

Resilienza e psicoanalisi.

Romeo Lucioni

Nella psicoterapia psicoanalitica lo svolgimento della funzione *riparativa* si attua nella relazione tra analista e analizzato e tutto ciò che passa in questo “spazio”, positivo o negativo che sia, si produce su un piano *dereistico* che chiamiamo *transfert*.

L'ambito del *transfert* è il vero campo operativo e lo scopo della psicoterapia (analisi) e, in questo, l'analizzato sperimenta tutta una serie di situazioni-vissuti emotivi ed affettivi che vengono elaborati, criticati, proiettati, ricostruiti e integrati nel qui e ora della relazione con il terapeuta.

Questo materiale intra-psichico e/o inter-psichico (vissuto con il terapeuta) subisce processi di negazione, di trasposizione, di proiezione, di sublimazione che l'analista utilizza per strutturare quel *processo catartico* che rappresenta definitivamente la relazione terapeutica.

Nell'ambito psi, fare della terapia non è dunque proporsi di “curare” (termine che presuppone una *definizione di normalità*) e neppure di “far cambiare” proprio perché, anche in questo caso, sarebbe aleatorio pensare di proporre “*un cambiamento tizioristicamente salvifico*”.

Il lavoro psicoterapeutico è diventato quindi una pratica complessa e specialistica, capace di offrire al paziente (che non va inteso come malato) delle opportunità perché lui possa trovare uno “*spazio di non sapere*” dove scoprire se stesso, ripensare il proprio stato e le proprie capacità funzionali, modulare l'immagine soggettiva in una sfera più ampia dell'abituale, eliminando mascherature, blocchi, disagi; scoprire le forze resilienti capaci di far superare le difficoltà insite nel profondo della personalità.

La psicoterapia psicoanalitica classica (freudiana) si è oggi arricchita di concezioni teoriche e di pratiche che derivano dalla psicodinamica, dallo psicodramma, dalle psico-terapie accessorie, da concettualizzazioni neuroscientifiche, ecc., che, nell'insieme, costituiscono un approccio eclettico ed integrato.

Aver introdotto una caratterizzazione multifattoriale non significa neppure lontanamente che una psicoterapia possa essere condotta da una persona che non abbia una preparazione ed una esperienza profonda, eclettica, umanistica e, soprattutto, centrata sui capisaldi della psicoanalisi freudiana: l'analisi del *transfert* e la conoscenza specifica dei meccanismi di difesa e di quelli che regolano lo sviluppo psico-affettivo.

È un errore colossale credere che un aiuto informale possa risolvere qualche problema psicopatologico ed ancor più grave è credere nella capacità autopoietica del soggetto.

Dobbiamo ribadire con sicurezza e sulla base delle esperienze cliniche, delle elaborazioni teoriche e della pratica costantemente verificata sulla base di risultati (cambiamenti indotti), che una psicoterapia condotta rispettando con precisione i modelli metodologici è un mezzo veramente efficace per togliere i pazienti dal dolore, dal disagio psichico, dall'angoscia e dalle tribolazioni che derivano da stress, da blocchi, da disorganizzazioni.

