

## Incoraggiare in psicoterapia

LINO GRAZIANO GRANDI

*Summary* – ENCOURAGEMENT IN PSYCHOTHERAPY. Psychotherapy is essentially encouragement. The Author focus the attention on encouraging attitude. He points out that the main point of the psychotherapist's role is man in his reality. In psychotherapeutic process the pedagogic prescriptions are to be considered valid, but not essential. The Author deals with the important question of the sense and the meaning of life, that should receive the necessary strength from the creative power of love.

*Keywords:* ENCOURAGEMENT, CREATIVE POWER, LOVE

Il tema dell'incoraggiamento è centrale per l'analista, centrale ed essenziale, e richiama lo stile personale di vita dell'*Uomo-psicoterapeuta*. Si è molto discusso sulle modalità più consone per favorire processi d'incoraggiamento ed alcuni hanno abbozzato strategie da porre in atto per sostenere il paziente nel suo faticoso cammino di crescita verso la conquista di un possibile benessere. Si deve comunque considerare che le suddette strategie hanno buon diritto di collocazione negli ambiti degli interventi psico-pedagogici ed, in parte, in quelli che, per brevità di tempo e di spazio, possiamo definire "psicoterapia di appoggio". Che i suddetti ambiti possano avere significatività ed efficacia in una "psicoterapia analitica" è certamente fuori discussione; va altresì detto che un percorso di psicologia del profondo richiede una epistemologia ed una teoria della tecnica che sposta l'accento dalle strategie suddette alla scienza e coscienza del Terapeuta, al suo personalissimo *stile di vita*, alla sua predisposizione alla relazione, alla sua efficacia personale, al suo senso della vita, ai segnali che comunque trasmette e che il paziente accoglie, consciamente od inconsciamente, in linea con quanto insegna la semiologia: la realtà psicologica è una foresta di simboli. Di qui l'esigenza di una decodifica e la progettazione di un'integrazione nella realtà psichica del paziente, incongruenze e complessità comprese.

*L'analisi è un incontro:* spesso avviene fra un individuo sofferente e scoraggiato ed un terapeuta che cammina al suo fianco e che trasmette comprensione e corag-

gio. Non parleremo quindi di “incoraggiamento”, lasciando alla pedagogia il compito di promuovere l’abbattimento delle insicurezze, delle incertezze, delle difficoltà invalidanti e quant’altro nel processo di sviluppo del bambino prima e dell’adolescente, poi. Preferiamo privilegiare l’aspetto concernente “l’atteggiamento incoraggiante” che ci riporta ad un modo di essere, alla qualità ed alla generosità della Persona, alla predisposizione all’accoglienza e al sostegno. Tutto ciò richiede al Terapeuta un lungo percorso di formazione personale, impone la determinazione di responsabilità, l’acquisizione, la conferma, la visibilità di uno stile di vita improntato su valori e sulla consapevolezza d’essere portatore di “significato”.

La psicoterapia è di per se stessa incoraggiamento. Diversamente potrebbe scendere in mero esercizio intellettuale od in riproposizione di schemi, di modelli, di tecniche che finirebbero inesorabilmente per essere avulse dal significato più profondo, che è quello dell’*incontro*. Ribadisco in proposito che la psicoterapia è un procedere dinamico che si avvale di adeguata e comprovata strumentazione, ma anche e soprattutto della significatività umana ed esistenziale dello psicologo clinico, proteso verso l’obiettivo di mettere in moto nel paziente il processo di scoperta di senso, del senso della vita. È limitativo procedere lungo la via dell’arricchimento del sapere, non ci si può limitare – pur non svalutandola – alla maieutica, bensì diventa essenziale il rendere più acuta e ricettiva la coscienza dei pazienti, al fine di rilanciare l’umana predisposizione, troppo spesso soffocata dall’incalzare degli eventi, all’ascolto di quanto è suggerito dal cuore e ciò al fine di rendere più acuto l’orecchio affinché possa percepire tutte le possibilità di senso e le richieste insite in ogni singola situazione. A maggior ragione, in un’epoca in cui il prevalere di un acritico relativismo ha corroso la validità e la funzione di guida dei valori – e parlo dei valori universali – l’essere umano deve essere sostenuto nella comprensione e quindi nella percezione dei molteplici comandamenti che debbono acquisire pregnanza nelle svariate situazioni con le quali viene a confrontarsi.

Non è la psicoterapia né l’incoraggiamento che possono trasmettere un senso, *perché il senso va trovato*; guidare per l’impervio cammino è compito dell’*uomo-psicoterapeuta*, l’uomo che si è assunto la funzione di accompagnamento e di guida e che quindi è teleologicamente orientato al trasmettere l’*élan vital* che lo connota; è questo e soltanto questo ciò che può “contagiare” il paziente ad affrontare la *ricerca di senso*, e ciò grazie appunto alla sua esistenza ed al suo conaturato atteggiamento incoraggiante, vero e proprio trasmettitore di fiducia e di speranza. La suddetta ricerca di senso non può essere prescritta, non è una ricetta da consegnare al paziente, non è un prodotto da consumare. Ciò non è possibile poiché non si tratta di indicazioni da accogliere, bensì di infondere coraggio perché cessi quel diffuso atteggiamento che favorisce nell’uomo del XXI secolo la tendenza a bloccare il processo di ricerca del senso. Parafrasando l’amico

