiani e stranieri per un confronto aperto ed attivo su temi di ricerca sempre più raffinati e sofisticati per

gli interventi psicoterapici.

Brevemente accennerò ad alcuni importanti risultati raggiunti: ci è sempre più chiara la stretta connessione tra intervento sul corpo, mondo immaginifico e parola. I contributi scientifici del Convegno esprimono, ognuno nel suo settore, lo sforzo che è presente nei ricercatori. Si stanno evidenziando via via nuovi campi di applicazione. Si sta arrivando a una differenziazione degli approcci psicoterapeutici a seconda delle diverse richieste dell'utenza: diverso è l'intervento in problematiche di abuso sessuale, rispetto, per esempio, alla terapia nell'handicap fisico; o in casi di malattie oncologiche, o di spessore chiaramente psicosomatico, come la colite ulcerosa e la malattia di Crohn, o di disturbi narcisistici. Siamo ancora agli inizi, sempre più la psicoterapia, così intesa, trova nuovi campi di intervento: solo negli ultimi anni, infatti, si è capita l'importanza terapeutica dell'accompagnamento alla morte per i malati terminali.

L'integrazione degli interventi psicoterapici con corpo, parola ed immagine deve essere guidata dalla percezione del movimento dinamico del cammino intrapsichico del singolo paziente: con i pazienti più gravi, per esempio, dove sarebbe estremamente problematico lavorare col corpo, si può lavorare con esso, ma facendolo solo fantasmizzare, o accompagnando il paziente nel lasciar emergere dal colore sciolto sul foglio bianco le emozioni che sente ad esso legate.

In questi interventi è fondamentale il concetto di traccia energetica, sia che essa si manifesti nel corpo, nell'immagine (sogno, *imagerie*) o nel disegno, sempre nel rapporto costante col terapeuta.

Porre il paziente in contatto, tramite il colore, con il suo mondo emozionale è di estremo interesse, in quanto gli permette, seguendo la sua traccia energetica e con la costante presenza del terapeuta, di avvicinare emozioni o aree psichiche, che gli possono sembrare pericolose.

Già solo un approccio mentale e verbale al vissuto emotivo del proprio corpo, seguito eventualmente dal disegno dei contenuti da esso emersi, riduce la distanza emotiva che caratterizza il vissuto corporeo nei pazienti più problematici. Anche solo la semplice proposta di lasciar scorrere col colore sul foglio bianco ciò che sensazione e percezione gli hanno comunicato, mette in moto nel paziente insight nuovi, su aree sconosciute della psiche.

Sorge a questo punto la necessità di una messa a punto di quali interventi applicare rispetto alle singole diagnosi (malattie oncologiche, handicap, malattie psicosomatiche, disturbi narcisistici, ecc.), con la valutazione dell'inci-

denza del miglioramento attraverso i vari interventi terapeutici, attuati singolarmente o in abbinamento (per es.: rilassamento, abbinato all'immagine, al farmaco, etc.), (Uwe Koch, Joachim Weis, Krankheitsbewaeltigung bei Krebs, Schattauer, 1998 p.359).

E' necessario domandarsi quale sia la modalità elettiva e l'intensità di approccio per quel tipo di paziente che presenta quella determinata patologia. L'approccio psicoterapico tramite il corpo può essere indicato per esempio quando prevale il pensiero operatorio-concreto ed in strutture sufficientemente forti. Invece l'uso dell'immagine, sia nel sogno guidato sia in altre forme d'intervento, è adatto là dove è necessario sviluppare l'insight immaginifico, come nel caso delle malattie psicosomatiche.

E' sempre importante che il terapeuta accompagni il paziente nel seguire la traccia interiore che lo porta al complesso, attento ad ogni richiesta di contenimento.

Jung scrive nel suo trattato «Valore terapeutico dell'abreazione» (C.G.Jung, *Pratica della psicoterapia*, vol.16, Boringhieri, 1984 p. 142) a proposito dell'abreazione, intesa come tentativo d'incorporazione graduale nella coscienza del complesso autonomo: «Una ripetizione del momento traumatico può eliminare la dissociazione nevrotica soltanto quando la personalità conscia del paziente risulti così rafforzata dalla relazione con il terapeuta che il paziente può riportare coscientemente il complesso autonomo sotto il controllo della volontà».

Quando l'ansia legata al complesso è alta, o ci si trova in presenza di strutture fragili, è necessario un approccio meno diretto, più dolce che permetta anche al terapeuta di esser sempre presente in maniera vigile. Ciò è possibile col disegno fatto in presenza del terapeuta: il foglio crea uno spazio che contiene, il colore veicola l'emozione, essa suscita nel corpo cambiamenti, ai quali il paziente si può avvicinare con l'accompagnamento e la presenza attiva del terapeuta.

Come scrive Jung, l'intervento del terapeuta è «assolutamente indispensabile. E' facile constatare quanto sia importante per il paziente poter confidare la sua esperienza ad una persona compassionevole e comprensiva, nella quale la sua coscienza trovi un sostegno morale contro l'affetto altrimenti insolubile del complesso traumatico. Egli non è più solo a combattere contro queste potenze elementari: una persona nella quale ha fiducia gli sta accanto, fornendogli la forza morale necessaria per combattere la tirannia delle emozioni incontrollabili. In questo modo la sua coscienza è rafforzata, finché egli riesce a

integrare il complesso, a padroneggiare di nuovo l'affetto. Questo rapporto gli è necessario per superare la dissociazione» (ibidem, p.142).

