

Anna Fabbrini

LA FORMAZIONE DELLO PSICOTERAPEUTA COME AVVENTURA TRASFORMATIVA

Intervento al Convegno internazionale

L'estetica della relazione di cura. Riflessioni tra clinica, formazione e società

Milano, 23 novembre 2018

Publicato in: Quaderni di Gestalt n. 1/2019

... *Prepara.*
Crea un periodo di tirocinio
il cui primo stadio
è l'intenerimento verso se stessi.

Albert Camus, *L'estate e altri saggi solari*

Il dizionario definisce la parola *avventura* come “vicenda singolare e straordinaria, impresa rischiosa ma attraente per ciò che vi si prospetta di ignoto e vi si vive fuori dal comune” (Treccani, 2014). Il termine *avventurarsi*, poi, ha il significato di “esporsi a rischio per averne vantaggi” (ibidem). Le voci *trasformativo* e *trasformare* vengono definite come “il mutare di forma, di struttura, di indole e stato d'animo” (ibidem). Significano anche: rinnovamento, generare un cambiamento, un nuovo assetto.

Che cosa si trasforma con la formazione? Se pensiamo agli apprendimenti diremmo subito: *il sapere*, dove il vantaggio atteso è l'acquisizione delle competenze relative alla teoria di riferimento, al metodo clinico, all'uso appropriato delle pratiche. Questo è un capitolo di primaria importanza che da solo meriterebbe un convegno. Ma certamente, nella formazione del terapeuta c'è anche un altro tipo di sapere, del tutto particolare e forse *avventuroso*, certo singolare, straordinario, rischioso ma attraente, che riguarda la persona stessa del terapeuta.

La cura di chi cura

Porterò alcune riflessioni sulla cura di chi cura, che hanno per oggetto la conoscenza di sé del terapeuta attraverso la terapia personale che, a mio avviso, è la condizione attraverso la quale i saperi teorici si incarnano, diventano competenza viva e stile singolare di ciascun terapeuta.

Per chi si riconosce nell'orientamento umanistico la terapia personale di chi è in formazione è parte integrante del percorso. Questo fatto non è scontato. Alcune scuole di specializzazione in psicoterapia, infatti, non la richiedono.

Nel disporvi a riflettere, questo aspetto del percorso formativo ha subito risuonato con la mia storia e con la mia esperienza. Mi ha ricordato che al tempo del mio apprendistato le scuole non c'erano e non c'erano neppure le facoltà di psicologia (1). Allora, come si diventava psicoterapeuti?

Attraverso una lunga analisi, di solito individuale, che era motivata dall'interesse a conoscere meglio se stessi - la chiamavamo evoluzione personale -, oppure dalla spinta di eventi-crisi o stati di malessere e inquietudine che incontravamo sul nostro percorso di vita. Solo successivamente si apriva, talvolta, dove c'erano motivazione e requisiti, la possibilità di un percorso didattico - sempre uno a uno -, seguito poi dall'inizio della pratica con supervisione. La terapia personale era *la formazione*, il perno, il metodo. Lo studio dei testi degli autori di riferimento e della teoria della clinica veniva intrapreso nell'ambito di seminari specifici ai quali si veniva ammessi in una fase di percorso avanzato.

Questo riferimento al passato non vuole essere una nota di nostalgia autobiografica. È la traccia di un cambiamento storico, di un cambiamento culturale e istituzionale avvenuto negli ultimi decenni. Dice anche che la formalizzazione dei percorsi ha a che fare con un mutamento della definizione stessa di *cura* e di *guarigione* legata alla sofferenza psichica. Oggi assistiamo a uno spostamento della psicoterapia verso un paradigma medico e neuroscientifico. In questa prospettiva lo star-bene è pensato come

risoluzione dei sintomi e ritrovata efficienza. Dal terapeuta ci si aspetta competenza. Qui il sapere tecnico diventa dominante.

L'orientamento umanistico nel quale ancor oggi mi riconosco, ha inaugurato una nuova antropologia e ci fa eredi di una idea di salute come *presenza integrata*: sviluppo delle potenzialità psico-fisiche, cognitive e di azione, della capacità di contatto, della crescita di una coscienza ecologica come scelta di coniugare individualità e capacità di abitare il collettivo sociale. Salute come capacità di sostenere la relazione con se stessi e con gli altri-mondo, illuminata dalla responsabilità.