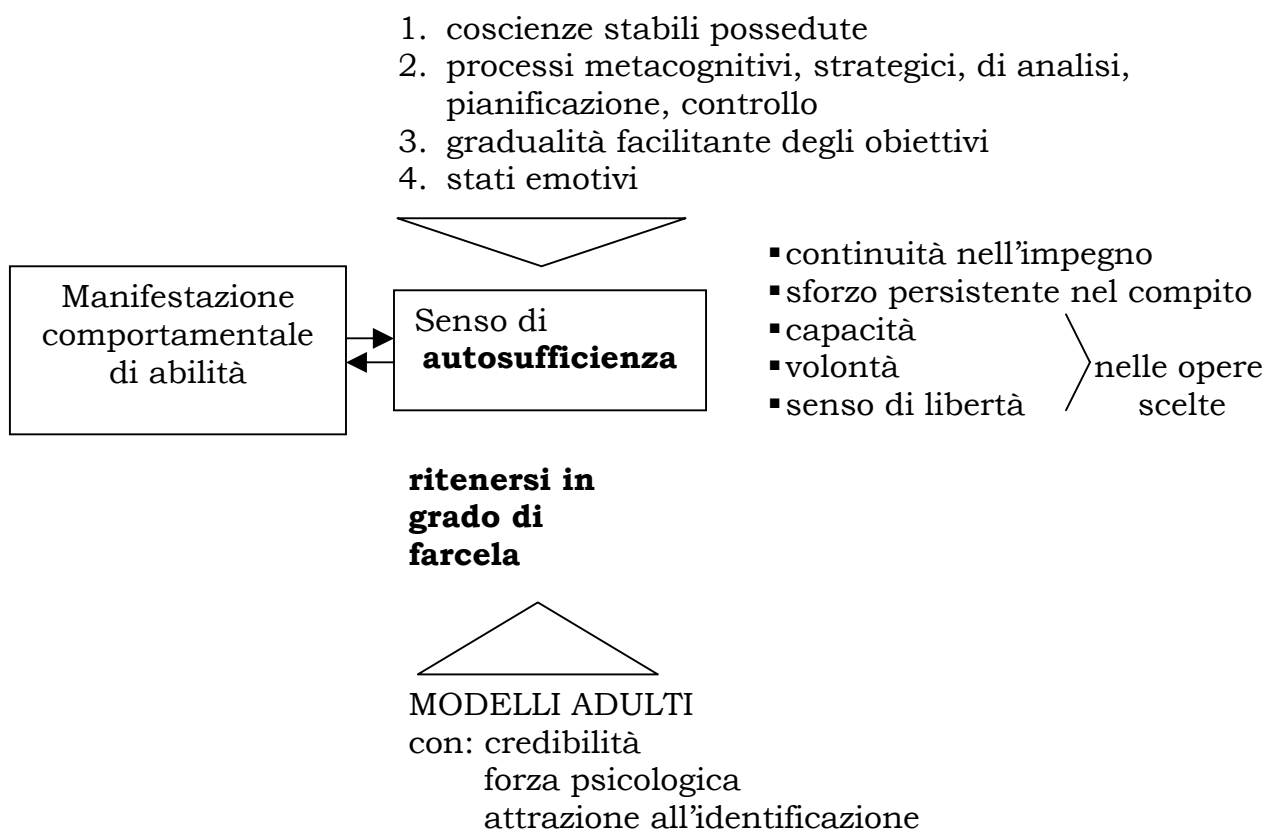
La psicoterapia è il riflesso di un percorso di evoluzione e di crescita, che il soggetto disturbato (ex-paziente o malato) può intraprendere con l'aiuto del “suo” terapeuta.

In questo “suo” si legge tutto un processo di accettazione, di legame affettivo (fondato sulla valorizzazione reciproca), su un linguaggio appropriato, sulla capacità molto spesso caratteristica e personale del terapeuta che si offre non per insegnare, ma per accompagnare.

Il lavoro psico-terapeutico, in questo modo, supera il legame diadico, strutturandosi in una relazione triadica nella quale svolge un ruolo importante la struttura e la dinamica del setting: il metodo.

Questo si basa sull'utilizzazione di test proiettivi (Rorschach), di esperienze psicodrammatiche (non psicoanalitiche), di analisi degli atteggiamenti, delle risorse, delle organizzazioni psico-affettive e dei modelli personali di resilienza.

Per chiarire i meccanismi funzionali che determinano la strutturazione di modelli psico-mentali utili per affrontare le problematiche della quotidianità possiamo usare uno schema riassuntivo come:



Queste considerazioni, che prendono lo spunto da studi neuroscientifici, psicologici e psicodinamici, non portano però a sostituire quelle che sono le basi fondanti dell'esperienza psicoanalitica.