Inoltre il disegnare o il semplice riempire il foglio di colore o colori permette al paziente di iniziare a collegare attività interiori (sensazioni, affetti) con il proprio corpo (il movimento della mano), in uno spazio esterno (il foglio bianco), risvegliando l'attenzione alle emozioni nella cosiddetta «coscienza sensibile» (P.Schellenbaum, *Alzati dal lettino e cammina*, RED, 1995 p.36).

E' significativo segnalare che Jung nei «Nietsche's Seminars» stabilisce una relazione tra le quattro funzioni (pensiero, sensazione, intuizione, sentimento), che sono alla base dei nostri processi di conoscenza, e i colori (bianco, nero, giallo, rosso), che sono anche i colori mistici dei quattro elementi nella filosofia alchemica (C.G.Jung, *Nietsche's Zarathustra*, Princeton University Press, 1998 p. 547).

E' importante poter scegliere tra i mezzi di intervento quelli che più si adattano alle necessità del paziente. Il processo terapeutico non deve produrre più sofferenza di quanto sia necessario: spetta al terapeuta la scelta del metodo più indolore rispetto alla situazione psichica del paziente e al momento del cammino terapeutico.

In tutto questo lavoro col paziente sono importanti i concetti di traccia energetica e di risonanza, indispensabili per il raggiungimento di quell'insight emotivo, che solo produce un cambiamento stabile.

Possiamo rifarci alle indicazioni di P.Schellenbaum per la definizione di «traccia energetica» e di «risonanza».

La «traccia energetica» è «... la traccia creativa dei segnali energetici». (P.Schellenbaum, *Alzati dal lettino e cammina*, RED, 1995 p.139). «Lo scoprire il segnale energetico e il seguirlo indica la traccia verso la guarigione. Entrambi, la libera associazione e il segnale energetico, si manifestano spontaneamente, dunque senza intenzionalità cosciente (ibidem, p.121). ...Che cosa significa "segnale energetico?" La sensazione che in un dato momento avvertiamo con maggiore intensità (che si tratti di un'immagine, di un ricordo, di una contrazione o contrattura del corpo, di un'incipiente decontrazione o rilassamento, del sintomo di una malattia, di una sensazione corporea piacevole o spiacevole, di un'emozione o di uno stato d'animo, di un movimento involontario, di un contatto con se stessi, di un gesto o di atteggiamento del corpo) segnala il punto preciso in cui, in quell'istante, il percorso verso la vitalità risonante sta prendendo avvio» (ibidem, p.123).

«La terapia psicoenergetica muove non tanto dal rispecchiamento, dal rifles-

so, quanto dalla risonanza. Il terapeuta è "persona di risonanza" per l'espressione emotiva dell'Iniziando al Sé. Per questa ragione la polarizzazione nel rapporto terapeutico, e con essa la premessa per il transfert e controtransfert, viene in gran parte a cadere. Il terapeuta asseconda il naturale gradiente energetico, la curva emotiva dello sviluppo emotivo, il processo che genera il proprio strutturarsi dell'Iniziando al Sé. Come colui che condivide un tratto di percorso come accompagnatore, egli lascia che le emozioni ancora inconscie del paziente esauriscano in sé la loro oscillazione e, nell'acquisire una coscienza sensibile di questo oscillare insieme, contribuisce, anche senza ricorrere alle parole, alla loro presa di coscienza, amplificazione e liberazione nell'Iniziando al Sé. ...Fluido come il corso dell'acqua, il terapeuta scorre con il flusso emotivo dell'altro, offrendosi alla risonanza delle emozioni non ancora vissute. ...La risonanza del terapeuta è il miglior sostegno possibile all'Iniziando al Sé, poiché stimola in lui la necessaria autocorrezione. ...Non è il terapeuta a condurre la regia, ma è il Sé dell'Iniziando che spinge e realizzarsi. Il compito del terapeuta è dunque quello di "persona di risonanza", di aiuto-regista e compagno del gioco» (ibidem, p. 61).

Si pone a questo punto il problema della necessità di una formazione permanente del terapeuta: l'adesione a diverse tecniche di intervento non deve diventare qualcosa di caotico, ma piuttosto una interrelazione in un *continuum* formativo di base, dove, a mio parere, è di estrema importanza l'analisi del profondo: solo così è possibile raggiungere strati profondi della personalità per una maturazione durevole.

E' inoltre auspicabile che sempre più vengano tradotti in lingua italiana libri specifici che riguardano la ricerca sulla interrelazione tra diagnosi e interventi psicoterapici.

Questo Convegno ha voluto essere una proposta a più voci, ognuna con la sua specificità e con il proprio bagaglio culturale e scientifico. Si sono voluti presentare interventi molto diversi fra di loro con l'intento di suscitare un fruttuoso confronto, che abbia come scopo un miglior servizio all'utenza.

Da ciò nasce anche l'invito alla collaborazione e la richiesta di attivare canali di comunicazione fra tutti gli operatori, che sentono la responsabilità di trasmettere alle generazioni future semi di vita e di maturazione.