In questo quadro, la cura è ancorata a un'idea evolutiva del soggetto che, attraverso la psicoterapia, sveglia risorse di coscienza creativa capaci di dialogare col male, con la sofferenza, lo stallo, il conflitto. I sintomi e le costellazioni ripetitive vengono colti come messaggi, come indicatori-segnali di una complessità interna irrisolta ed eco di una complessità sociale oggi difficile da abitare e da comprendere. In questa prospettiva i cambiamenti derivanti dalla psicoterapia di certo poggiano sull'uso sapiente delle procedure utilizzate, ma sono inscindibilmente connessi con la qualità stessa della relazione di cura.

Ed è qui, forse, che l'espressione *esporsi al rischio* riferita all'apprendistato del terapeuta, prende tutto il suo senso. La possibilità di aiutare qualcuno a cambiare si nutre dell'esperienza di aver fatto il viaggio in prima persona. Aver saputo ascoltare il proprio dolore, attraversato dei passaggi, aver mantenuto qualcosa e perduto qualcosa, aver conosciuto la prudenza e la lentezza del procedere, aver svegliato in sé risorse emotive, di conoscenza e di pensiero, aver saputo congedare gli assetti consumati, rimarginato le ferite, e creato nuove visioni sul dentro e sul fuori, con coscienza dei limiti. È questo il sapere esperienziale del terapeuta che rende possibile, potenzia e garantisce l'intero processo della cura.

Lo psicologo in formazione che frequenta una scuola dove venga richiesta una psicoterapia personale, non sempre è mosso dall'urgenza di un disagio o di una crisi. Certamente, però, deve essere motivato dall'interesse di conoscere il proprio assetto interno e le proprie forme di contatto assumendo l'idea che non siamo trasparenti a noi stessi, non siamo solo quello che pensiamo di essere, che ci sono scoperte da fare. Deve sapere che ogni umano è portatore di lati oscuri e ignoti alla sua stessa persona.

Ogni persona è mondo

Cosa significa *mondo interno* in una prospettiva gestaltica? E in che cosa l'apertura del *campo tra sé e sé* ha che fare col principio della relazionalità, del contatto, dell'esperienza del *tra noi*?

Sarebbe corretto dire che ogni persona è un mondo, che noi siamo un mondo perché la nostra stessa interiorità è per sua natura dialogica, ha una struttura relazionale.

Dentro ciascuno di noi è incorporata una molteplicità di voci, di figure, di esperienze, di processi, di tracce di contatti che abbiamo incontrato nel corso della nostra vita. Queste costellazioni sono sempre co-presenti nella nostra interiorità, sono in tensione dialettica, non convivono necessariamente in armonia, non sono mai del tutto pacificate, spesso sono in conflitto, talvolta creano crepe che minano la nostra integrità e che vanno chiarificate.

“Noi siamo un colloquio”, dice Borgna (2009) e potremmo dire gestalticamente: *noi siamo portatori di matrici di contatti* e, in conformità con la legge dell'isomorfismo - identità di forma - ci manifestiamo nel contatto esterno in modo risonante con i nostri contatti interni. E decifriamo l'altro - il discorso dell'altro e il suo sentire - attraverso i codici e i filtri che abbiamo incorporato.

Dunque conoscere se stessi e conoscere il proprio *mondo relazionale interno* è fondativo per chi cura. Sappiamo dalle origini della psicoanalisi che lo psicoterapeuta ha una responsabilità particolare in rapporto alla propria interiorità perché la sua stessa persona, la sua presenza, il suo modo di essere in ascolto, il suo modo di essere *forma* nella relazione e di risuonare alla parola e al corpo dell'altro è lo strumento del suo lavoro. Nell'incontro col paziente il sapere e il saper fare sono ancorati al saper essere del terapeuta.

Vediamo ora più da vicino alcuni aspetti delle competenze che si affinano attraverso il percorso personale.

Il sapere del contatto

Noi assumiamo il primato della relazione. Veniamo al mondo in un campo preesistente a noi, riceviamo cure, ci completiamo attraverso il nutrimento fisico e affettivo che viene da fuori, viviamo se qualcuno ci tiene in vita, se tiene alla nostra vita. Possiamo crescere solo attraverso il riconoscimento e il sostegno dell'altro.