Non si potrà mai arrivare a risultati positivi e, soprattutto, stabili nel tempo, se non si attuano:

- verifica costante delle problematiche transferali che chiarisce il qui e ora del rapporto interpersonale e, quindi, del valore vivenziale dell'esperienza terapeutica e dell'importanza del vincolo che si è andato strutturando;
- analisi ed interpretazione dei sogni, che restano un punto basilare dell'impalcatura terapeutica;

- rispetto rigoroso dei tempi stabiliti per la terapia (ricordare che una terapia non può prevedere meno di due sedute settimanali; una sola seduta permette solo un lavoro di “sostegno”);
- utilizzo del test di Rorschach che permette di evidenziare i meccanismi che regolano le funzioni fondamentali delle relazioni intersoggettive ed oggettuali:
 - rapporto con il sé;
 - rapporto con gli oggetti;
 - analisi dei meccanismi adattivi e contenitivi (realtà formale; narcisismo; intellettualizzazione; fuga dalla realtà; mentalizzazione; ecc.);
 - relazioni oggettuali con le figure materna e paterna;
 - conflitti nell’ambito relazionale, sessuale, intersoggettivo, ecc.

ANALISI DELLO SVILUPPO PSICO-MENTALE E DELLE CAPACITÀ RESILIENTI

- stato emotivo di base
- capacità emotiva reattiva
- contenimento delle tensioni
- atteggiamento affettivo di base
 - “ “ verso di sé
 - “ “ verso gli altri
 - “ “ verso gli oggetti
 - “ “ verso l’ambito familiare
 - “ “ verso la società
- livello di ragionamento
- ragionamento matematico
 - “ geometrico
 - “ deduttivo-consequenziale
 - “ nel rapporto spazio-tempo
- capacità di contenere le frustrazioni
- desiderio di cimentarsi e/o confrontarsi
- capacità di percepire l’autosoddisfazione
- senso di sé

COMMENTO E ONCLUSIONI

Lo sviluppo psico-mentale è legato ad una serie innumerevole di equilibri, di situazioni e di esperienze che vanno via via creando quel mondo che ci circonda e che il soggetto cerca di fare proprio per poterlo vivere e nel quale farsi vivere.

Basta però una sfumatura, una nuvola di vapore che obnubila la chiarezza dell’esperienza per alterare uno spazio che si va continuamente modificando proprio perché il soggetto lo va creando come:

- realtà (coscienza di sé e degli oggetti);
- pensiero;
- sistema di rappresentazioni;
- desiderio di appropriarsi degli oggetti (narcisismo primario);
- linguaggio simbolico;
- persistenza che da senso ad un futuro possibile.

Questa presa di coscienza del mondo è sicuramente sostenuta dall'esperienza, ma anche da una elaborazione inconscia, profonda e caotica, legata ai sogni (quelli veri) che permettono anche l'emergere di nuovi pensieri (elaborare le diversità spaziali e temporali).

Tutta questa elaborazione avviene poi in un "ambito" personale che è però "relazionale", nel quale cioè l'Altro dà senso di visibilità e di verità.

La nostra sensibilità ha bisogno di attenzione, di sguardi consapevoli, di approvazioni e perdiamo sicurezza in un saluto mancato, in un non-riconoscimento, in un contatto freddo e frettoloso, nella mancanza di persistenza cioè in modelli che cambiano e che generano continue ansie (P. Montesarchio e M. Riemma).

Il mondo relazionale ci impone un continuo e costante bilanciamento che può dare soddisfazioni e stabilità, ma che può risultare doloroso, frustrante, pericoloso e dissolvente.

All'inizio dello sviluppo il soggetto vive sentimenti di rifiuto, di aggressività e di distruttività per un mondo che percepisce come pericoloso ed invasivo. Successivamente, sensazioni di benessere e di auto-soddisfazione (narcisismo primario) fanno sorgere il *desiderio* che significa anche trattenere e proteggere.

Il sorriso dell'Altro riveste anche il senso di una traccia di Sé, di un riconoscersi nell'Altro la cui espressione fa anche rivivere sensazioni proprio già vissute.

Sarà il momento del fort-da, della richiesta ossessiva, della proposta che si tende ad imporre, della necessità di sentirsi al centro di ogni cosa.