Canziani, che purtroppo da anni ha cessato la sua vita terrena, non è compito dello psicoterapeuta rendere l'essere umano nuovamente in grado di aver fede (fiducia) e di nutrire di speranza la propria esistenza, indirizzandolo verso la religione. È già significativo progresso se gli analisti la smettessero di predicare che Dio non è altro che l'immagine paterna, e la religione, la nevrosi ossessiva dell'umanità. Nel promuovere il benessere è già confortante se gli studiosi ed i divulgatori delle psicologie del profondo, che tanto influenzano anche la pedagogia, cessassero di proporre un modello umano che mina il normale orientamento di senso dei giovani e degli uomini, e con esso, tutto il loro entusiasmo.

E ciò perché, se vengo indottrinato in una prospettiva pan-deterministica, sia come studente sul piano accademico, sia come paziente, così da farmi credere che l'essere umano non è altro che un prodotto di eredità o ambiente o di processi di condizionamento o di impermeabilità dello stile di vita, allora ho ragione di autoconvincermi che non sono libero, e di conseguenza non sono neanche responsabile. E allora perché non dovrei commettere atti criminosi, perché dovrei vivere orientato secondo un senso? Mettendo in testa alla gente che l'essere umano non è che "una scimmia nuda", o solo una pallina da gioco degli istinti, o nient'altro che il prodotto dei rapporti di produzione, o il risultato di processi d'apprendimento, si interrompe il suo primigenio orientamento di senso.

Così si scalza sistematicamente il normale entusiasmo e altruismo dei giovani. Il pericolo più invasivo è rintracciabile proprio nel suddetto assunto. Se la divulgazione psicologica favorisce la considerazione dell'essere umano quale povero diavolo e/o marionetta, come se "il suo *Io* non fosse nemmeno signore a casa sua" come diceva Freud o come se non fosse altro che una pallina "al di là della libertà e della dignità" come sosteneva Skinner, promuovo una concezione peggiore e favorisco un processo di degrado; insomma, anche se inconsapevolmente, lo corroppo e lo rendo peggio di quello che già è. Se invece la mia concezione antropologica dell'uomo mi sospinge a promuovere istanze che favoriscano l'essere umano a ricercare il suo intrinseco valore e ad essere così come può e dovrebbe essere, allora sì la mia azione potrà consentire all'uomo di diventare armonico, socialmente adattato, positivo nelle opere e nei sentimenti.

Non mi è possibile approfondire alcune questioni che ritengo essenziali e pertanto mi limiterò sistematicamente ad accenni, che mi auguro inducano riflessioni. L'umanità si confronta quotidianamente con il tragico, caratterizzato da una triade formata da sofferenza, colpa e morte. Atteggiamento incoraggiante è il favorire, il volgere delle suddette realtà al positivo e cioè trasformare la sofferenza in un trionfo interiore, concepire la mortalità come sprone ed agire in maniera responsabile e crescere a partire dalle proprie colpe, diventando diversi, più nobili. Insomma, ricavare dalla morte un comportamento responsabile, dalla colpa un'evoluzione e dalla sofferenza una liberazione interiore. In altre parole, predi-

sporsi a ricavarne il meglio, l'*optimum*. Allora può esistere un ottimismo malgrado la tragedia: sinteticamente, trasformare la sofferenza in una prestazione.

Ci sono tre possibilità fondamentali per trovare un senso e creare dei valori: la prima, facendo qualcosa, creando qualcosa; la seconda, vivendo delle esperienze, amando, quindi donando qualcosa al mondo o prendendone qualcosa; la terza, nel peggiore dei casi, quando non posso cambiare una situazione, e dipende da me fare in modo che abbia ancora senso, trasformando appunto la sofferenza in una prestazione.

Cambiare la situazione che mi fa soffrire cercando di eliminare la causa della sofferenza. È questo che ha priorità. Tuttavia, se non si può fare altrimenti, se il cancro ad es. si rivela inoperabile, allora è al cambio di atteggiamento che viene riconosciuta la superiorità. Ne consegue, e ciò sia occasione di riflessione, che tra priorità e superiorità va fatta una distinzione.

L'energia vitale che è sottintesa a tutto quanto sin qui proposto si chiama amore. E mi piace allora concludere questo sintetico intervento con le parole di Saint-Exupéry: «Amore non significa guardarsi l'un l'altro negli occhi per ore, ma guardare insieme nella stessa direzione».

E si rammenti, per citare Buber, che le strettoie della psicoanalisi relative alla formazione dell'*Io* possono essere superate solo consapevolizzando che l'*Io* diventa *Io* solo attraverso un *Tu*: in una parola, integrare la struttura degli istinti è possibile, alla fin fine, solo nell'affetto amorevole verso il partner. Sia pertanto nostra guida l'accogliere e vivere con pienezza il *sentimento sociale* e lo *spirito comunitario*.

Lino G. Grandi  
Strada della Creusa, 65  
I-10133 Torino  
E-mail: istituto.adler@tiscali.it