Forse abitiamo per un certo tempo l'illusione di una completezza auto-generata, ma se le cose vanno bene, entriamo presto nel dominio consapevole della "bisognosità", della domanda, della parzialità della non autosufficienza e cominciamo a fare i conti col fatto che - da ora e sempre - il rifornimento vitale verrà da fuori e che siamo portatori di una *mancanza*. Nel processo evolutivo, il contatto fusionale, grazie allo sviluppo dei sensi e della coscienza, ci affaccia al mondo sociale, diventa legame con altro-dal sé e relazione di scambio mediato dal linguaggio, ambito questo in cui si costruisce e si manifesta la nostra autonomia.

Come apertura allo spazio dello scambio, il contatto include la competenza dei confini, il bisogno dell'altro e il desiderio che l'altro "ci accolga" nel suo mondo. La relazione ci trova sempre portatori di una domanda di completezza; il bisogno di legami e di appartenenza al collettivo sociale è costitutivo della nostra stessa identità che include costantemente una domanda di riconoscimento nel gioco della reciprocità. Eludere la *consapevolezza della mancanza* e l'interdipendenza sana, trasforma il contatto da *scambio* a pretesa e gioco di potere (Melucci 1991).

Attraverso l'esperienza di porsi come paziente nella propria psicoterapia, un buon terapeuta transita dal sapere teorico di ciò a un sapere incarnato.

Il sapere della differenza

Il contatto è l'incontro di differenze, non il rispecchiamento dell'uguale e la differenza deve poter respirare in ogni sua forma, anche nelle forme di contesa, conflitto, lotta, ritiro o rifiuto del contatto stesso.

Laing ci ricorda che il contatto con l'altro propone uno squilibrio e sottolinea come l'incontrare un uomo significhi essere tenuti svegli da un enigma ed anche che ogni forma di amore presuppone sempre una alterità: non soltanto l'alterità dell'altro, ma anche l'alterità della propria persona (Laing, 2010).

Il sapere della differenza è la condizione per sostenere il legame conservando la propria forma di fronte all'enigma dell'altro. Per uno psicoterapeuta questo aspetto della conoscenza di sé permette di collocarsi alla giusta distanza. Una poesia di Evtuschenko (1986) dice:

*Non capirsi è terribile, (...)
ma benché sembri strano è altrettanto terribile capirsi totalmente,
in un modo o nell'altro ci feriamo
ed io, precocemente illuminato, la tenera tua anima
non voglio mortificare con l'incomprensione
né con la comprensione uccidere.*

La vicinanza data dall'empatia è il ponte, l'energia che accende la scintilla della *com-passione*: intuirsi nel reciproco sentire è condizione necessaria ma non sufficiente per creare un legame. Per comprendere profondamente la vita di un altro essere umano, il senso della sua esistenza, i nodi della sua tragedia - che etimologicamente significa *del suo canto* -, l'empatia crea solo il presupposto del contatto che nella sua pienezza è sentimento e dia-logo cioè *voce di due*, parola, scambio e risonanza nella diversità. Per diventare competenti e rispettosi della differenza, dobbiamo incontrare lo straniero che è in noi.

Il sapere dei confini

Diciamo che ci incontriamo ai confini, ma che cosa confinano i confini? Due forme incarnate, vale a dire: due soggettività, due storie, due corpi, due modi di sentire, patrimoni di risorse diverse, mancanze diverse e diverse eccedenze. Due persone distinte, due misteri, due identità. I confini proteggono la forma e, di fronte alle sollecitazioni del mondo, la persona deve saper modulare apertura e chiusura per non essere sommerso dalla quantità e dalla intensità degli stimoli esterni. Esigenze nuove chiedono oggi una specifica competenza a proteggere lo spazio e il tempo interno, per guardare in sé stessi, per mantenere la propria unità, continuità e coesione psicofisica al variare delle circostanze esterne. La chiusura è benefica protezione dei processi di consapevolezza e la protezione data da confini solidi e flessibili è l'alternativa all'anestesia difensiva e all'indifferenza (Melucci, 1987).

I confini disegnano il nostro *far-casa* con noi stessi, dunque sono anche il perimetro, il limite della sostenibilità che ogni sistema necessariamente possiede. Ed è il sapere dei confini della nostra soggettività che permette poi l'apertura, permette di *sconfinare*, abitare il *campo condiviso: interpersonale e*

sociale in senso più ampio, campo che costituisce quella zona di *erranza*, nei due sensi: del poter osare, sbagliare e, vagando, co-costruire creativamente.

Il sapere della propria storia

Conoscere la propria storia non è uno spostamento retrospettivo, una devianza dal presente ma è conoscenza del presente. Gli aborigeni australiani addirittura ritengono che il passato è ciò che abbiamo di fronte e che il futuro è ciò che abbiamo alle spalle, è l'ignoto che non vediamo (Chatwin, 1987).

Cosa impariamo percorrendo la nostra biografia? Impariamo in che modo ci siamo costruiti come soggetti, come corpo, come donne e uomini. Impariamo chi siamo e come siamo, *cosa* proviamo e *come* proviamo qualcosa, *come e cosa* pensiamo. Prendiamo coscienza delle nostre mappe, dei codici, delle credenze, dei valori e anche della storia sociale che ci ha formato attraverso gli stili pedagogici che hanno influito su di noi. Impariamo con quali filtri guardiamo e interpretiamo il mondo. Impariamo quali sono i vettori di senso che abbiamo incorporato anche a nostra stessa insaputa. Impariamo cosa cerchiamo, cosa evitiamo, come sogniamo, come ci illudiamo. Impariamo a cosa siamo ciechi, come, a volte perdiamo noi stessi e come ci ritroviamo. Impariamo quali sono i confini della nostra sostenibilità. Conoscere la propria storia equivale a *mettere in forma* la propria identità qui-e-ora come atto culturale partorito dalla coscienza.

Il sapere del corpo proprio

La corporeità è al tempo stesso presenza al mondo condiviso ma è anche l'aspetto fondativo e irriducibile della singolarità.

Il sapere del corpo è inesauribile perché siamo tutti diversi e ognuno di noi è molti corpi. Siamo corpi maschili e femminili diversamente connotati da una diversa biologia e dagli stili di accudimento ricevuti, sempre influenzati dai valori culturali presenti nella nostra storia. Siamo corpo-immagine e siamo anche il corpo-scheletro della struttura di sostegno, corpo muscolare della volizione, dell'azione e della comunicazione non verbale. Siamo il corpo propriocettivo e cenestesico del sentire interno profondo. Siamo il corpo energetico del senso della vitalità e siamo anche il misterioso corpo remoto dove si iscrive la preistoria e la memoria somatica preverbale inaccessibile alla parola e alla cognizione. E ancora, siamo l'irraggiungibile corpo dei processi biochimici, delle funzioni degli organi, degli orologi biologici, dei ritmi e delle pulsazioni profonde a cui abbiamo accesso solo indirettamente attraverso la tecnologia medica. Il corpo che siamo resterà sempre in gran parte ignoto (3). Non è interamente nella sfera del nostro sapere e del nostro controllo e non è condivisibile.

Tutti questi corpi che siamo sono costantemente presenti e implicati nel percorso terapeutico sui due versanti: di chi cura e del paziente; si fanno di volta in volta presenti nella relazione, e sono tutti ugualmente parlanti e veicoli di significato.

Nella formazione lo psicoterapeuta non può prescindere da un sapere del corpo, ma soprattutto deve conoscere il proprio per essere in contatto col paziente senza confondersi e identificarsi con lui. È tenuto a familiarizzare col proprio modo di sentire sapendo anche che le *sensazioni* sono il codice minimo dell'esperienza: riguardano il senso di essere vivi.

In ambito clinico, oggi si afferma giustamente la necessità del *sentire* come fondamento dell'essere animati al mondo, non indifferenti: come opposto all'essere anestetizzati (4). Ma dobbiamo tuttavia essere consapevoli che provare sensazioni è una funzione basilica del sistema umano, nodo del processo necessario per accedere all'esperienza emotiva, al mondo del pensiero, della parola e dell'azione e la cui assenza è segnale di un disturbo relazionale (Fabbrini, 1996).

È importante che uno psicoterapeuta sappia se e in che misura la propria capacità di sentire è stata manomessa nel corso della crescita, se è disturbata da un eccesso di percezioni che la rende inservibile o disorientante, oppure se è portatore di aree di anestesia che con la propria psicoterapia può riabilitare. Apprenderà inoltre che il sentire non porta a percepire solo le sensazioni positive perché la legge del corpo è che piacere e dolore percorrono la stessa via sensoria. Dove c'è un dolore percepito, c'è comunque un sentire di vitale importanza che nella terapia non deve essere mai tolto ma attraversato. Grazie al lavoro su di sé, potrà fare l'incontro più difficile con le aree anestetizzate che sono vuoti di sensazioni, ma non sono inerti. Sono attrattori, centri gravitazionali, buchi neri che richiamano alla ripetizione dell'identico, alla ricerca inconscia dello speculare o del complementare, cercando, a volte, vita nell'altro, non potendo mettere in forma la propria.

Conoscendo e padroneggiando il proprio sentire il terapeuta sarà in grado di sostenere *il non sapere direttamente* cosa l'altro prova. Come dice Laing (1996, p. 25): «l'esperienza altrui non può mai essere un dato primario della nostra esperienza personale». Ma raccordando in sé gli endocetti con le emozioni, saprà meglio stare in ascolto e sintonizzarsi. Il dolore dell'altro potrà abitare il campo condiviso e trovare parola.

Il saper proteggersi

Questo è un capitolo importante della cura di chi cura, di cui si parla poco. Coloro che operano in contatto con il disagio di altri sono esposti al rischio di *contaminazione*: sul piano psicologico e talvolta anche sul piano fisico perché il rapporto col dolore altrui e il tentativo di alleviarlo si accompagna a un carico emozionale altissimo, difficilmente evitabile.

Non a caso, nelle culture tradizionali il rapporto con la malattia si è sempre realizzato all'interno di uno spazio sociale particolare, delimitato dal rito. Ma cerimonie e preghiere, parole e gesti rituali non sono destinati solo a guarire, a respingere le forze oscure ritenute la causa della sofferenza. Servono prima di tutto a proteggere il guaritore e a permettergli di esercitare la propria funzione. Il guaritore non è immune dalla paura e dal limite, ha solo imparato a guardarla e per non soccombere alla forza dell'ombra ricorre al rito che ha anche una fondamentale funzione di purificazione dopo che il contatto è avvenuto (Melucci, 1992).

Nella situazione odierna, professionalizzata e desacralizzata, per chi pratica la psicoterapia non scompaiono i problemi legati al rapporto diretto e personale con la sofferenza altrui, che può portare a un sovraccarico quando i confini non sono saldi. I nostri riti di protezione sono cambiati ma sono ancora necessari, presenti prima di tutto attraverso la *cura del setting*: cura del luogo in cui si svolge l'incontro, rispetto del tempo inteso come misura dei singoli incontri, come ritmo giusto e sostenibile della frequenza e come durata della terapia. Appartiene al *setting* anche l'aver un rapporto sereno col denaro.

Fa parte della protezione condividere coi colleghi negli ambiti predisposti come ad esempio nella supervisione, che permette in alcuni casi anche di elaborare il carico del segreto professionale.

E attraverso il percorso personale, il terapeuta in formazione può scoprire il valore del silenzio, quale è il proprio modo di chiudersi, come distaccarsi al termine del suo lavoro, come ritrovare il proprio ritmo interno. Saprà *ritrovare casa* attraverso pratiche che potremmo genericamente definire meditative: meditare in senso proprio, *coltivare il giardino*, come dice Hillman (Hillman, 2002), ascoltare musica, scrivere poesie...

Saprà far proprio il...

(...) sapere che c'è sempre un luogo in cui il cuore troverà la sua armonia.

(...) in certi istanti tutto aspira a questa patria dell'anima.

Sì, è laggiù che dobbiamo tornare. (Camus, 2013, p. 25)

La necessità di sapersi distaccare e di entrare in altri mondi, altri codici, altri linguaggi, non ha un significato di evasione, ma serve a rigenerarsi e nutrirsi. E fa parte della protezione ritornare in terapia se e quando necessario. La manutenzione deve essere continua perché non smettiamo di crescere, perché il mondo cambia e perché nelle diverse tappe, la vita si propone a noi con esperienze inedite e perché: usando le parole di Dostoevskij (Dostoevskij, ed. it. 1994, p. 154)...

(...) in tutti noi e anche in te, angelo

vive quell'insetto e scatena tempeste nel tuo sangue (...)

La bellezza è una cosa terribile e paurosa.

Accordare lo strumento

Il valore e il senso della terapia personale del guaritore è imparare a essere intimo con se stesso, affinare, accordare lo strumento Sé, trovare la propria musica ed è questo che renderà possibile favorire nel paziente il suo essere intimo con se stesso.

Perché questa è un'avventura? Perché diciamo che contiene un rischio? Scegliendo di esporci al dolore dell'altro, è col nostro dolore, con la nostra mancanza, che dobbiamo fare i conti perché è con questo che siamo chiamati a fare la risonanza. E dove non c'è stata elaborazione, non possiamo risuonare e

siamo sordi all'ascolto. Il rischio è quello del contagio, dell'evitamento collusivo, della tentazione di esercitare una pressione alla guarigione oppure del prendere l'altro dentro di sé o proiettare nell'altro l'inconcluso di cui siamo portatori.

La debolezza del guaritore

La terapia personale è la cura del pianeta interno che vuol dire: assumere la propria ferita. Ricordo che Alberto Melucci ha intitolato un suo scritto *La debolezza del guaritore* (Melucci, 1992). Che cosa vuol dire che il guaritore è debole?

La figura del guaritore è legata al mito di Chirone. Nella mitologia greca Chirone è figlio di Crono, dio del tempo. È un essere immortale, metà uomo e metà cavallo. È un centauro, è il più saggio e ha il sapere della medicina. In uno scontro tra centauri Chirone rimane ferito. Non muore perché è immortale, ma non può guarire: porta per sempre una ferita incurabile.

Fu maestro di Esculapio e gli insegnò l'arte della cura. Il mito racconta che Esculapio riceve in dono da Atena il sangue di Medusa che lo rende forte, gli dà il potere di guarire ma che, al tempo stesso, rende debole e sofferente il suo fianco sinistro.

Dunque: il maestro è ferito. Il guaritore è ferito. Perché? Cosa ci dice il mito? Che maestro e dottore non sono onnipotenti, che sono segnati nella carne dal limite.

Ma dice anche che c'è un *dolore-maestro*.

Essere animati

Se l'estetica è *essere animati*, essere pienamente vivi, volti al bello, essere incarnati vuol dire anche portare il limite dell'abitare le vicende della nascita, della mancanza, della crisi, dell'errore, della follia, della mortalità.

Se non siamo mai stati disarmati, soli, addolorati e perduti e con la paura di morire, se non abbiamo mai portato la nostra follia di fronte a un altro essere umano non sapremo mai *stare lì*, di fronte a una solitudine, all'angoscia che ci viene narrata da un paziente.

Sapere della spontaneità

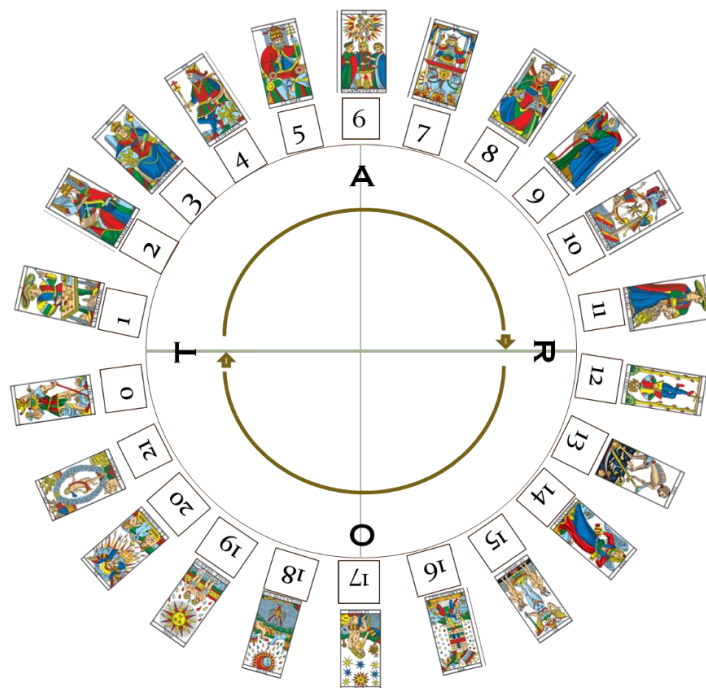
Ho tenuto da ultimo una riflessione sulla spontaneità.

Che cos'è per un terapeuta un agire spontaneo? E in che modo il suo percorso personale può generare spontaneità dove sembra invece che portare pensiero, riflessione, memoria, analisi, comprensione appesantisca invece che alleggerire, evidenzia un peso più che la gioia di vivere?

Siccome questa è una domanda difficile mi faccio aiutare da un gioco delle carte e più precisamente dalle immagini degli *Arcani maggiori* dei tarocchi (5). Raccontano un sapere antico e dal punto di vista simbolico rappresentano un percorso meditativo sui passaggi che vanno attraversati per diventare esseri di coscienza. Sono una rappresentazione in figure dei diversi aspetti del Sé, dei nodi dell'esistenza umana, delle trasformazioni, dei sentimenti, dei legami e del corpo. Saperi antichi, ma saperi di sempre che forse, guardati con gli occhi nostri, di creature del ventesimo secolo, possono sollecitare il pensiero creativo. Se ci lasciamo ispirare e se ci concediamo un po' di giocare. Li osserviamo in questa disposizione circolare.

Collego la spontaneità all'arcano senza numero. Il punto zero, fine e principio, fine o principio. Il suo nome è il *Matto*.





Posto all'inizio del cerchio che rappresenta il viaggio di crescita personale, è l'essere disperso, è la spontaneità elementare del procedere a caso senza consapevolezza; è l'ingenuità, è la mancanza di ego perché l'ego non è stato costruito. Rappresenta il non sapere, non volere, non essere ancora venuto al mondo della coscienza.

Lo stesso arcano, letto alla fine del ciclo, rappresenta un personaggio che ha incorporato i passaggi e le sfide dell'esperienza. Parla di un soggetto in cammino, sempre in partenza per qualcosa, fiducioso del proprio intuito, non convenzionale. È capace di flessibilità, è avventuroso. Ha un centro tale per cui può avanzare nella dimenticanza, in una sorta di apparente non-sapere, di non-decidere. Procedo sognando e desiderando ma sa creare la propria pista nel farsi stesso del cammino. *Il Matto*, qui è l'innocenza che è diversa dall'ingenuità. Forse è ciò che noi post-moderni chiamiamo: *essere nel processo*. È il folle-saggio/il saggio-folle.

Dunque, cosa fa la differenza tra le due posizioni, cosa genera la metamorfosi di senso in una figura che apparentemente resta la stessa? Gli Arcani dicono: l'essere passato attraverso diverse posizioni esistenziali - rappresentate simbolicamente dalle ventuno carte -, dall'aver vissuto con coscienza ogni passaggio. *Aver conosciuto attraverso l'esperienza*.

Crescere, cioè discendere

Non ci inganni la sequenza numerica, non si tratta di un moto lineare, di un *salire* verso l'alto, anche se l'idea di crescita spesso per noi si associa alla metafora dell'andare sempre verso il meglio. Hillman (2009) ci ricorda che, secondo una posizione spiritualista, tendiamo a pensare alla nostra evoluzione di persone, al nostro benessere, collegandola a una fantasia ascensionale in cui possiamo raggiungere una meta di stabilità definitiva. Ma poi dice anche: «crescere, cioè discendere» (Hillman, 2009, p. 65).

Dunque il nostro viaggio, anche terapeutico non è una scala diritta verso le altezze. Somiglia invece a un procedere raddomantico. Il gioco degli arcani prevede infatti che le carte siano mescolate.

Queste figure non sono che un modo per parlare delle forme esistenziali, forme di contatto con se stessi e col mondo, forme del corpo e dei sentimenti che abitiamo nel corso del tempo nel disordine e nella ricorsività. Ma ci raccontano tuttavia la necessità di *passare attraverso*, non eludere i diversi stati che sono tutti portatori di saperi esperienziali diversi. Ed è questo saper incontrare ciò che la vita ci riserva e farne esperienza viva che fa la differenza tra una spontaneità ingenua e una autenticità capace di essere un procedere creativo, che può diventare, forse, anche la nostra saggezza: come terapeuti e come persone.

L'estetica nella formazione

Alla domanda: quale è l'estetica nella formazione del terapeuta? risponderci con una immagine.



Kintsugi, in lingua giapponese, significa riparare con l'oro. È una antichissima arte che consiste nell'usare oro o argento per riparare gli oggetti di ceramica, per saldare i frammenti. Parla dell'aggiustare, del non buttare le cose rotte. Le crepe vengono evidenziate e non nascoste; la bellezza prende forma dalle imperfezioni. Le cicatrici diventano le preziose tracce della fragilità.

Penso alla terapia del terapeuta come a un viaggio per riparare con l'oro, per diventare capace di curare non *malgrado*, ma proprio *grazie* anche alle ferite.

Chiudo con le parole di Leonard Cohen che dedico agli apprendisti psicoterapeuti presenti in questo convegno

*Dimenticate la vostra offerta perfetta
C'è una crepa in ogni cosa
ecco come entra la luce...*

L'album dal quale sono tratte è *The Future*. Il canto ha per titolo *Inno*.

BIBLIOGRAFIA

- Camus A., *L'estate e altri saggi solari*, Bompiani 2013.
- Chatwin B., *Le vie dei canti*, Adelphi, Milano 1987.
- Coûté A., *Il Tarocco ovvero: la macchina per immaginare*, Bompiani, 1974.
- Evtusenko E. A., *Poesie d'amore*, Newton Compton, Roma 1986.
- Fabbrini A. (1991), La presenza come dimensione psico-fisica in Psicoterapia della Gestalt, in: Zerbetto R. (a cura di), *Per una scienza dell'esperienza, Atti del I Convegno Internazionale di Psicoterapia della Gestalt*. Siena: Centro Studi Psicosomatica.
- Fabbrini A. (1996). Le radici corporee dell'esperienza emotiva. Per una lettura gestaltica degli stati limite. In: Barone L., Maffei C. (a cura di), *Emozione e conoscenza nei disturbi di personalità*. Milano: Franco Angeli.
- Hillman J. (2004), *Il potere. Come usarlo con intelligenza*. Milano: BUR (ed. or.: *Kinds of Power. A Guide to Its Intelligent Uses*. London: Penguin Random House 1995).
- Hillman J. (2009), *Il Codice dell'anima*. Milano: Adelphi (ed. or.: *The Soul's Code. In Search of Character and Calling*. New York: Ballantine Books 1996).
- Laing R. D. (2002). *L'io e gli altri. Psicopatologia dei processi interattivi*. Milano: BUR (ed. or.: *The Self and The Others*. London: Tavistock Publications 1959)
- Laing R. D. (2010). *L'io diviso. Studio di psichiatria esistenziale*. Torino: Einaudi (ed. or.: *The Divided Self. An Existential Study in Sanity and Madness*. Hermondsworth. UK: Penguin, 1959)
- Laing R. D. (2013). *La politica dell'esperienza*. Milano: Feltrinelli (ed. or.: *The Politics of Experience and The Bird of Paradise*. London: Penguin Books, 1967).

- Melucci A., (1987). *Libertà che cambia. Una ecologia del quotidiano* Milano: Unicopli.
- Melucci A., (1991/96). *Il gioco dell'io. Il cambiamento di sé in una società globale*. Milano Feltrinelli.
- Melucci A., (1992). *La debolezza del guaritore*, Milano: Alianews 1-2
- Stern D., (1985) *Il mondo interpersonale del bambino*. Torino: Boringhieri. (ed. or. The Interpersonal World of the Infant, New York, Basic Books, 1985)
- Treccani, (2014). *Dizionario della lingua italiana*. Firenze: Giunti.

NOTE

- (1) La prima facoltà di psicologia in Italia è stata istituita nel 1971 a Padova. Le scuole di formazione clinica sono state istituite dal Ministero dell'Università e della Ricerca Scientifica a partire dal 1993.
- (2) La citazione riprende il titolo di un famoso testo di Borgna E., (2009) *Noi siamo un colloquio*. Milano, ed. Feltrinelli.
- (3) Sul tema delle esperienze preverbalì e del loro rapporto col senso del Sé, si faccia riferimento a: Stern D. N. (1987).
- (4) Sull'importanza in psicoterapia del percepire le sensazioni del corpo, si veda Fabbrini A. (1991, 1996).
- (5) Sull'interpretazione simbolica degli Arcani maggiori dei tarocchi esiste una vastissima letteratura facilmente reperibile per chi avesse uno specifico interesse. In questo contesto basti citare un classico di riferimento: Cousté A., (1974)

Sommario

L'articolo riprende e amplifica la relazione portata al convegno internazionale *L'estetica della relazione di cura*, che si è tenuto a Milano nel novembre 2018. Viene proposta una riflessione sull'importanza della psicoterapia personale nel percorso della formazione del terapeuta. Riprendendo il paradigma della struttura dialogica del mondo interno, vengono analizzati alcuni saperi esperienziali necessari a colui che cura, per potersi sintonizzare della relazione terapeutica: il sapere del contatto e della differenza, il sapere della propria storia e il sapere del proprio corpo, la spontaneità del terapeuta intesa come espressione di saperi incorporati attraverso la conoscenza di sé. Vengono portate inoltre alcune riflessioni sulla cura del *setting* come dispositivo di tutela da parte dello psicoterapeuta nei confronti del carico emotivo derivante dal contatto con la sofferenza dei pazienti.

Parole chiave

Dialogo interno, contatto, confini, differenza, corpo, spontaneità